



EXCLUSIEVE
FEELING-ENQUÊTE

Het verborgen leven van de Vlaamse vrouw

1.024 VROUWEN ONDERVROEGEN WE, NAAR HUN LIEFDESLEVEN, HUN KINDEREN, HUN WERK. MINUTIEUS PEILDEN WE DE REALITEIT VAN ELKE DAG EN DE DROMEN DIE ZE KOESTEREN. EN WAT BLIJKT: ZE HEBBEN ALLES, OF TOCH BIJNA...

DOOR KATHLEEN VEREECKEN, M.M.V. TANJA DIERCKX EN FILIP HUWAERT.

Fotomodellen hebben gemiddeld 50% minder lichaamsvet dan een gezonde vrouw

1

78% VINDT ZICHZELF TE DIK

Zij en haar lijf

Via Facebook en andere internetsites worden we platgebombarderd met filmpjes en fotomontages die ons tonen hoe doorgewone meisjes en vrouwen dankzij foshop veranderen in gestroomlijnde modellen. Geen spoor van levertvlekjes op de huid, geen blubberbilen, flebberarmen of striemen, niet eens een vaag vermoeden van een buikje. **Meer sporten dan maar, vindt 75% van de Vlaamse vrouwen.** De meeste mannen - er zijn er in toenemende mate ook andere - maken zich minder druk over hun gewicht dan vrouwen, ook al hebben ze er misschien meer reden toe. Maar nee, ze geven een joviale pets op hun zevenmaandertje met de laconieke mededeling dat goed gerief onder een afdakje moet hangen. Bij de vrouwen ligt dat evenwel anders. 78% vindt zichzelf immers te dik. En 48% gaat minstens eenmaal per jaar op dieet. Welke kronkel maakt dat vrouwen nog altijd zo genadeloos naar zichzelf kijken in de spiegel?

DE DESKUNDIGE ANDERS ETEN, NOOIT MEER OP DIEET

An Strauven, psychologe bij de Obesitascliniek van het Heilig Hartziekenhuis in Mol: "Een negatief zelfbeeld, gekoppeld aan gewicht, verspreidt zich wereldwijd opvallend snel onder meisjes en vrouwen. Slink wordt gekoppeld aan geluk en succes. Het is een beetje verontrustend als je weet dat 92% van de minderjarige meisjes zegt dat ze minstens één aspect van hun lichaam zouden willen veranderen. En meestal gaat dat over hun gewicht. Het probleem begint al heel vroeg in de kindertijd. De moeder-dochterrelatie is daarbij cruciaal. **Misschien moeten moeders zich wat vaker bewust zijn van hun eigen gedrag. Het zit soms in kleine dingen: voor de spiegel gaan staan en een diepe zucht slaken, vaak zeggen dat je eigenlijk zou moeten vermageren,** benadrukken wat je fout vindt aan jezelf. Op die manier leert een meisje dat het normaal is ongelukkig te zijn met je eigen lichaam, zélf al vertel je je kind hoe mooi je haar vindt, toch zal zo'n meisje vooral onthouden hoe haar moeder naar zichzelf kijkt

en dat gedrag gaandeweg imiteren. Ook de manier waarop vrouwen in de media, met name in reclame en mode, voorgesteld worden, heeft een kwalijk effect. Fotomodellen en andere beroemdheden hebben gemiddeld 50% minder lichaamsvet dan een gezonde vrouw. Oké, we weten wel dat foto's vaak bewerkt worden, maar toch verdwijnt het aandeel mediakritische informatie in het niets bij die overvloed aan onrealistische beelden. **Mediaweerbaarheid aankweken, zowel thuis als op school, kan helpen.** We mogen natuurlijk niet uit het oog verliezen dat ongeveer de helft van de volwassen vrouwen overgewicht heeft. Moeten die allemaal op dieet? Helemaal niet. Meer zelfs: ik vind dat we nooit meer op dieet moeten gaan. We moeten op een verstandige manier met onze voeding leren omgaan. Kleine stapjes helpen ons op weg naar een gezonde manier van leven. Dat is het einddoel. Het gewichtsverlies - een blijvend gewichtsverlies in dit geval - is een vanzelfsprekend neveneffect. En dat sporten? **Een gouden tip: ga nooit sporten omdat je je lijf haat, maar omdat je ervan houdt.** Leg de lat dus niet te hoog. Probeer anderen ook te betrekken bij je nieuwe, gezonde levensstijl. En durf trots te zijn. Wees blij met complimenten die je krijgt en wees gul met complimenten voor een ander."

