

## Mijn schoonbroer weigert hulp

Mijn schoonbroer is dezelfde niet meer sinds hij onverwachts ontslagen is. Hij heeft slaapstoornissen, eet minder, piekert en trekt zich helemaal terug alsof hij beschaamd is. Mijn zus maar ook de huisarts dringen erop aan dat hij in therapie zou gaan maar dat wuift hij weg, hij staat er absoluut niet voor open. Hoe kan mijn zus het anders aanpakken? **Nina**, Schoten

Je verhaal doet me aan de volgende metafoor denken: een man ligt plat op zijn rug in een put. Hij strekt zijn arm uit in de hoop dat iemand hem eruit trekt. Maar dat lukt niet en de reden is eenvoudig: zolang hij plat op zijn rug blijft liggen en niet rechtstaat kan niemand hem uit de put trekken. Je kan mensen niet helpen als ze dat (nog) niet willen. Er moet een bereidheid en een actieve inzet van je schoonbroer zijn om tot verandering te kunnen komen. De suggestie om professionele hulp te zoeken is wellicht terecht, maar het is als het verhaal van

het zaadje en de bodem: je hebt de twee nodig om iets te kunnen laten groeien. Je zus laat wel zaadjes vallen maar er is (nog) geen rijpe groeibodem aanwezig waarin ze kunnen ontkiemen. Wat je zus wel kan doen is het volgende: de referenties van een therapeut geven en erbij vertellen dat dat zonder verplichtingen of engagementen is. Hij kan gewoon eens een afspraak maken voor een vrijblijvend intakegesprek en op basis van die ervaring beslissen of hij verder wil gaan of niet.

## Mijn collega is nu mijn baas

Een jaar geleden is een ex-collega en vriend mijn rechtstreekse baas geworden. Sindsdien vermijdt hij een gesprek met mij op informele momenten zoals tijdens pauzes of de lunch. Voor mij is vriendschap niet iets wat je zomaar weggooit voor een carrière. Ik ben teleurgesteld en kwaad en weet niet hoe ik met de situatie moet omgaan. **Lena**, Boutersem

Blijkbaar deelt jouw ex-collega niet dezelfde waarden als jij. Voor jou staat vriendschap boven carrière, bij hem is het blijkbaar omgekeerd. Op zich kan je daar niet veel aan doen, elk heeft nu eenmaal recht op zijn eigen waardesysteem. Maar ik zou je willen uitnodigen om toch niet te snel te oordelen over je (ex-)collega. Als we proberen te kijken vanuit zijn perspectief kan ik me voorstellen dat hij bang is dat het onderhouden van de vriendschap met jou het werk zou kunnen beïnvloeden. Zo kan hij vrezen dat een te amicale omgang niet geapprecieerd zou worden door collega's die nooit een persoonlijke band met hem gehad hebben. Of misschien staat hij onder druk van zijn bazen die optimale prestaties willen en is hij bang dat ze jullie vriendschappelijke omgang zouden

beschouwen als favoritisme. Hij kan ook denken dat een te persoonlijke omgang het hem te moeilijk zou maken om in de toekomst - als dat ooit nodig mocht zijn - streng genoeg te kunnen optreden. Raap je moed bij elkaar om te doen wat hij blijkbaar (nog) niet durft: er een vriendelijk maar duidelijk gesprek over hebben. Je kan hem vertellen dat je begrijpt dat zijn huidige functie het voor hem misschien moeilijk maakt om nog op de oude manier met jou om te gaan. En vervolgens kan je hem duidelijk maken wat jouw visie daarop is. Ten slotte is het belangrijk om tot concrete afspraken te komen. Dat hoeven geen definitieve beslissingen te zijn, gun hem de tijd om aan zijn nieuwe positie te wennen en door ervaring te leren wat wel en niet nodig is.

