

Z GEZOND

René Dijkstra

Hebben we dit jaar een kerst met een wapenstilstand?



René Dijkstra ziet met lede ogen aan hoe de saamhorigheid een jaar na de vorige kerst verdampst lijkt. Of zelfs verkeert in vijandigheid.

Als ik afga op geluiden in mijn omgeving dan wordt het in nogal wat huizen geen vrede kerst. Hooguit een wapenstilstand. Bepaalde familieleden of kennissen worden dit jaar niet uitgenodigd. Uit angst voor Covid-ruzie. Een kennis: „Ik heb erover gedacht de vrouwde club uit te nodigen op voorwaarde dat er niet over Covid wordt gediscussieerd. Maar sommigen kunnen zich toch niet inhouden. En wat ik daarbij allemaal niet naar mijn hoofd geslingerd krijg omdat

“We creëren met z'n allen psychologische onveiligheid. Daarmee maken we een ernstige fout

ik me heb laten vaccineren.” Een andere kennis komt met de andere kant van het verhaal. „Wat ik te horen krijg omdat ik me niet wil laten vaccineren! Alsof ik een aso van het ergste soort ben.” Kerst 2020 was een buitengewoon vrede en verbindende, met kreten als 'samen krijgen we corona eronder' en zelfs publieke dankkoren voor alle gezondheidszorgers. Wat is er gebeurd dat die saamhorigheid een jaar later verdampst lijkt? Of zelfs verkeert in vijandigheid? Is het omdat we na tien maanden in de crisisstand te hebben gestaan – gedeelde

angst is verbindende, gemeenschappelijke angst – in januari met vaccineren zijn begonnen? Terwijl alle gedragsmaatregelen, zoals afstand houden, en avondklok, voor iedereen golden, moesten we opeens individueel beslissen of we het virus ook het hoofd wilden bieden door een inwendige maatregel, toediening van een vaccin.

Voor de meeste ouderen en kwetsbaren is dat geen vraag. Voor de meeste beleidsmakers, deskundigen en media – elkaar aan de hand nemend – geldt hetzelfde. Dag aan dag worden we, vooral in praatprogramma's, doodgegooid met oproepen, informatie en pleidooien voor vaccinatie. Voor afwijkende meningen en data was en is er nauwelijks tijd noch tolerantie, wel minachting. En dat is een ernstige fout, want het creëert psychologische onveiligheid. Terwijl juist in tijden van crisis behoefte is aan psychologische veiligheid.

In een veilige groep of samenleving overheerst het gevoel dat niemand de ander in verlegenheid brengt, afwijst of straft voor een mening. Angst voor de reactie van de ander is afwezig. Daarin sta je open voor opinies die verschillen van die van jou, geef je fouten, twijfel of gebrek aan kennis toe, vraag je je volgers of publiek om feedback, leg je uit wat je met die feedback doet en ben je er constant van bewust dat je in deze opzichten het goede voorbeeld hebt te geven. Tot slot, daarom, alvast een kerstoverdenking: Waarom hebben we twee oren, maar slechts één mond?

Reageren? rene.dijkstra@dpgmedia.nl

Bewust stilstaan bij ontslag of scheiding

Een rotjaar? Zo sluit je het af

Hoe sluit je een vervelend of juist heel mooi jaar af? En hoe ga je door na baanverlies of het einde van een relatie? „Als je iets niet goed afsluit, kan het blijven zeuren in je hoofd en hart.”

RIANNE VAN DER MOLEN

Op een dag printte Janske van Eersel – destijds re-integratieadviseur, nu psycholoog – alle digitale correspondentie van de maanden ervoor uit. Meerdere keren had ze aangegeven dat de werkdruk te hoog werd maar de leidinggevende steunde haar niet. Het leidde tot een arbeidsconflict en uiteindelijk ontslag. „Ik was boos en kon het niet aan om afscheid te nemen bij mijn werkgever zelf. Toch wilde ik het einde van deze nare periode markeren. Die avond nodigde ik een paar vrienden uit en heb ik de hele stapel papieren in de vuurkorf gegooid. Dat voelde echt lekker.”

Scheidingsceremonie

Iets bewust afsluiten betekent niet dat alle pijn, verdriet of rouw in één klap weg is, benadrukt Annegien Ochtman-de Boer (66). „Maar het zorgt wel voor ruimte in je hoofd.” Ze was ooit vrijzinnig predikant en begeleidt nu onder meer trouwceremonies, geboortevervingen én scheidingsrituelen.

„Met dat laatste ben ik begonnen toen een bekende mij benaderde. Jaren daarvoor was ze gescheiden en inmiddels had ze een nieuwe relatie. Ze voelde de behoefte om die oude relatie af te sluiten, zodat ze bewust met haar nieuwe geliefde verder kon.