2

30% IS BANG VOOR EEN BURN-OUT

Zij en haar job

91% doet haar werk graag. Het valt zo te zien best mee met de arbeidsvreugde van de Vlaamse vrouw: we huppelen net niet naar het werk, maar het scheidt niet veel. Van Dolly Partons *Nine to five* onthouden we wel de vrolijke melodie, maar niet zozeer de tekst die over ondankbaar en hard labeur gaat. En toch dromen we van minder, af en toe. **Bijna de helft (47%) zou liever minder werken.** En de angst voor burn-out zit er stevig in: 3 op de 10 vrezen ervoor. Maar ook het zwarte beest van de pesterijen sluipt binnen in ons beroepsleven: **1 op de 6 is ooit al gepest geweest op het werk.**

DE DESKUNDIGE PRÁÁT MET JE CHEF

Sara De Gieter, professor arbeidspsychologie aan de VUB: "Uit andere onderzoeken blijkt dat 60 à 70% van de mensen van hun werk houden. **De arbeidstevredenheid van de vrouwen in jullie enquête is dus blijkaar groot. Dat bijna de helft toch minder zou willen werken, hoeft die conclusie niet tegen te spreken:** ook wie haar werk graag doet, verlangt soms naar meer tijd voor bijvoorbeeld de kinderen of - wat je steeds vaker ziet - om de zorg voor een hulpbehoevende partner of ouders op zich te nemen. Wat burn-out betreft: uit studies blijkt dat 1 à 2% er een heeft, maar dat gaat enkel over de gediagnosticeerde burn-out, vastgesteld door de huisarts. Veel mensen herkennen zelf de symptomen - er zijn studies die tot 30% gaan. Soms kun je een burn-out voorkomen door met je leidinggevende te gaan praten: als die bereid is een tegemoetkoming te doen, waardoor het werk minder zwaar gaat wegen, dan hoeft het zover niet te komen. **De workaholic - 1 op de 6 in jullie enquête - moet soms een beetje afgeremd worden.** Een goede leidinggevende waakt ook daarover. Preventief werken rond burn-out is zeer zinvol. De pestcijfers komen jammer genoeg overeen met wat we in andere onderzoeken ook zien. Ik vrees dat pestgedrag in alle sectoren voorkomt, en het kan veel verschillende vormen aannemen. Leidinggevend die goed gebriefd worden over hoe pestgedrag te voorkomen, detecteren en aan te pakken, kunnen een wezenlijk verschil maken. Tenzij ze zelf de pesters zijn, ook dat komt regelmatig voor."

Zij en haar relaties

Roger Glover - ken je hem nog, de heerlijk zingende kikker? - zong het al: *Love is all*. En hij is niet de enige. The Beatles hadden ons eerder al laten weten dat *Love is all you need*. En, echt, nee, we moeten ophouden, want er sijpelen nu meteen tientallen songtitels naar binnen. En dan hebben we het nog niet eens gehad over de vloed aan romantische komedies, waarin liefde suikerzoet en warm en vanzelfsprekend is. Soms is het dan hard landen in de werkelijkheid, zeker voor de **22% vrouwen die liefde en affectie missen** in hun relatie.

DE DESKUNDIGEN STEL JE KWETSBAAR OP

Ilse Reynders is psychologe en seksuologe, en medeoprichter van relatiebureau Altero. "Onze behoefte aan affectie en liefde is een basisbehoefte en vaak ook de bestaansreden van een relatie. Intimiteit is een belangrijke component. Het houdt in dat je je kwetsbaar moet kunnen opstellen, zodat er ruimte komt om dingen te delen: behoeften, verlangens, verwachtingen. **We hechten vandaag veel belang aan onafhankelijkheid, maar bereid zijn je open te stellen voor een partner, je met hem te verbinden, is een voorwaarde voor intimiteit** en - in het verlengde daarvan - een gelukkige relatie. De Amerikaanse professor psychologie Robert Sternberg onderscheidde drie verschillende componenten: intimiteit, passie en engagement. Koppels zijn gelukkiger naarmate ze meer van elke component ervaren, maar ook naarmate de partners op dezelfde lijn zitten in hun verlangen naar elk van die drie componenten."

