

Doe de kerststress test!

De feestdagen komen er weer aan! Is dat idee alleen al reden tot feest of houdt u uw hart vast? Als u de naam van deze test zonder stotteren kunt uitspreken, bent u al een eind op de goede weg om de kerst te beschouwen als wat het is: een feest!

1 Wat betekent Kerstmis voor u?

- a. De dagen dat u kunt schitteren bij familie en vrienden met uw stijlvolle woning en diners en uw mooiste kleding.
- b. Het brengt een hoop verplichtingen met zich mee en het is ieder jaar weer hopen dat het diner niet eindigt in ruzie.
- c. Stilstaan bij de geboorte van Christus, tijd nemen voor elkaar, een feest van samen delen en dankbaarheid.

- d. Vooral gezelligheid. Het is voor u een warm, sfeervol feest met lekker eten en drinken en mooie kleding en accessoires.

2 Wanneer post u uw kaarten met de beste wensen?

- a. Die zijn al gepost, net als alle andere jaren vallen uw kerstkaarten overal weer als eerste op de mat.
- b. U gaat ze deze week kopen, in één avond beschrijven en de

- volgende dag posten. Dat is de afgelopen jaren helaas nooit gelukt.
- c. U wilt ze zelf maken en al die persoonlijke wensen kosten ook veel tijd, dus het kan zijn dat u ze pas tweede kerstdag post.
- d. Uw partner heeft de kaarten gekocht en voorzien van adres en postzegel, u zet alleen uw naam erop, dus dat moet deze week rond zijn.

3 Wat trekt u dit jaar aan?

- a. Die prachtige strapless jurk met glanspanty's en hoge hakken. Wel een beetje koud en ongemakkelijk, maar ja...
- b. Daar bent u nog steeds niet uit. Eigenlijk heeft u geen geschikte

- feestkleding, misschien dit jaar eens echt zoeken?
- c. Die leuke set van vorig jaar. Staat fantastisch, zit heerlijk, andere schoenen erbij en het ziet eruit als nieuw.
- d. Geen idee. Misschien gaat u nog een middagje shoppen, misschien ook niet. In ieder geval wordt u weer de mooiste.

4 En dan is er nog de boom. Wat gaat het dit jaar worden?

- a. Een blauwspaar. Duur, maar dan heb je ook iets groots, moois en klassieks.
- b. Het zal wel een boompje met kluit worden, niet te groot graag.
- c. Een leuk boompje. De kinderen mogen uitkiezen, het maakt u niet zo veel uit.
- d. De kunstboom van zolder. Staat nooit scheef, valt niet uit, ideaal.

5 En hoe gaat u die boom versieren?

- a. U heeft al prachtige kleurcombinaties gezien in tuincentra en warenhuizen. Dat wordt weer keuzes maken.
- b. U heeft al enkele jaren goudkleurige accessoires en dat bevat iedereen prima.
- c. U twijfelt nog tussen echte



- kaarsjes en traditionele kerstballen of knutselwerkjes van de kinderen.
- d. Alles van vorig jaar en de jaren daarvoor. Althans, alles wat nog niet kapot of vergaan is.

6 Dit jaar is het uw beurt voor een kerstdiner. Hoe nodigt u de gasten uit?

- a. U stuurt iedereen een stijlvolle uitnodiging en begint de volgende dag met nabellen en -mailen.
- b. U stuurt iedereen een uitnodiging en wordt onrustig als na drie dagen nog niemand heeft gereageerd.
- c. U belt iedereen op. Dat is meteen een goede aanleiding om weer even bij te praten.
- d. U belt op een tijdstip dat u zeker weet dat niemand thuis is, zodat u een bericht kunt inspreken.

7 Hoe regelt u de inkopen?

- a. Dat begint al twee weken van tevoren met de bestellingen bij de

- poelier en de wijninkoop.
- b. U haalt alles zoveel mogelijk op één adres, maar moet uiteindelijk toch zeker zes keer op en neer.
- c. U maakt het hoofdgerecht en verder neemt iedereen mee wat u met ze heeft afgesproken.
- d. U gaat twee dagen van tevoren met de auto op pad en koopt alles kant en klaar voor in de diepvries.

8 Vanaf 15.00 uur stroomt het bezoek binnen. Hoe komt u de middag door?

- a. Tandknarsend van ergernis dat niemand u helpt met het serveren van de hapjes en het inschenken.
- b. U stuurt iedereen uit wandelen, zodat u weer even uw handen vrij heeft in de keuken.
- c. Voornamelijk pratend. Iedereen weet hoe hij zichzelf in moet schenken en verder is al het werk gedaan.
- d. Dat weet u eigenlijk niet zo goed. Alles loopt en wat niet loopt, regelt uw man of uw bezoek.

