

Een zeer letterlijke frisse start

Een frisse start. Eva had besloten dit letterlijk te nemen. Nu staat ze op blote voeten naast het meertje. De kou trekt op uit de grond. Gefascineerd kijkt ze naar de mengeling van water en modder die tussen haar tenen doorsijpelt. Alles om deze optimistisch voorgenomen frisse start wat langer uit te stellen. Ze rilt in haar bikini. Een muts verwarmt haar hoofd. Ze zucht een keer diep. Dan schuifelt ze voetje voor voetje het water in. De kou omsluit haar. Aaaaah! Wat een goed begin!

Volgende week doemt Blue Monday op in de kalender. De derde maandag van januari. Ooit in het leven geroepen door psycholoog Cliff Arnall. Hij had een 'formule' bedacht die factoren zoals slecht weer, schulden na de feestdagen, mislukte goede voornemens en het einde van de vakantie op een hoop gooit om zo 'de meest deprimerende dag in het jaar' te voorspellen.

Wetenschappelijke onderbouwing hiervoor ontbreekt (er doen zelfs verhalen de ronde dat het een marketingstunt zou betreffen, die ons uitnodigt om vakanties te boeken), en toch wint het concept 'Blue Monday' aan populariteit. Mensen gebruiken het om even stil te staan bij hun gemoedstoestand en besteden extra aandacht aan hun mentale gezondheid.

Zo ook Eva. Door schade en schande wijs geworden, was zij in september al met een paar vriendinnen begonnen aan koudwaterzwemmen. Ze was vastbesloten om het melancholische gevoel dat haar vaak in januari bekruipt, dit jaar geen ruimte te gunnen. Stapels zelfhulpboeken had ze in haar 50-jarige leven al doorgespiet. Meerdere coaches

bezocht. Elke keer wel iets wijzer geworden, maar 'het gouden ei' waar ze zo naar hunkerde, nooit ontdekt. Naast het zwemmen besloot ze in oktober om in behandeling te gaan. Uit onze gesprekken concluderen we dat het misschien wat karig is om op één maandag in het jaar oog te hebben voor mentale gezondheid. Dus besluit Eva hier elke dag zelf een paar minuten bij stil te staan. Ze neemt haar gedachten, gevoelens en gedrag onder de loep en komt erachter dat ze de sombere en vermoeide gevoelens die ze al jaren met zich meedraagt, niet echt onder ogen wilde zien en de oplossing zocht in het lezen van nóg meer boeken.

Het helpt haar om iets nieuws te doen (koudwaterzwemmen) en het werkt verbindend om dit samen met haar vriendinnen te ondernemen. Eva maakt tijd voor ontspanning en laat de zelfhulpboeken even liggen. Het sombere gevoel sijpelt soms, net als de modder van het meertje, door de kieren van haar nieuwe coping. „Maar,” zegt ze nu lachend, „inmiddels wacht ik niet meer op een Blue Monday om dat te onderzoeken. Ik maak er gelijk even tijd voor.”



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.