22% MIST LIEFDE EN AFFECTIE

3

Psychotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen: "Elke liefdesrelatie betekent volgens Freud een terugkeer naar de oceanische fase van de foetus in de baarmoeder, een fase van absolute eenheid. Als baby hebben we nog even de moederborst als troost, maar ook die raken we kwijt. We blijven dan een leven lang op zoek naar een manier om die verbondenheid opnieuw te beleven. Wanneer onze geliefde dan toch niet het deel blijkt te zijn waarnaar we op zoek waren, zijn we teleurgesteld. De intimiteit is niet zo volmaakt als we gehoopt hadden, maar **misschien zijn partnerrelaties wel overbevaagd. Die volmaakte relatie is een mythe.** Maar een deel van de intimiteit, de geborgenheid waarnaar we verlangen, kunnen we ook vinden buiten onze relatie. Je kunt intimiteit beleven in de natuur, met een dier, tussen grootouder en kleinkind, in gesprekken tussen vriendinnen. Het klinkt wat stereotiep, maar mannen ontplooiën en bevestigen zich vaker in hun werk. Bij vrouwen is dat in toenemende mate ook het geval, maar toch blijft de focus sterker op hun relatie gericht. Daarom zijn ze wellicht ook vaker teleurgesteld in die relatie."

9% HOUDT
MEER VAN
HET ENE KIND
DAN VAN HET
ANDERE

4

Zij en haar familie

Een van de meest aangrijpende films over ouder-kindrelaties is wellicht *Interiors* van Woody Allen. Drie volwassen dochters komen samen met hun ouders, nadat die hun scheiding hebben aangekondigd. Alle gevoeligheden, rivaliteiten, onuitgesproken frustraties, maar ook alle liefde komt ongecensureerd naar de oppervlakte. Aangrijpend en enigszins herkenbaar voor veel mensen. Familierelaties kruipen onder je huid. Dat 28% van de lezeressen aangeeft zich niet gewaardeerd te voelen door haar ouders, zegt veel over het belang dat we daar levenslang aan blijven hechten. Maar ook andersom speelt het: 9% houdt meer van het ene kind dan van het andere, leren we. En de mythe van het eeuwig zalige moederschap wordt tot realistische proporties herleid wanneer we zien dat 29% zich het leven met de kinderen rooskleuriger had voorgesteld. Ook interessant: 69% zegt meer van de kinderen dan van de partner te houden en 1 op de 3 kan het niet goed vinden met de kinderen van haar nieuwe partner.

Ouders doen meestal hun best om een voorkeur te compenseren, zodat geen enkel kind zich tekortgedaan voelt

DE DESKUNDIGE HET IS MAAR MENSELIJK

Peter Rober, gezinstherapeut en professor psychologie aan de KU Leuven: "Ik weet niet of je de vraag naar ouderlijke waardering zo zwart-wit kunt stellen. Ik denk dat de meeste mensen zich deels wel en deels niet gewaardeerd voelen door hun ouders. Feit is: ouderlijke waardering is erg belangrijk voor een mens. Je zelfvertrouwen als ouder heeft bijvoorbeeld veel te maken met de waardering van je ouderschap door je eigen ouders. Ouderlijke waardering is nogal complex. Waardering kun je uitdrukken in woorden, maar die vervliegen snel als ze niet gestut worden door daden. Tegen je kind zeggen dat het zo mooi kan vioolspelen, heeft weinig effect als je nooit de moeite doet om naar een optreden te gaan. **Opmerkelijk is dat de nood aan ouderlijke waardering levenslang duurt.** Zelfs op ons vijftigste willen we ons nog altijd gewaardeerd voelen door hen. Ik merk dat de meeste mensen veel van hun kinderen én hun partner houden. Een probleem stelt zich vaak wanneer er stiefkinderen in het spel zijn. Als het niet klikt met de kinderen van een nieuwe partner, dan heeft het geen zin de partner in kwestie voor de keuze te stellen: 'Ik of je kinderen'. **Het gevecht met de kinderen van je partner verlies je altijd. Biologische loyaliteit is nu eenmaal sterker** dan verworven loyaliteit. En ja, het leven met onze kinderen is niet altijd zo rooskleurig als we het ons voorgesteld hadden. We zitten met een sterke mythe opgescheept: dat het moeder/vaderschap het grootste

