

«LOSlaten IS Zwaarder voor vrouwen dan voor mannen»

1 OP 4
GRIJPT NA
ECHTSCHIEDING
NAAR MEDICATIE

Alleenstaande gescheiden vrouwen slikken hun verdriet weg. Letterlijk, want één op de vier neemt antidepressiva of slaapmiddelen. Dat blijkt uit onderzoek van de Gentse Universiteit. Bij gescheiden mannen is dat slechts één op de zeven. Vanwaar dat verschil? «Vrouwen hebben het moeilijker met loslaten, ze krijgen een 'weerbots' na de scheiding. Na een tijd durven ze niet meer bij vrienden aankloppen. Ze zoeken hun huisarts op, die medicatie voorschrijft», verklaren therapeuten.

NADINE VAN DER LINDEN

Welk effect heeft scheiden op de emotionele toestand van Vlamingen? Dat wilden onderzoekers van de Vakgroep Sociologie aan de UGent weten voor het roject 'Scheiding in Vlaanderen'. Eén ding is zeker: beide seksen lijden. Bijna een kwart, zowel mannen als vrouwen, zegt gevoels van depressiviteit te ervaren. Maar er is een opmerkelijk verschil in de steekproef bij 454 mannen en 454 vrouwen (ex-koppels die minimaal

**EEN DOKTER MOET
EERST EN VOORAL
LUISTEREN. MAAR ER
ZIJN ER INDERDAAD
DIE ZWARE MIDDELEN
GEVEN ZOALS
KALMEERPILLEN**

**Syndicaat van
Vlaamse Huisartsen**

en maximaal tien jaar gescheiden zijn). Eén op de vier vrouwen bleek recentelijk medicatie te hebben genomen (slaap- en kalmeerpillen en antidepressiva) tegenover één op de zeven mannen. De huisarts blijkt daarvoor het vaakst te worden geraadpleegd, veel meer dan psychiaters of andere hulpverleners.

Verdriet van kinderen

De cijfers verrassen Rufij Baeke, woordvoerder van het Syndicaat van Vlaamse huisartsen, allerminst: «Vrouwen stappen sowieso sneller naar een arts. Ze komen binnen met maagpijn of slapeloosheid, en na vijf minuten zeggen ze: 'Moeilijk te zijn, dokter, mijn man is verrokken...'. Dan laat ik mijn pen vallen, en luister ik. Want de huisarts is de moderne dokter. Altijd beschikbaar en niet duur.» Maar dat geldt ook voor mannen, toch? Klopt, maar vrouwen lijken mij zwaarder te lijden onder de 'weerbots' van scheiden. Ze zeggen: 'Dokter, ik was even-

tjes opgelucht, maar nu valt het me zwaar. Ik sta er alleen voor, en eigenlijk is de ruzie nu nóg niet gedaan, want het gaat gewoon verder, via advocaten.' Vrouwen willen zorgen, ze hebben graag dat alles goed gaat. Als dat na de scheiding niet lukt zoals gedroomd, is dat een extra teleurstelling. Ook het verdriet van de kinderen snijdt vaak dieper dan gedacht. Of de kritiek, want kinderen zijn soms de strengste rechters.»

Sympathie verdwijnt

Kan je een patiënte dan nog zonder doktersbriefje buitensturen? «Natuurlijk», aldus dokter Baeke. «Soms zeg ik een kwartier niets, en zegt de vrouw toch: 'Dank u, dokter, u hebt me zo goed geholpen.' Maar ik weet dat er collega's zijn die zware middelen geven. Het klinkt ook wel

almerend als een patiënte zegt: 'Ik wil 's morgens mijn bed niet uit...' Maar is dat een depressie? Of is dat gewoon verdriet? Willen we niet te snel gaan?»

Dat vinden ook therapeuten, zoals Anne De Keyser van De Scheidingsschool, die koppels begeleidt. «Het is goed dat scheiden zijn stigma verloren heeft, maar het mag ook niet té gewoon gaan lijken. Vandaag verwachten we dat het leed na een jaar geleden is, dat er zelfs snel aan een nieuwe relatie wordt gedacht, terwijl het een rouwproces is als een ander, waarbij je op een termijn van vijf jaar moet rekenen.»

De happy single die altijd op zijn netwerk van vrienden kan rekenen: dat plaatje klopt ook niet helemaal. Martine Mingelincx, therapeute en auteur van het boek 'Nieuw Leven, Nieuw Geluk': «In het begin is er sympathie, maar na een tijd valt het luisterend oor weg. 'Het is voorbij', zeggen de vrienden. Maar precies dat afscheid valt vrouwen toch moeilijker dan mannen. Loslaten. Zekerheden opgeven. Dat zie je ook bij ruzies, een man zegt: 'Het is uitgepraat, we gaan voort.' Vrouwen willen blijven analyseren. Wat vaak de klik geeft, is dat ze de scheiding als een leerproces kunnen zien, een groeimoment. Waarbij medicatie hen eventjes door de zwaarste periode kan helpen, maar echt niet meer dan dat. Want pillen doen ook geluksgevoelens afvlakken, en net die 'ups' laten je voelen: het leven gaat verder.»

Steeds meer senioren volgen huwelijks therapie

Senioren hebben de weg naar de huwelijks therapie ontdekt. Het is een trend in Amerika, waar een succesvolle Hollywood-film rond het thema is gemaakt. Ook in Vlaanderen belanden zestigplussers samen op de sofa, blijkt uit een rondvraag.

Morgen komt hij bij ons in de zalen, de film 'Hope Springs', die een succes was in de VS. Meryl Streep en Tommy Lee Jones spelen in de prent zestigers wier relatie vastgeroest en ingedommeld is, tot ze de stap naar therapie zetten. Komt steeds vaker voor, klinkt het, ook hier. «Toen ik begon als therapeut, werden mensen boven 45 jaar als 'onvoldoende soepel' beschouwd, en werd geen huwelijks therapie meer opgestart», zegt Fons Verhoelst, zelf 74. «Nu zie ik koppels tot 80 jaar. Vaak omwille van kleine ergernissen. Ze zitten de hele dag op elkaar te kijken, en storen zich aan elkaars ideeën of manier van eten,

gedragen, praten... Dan kan je mekaar nog jaren de duvel aandoen, maar een groeiende groep zegt: 'laten we het aanpakken'.»

Ook de bekende therapeut Alfons Van Steenwegen bevestigt: «Huwelijks therapie op latere leeftijd neemt toe. Altijd op initiatief van de vrouw, mannen van die generatie gaan er nog van uit dat het allemaal flauwekul is. Of het zijn de kinderen die hen op weg zetten naar een therapeut, dat gebeurt ook. Soms om te veranderen, soms ligt de oplossing gewoon in aanvaarding en begrip. Iets 'aanvaarden' kan een bewuste, laatste stap in een relatie zijn.» Ook therapeute Rika Ponnet kent het fenomeen: «Niet dat zestigplussers de deur platlopen, maar de stijging is onmiskenbaar. Mensen verbijten een slechte relatie niet meer, zoals vroeger, de gelatenheid is weg. Dat merk je ook aan het toegenomen aantal scheidingsaanvragen op latere leeftijd.»