Gelukkig stond haar ex daar ook voor open. Samen hebben we een ceremonie vormgegeven, waar zowel zij als hun kinderen blij van werden. Ooit waren ze geliefden, nu spraken ze naar elkaar uit om als ouders verder te gaan. Heel belangrijk. Want als je iets niet goed afsluit, kan het blijven zeuren in je hoofd en hart.”

Afsluitingsrituelen kunnen volgens haar ingezet worden bij alle soorten scharniermomenten. Je kunt ze alleen of samen doen. De één

‘Ooit waren ze geliefden, nu spraken ze naar elkaar uit om als ouders verder te gaan’

– ANNEGIE OCHTMAN-DE BOER



ILLUSTRATIE: NOZZMAN

bespreekt op oudejaarsavond met vrienden wat de hoogte- en dieptepunten van het jaar waren, maar een ander overdenkt die liever alleen tijdens een stiltewandeling.

„Rituelen zijn heel krachtig”, vindt Ochtman-de Boer. „Zo vertrokken mijn man en ik vorig jaar uit het huis waar we dertig jaar woonden. Daar wilde ik bij stilstaan. Dus vroeg ik mijn volwassen kinderen om drie herinneringen aan het huis in te leveren. Van al onze herinneringen heb ik een boek gemaakt, aangevuld met foto's. Op de laatste dag kreeg iedereen zo'n boek en hebben we met de hele familie op een muur van het huis getekend. Het was mooi om bewust te praten over alle fijne momenten op die plek. Daarna voelde het ook goed om te verhuizen.”

Scharniermoment

Rouw hoort vaak bij dit soort scharniermomenten, vindt Janske van Eersel. Als psycholoog traint ze nu mensen om weer aan de slag te gaan na baanverlies en doet ze voor de Universiteit Utrecht onderzoek naar de impact ervan. „Mensen voelen zich na ontslag vaak verdrietig of zijn boos. Als die gevoelens een beetje zijn gezakt, helpt het om na te denken over hoe ze die werkperiode willen afsluiten.”

Schrijf jezelf een brief

Niet iedereen lukt het samen met een ex-partner of -werkgever op een goede manier af te sluiten. Gelukkig kun je ook in je eentje stappen zetten. Beroemd is bijvoorbeeld de methode van de Amerikaanse psycholoog James Pennebaker. Hij is een groot voorstander van expressief schrijven. Hoe je dat doet? Schrijf na een gebeurtenis vier dagen lang elke dag twintig minuten over je diepste gedachten en gevoelens. Over wat er is gebeurd, wie je was, bent en wilt zijn. Belangrijk is dat je die twintig minuten niet stopt met schrijven en je niet druk maakt over spelling of grammatica. Volgens Pennebaker kan dat helpen bij het verwerken van ervaringen.

zorgt voor ruimte in je hoofd

‘Dankzij een eerder ritueel kreeg deze vrouw ruimte voor het verdriet om haar vader’

– JANSKE VAN EERSEL

Ze drukt klanten altijd op het hart om vooral zelf de vorm te kiezen. „Niet iedereen zit te wachten op een grote receptie of een etentje met het hele team. Zo had ik eens een klant die met een paar vriendinnen terugging naar het kantoor waar ze had gewerkt. Het bedrijf was op dat moment dicht, maar op de parkeerplaats dronk ze met haar vriendinnen een glas champagne en haalde mooie herinneringen op.

Positief

Denk dus vooral zelf na over wanneer en hoe jij je afscheid voor je ziet. „En als je wel voor die borrel kiest, wacht je dan af wat je leidinggevende gaat zeggen of neem je zelf het initiatief? Je kunt bijvoorbeeld zelf de anderen vertellen wat je in dat bedrijf hebt geleerd. Als je de positieve dingen benoemt, helpt dat jezelf ook om te zien dat het niet enkel slecht is geweest.”

Het benoemen van die positieve elementen is ook een belangrijk onderdeel van de scheidingsrituelen die Ochtman-de Boer organiseert. „Je helpt je kinderen door hen te laten zien dat het ooit goed was tussen hun ouders. Benoem wat de mooie momenten waren, bijvoorbeeld hoe het was om samen ouders te worden. Daarna kun je kijken naar hoe het nu gaat en wat je samen wenst voor de toekomst.”

Ze vindt het jammer dat een huwelijk wordt gevierd met alle toeters en bellen, maar dat een scheiding vaak slechts een handtekening onder een convenant is. „Ik geloof dat het beter werkt. Het bedrijf was op dat moment dicht, maar op de parkeerplaats dronk ze met haar vriendinnen een glas champagne en haalde mooie herinneringen op.