geluk in een mensenleven is. Dikwijls is dat ook het geval, maar het is complex. Een jong gezin kan zwaar wegen. Je gaat soms tot aan de grenzen van je krachten. De intensiteit van het ouderschap is mooi en zwaar tegelijk. We geloven te sterk in de mythe van de eeuwig blauwe lucht wanneer we kinderen hebben, maar de waarheid is dat er ook wolken en onweer bij horen. Wanneer je de gelukscurve van een mensenleven bekijkt, dan piekt die bij het begin van onze relatie, de periode waarin koppels verliefd zijn. De curve daalt wanneer er kinderen komen. En stijgt soms weer na een scheiding en een nieuwe relatie. **Het is niet uitzonderlijk dat ouders meer van het ene kind houden dan het andere, maar het is wel een taboe.** Een taboe dat wat mij betreft niet per se doorbroken hoeft te worden. Het betekent ook niet dat ze de andere kinderen helemaal níét graag zien. In de praktijk zie je doorgaans hoe ouders hun best doen om dat onevenwicht te compenseren, zodat geen enkel kind zich tekortgedaan voelt. Dat is een gezonde reflex. Ondanks dat hoor je volwassenen wel eens zeggen: mijn moeder hield meer van mijn broer dan van mij. *So what?* Het is menselijk, en het komt veel vaker voor dan we denken. Zolang ouders hun best doen voor al hun kinderen, is dat niet erg." ▶



We geloven te sterk in de mythe van de eeuwig blauwe lucht wanneer we kinderen hebben

5

DE DESKUNDIGE
HERBEKIJK JE LEVEN,
MAAK KEUZES

Volgens **Stephan Claes**, professor psychiatrie aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven, zijn de cijfers uit de Feeling-enquête vrij realistisch. "Ik vergelijk even met de recentste cijfers van onze ziekenfondsen: daaruit bleek dat het afgelopen jaar 12 à 13% van de mensen een antidepressivum gebruikte. Als je dat levenslang uitspreidt, loopt dat natuurlijk op. Bovendien gebruiken vrouwen meer antidepressiva dan mannen. Het gebruik van psychofarmaca - niet alleen antidepressiva, maar ook antipsychotica en kalmeermiddelen - is de afgelopen decennia fors gestegen. **Of er dan zo veel meer mensen psychische problemen hebben? Daar bestaat discussie over.** Niets wijst erop dat mensen vaker psychiatrische aandoeningen hebben. De discussie gaat over depressie, met name de mildere vormen. In de medische wereld bestaat de indruk dat die toegenomen zijn. **Psychofarmaca kunnen nuttig en zelfs belangrijk zijn bij een ernstige depressie, maar voor de**

30%
NAM OOI
ANTI-
DEPRESSIVA

Zij en haar happy pills

In *Brave new World*, de bestseller van Aldous Huxley uit 1932, nemen alle aardbewoners Soma: een vrij verkrijgbare drug, die een gevoel van gelukzaligheid geeft. Griezelig, vond men indertijd. En gelukkig was het maar sciencefiction. Vandaag zijn we dichterbij dan ooit bij dat scenario. De markt van de psychofarmaca boomt als nooit tevoren. Ook uit onze enquête blijkt hoezeer ze ingeburgerd zijn: 30% nam ooit antidepressiva, 13% geeft aan ooit angstremmers te hebben gebruikt, en 22% gebruikte ooit kalmeringspillen. Een pil voor elk verdriet?