## Kan hypnose helpen om zwanger te worden?

Mijn man en ik zijn al een tijdje bezig met een ivf-procedure en ik merk dat ik er meer en meer gespannen bij loop. Ik weet wel dat ik door die stress de slaagkansen juist naar beneden haal, maar ik heb er geen greep meer op. Mijn zus is bevallen met behulp van hypnose en was daar heel tevreden over. Zou hypnose ook kunnen helpen in mijn geval? **Karen**, Grimbergen

Het is een open deur intrappen om te beweren dat de vaak lange en complexe weg van ivf tot ernstige stressklachten leidt. Door de onzekerheid, de druk en de beperkte slaagkansen hebben vrouwen (én hun mannen) frequent last van slaapstoornissen, anticipatieangst en spanning. Als het niet lukt is het niet altijd eenvoudig om adequaat te blijven omgaan met gevoelens van kwaadheid, frustratie en onmacht. Ook de partnerrelatie kan er behoorlijk onder gebukt gaan. Het is dus niet verwonderlijk dat specifieke psychologische interventies zinvol zijn om de psychosomatische factoren beter te hanteren. Vaak worden dan ook relaxatietechnieken aangeraden. Vrouwen met fertiliteitsproblemen krijgen wel vaker te horen dat ze 'gewoon meer moeten ontspannen en dat alles dan wel in orde komt'. Dat soort simplistisch advies gaat voorbij aan de ingrijpende complexiteit van de problematiek. Er is dus meer nodig dan alleen maar relaxatietechnieken. Een van de meest zinvolle interventies is

inderdaad het gebruik van hypnose omdat het een mind-bodybenadering is die al goed onderzocht is en werkt met de onbewuste processen die een zwangerschap kunnen beïnvloeden. Volgens een Israëlische studie van arts Eliahu Levitas kan het gebruik van hypnose de kans op bevruchting zelfs verdubbelen. Van de 185 vrouwen in zijn onderzoeksgroep werd 28 % zwanger in de hypnosegroep en 14 % in de niet-hypnosegroep. De hypnose was specifiek gericht op het meest cruciale moment, namelijk dat waarop het embryo ingebracht wordt in de baarmoeder. Dat is niet zozeer een pijnlijk als wel een bijzonder stressvol moment, wat kan leiden tot complicaties waaronder kleine contracties. Daardoor kan de embryotransfer bemoeilijkt worden. Met hypnotische technieken kan gewerkt worden aan een optimale ontvankelijkheid. Voor het vinden van een erkende hypnotherapeut kan je terecht bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging: [www.vhyp.be](http://www.vhyp.be).

## Wat is melancholie precies?

Een tijd geleden nam mijn huisarts een test af waarbij ik minstens vijf van negen criteria moest herkennen om als depressief bestempeld te worden. Ik herkende er slechts één: verlies van interesse of plezier. Maar toch kan ik bijvoorbeeld compleet opgaan in muziek met een zwaarmoedige inslag. Mijn ex noemde me een melancholicus, maar wat is melancholie precies? **Diederik**, Maasmechelen

Melancholie is een begrip dat zich niet laat vangen onder één vlag. Enerzijds bestaat het al lang in de geneeskunde, waar Hippocrates het introduceerde als een verstoorde gemoedstoestand ten gevolge van 'zwarte gal'. In de psychiatrie werd het gezien als een specifieke stemmingsstoornis en wordt het tot op heden gelinkt aan een klinische depressie. Het begrip kent ook een culturele betekenis, als een menselijk lot. In de renaissance werd het door kunstenaars en genieën gezien als een noodzakelijke maar tegelijk riskante voorwaarde tot creatie.

In de filosofie is het vooral Kierkegaard geweest die het begrip in kaart heeft gebracht. Hij was trouwens zelf een zwaarmoedig man die melancholie als zijn 'meest intieme vertrouweling' en zijn meest trouwe minnares zag. Aan de ene kant wordt melancholie dus voorgesteld als een ziekte, een stoornis. Aan de andere kant als een existentieel aspect van het mens-zijn, een cultureel gegeven dat ook een positieve connotatie kan hebben, bijvoorbeeld als inspiratiebron voor creativiteit of als levenswandel.



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