

Hoe helpen we onze kinderen het best omgaan met onze scheiding?

Mijn man en ik hebben besloten om te scheiden. We komen nog goed overeen maar maken ons zorgen over onze twee jonge kinderen. We voelen ons schuldig tegenover hen en weten niet goed hoe we ons moeten opstellen. **Vicky**, Dendermonde

Vanuit een schuldgevoel geven ouders vaak onbewust de boodschap dat het kind iets verschrikkelijks aangedaan. Als jullie de scheiding dramatiseren dan nemen jullie kinderen dat over en zullen ze een catastrofale betekenis toekennen aan de scheiding. Als jullie er daarentegen realistisch en vooral genuanceerd mee omgaan dan leren ze dat moeilijke dingen nu eenmaal bij het leven horen, dat je daarmee kan leren omgaan en het een plaats kan geven. Het is zeker niet de bedoeling om de scheiding te banaliseren. Het blijft een pijnlijke gebeurtenis voor kinderen want ze hebben er niet om gevraagd om een gezinsleven zoals ze dat kennen te verliezen. Dat betekent dus een rouwproces. Maar kinderen kunnen daar wel tegen, op voorwaarde dat hen eerlijk en duidelijk wordt uitgelegd wat er aan de hand is en dat de liefde tussen twee ouders wel kan stoppen maar de liefde van ouders voor hun kinderen nooit.

Kinderen moeten heel goed beseffen dat de relatie met hen niet zal worden aangetast, dat ze in een scheiding hun ouders niet verliezen maar wel een bepaalde manier van (samen)leven. Dat is een ingrijpende verandering maar geen ramp. In de toekomst komt er een nieuwe manier van leven en ook daar zullen positieve aspecten aan zijn, zoals twee kamers hebben en misschien meer activiteiten met elk van de ouders dan voorheen. Waar je als scheidende ouders alert voor moet zijn is dat je de kinderen niet de positie van bemiddelaar of bliksemafleider laat innemen en hen evenmin de rol laat vervullen van de afwezige ouder. Blijf aan hetzelfde zeel trekken. Kinderen maken maar al te graag gebruik van de breuk om ouders tegen elkaar uit te spelen en zich manipulatief te gedragen. Ze moeten blijven voelen dat hun ouders, ook gescheiden, nog altijd een duidelijke en onvoorwaardelijke 'wij' vormen als mama en papa.

We hebben fijne seks, maar veel te weinig

Ik voel me fysiek aangetrokken tot mijn partner en ons seksleven is heel goed, alleen is de frequentie sinds mijn recente bevalling te laag. We kunnen daar open over praten en mijn partner stelde voor om het eens met mijn gynaecologe te bespreken. Zijn er nog andere dingen die ik kan doen om de frequentie weer wat op te drijven? **Valerie**, Antwerpen

Vaak is 'geen of weinig zin' eerder een relationeel dan een seksueel probleem: de ene partner heeft (veel) meer zin dan de andere en door de druk die de eerste uitoefent verdwijnt alle resterende *goesting* bij de tweede. Dat jullie er open over kunnen praten is een pluspunt. Het lijkt me alleszins een goed idee om het er eens met je gynaecologe over te hebben, want een bevalling kan je hormonen behoorlijk overhoop halen en zin in seks blijft toch ook een biologisch fenomeen. Ga ook eens na of je geen medicatie bent beginnen nemen die als bijwerking libidoverlies zou kunnen hebben. Maar het belangrijkste is: ga op zoek naar datgene wat voor jou opwindend is. Je kan inspiratie vinden op de vrouwvriendelijke erotische site www.shespot.nl. Neem ook eens het initiatief

op een moment dat je nog energiek bent, een week-endochtend bijvoorbeeld. En ten slotte: blijf niet bij de pakken zitten. Hoe minder je vrijt, hoe minder zin je hebt. Op een bepaald moment moet je die spiraal kunnen stoppen. Wacht dus niet tot je zin krijgt want dan krijg je een sprookje dat eindigt met 'en ze wachten nog lang en ongelukkig'. Als je tegenzin hebt moet je natuurlijk niet vrijen. Maar als je gewoon geen zin hebt dan zou je ofwel zelf het initiatief kunnen nemen ofwel dat aan je partner overlaten. In dat laatste geval vertel je hem dat je eigenlijk geen zin hebt maar dat hij best mag proberen om je zin te laten krijgen, ook al moet hij van jou niet meteen actieve inzet verwachten. Op die manier 'maak' je weer meer (biologische) zin, net zoals je van eten trek kan krijgen.