mildere vormen van depressie zijn ze lang niet altijd nodig. Bewegings-therapie is vaak een betere optie. Worden psychofarmaca te gemakkelijk voorgeschreven? Wellicht wel. Maar daarin speelt een gedeelde verantwoordelijkheid. De farmaceutische nijverheid zal het uiteraard niet ontraden. **Dokters zijn soms iets te ijverig in hun voorschrijfgedrag, maar ook de patiënt is soms te snel vragende partij.** Ik zie weleens jonge vrouwen in mijn praktijk, die hun voltijdse job, gezin en sociaal leven op een feilloze manier willen combineren, en daardoor compleet overspannen raken. Ze voelen zich angstig, onrustig, en vragen naar medicatie om die gevoelens onder controle te krijgen. Ik ben dan geneigd om te zeggen: 'Herbekijk je leven, maak keuzes'. Niet iedereen staat echter open voor die suggestie. Waar ik me ook zorgen over maak: meer dan de helft van de rusthuisbewoners neemt tegenwoordig psychofarmaca. Het is misschien niet meteen het doelpubliek van jullie blad, maar het zegt wel iets over hoe we als maatschappij bezig zijn. Natuurlijk zijn veel bejaarden eenzaam en triest, maar dat is een foutief en armzalig antwoord op een maatschappelijk probleem. Meer personeel, meer persoonlijke aandacht: dat hebben die mensen veel harder nodig dan pillen."

6

Zij en haar slippertjes

Het is een thema dat in talloze boeken en films is uitgewerkt, een nooit uitverteld verhaal met steeds wisselende personages. Van *Anna Karenina* en *Madame Bovary* tot *Scènes uit een huwelijk* en *The bridges of Madison County*: telkens weer zien we hoe heel gewone mensen slappe knieën krijgen van verliefdheid of verlangen. Geen van hen is aanvankelijk uit op een affaire, maar 'iets' zorgt ervoor dat het laatste restje ratio in hun lijf als sneeuw voor de zon smelt, en ze toch bezwijken. Als 6 op de 10 lezeressen aangeven dat vreemdgaan hen totaal niet interesseert, wat speelt dan in het hoofd van die 4 op de 10 die wel eens zin hebben in een affaire?

DE DESKUNDIGEN
ZIE HET ALS EEN NIEUWE KANS

Ilse Reynders, psychologe en seksuologe, en medeoprichter van relatiebureau Altero: "Uit het laatste grote Seksperit-onderzoek blijkt dat 25% van de mannen en 20% van de vrouwen al eens ontrouw is geweest. Redenen? Meer seksueel avontuur, verliefd op een ander en een onbevredigend seksleven. **Het verlangen mag er zijn, maar je hebt nog altijd de keuze om er niets mee te doen.** Al wordt de drang om eraan toe te geven groter naarmate de problemen in de relatie groter zijn." Psychotherapeut en seksuoloog **Wilfried Van Craen**: "Over vreemdgaan wordt veel gelogen. Mannen gaan vaker vreemd dan vrouwen, maar dan stel ik me altijd de vraag: wie zijn dan de vrouwen met wie die mannen vreemdgaan? (*lacht*). Een klein deel moet je in de prostitutie zoeken, maar toch. Een vreemdganger is altijd kop-van-jut, maar de man of vrouw in kwestie is soms echt het noorden kwijt. Vaak houdt hij of zij oprecht van de partner, terwijl er toch die begeerte voor een ander is. Dat kan ontwrichtend zijn. Rationeel weet je: begin er niet aan, niets dan miserie. En toch is er iets wat sterker is: **passie is drijfzand voor het verstand.** Een mens raakt in de war. We denken graag dat we baas zijn over de natuur, maar op zulke momenten leert die natuur ons een les. En toch hoeft vreemdgaan niet het einde van een relatie te betekenen. **Het is een crisismoment, dat aangegrepen kan worden om de betekenis van een relatie te herbekijken.** Een punt waarop je bewust opnieuw voor je relatie kunt kiezen."

40%
HEEFT
WELEENS
ZIN IN EEN
AFFAIRE

7

Zij en haar seksdrive

Het klinkt een beetje bizar in deze oversekste wereld, waarin drukbezochte pornosites maar een muisklik weg zijn, waarin online nieuwsberichten of blogs met 'seks' in de titel een veelvoud aan clicks krijgen in vergelijking met neutrale titels, maar toch: 44% geeft aan zonder seks te kunnen. 32% is dan weer behept met een stevig libido: voor hen is seks een noodzaak. Verrassend: 22% vindt zichzelf te preuts. Blozende naweeën van een katholieke opvoeding, of zou er meer dan dat meespelen? En helemaal verrassend: **slechts 29% fantaseert weleens over seks met iemand anders dan de partner.** *Sage comme une image.* Of niet?

