

ZO GEZOND

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

Mijn man denkt aan scheiden. Wat nu? We hebben kinderen

PSYCHOLOOG
STEVEN PONT

Allereerst is de vraag of hij al een besluit heeft genomen. Hij wil scheiden, maar we kunnen het ook zien als een signaal dat hij in elk geval niet op deze manier verder wil. Dus dat is een goede eerste halte: ga rustig met hem zitten en vraag hoe hij de situatie ziet en hetzelfde geldt voor jou. Wil jij nog door? Is er nog ruimte voor een lijmpoging, moet er therapie worden



gezocht? Vooral dat laatste wordt vaak vermeden, maar met twee kinderen in jullie kielzog vind ik dat bijna een verplichte volgende halte. Want welke thema's spelen er die voor een verwijdering tussen jullie hebben gezorgd? Waar zit nog ruimte? Vergis je niet; bijna de helft van de mensen die gaan scheiden heeft daar achteraf spijt van, omdat hun nieuwe partner – helaas – ook niet perfect blijkt.

Tot slot, deze coronacrisis duwt ons allemaal wat dicht op elkaar, dus er zijn veel relaties die wat meer onder druk komen te staan.

Dit is niet de tijd om overhaast te beslissen. Eerst therapie.

Wat is cholesterol eigenlijk? En hoe eet ik het omlaag?

HUISARTS
RUTGER VERHOEFF

Cholesterol is van origine niet slecht. Ons lichaam heeft het nodig als bouwsteen van cellen, vitamine D, bepaalde hormonen en gal. De lever is onze cholesterolfabrikant; daar wordt het meeste cholesterol gevormd. Een kleinere hoeveelheid wordt via onze voeding opgenomen – ik heb het niet over vetten. Voordat cholesterol kan worden vervoerd in het waterige bloed, moet



het in kleine bolletjes eiwitten verpakt worden, bijvoorbeeld LDL en HDL. Dat gebeurt samen met triglyceriden. Het LDL brengt het cholesterol naar de rest van het lichaam. Maar bij een teveel aan LDL kan het vastplakken aan beschadigde – meestal door roken, verhoogde bloeddruk of ouderdom – bloedvatwanden en een vernauwing veroorzaken. Het HDL 'reinigt' het bloed van te veel cholesterol en transporteert het naar de lever waar het via de gal ons lichaam verlaat. Om LDL-cholesterol te verlagen moet u zo min mogelijk voedsel eten met verzadigd vet (vet vlees, volle yoghurt, koekjes).

Is het mogelijk bevriend te blijven met je ex?

RELATIEFILOSOOF
JAN DROST

Vrienden blijven met je ex is niet onmogelijk, maar het is belangrijk jezelf daarbij een paar vragen te stellen. Ten eerste waarom je het wilt, en of je het om realistische redenen wilt, misschien hoop je stiekem dat je toch weer geliefden zult worden? Verder is belangrijk het verschil te zien tussen een liefdesrelatie en een vriendschap. Zo heb je met een vriend doorgaans



geen seks. En terwijl een liefdesrelatie meestal exclusief is, is vriendschap dat niet. Vrienden zijn met je ex betekent dus dat je hem of haar niet meer alleen voor jezelf hebt maar zogezegd deelt met anderen. Ook kun je de ander niet verbieden een nieuwe relatie aan te gaan. Verdraag je dat, juich je dat zelfs toe, je ex met een nieuwe geliefde te zien? Zo niet, geef het dan nog wat tijd, of zie van een vriendschap af.

Ondanks de verschillen is vriendschap ook liefde. Kun je de liefde die er nog is als vrienden voortzetten, dan gaat die in elk geval niet verloren.

Een kus, aanraking of arm om je heen

Huid hongert

Nu we thuiszitten merken veel mensen duidelijk wat ze het meest missen: lichamelijk contact. Dat verlangen wordt 'huidhonger' genoemd. Singles Elsa en Linde weten er alles van. Neuropsycholoog Anouk Keizer is in het onderwerp gedoken en onderzoekt wie er allemaal nog meer last van hebben.

