

NOOG EVEN genieten VAN DE LAATSTE zonnestralen

Voordat het echt herfst wordt en we ons terugtrekken in huis met de kaarsjes aan en een dekentje op de bank gaan we nog even lekker naar buiten om zo veel mogelijk frisse lucht op te snuiven. Nazomer is fijn!

Zie je het voor je? Vanuit een luie stoel tuur je na een lange strandwandeling naar de zon die langzaam in de zee verdwijnt. In je hand heb je een glas koude rosé en op tafel staat een schaal borrelnootjes. In de verte rennen je kinderen lachend weg voor de golven. Je leunt achterover, proost met je man op een mooie avond en droomt weg bij de soulmuziek die uit de boxen klinkt. De vakantie is voorbij, school is weer begonnen en je man en jij zijn weer aan het werk. Maar het is nog zo lekker warm, dat jullie besloten nog even naar het strand te rijden. Voordat de temperaturen écht omlaag gaan en de paraplu's weer in de hal staan, wordt Nederland de laatste jaren vaak nog getraakteerd op een mooie nazomer. Dit zomerse toetje begint in september en kan zomaar tot november duren. Het is de ideale tijd om 'uit te zomeren' en de buitenlucht op te zoeken.

Lysanne (28) zit in de nazomer het liefst de

hele avond op het terras. 'Ik vind het heerlijk om na een lange werkdag een drankje te drinken met vrienden. Nog even genieten van het buiten zijn nu de herfst dichterbij komt. Mijn favoriete terras ligt aan het water. Voorbijvarende mensen zwaaien en een voor een schuiven mijn vrienden aan, terwijl we intussen tapas en een nieuwe fles rosé bestellen. Langzaam verdwijnt de oranje gloed die in de lucht hangt en wordt het iets koeler. Maar ook dat heeft z'n charme: ik trek een warm vest aan of pak er een deken bij. We schuiven dicht tegen elkaar aan zodat iedereen eronder past en steken een paar kaarsjes aan. Het is voor mij de ultieme ontspanning.'

Ook in je tuin kun je heerlijk nazomer. Nathalie (40) verhuisde twee jaar geleden

van een appartement naar een huis met tuin. Het leverde haar een nieuwe hobby op. 'Ik word enorm rustig van tuinieren. Ik deed het al in het klein op mijn balkonnetje, nu pak ik het groter aan. Ik koop grotere planten. maak een tuinplan en lees zelfs tuinbladen. Mijn vriend doet het zware werk, ik schaf de bloemen, bollen en prullaria aan en ga vervolgens aan de slag. Na een drukke werkdag haal ik het onkruid weg en zet potten met plantjes neer. Intussen geniet ik van de fluitende vogels en kom ik bij van een drukke dag. Ik word er rustig van en de planten brengen meteen wat kleur in de tuin. Uitgebloede planten gaan de kliko in. Daarvoor in de plaats komen planten met besjes en vrolijke bloembollen. Ook staat er een flinke saliestruik die tot ver in het najaar leuke, blauwe bloemetjes geeft en heerlijk ruikt. En natuurlijk geniet ik na al het harde werken van de laatste zonnestralen in mijn mooi opgeknapte tuin!' ➤



BELONEND EFFECT

Klinkt herkenbaar, maar waarom worden we eigenlijk zo gelukkig van nazomer? Heidi Lesscher is neurobiologe aan de Universiteit Utrecht en onder meer gespecialiseerd in beloningsgevoeligheid. Heidi: 'Een hoop dingen die we dagelijks doen, roepen positieve emoties op. Zoals sporten en eten, en ook een (alcoholisch) drankje drinken. Dat komt doordat onze hersenen tijdens die bezigheden belonende stofjes aanmaken die genot opwekken. Het is lastig wetenschappelijk te onderzoeken waarom we zo genieten van de nazomer, maar je kunt er in elk geval veel aspecten aan verbinden die belonend werken. Denk maar eens aan een avond op het terras: het zonnetje schijnt, je bent omgeven door mooie kleuren, kletst wat met vrienden en bestelt een hapje en een drankje, wellicht met alcohol. Dan heb je dus al vier factoren die positief werken: zonlicht, sociale interactie, eten en alcohol.'

Het belonende effect is daarnaast een van de redenen dat we massaal naar het strand of terras rijden in de nazomer. Heidi: 'Mensen zijn geneigd dingen die ze eerder als positief hebben ervaren, te herhalen. Had je een fijn gesprek met een goede vriendin terwijl op de achtergrond een cd van Adele werd gedraaid? De volgende keer dat je een nummer van haar hoort, zul je opnieuw een

goed gevoel krijgen. Hetzelfde geldt voor een wandeling in het bos of een terrasje op het dorpsplein. Hoe dichterbij dat gezellige café komt waar je geregeld met vrienden een drankje drinkt, hoe meer je geneigd zal zijn om je vrienden opnieuw te bellen om in dat café af te spreken. Soms is het zelfs noodzakelijk om positieve ervaringen te herhalen. We genieten (onbewust) van voedsel, zodat we blijven eten en daardoor overleven. Ook sociale interacties - seks dus ook - zijn belangrijk om goed te functioneren'

INDIAN SUMMER

Een slim trucje van je hersenen dus. En bovendien een goed excuus dus om de volle wasmand even te laten staan en de barbecue uit de schuur te halen. Dat barbecueën hoog op ons lijstje met favoriete bezigheden staat, blijkt wel uit de vele rookwolken die in de (na)zomer boven de daken verschijnen. Het is gezellig en levert gegarandeerd een leuke nazomerdag op.