44%
ZOU BEST
ZONDER SEKS
KUNNEN

VOLGENS DE REGELS
DER KUNST

- 1.024 Vlaamse vrouwen werden ondervraagd.
- Hun leeftijd varieerde van 25 tot 55 jaar.
- Ze waren representatief wat opleiding, sociale groep, beroep en provincie betreft.
- De interviews werden uitgevoerd tussen 27/03 en 04/04/2014 door onderzoeksbureau GfK via een online panel.

Mensen die vaak seksuele fantasieën hebben, hebben een bevredigender seksleven

DE DESKUNDIGEN
SCHRAP SCHAAMTE
EN FANTASEER

Psychotherapeut en seksuoloog **Wilfried Van Craen**: "Eerlijk gezegd: de ervaring leert me dat er veel gelogen wordt over seks. Mensen willen op dat vlak absoluut in het plaatje passen. **Nog niet eens een derde zou ooit over een ander fantaseren: dat lijkt me weinig. De cijfers uit onderzoek liggen veel hoger.** En dat is niet erg. We zijn nu eenmaal geen absoluut monogame wezens. We willen heel graag trouw zijn, maar worden soms tegengewerkt door dat stukje in ons dat steeds opnieuw verlangt naar de grote passie. Op dat moment is de fantasie ons redmiddel: we leven ons verlangen uit, maar schaden onze relatie niet. Maar toch ligt het vaak moeilijk. Sommige mensen vinden de gedachte dat hun partner over een ander fantaseert bedreigend, maar eigenlijk is het onschuldig." **Ilse Reynders**, psychologe en seksuologe, en mede-oprichter van relatiebureau Altero: "Wat het fantaseren betreft, geven onderzoeken uiteenlopende resultaten. Volgens het ene onderzoek fantaseert drie kwart van de mannen en 44% van de vrouwen weleens over een ander. In een ander onderzoek is dat respectievelijk 55 en 20%. Je moet rekening houden met sociaal wenselijkheid bij de antwoorden. Misschien speelt er ook schaamte mee. Of wordt het als een vorm van ontrouw beschouwd. En dat is jammer. **Mensen die vaak seksuele fantasieën hebben, hebben een bevredigender seksleven,**

raken sneller opgewonden en hebben minder seksuele problemen. Fantasie en zin in seks hangen nauw samen. In het begin van een relatie is seks prominent aanwezig, maar dat neemt af met de jaren. Knuffelen en strelen worden belangrijker. En toch: als ik lees dat 44% van de ondervraagde vrouwen zonder seks zou kunnen, dan vind ik dat jammer, op het verontrustende af. Wat ik wél vaak hoor in mijn praktijk, is dat vrouwen seks als een last ervaren bovenop zoveel andere 'moetens'. **Er is geen tijd en ruimte voor seks, ook in hun hoofden niet. Ik raad mensen vaak aan om bewust met seksuele fantasieën bezig te zijn, bepaalde ervaringen terug op te roepen,** om zo opnieuw zin te krijgen. Een drukbezet koppel dat wacht tot ze allebei spontaan zin hebben in seks, kan wel blijven wachten. Wat preutsheid betreft: ook daar speelt soms een gebrek aan intimiteit. Schaamte ook, en angst dat het niet goed genoeg zal zijn. Dat hangt samen met een laag zelfbeeld. Of met een taboe op seks, dat ze met de opvoeding ingelepeld kregen. Moeite hebben om jezelf, letterlijk, bloot te geven, leidt soms tot seksuele remmingen. Dat 'niet goed genoeg' zit vaak meer in het hoofd van de vrouwen dan van de mannen. Mannen willen gewoon een vrouw die goed in haar vel zit en die zin heeft om te vrijen. *Le désir, c'est le désir de l'autre*, zei **Lacan**. En gelijk had hij." ■