PAM VAN DER VEEN

“aatst was ik eindelijk weer even bij mijn zoon. ‘Moeders, kom eens hier, dan geef ik je een knuffel’, zei hij.

Toen hij me tegen zich aandrukte, besefte ik opeens hoe erg ik dat gemist had. Een warm lijf, een omarming, fysieke genegenheid. Sinds de coronamaatregelen had ik dat niet meer gevoeld.”

Elsa (57) is weduwe en woont al jaren alleen. Ze is een lichamelijk ingesteld mens, maar sinds de lockdown is ze verstoken van intiem contact. Ze heeft last van 'huidhonger', zegt ze: de hunkering om aangeraakt te worden. „Opeens besef ik de waarde van een hand op mijn schouder. Elk mens heeft behoefte aan dat soort nabijheid; of je nu een hippe jonge single of een dementerende oudere in een verzorgingshuis bent.”

Babyaapjes

Als de thuisquarantaine ons iets duidelijk maakt, is het wel dat aanraking een primaire levensbehoefte is. Bij pasgeboren baby's is dat uitgebreid onderzocht. Uit een studie onder te vroeg geboren baby's bleek dat de sterfte met 36 procent verminderde als de moeders hen vaak op de blote borst lieten liggen. Deze baby's waren gezonder, konden hun temperatuur beter regelen, ademden rustiger en de groei van hun hersenen verliep beter. Een ander onderzoek, van de Amerikaanse 'aanraakexpert' Tiffany Field, toonde aan dat kinderen zich lichamelijk en emotioneel beter ontwikkelden als ze worden geknuffeld. Kinderen die weinig fy-

“

Aanraken heeft op allerlei fronten een positieve uitwerking. Zo is het van invloed op je pijnbeleving en verlaagt het je cortisolwaarden – en daarmee je stressniveau

– ANOUK KEIZER

sieke affectie kregen, vertoonden later vaker agressief gedrag dan leeftijdsgenoten die wel liefdevol werden aangeraakt.

En dan is er nog het hartverscheurende experiment uit 1958 van psycholoog Harry Harlow. Harlow zette babyaapjes elk in een kooi met twee kunstapen: de ene van zachte stof, de andere van een ijzerdraad. Hoewel beide nepmoeders melk gaven, kozen alle aapjes toch voor de koestering van de zachte moeders – zelfs als de melk daar werd weggehaald.

Verbinding

Ook voor volwassenen is fysiek contact een wezenlijke behoefte. Neuropsycholoog Anouk Keizer, verbonden aan de Universiteit Utrecht, houdt zich al jaren met dat onderwerp bezig. „Aanraken heeft op allerlei

naar contact

fronten een positieve uitwerking”, zegt ze. „Zo is het van invloed op je pijnbeleving en verlaagt het je cortisolwaarden – en daarmee je stressniveau. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen die zich sociaal buitengesloten voelen dat minder hevig ervaren nadat ze zachtjes zijn aangeraakt.” En lichamenlijk contact doet meer: het is een belangrijke manier om ons met elkaar te verbinden. Een goed geplaatste aanraking stimuleert vertrouwen en samenwerking en geeft blijf van dankbaarheid en sympathie.

Meer vel voelen

Hoe moet dat nu in deze anderhalvemeterertijden? Fijn, al die gunstige effecten van aanraking, maar als aanraking praktisch taboe is, ben je als alleenwonende mooi de klos. „Ik werd al niet veel aangeraakt, maar nu helemaal niet meer”, zegt Linde (52). „Ik mis een arm om me heen, een kus op mijn wang, of fysieke aandacht die nog wat verder gaat dan dat. Maar ja, daten zit er nu niet in. Wat heeft het voor zin om met een leuke man af te spreken als we toch niet aan elkaar mogen zitten? We kunnen elkaar wel diep in de ogen kijken, maar daar gaat mijn huidhonger niet van weg.”

