



Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen – groot of klein. Schroom niet, hij kijkt nergens van op.

Met een vriend gaat het niet goed. Denk ik. Hij zegt van wel, maar ik zie hoe hij lijdt onder een scheiding en het verlies van zijn baan. Ik vrees zelfs voor een depressie. Maar als ik erover begin, houdt hij niet alleen de boot af maar wordt hij zelfs vijandig. Ik wil hem graag helpen maar hij lijkt het niet te willen. Wat te doen?

MARK

Beste Mark,
Mannen vragen niet om hulp, ze kruipen in hun schulp. Wij mannen hebben al moeite om in een vreemde stad naar de weg te vragen laat staan dat we hulp vragen bij dingen die ons echt raken. Dit is een beetje een karikatuur natuurlijk. Maar een kern van waarheid zit er zeker in.
Ik denk dat je je terecht zorgen maakt over je vriend. Zowel een scheiding als het verlies van een baan gaat mensen niet in de kouwe kleren zitten. Als het je dan ook nog min of meer gelijktijdig overkomt, staat je identiteit op de tocht. Dan kun je dus wel wat steun gebruiken.
Misschien heb je gelijk dat je vriend depressief wordt of is. Niet makkelijk om over te beginnen – over zo'n vrouwenkwaal. Want dat is wat je overall leest: depressie komt twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Maar dat zijn dus nog steeds heel veel mannen. Mannen blijken depressie anders te uiten dan vrouwen. Bij mannen

leidt depressie vaker tot agressie en wordt het vaker gedempt met alcohol of andere drugs. Dus die vijandigheid van je vriend zou zo maar een symptoom kunnen zijn. Depressie wordt nog steeds met zwakte geassocieerd. Misschien helpt het om te weten dat zelfs een man als Winston Churchill meer dan eens ernstig depressief is geweest. Het kan de besten overkomen.

Het belangrijkste dat je kunt doen is: niet afhaken. Zeg dat je het aan hem kunt zien. Ga liever langs dan dat je belt of mailt. Stel hem gerust dat heus niet iedereen het aan hem ziet maar jij kent hem toevallig goed. Bedenk of je tijd hebt om concrete hulp te bieden bij het doen van activiteiten die depressie tegengaan: sporten bijvoorbeeld. Of bij het uitzoeken van waar in zijn omgeving goede professionele hulpverlening zit, als dat nodig is.

Is het voor hem moeilijk om juist aan jou toe te geven dat het slecht gaat? Ziet hij tegen je op, ben jij maatschappelijk succesvoller?

Het is misschien niet het allerbeste moment om je eigen zwakke kanten te tonen – of wel, maar voorkom dan dat daar alle aandacht naar uitgaat.

Als je iemand anders op hem af wilt sturen omdat je denkt dat hij zich dan makkelijker openstelt, doe dat dan openlijk: laat die ander niet ontkennen dat hij of zij door jou gestuurd is.

Ten slotte, als je aarzelt om door te vragen omdat je denkt dat je dit probleem niet voor hem kunt oplossen: typisch een mannenkwaal. Niet elk probleem heeft meteen een oplossing, luisteren zorgt vaak al voor opluchting.



Mijn buurvrouw is hoogzwanger. Maar ik ben zo druk met mijn eigen leven dat me dat eerder niet is opgevallen. Straks is de baby geboren en overvalt dat me ook nog. Wat te doen?

ALEID

Beste Aleid,
Je vraag doet me denken aan de cartoon waarmee Peter van Straaten vorig jaar de Inktspot-prijs won. Op straat zegt een vrouw met hoofddoek tegen een andere vrouw: 'Ik ben geen vluchteling, ik woon al twintig jaar naast u'. De vraag is natuurlijk of het erg is dat je weinig aandacht voor je buurvrouw hebt. Een goede buur is beter dan een verre vriend, leerden we vroeger op school. Maar inmiddels is de wereld veel kleiner geworden en is het een stuk makkelijker om contacten met verre vrienden te onderhouden. Maar het kan nooit kwaad om de verhouding met je burengoed te houden, dus wat let je om je nu alvast met een rompertje op de koffie te melden? Als je buurvrouw net zo druk is als jij en ze is met zwangerschapsverlof, verveelt ze zich dood. Over een tijdje is dat wel anders.

In hoeverre behoor je je ouders toe te laten in (de sores van) je dagelijks leven? Ik merk dat ik geen tijd of behoefte heb ze continu van alles op de hoogte te stellen maar als ik ook maar éven niets laat horen zijn ze óf beledigd, óf overbezorgd.

DESIRÉE

Beste Desirée,
Ik weet niet hoe oud je bent, maar waarschijnlijk heb je de afgelopen decennia een paar kansen laten liggen om je ouders beter op te voeden. Of ze dan nu nog veranderbaar zijn is maar de vraag. Misschien zijn ze nog in staat zich te bekwamen in het gebruik van sociale media, zodat ze bijvoorbeeld ook via Facebook op de hoogte kunnen blijven. Jullie zullen er samen uit moeten komen en het beste is om het openlijk ter sprake te brengen. Probeer het niet beschuldigend te brengen ('jullie willen te veel') maar erachter te komen wat hun drijfveer is. Misschien denken ze dat ze slechte ouders zijn als ze niet altijd precies weten wat hun kinderen doen. Of zitten ze in een soort 'competitie' met hun vrienden over wie de 'beste' kinderen heeft. Zo gauw je weet waar het eigenlijk over gaat, komt een oplossing dichterbij. En heb je kans dat je een echte oplossing vindt waar beide partijen gelukkig mee zijn, in plaats van een compromis.

PRANGENDE VRAAG?
Mail hem naar redactie@zin.nl o.v.v. 'Dr. Does'.
U kunt uw vragen ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)