Ik trek mijn eigen haren uit

Ik heb een heel vervelende gewoonte, een tic eigenlijk: ik trek onbewust hoofdhaar uit. Het is nu heel erg geworden, ik zit met kale plekken die echt opvallen. Ik probeer het te verbergen: in de winter zet ik een muts op en in de zomer draag ik een sjaaltje op mijn hoofd. Eenmaal als ik ergens binnen ben valt het natuurlijk op als ik zo'n muts of sjaal ophoud maar als ik ze afzet schaam ik me dood. Ik begrijp niet waarom ik er maar niet in slaag om ermee te stoppen. **Emy**, Hoogstraten

Je beschrijft het heel goed: het meest vervelende aan trichotillomanie (de officiële term voor haarplukken) is dat je er geen greep op hebt, het gaat echt om een onweerstaanbare of dwangmatige drang. Net voor je gaat trekken is er vaak een gevoel van spanning en na het trekken treedt er ontspanning op die heel bekrachtigend werkt. Even later wordt die bekrachtiging echter tenietgedaan door negatieve emoties zoals teleurstelling, kwaadheid, frustratie en vooral schaamte. En zoals je schrijft: vaak is het ook onbewust gedrag. Voor je het weet heb je weer een haartje (meestal van je hoofd, soms van je wimpers of wenkbrauwen) uitgetrokken. Daarom is de eerste stap bewustworden van de ontlokkende en in stand houdende factoren. Dat doe je door middel van een registratieopdracht: noteer elke keer dat je

plukt wanneer en waar je het deed en tijdens welke activiteit of vanuit welk gevoel (verveling, frustratie ...) Eenmaal je weet in welke situaties je het vaak doet probeer je de conditionering te doorbreken door de plukreactie te verhinderen: zet een muts op die je kan vastknopen of trek wanten aan, zodat je vingers samenzitten. Je kan ook kralen of armbanden met belletjes om je pols doen: het geluid dat ze maken als je je arm naar omhoog beweegt doet je bewust worden dat je op weg bent naar een 'gevaarzone'. Door niet toe te geven doorbreek je de conditionering en dooft het gewoontegedrag geleidelijk uit. Als dat onvoldoende helpt kan je professionele hulp invoeren. Gedragstherapie en hypotherapie zijn daarbij het meest aangewezen. Voor een lijst met erkende therapeuten kan je terecht op www.vvgt.be en www.vhvp.be.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar wilfried.vancraen@ventures.be en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

Welke alternatieve therapieën zijn te vertrouwen?

Mijn vrouw sukkel met haar gezondheid. Onschuldige kwaaltjes, zegt de huisarts. Ze is nu al twee jaar allerlei alternatieve therapieën aan het uitproberen maar zonder resultaat. Ik zie mijn vrouw steeds meer afglijden naar almaar ongewonere en bizarre dingen zoals praten met engelen en handoplegging. Ik ben zelf heel rationeel en ik weet echt niet wat ik daar allemaal van moet denken. **Emiel**, Averbode

Het gedrag van je vrouw is heel begrijpelijk: de reguliere geneeskunde, vertegenwoordigd door de huisarts, biedt geen verklaring voor haar kwalen en een mens wil nu eenmaal kunnen verklaren waarom hij bepaalde klachten heeft. Dus gaat je vrouw op zoek naar benaderingen die wél een verklaring bieden (en misschien ook een 'oplossing'). Of die verklaring gegrond is is echter iets anders. Of een alternatieve benadering adequaat is kan je te weten komen door op een objectieve manier aan effectonderzoek te doen. In ons land hebben wetenschappers zich daartoe verenigd in SKEPP (Studiekring voor Kritische Evaluatie van Pseudo-

wetenschap en het Paranormale). Je kan hun bevindingen terugvinden op <http://skepp.be>. Op www.kwakzalverij.nl worden alternatieve benaderingen genadeloos doorprikt. Recent verscheen ook *Bekocht of behandeld?*, een boeiend boek van Simon Singh (natuurkundige en programmamaker voor de BBC) en Eduard Ernst (arts-homeopaat en de eerste hoogleraar in de alternatieve geneeskunde ter wereld). Het brengt op een open maar kritische manier de alternatieve sector in kaart.