Toch is seks niet zozeer wat ze mist, zegt Linde. Een knuffel van een vriendin, de warmte voelen van een ander: ze heeft het gewoon nodig. „Aangeraakt worden betekent ook dat iemand je graag mag, dat je emoties in elkaar herkent, dat je bevestiging krijgt. Het is een manier om je genegenheid te laten blijken. Nu dat niet kan, voel ik me in mineur. Alsof de dag minder kleur heeft.”

Een verbinding tussen mensen bestaat niet zonder een dialoog én niet zonder aangeraakt worden, aldus psychiater Dirk de Wachter in het recent verschenen boek *Huidhonger*, dat gaat over alleen zijn, het verlangen naar aanraking en het taboe dat daarop rust. De Belg pleit daarin voor ‘meer vel voelen, al

“

Uitspreken of laten merken dat er behoefte is aan huidcontact, lijkt een taboe. Dat is niet goed. De mens is een wezen dat heel veel nood heeft aan aangeraakt worden

– DIRK DE WACHTER

is het een gevoelig onderwerp’. Volgens hem zijn we daar in deze maatschappij te terughoudend in. ‘Maar vel voelen is van levensbelang en daarmee bedoel ik in de dagelijkse omgang: een knuffel van je kind, een omarming van een vriend, de hand vasthouden van je moeder’, schrijft hij. ‘Uitspreken of laten merken dat er behoefte is aan huidcontact, lijkt een taboe. Dat is niet goed. De mens is een wezen dat heel veel nood heeft aan aangeraakt worden’.

Nieuwe normaal

Linde en Elsa herkennen het taboe – daarom willen ze niet met hun eigen naam in de krant. Elsa: „Ik ben alleen in een wereld waar stelletjes de norm zijn. Ik word niet aangeraakt en dat kan iedereen zien. Dat maakt eenzaam en kwetsbaar. Ik moet het doen zonder die primaire bron van erkenning en dat leidt tot onrust en een knagend ongenoegen. Dat zogenaamde ‘nieuwe normaal’ van Rutte, ik kan het niet meer horen. Het is niet normaal om standaard anderhalve meter afstand te houden. Daar zijn wij mensen niet voor gemaakt.”

Omdat we alle positieve effecten van fysiek contact nu moeten missen, is het voorstelbaar dat het gevoel van stress en angst bij mensen toeneemt, denkt Keizer. Om dat te onderbouwen, is ze 6 april een onderzoek begonnen naar thuisisolatie, het gebrek aan aanraking en mentaal welzijn. „Ik heb nog nooit zo veel deelnemers aan een onderzoek gehad, wat wel aangeeft hoezeer het onderwerp leeft”, zegt de Utrechtse psycholoog.

„Wat ik onder meer graag wil weten, is welke groep het meest last heeft van het ontbreken van lichamenlijk contact. De alleenwonenden die nu niet meer worden aangeraakt? Of de mensen met een partner en kinderen net zo goed? Misschien mist die laatste groep óók de knuffel van een vriend of de handdruk bij een ontmoeting. Iedereen merkt nu opeens hoe waardevol zo’n automatisch gebaar is, hoe je er een instant band mee kunt creëren.”

Jezelf koesteren

Behalve naar de resultaten van haar lopende onderzoek is Keizer benieuwd hoe het zal gaan nu we weer meer naar buiten mogen. „Enerzijds missen we de aanrakingen enorm, anderzijds gaan de alarmbellen af als iemand te dichtbij komt. Verward. Hoe gaan we daar straks mee om?”

Bij de gedachte aan een anderhalvemetersamenleving wordt Linde vooral somber. „Als dit nog lang duurt, poeh, dan weet ik het niet. Ik kan me voorstellen dat mijn behoefte aan lichamenlijk contact het dan wint van mijn coronadiscipline.”

