

Hoe kan ik mijn vriend opnieuw vertrouwen?

Mijn vriend heeft een affaire gehad met een collega op zijn werk. Voor hem was het louter een avontuurtje dat uit de hand gelopen is. Sinds het uitgekomen is heeft hij zelf beslist om privé geen contact meer met haar te hebben maar volgende maand gaat hij samen met haar en nog een paar andere collega's voor een werkproject naar het buitenland. Ik wil dat aankunnen want ik heb wel vertrouwen in hem maar het lukt me niet. Ik geraak er niet uit en voel me heel verward. **Lien**, Zwijndrecht

Het is wellicht een ingrijpende, misschien zelfs traumatiserende ervaring geweest om te ontdekken dat je vriend vreemdging met een collega. Vandaar dat je emoties een andere taal spreken dan je verstand. Je wilt het wel kunnen plaatsen en aankunnen dat je vriend met die collega naar het buitenland gaat maar emotioneel lukt dat niet zo goed. Probeer je ambivalentie te aanvaarden - ze is menselijk - maar laat ze jou verder niet verwarren, door voor jezelf een aantal vragen te beantwoorden. Je moet je vriend niet vertrouwen, maar wil je hem vertrouwen? Dat is een keuze die je kan maken en een beslissing die je kan nemen. Heb je het gevoel dat je vriend de prioriteit en de exclusiviteit naar jullie

relatie laat gaan? Op welke manier kan hij dat tonen? Doet hij dat? Kan je je angst, onzekerheid, twijfel en ambivalentie uitspreken naar je vriend toe en hem vragen om daar rekening mee te houden? Is hij daartoe bereid? Kan je hem vragen om tijdens dat buitenlands verblijf met jou in contact te blijven op een manier (bellen, skypen) die je een gevoel van verbondenheid geeft? Hoe meer je op die vragen bevestigend kan antwoorden, hoe sterker je staat om de situatie aan te kunnen. Zekerheid heb je nooit, maar je kan wel de beslissing nemen om te willen geloven in de intenties van je vriend. Op die manier zou het ook kunnen dat die reis jullie als koppel dichter bij elkaar brengt en sterker maakt.

Ik heb moeite met beslissen

Ik heb het moeilijk als ik belangrijke beslissingen moet nemen. Ik blijf twijfelen en stel het almaar uit om de knoop door te hakken. Het slorpt ontzettend veel energie op en ook mijn omgeving stoort zich aan mijn besluiteloosheid. Bestaat er een methode om gemakkelijker beslissingen te nemen? **Stijn**, Steenokkerzeel

De methode die ik je wil voorstellen kan je zien als een probleemoplossende vaardigheid. Daarbij ga je uit van een keuze tussen al dan niet iets doen (al dan niet van werk veranderen, een hond in huis halen, verhuizen ...). Vervolgens verzamel je evenveel argumenten - laat ons zeggen tien - voor als tegen, door na te denken over de consequenties van die keuze voor jezelf en anderen, op korte en lange termijn. Je argumenten worden in twee lijstjes ondergebracht: een lijstje 'voor' en een lijstje 'tegen'. Daarna geef je aan elk van de argumenten een score die voor jou de belangrijkheid ervan weergeeft: 0 (irrelevant), 1 (relevant) of ½. Om de relevantie te toetsen benader je elk argument alsof het het enige argument is. Een tegenargument om opnieuw te gaan studeren kan bijvoorbeeld zijn 'mijn ouders zullen dat niet appreciëren'. Als je dat

als enig argument irrelevant vindt krijgt het een 0. Het argument 'ik wil een oude droom waarmaken' kan bijvoorbeeld een 1 krijgen en het argument 'ik kan het financieel aan' een score van ½. Nadat je de twee lijstjes gescoord hebt tel je de punten op. Als er een groot verschil is tussen de twee totaalscores wordt het ongetwijfeld duidelijk welke richting je het best uitgaat. Wanneer je op (ongeveer) dezelfde scores uitkomt verklaart dat 'evenwicht' waarom je er niet toe kwam om de knoop door te hakken en doet het er ook niet zo veel toe welke keuze je maakt, omdat beide alternatieven even waardevol zijn. In dat geval moet je jezelf niet langer onder druk zetten om 'de juiste' keuze te maken (want dat zijn ze allebei) maar je keuze 'juist te maken' door de voordelen ervan op de voorgrond te zetten.