Een paar jaar geleden begeleidde ze een stel met twee jonge kinderen bij hun scheidingsritueel. „Later mailde de vrouw: een maand na dat moment was haar vader overleden. Ze had het gevoel dat ze ruimte had voor dat verdriet, omdat het ritueel de pijn om haar scheiding had verzacht. Echt mooi om te horen. Dat is de kracht van zo'n moment.”

Vraag het onze specialisten

Ons panel beantwoordt al uw vragen. Over lijf en leden, hart en ziel. Ook een vraag? Mail naar zo@dpgmedia.nl

Ik neig ertoe me altijd aan anderen aan te passen: hoe creëer ik daarin meer balans?

ARBEIDSPSYCHOLOOG ELLEN HUIJSMANS

Aanpassen, of liever nog 'aansluiten', is een goede eigenschap. Een probleem ontstaat als je in dat aansluiten je eigen belang vergeet, jouw grenzen, wensen en behoeftes uit het oog verliest. Dan loop je het risico dat je jezelf weggeeft en daardoor loop je leeg. Je verdiepen in de ander is mooi, maar helaas kun je niet weten wat een ander denkt of wil, dus het blijft belangrijk dat je checkt of



dat wat jij bedenkt ook is wat de ander wil. Als iemand je bijvoorbeeld vraagt te luisteren en jij komt met oplossingen, stap je over iemands wens heen om die zelf te bedenken. Voor de juiste balans tussen aansluiten en zelfzorg moet je zicht krijgen op 'Wat wil ik?'. Doe je dat vanuit positief egoïsme (ik denk aan mezelf en daarna aan de ander) dan houd je zeker rekening met de ander en begin je met wat goed is voor jou. Zo word je je bewust van wat en hoeveel je hebt te geven en kun je daar zorgvuldiger mee omgaan.

Wat wil je echt geven? Het is belangrijk daarbij helder en duidelijk te zijn en kaders te stellen. Zo neem je de verantwoordelijkheid met de ander te delen hoe het voor jou werkt. Dat is ook een vorm van aansluiten.

Ik ben nog maagd en zo onzeker dat ik maar één keer afspreek zodat seks er niet van komt

COACH SEKSUALITEIT CARLA RUTGERS

Hoe ouder je bent, hoe meer maagd zijn een 'ding' wordt, omdat veel mensen om je heen hun eerste ervaring ergens in hun tienerjaren hebben. Bijna al die mensen waren onzeker toen ze voor het eerst seks hadden. Zoals jij zijn er velen die zichzelf niet de ruimte geven om seksualiteit te mogen 'leren'. Het is zoiets van natuurlijk, dat horen we toch vanzelf te kun-



nen? Maar zoals met van alles in het leven kan seks beter en leuker worden als je jezelf en elkaar de ruimte geeft te experimenteren en te onderzoeken, met de bijbehorende toestemming dat er ook van alles mag mislukken. Seksualiteit is eigenlijk de speeltuin voor volwassenen, en in een speeltuin zie je ook kinderen van de glijbaan of schommel vallen, weer opstaan en het opnieuw proberen.

Er zijn meer mensen zoals jij. Zij vinden steun bij intimiteitscoaches of bij mensen die specifiek laaitbloeiers begeleiden. Je kunt bij een volgende date ook eerlijk vertellen hoe het zit. Misschien word je afgewezen, misschien is je date begripvol en wil jou wel iets leren. Als je uit onzekerheid nooit iets probeert, dan verandert er niets.

Ik kan niet tegen cholesterol-lagere (statines). Zijn er nog andere mogelijkheden?

HUISARTS RUTGER VERHOEFF

Wat vervelend dat je last hebt van de (bij)werking van statines. Gelukkig zijn er wel degelijk andere opties. Ik neem zomaar aan dat je ook een lagere dosering, en alle andere statines (vier stuks in totaal), hebt uitprobeerd en dat alle niet-medicamenteuze adviezen voor onvoldoende daling van het cholesterol hebben gezorgd. Je zou – in overleg met



je huisarts – nog ezetrol kunnen proberen (remt de opname van cholesterol uit de darm). Of injecties met een PCSK9-remmer, die zorgt voor meer afbraak van LDL door de lever (alirocumab of evolocumab). Die laatste hebben echter alleen een plaats in de tweedelijnszorg bij hoogrisicopatiënten indien er sprake is van familiäre hypercholesterolemie. Over het effect en de veiligheid op langere termijn is nog weinig bekend en de kosten zijn hoog. Alleen een specialist in het ziekenhuis kan deze medicijnen voorschrijven. Over rodegistriest weten we nog te weinig, maar wel dat het slecht voor je nieren kan zijn.