Else voelt zelfs wanhoop de kop opsteken bij het idee van *social distancing* zonder zicht op een einde. „Natuurlijk zijn er manieren om mezelf te koesteren. De poes op schoot, de hond aaien, me insmeren met bodylotion, een virtuele omhelzing van een vriendin, maar die volstaan alleen als ik perspectief heb. Een leven zonder de warmte, zachtheid en levendigheid van een ander te voelen – dat noem ik geen leven.”

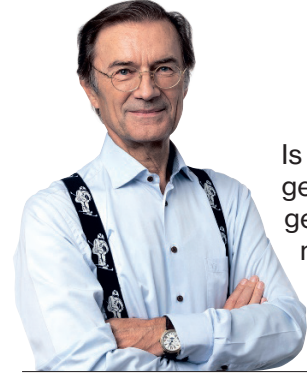
De namen van Elsa en Linde zijn gefingeerd, hun werkelijke namen zijn bij de redactie bekend.

► Ook meedoen aan het onderzoek van Anouk Keizer aan de UU? Meld je aan via: <http://tiny.cc/touch2020>

► *Huidhonger*, Gemma Boormans en Esther Cohen, uitgeverij De Arbeiderspers

René Diekstra

Onze woorden vervangen nu de lichaamstaal



Is iedereen goed genoeg in staat zijn gevoelens te uiten, nu we elkaar niet moeten aanraken, vraagt Diekstra.

Wat doet de anderhalvemeterverplichting met onze cultuur? Die vraag kwam bij mij op bij herlezing van een artikel dat ik jaren geleden schreef onder de titel *Intieme gebaren*. Daarin repte ik over een collega die naar verschillende landen reisde om te bestuderen hoe vaak men elkaar aanraakte in alledaagse contacten. Hij bezocht drukke cafés en observeerde urenlang de mensen om hem heen. Hij vond het volgende: Per uur raakten mensen in San Juan, de hoofdstad van Puerto Rico, elkaar 180 keer aan, in Parijs was dat 110 keer, in de stad Gainesville in Florida 2 keer en in Londen 0 keer. Het grote verschil had volgens hem te maken met de mate waarin lichamenlijke aanraking vooral een seksuele betekenis heeft in een cultuur. Hoe sterker de seksuele signaalwaarde, hoe sterker ook het taboe op aanraking.

Met de introductie van de anderhalvemetersamenleving is dat opeens anders. Aanraking, althans van vrienden, kennissen, collega's en medewerkers wordt niet alleen ontraden of verboden, maar zelfs als bedreigend of angstaanjagend ervaren. Wat kortgeleden nog een uiting van vriendschap of welkom was, is nu een angstprikkel. En ons nabijheidsverlangen wordt nu voortdurend vervangen door een afstands-

“Veel mensen zijn ‘de taal van onze gevoelens’ onvoldoende meester

eis. Wat doet dat met ons? Niet alleen uiterlijk – je geeft de ander voortdurend het signaal ‘ik wil je niet dicht bij me’ – maar ook innerlijk. Kan hartelijk begroeten of afscheid nemen middels een kus, handdruk of omhelzing vervangen worden door woorden? Een van de grootste woordengenieurs ooit, William Shakespeare, meende in zijn *Othello* in ieder geval van niet: ‘Woorden zijn slechts woorden’. Om eraan toe te voegen: ‘Ik heb nooit gehoord dat het gekwetste hart via het oor was doorboord’.

Ik meen dat Shakespeare zich vergist. Woorden kunnen pijn doen, kwetsen, zoals ze ook kunnen troosten, genezen, helen. Ook als ze op afstand worden uitgesproken. Alleen vereist dat wel emotionele spreekvaardigheid: kunnen spreken in een taal van gevoelens, zoals angst, verdriet, boosheid, schaamte, gedeprimeerdheid, schuld, jaloezie, trots, blijdschap en opluchting. Juist dat blijkt een vocabulaire, een taal te zijn die vooralsnog heel veel mensen onvoldoende meester zijn.

► Reageren? rene.diekstra@dpgmedia.nl