Marcia (41) doet het tegenwoordig anders. Zij verhuisde vorig jaar met haar man Huib (40) en kinderen Nina (8) en Donna (5) naar Salt Spring Island, een eiland dat hoort bij West-Canada. De Indian summer, zoals de Canadezen de nazomer noemen, is daar een waar fenomeen. Marcia: 'Typerend voor de Indian summer zijn de blaadjes aan de bomen die felrood kleuren. Het is prachtig om te zien hoe de bossen in de herfst veranderen van groen, naar geel en

uiteindelijk donkerrood. Ook de zoete geur van de talloze bramenstruiken vermengd met de typische geur van cederhout zijn voor mij dé kenmerken van de Canadese nazomer.

Canadezen zijn het hele jaar buiten te vinden en wij inmiddels ook. In september begint de school weer en vlak bij de bushalte waar onze oudste dochter uit de schoolbus stapt, is een meertje. Mijn gezin is daar tot oktober vrijwel elke dag na schooltijd te vinden. Daarnaast eten we graag op ons terras, waar we uitzicht hebben op de oceaan en de bergen om ons heen. We slapen er zelfs als het binnen te warm is.' Slapen op je terras met uitzicht op de oceaan en de bergen wordt moeilijk in Nederland. Maar toch zijn er volgens Marcia genoeg nazomeractiviteiten die ook hier kunnen: 'De potluck is een mooi voorbeeld. Je nodigt je vrienden uit, thuis, op het strand of in het park en iedereen neemt een gerecht mee. Het is een relaxte manier om een etentje te geven, want als gastvrouw hoef je niet uren in de keuken te staan. Een aanrader!'

JE OVER
DE PRACHTIGE
IN HET BOS'

JE HOEFT ECHT
GEEN JAAR TE
wachten VOORDAT
JE WEER ZON ZIET'



VAKANTIEGEVOEL

Hoe leuk de nazomer ook is, veel mensen hebben moeite om te genieten van dat moment. Die denken alleen maar: straks beginnen de sportclubjes weer, wordt het steeds vroeger donker en komt de sleur in het werk weer terug. Misschien betrap je jezelf op de gedachte die talloze Nederlanders in september hebben: ik móet eropuit, ik móet genieten van de laatste zonnestrallen. Alsof opeens het besef doordringt dat de herfst voor de deur staat en we geen moment te verliezen hebben. Jessica de Bloom nam voor haar boek *De kunst van het vakantievieren* het fenomeen 'vakantie' onder de loep en weet hoe je dit gevoel kunt voorkomen. Jessica: 'Allereerst is het belangrijk te beseffen dat je echt geen jaar hoeft te wachten voordat je weer zon ziet of eropuit kunt. Tal van mensen gaan weekendjes weg of op wintersport. Heb je geen geld voor een reis in de komende maanden, plan dan een paar leuke dagtripjes. Doe mee aan een stadswandeling in je woonplaats, fiets naar een leuke camping of bezoek een museum. Op die manier creëer je tijdelijk weer een vakantiegevoel. En ook in de herfst en de winter schijnt de zon!'

Ben je eenmaal op de camping of op een terrasje, doe dan je horloge eens af (en niet sjoemelen door op je telefoon te kijken!). Zo word je gedwongen je planning los te laten. Van die comfortabele stoel sta je pas op als je je verveelt. Blijkt het inmiddels te laat om nog uitgebreid te koken? Leg je erbij neer en haal een pizza bij dat leuke Italiaanse

restaurant. Jessica: 'Een andere manier om een huidig moment meer te waarderen, is om tijdens een fijn gesprek met je man of vriendin terug te denken aan een tijd waarin je het zwaar had, je zorgen maakte, ongelukkig of ziek was. Het klinkt misschien niet zo gezellig, maar het kan een hoop opleveren. Je versterkt op die manier het contrast tussen 'goede' en 'slechte' tijden. Door aan een moeilijke periode terug te denken, word je je bewuster van de vluchtigheid van het moment en van het belang bewust te genieten van fijne ervaringen.'

ZOET TOETJE

Naast tips om te genieten van het moment op het terras of strand, geeft Jessica in haar boek ook advies hoe je het fijne nazomergevoel langer kunt vasthouden 'Wil je achteraf het gevoel krijgen dat de nazomer lang duurde, onderneem dan zo

veel mogelijk activiteiten. Wanneer we veel verschillende, ongewone gebeurtenissen meemaken, lijkt de tijd waarin de gebeurtenissen plaatsvonden, achteraf langer. Dat komt doordat we terugblikkend diverse herkenningspunten binnen die periode kunnen onderscheiden. Draai het maar eens om: als je je verveelt, lijkt de tijd te kruipen, terwijl achteraf kan lijken dat je helemaal niet zo lang hoefde te wachten op die bus.'

Wil je dus - eenmaal in de herfst - het gevoel hebben dat de nazomer eeuwig duurde, ga dan de ene dag naar het park met een goed boek, de volgende dag naar het terras en bezoek in het weekend een leuk festival. Praat bij met vrienden, haal vakantieherinneringen op met je man en kinderen en verwonder je over de prachtige kleuren in het bos. Geniet intussen optimaal van alle mooie nazomermomenten en ontdek hoe heerlijk zoet dat zomerse toetje smaakt. ♡