Ik was mijn handen dertig keer per dag

Ik heb de laatste tijd veel ruzie met mijn man en kinderen omdat ik erop sta dat ze regelmatig hun handen wassen. Zij vinden dat ik overdrijf en noemen het zelfs ziekelijk. Mijn oudste zoon heeft eens zonder dat ik het wist streepjes gezet telkens wanneer ik mijn handen waste en kwam op meer dan dertig keer per dag. Toen schrok ik wel, maar aan de andere kant doe ik er ook niemand kwaad mee. Ik moet wel toegeven dat het allemaal begonnen is toen het kindje van mijn zus gestorven is aan een infectie. Is mijn gedrag ziekelijk? **Greta**, Poperingen

Ik vrees dat je een lichte smetvrees aan het ontwikkelen bent, die heeft geleid tot compulsief of dwangmatig handen wassen. Door de ingrijpende, tragische gebeurtenis met het kindje van je zus ben je je wellicht bewust geworden van de kwetsbaarheid van het leven. De onzekerheid en zelfs angst dat iets dergelijks ook jouw gezin te beurt zou kunnen vallen probeer je symbolisch af te houden door fervent je handen te wassen. Op die manier probeer je de kans op 'besmetting' te vermijden. Je verwacht dat ook van je gezinsleden, maar zij staan er nuchterder tegenover en ervaren het niet alleen als onrealistisch en onnodig maar ook als belastend. Dat kan dan weer spanningen met zich meebrengen, temeer omdat je 'rituelen' zich in de toekomst wellicht zullen uitbreiden (nog vaker handen wassen, ontsmettende doekjes en gels gebruiken ...). De reden daarvoor is dat

je elke keer dat je je handen dwangmatig wast het ritueel bekrachtigt. Immers, telkens wanneer je het doet valt er een angst of onrust van je af. Het wegvallen van zo'n negatieve emotie werkt bestendigend en daardoor ga je het almaar vaker doen. Je onbewuste bedoeling is zeker te appreciëren: je wilt je gezin beschermen, maar de manier waarop zal steeds meer je leven gaan beheersen en je levenskwaliteit en die van je gezinsleden aantasten. Daarom is het aangewezen om het dwangmatig handen wassen onder controle te krijgen. Ga na in hoeverre je zelf nog kan terugkeren naar wat 'redelijk' is: de frequentie van handen wassen die je had voor de gebeurtenis met het kindje van je zus. Of vraag mensen die je zelf als redelijk beschouwt naar hun frequentie en neem die over. Als dat niet lukt, neem dan contact op met een gedragstherapeut (www.vvgt.be).

Hoe pakken we stress op de werkvloer aan?

Op mijn werk is omwille van een moeizaam lopende reorganisatie de stress voor sommige werknemers heel groot geworden. Gelukkig is de directie zich daarvan bewust. Ze is bereid om psychologische steun te voorzien. Waar kunnen we terecht? **Elsie**, Brasschaat

Het Instituut voor Stress en Werk, een spin-off van de Universiteit Leuven, biedt werknemers individuele begeleiding bij ernstige stressklachten en burn-out. In overleg met de werkgever wordt er

gestructureerde ondersteuning uitgewerkt. Daarbij kunnen de personeelsleden in kwestie een beroep doen op een gespecialiseerde hulpverlener uit hun streek voor - meestal - een tiental sessies. www.iswlimits.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.