9 Het bezoek zit binnen en dan blijkt uw oven een maatje te klein te zijn voor uw gevulde kalkoen. Wat doet u?

- a. Al dat werk...
- U valt snikkend op uw knieën, wat moet uw familie wel niet van u denken?
- b. U belt de Chinees. Pas als blijkt dat alle afhaalrestaurants dicht zijn, gaat u onderuit.
- c. U vraagt de handigste koks in het gezelschap of zij de kalkoen in stukken in de oven willen zetten.
- d. U gaat tussen uw vrienden en familie zitten en wacht af hoe dit zich op zal lossen.

10 Hoe ruimt u aan het einde van de avond op?

- a. Als het bezoek weg is, stuurt u uw man en kinderen naar bed en sopt tot uw huis eruitziet alsof er nooit iets is gebeurd.
- b. U hoopt dat het bezoek niet te laat vertrekt en wilt 's avonds in ieder geval met uw partner de afwas hebben gedaan.
- c. Na het dessert begint u met enkele vrienden aan de afwas, zodat het meeste is opgeruimd tegen de tijd dat men vertrekt.
- d. U laat de boel de boel en hoopt stiekem dat uw partner zich morgenochtend geroepen voelt alles op te ruimen.

Sla snel om, dan ziet u hoe kerststress-bestendig u bent!

▶ uitslag kerststressstest

Puntentelling

a = 4 punten, **b** = 3 punten, **c** = 2 punten, **d** = 1 punt

33 - 40 punten

Controle, alles onder controle, anders rent de wereld maar voort, zonder dat u uw bijdrage op tijd heeft geleverd. Eigenlijk heeft u het altijd maar druk en met de feestdagen het meest. Het ergste is dat mensen dat helemaal niet zien. En áls ze het zien, waarderen ze het nauwelijks, zo lijkt het wel. Het beste is voor u nog niet goed genoeg. Uw huis moet tot in de puntjes schoon zijn en sfeervol en opgeruimd. U staat stijf van de stress, niet alleen vóór, tijdens en na uw kerstdiner. En u weet inmiddels zelf niet meer wat u het ergste vindt: die constante druk of de vanzelfsprekendheid waarmee uw omgeving het zich allemaal maar laat aanleunen. Het wordt tijd dat u gaat beseffen dat perfectie óf niet bestaat óf doodsaai is. Iets minder goed is ook nog goed, ga gewoon eens genieten.

25 - 32 punten

U slaat zich er ieder jaar weer manmoedig doorheen. In uw hart vindt u het echt heel gezellig, die feestdagen, maar het blijft een hoop gedoe. Toch zou u het niet willen missen, daar bent u ook gewoon te traditioneel voor ingesteld. U zou het prettiger vinden als... Tja, als wat eigenlijk? Als u het wat minder druk had? Als het wat minder op uw schouders terecht zou komen? Zorg daar dan voor. Kerstmis hóeft immers niet elk jaar bij u thuis te worden gevierd. Het is alleen zo dat iedereen daar inmiddels aan gewend is geraakt. Maar laat maar eens vallen dat het u ook leuk lijkt om het dit jaar bij uw dochter, zoon, zus, of wie dan ook te vieren. U zult verrast zijn hoe anders dat is en ook: hoe léúk!

17 - 24 punten

U heeft veel, heel veel vrienden en mensen om wie u geeft. Kerstmis ziet u als dé gelegenheid om weer eens te delen, samen te zijn. Dat hoeft niet met chique diners waarvoor u dagen in de keuken staat, wel met gastvrijheid, zorg en tijd voor elkaar. Iedereen is welkom bij u, ook tante Jet, die niemand meer heeft omdat ze met iedereen ruzie maakt. U heeft weinig last van stress, omdat u weet dat wanneer álles mislukt, er altijd nog wel ergens een snackbar open is. De geboorte van Christus werd tenslotte ook niet gevierd met reerug en wildsoep, dus u en uw man, kinderen, vrienden en familie zullen het ook heel goed redden met een patatje met, mocht het écht niet meer goed komen met uw zorgvuldig bereide kalkoen.

10 - 16 punten

Gemak dient de mens! En u heeft ook nog eens een partner die u graag dient op alle fronten. Stress? U weet niet eens wat dat woord betekent. Kerstmis viert u over het algemeen gezellig bij anderen, maar als het moet, is iedereen ook welkom bij u thuis. Het zal uw tijd wel duren. Terwijl uw partner zich in de keuken uitslooft, zoekt u de muziek uit en gaat nog even de stad in om wat mooie kaarsen en servetten te shoppen. Tegen de tijd dat men arriveert, is uw partner de uitputting nabij, maar ú ziet er beeldig uit en geniet met volle teugen van de warmte die dit soort feestdagen geeft. Toch zou het best aardig zijn als u zelf ook eens wat meer aan anderen gaf, in plaats van altijd maar te nemen.