



# Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Dr. Does'.

## Mijn burens houden wel van een wijntje

**Mijn burens zijn de gangmakers van de straat en zitten altijd wel met iemand te borrelen. Ik zie ze vrijwel dagelijks met lege wijnflessen naar de glasbak lopen. Door mijn broer – die jarenlang veel te veel dronk – weet ik wat overmatig alcoholgebruik met je kan doen. Hoe kan ik dit tactisch bij mijn burens ter sprake brengen?**  
*Erik (1971)*

*Beste Erik,*

Als ik één ding heb geleerd van mijn jarenlange ervaring met intakegesprekken en psychotherapie dan is het dat het tactvol is om bij slecht nieuws niet om de hete brij heen te draaien. Als je een moeilijk onderwerp aansnijdt kun je beter vrij snel to the point komen – uiteraard wel in een gesprek onder vier ogen. Een korte inleiding, zoals je bij bovenstaande aan mij gaf (dat je in je naaste omgeving de gevolgen hebt gezien), is prima. Dat verklaart namelijk waar je zorgen vandaan komen. Maar. Er is wel een maar. Het besluit om dit gesprek aan te gaan lijkt je al genomen te hebben. Terwijl ik me eerst nog eens goed zou afvragen of jij dat gesprek wel met ze moet voeren. Begrijpelijkerwijs ben je erg gevoelig voor alcoholmisbruik geworden. Maar of het wijs is dat ter sprake te brengen, hangt zeer sterk af van hoe ernstig het is en van jouw relatie met je burens. Als je burens zouden roken, ga je ze dan ook wijzen op de gezondheidsrisico's die ze lopen? En die mensen met overgewicht verderop in de straat? Als je ziet dat de overburen hun kinderen te weinig grenzen stellen, ga je dan het gesprek aan? In onze maatschappij is alcohol alomtegen-

woordig maar over de risico's van chronisch alcoholgebruik hoor je óók steeds meer. Je gaat ze echt geen nieuws brengen. Een afwijzende of verontwaardigde reactie is niet onwaarschijnlijk. Zeker als je gelijk hebt: alcoholisten zijn meesters van ontkenning. Mogelijk valt het mee en zullen ze je dankbaar zijn voor je directheid. Maar het zijn je burens: je kunt ze niet makkelijk ontlopen als ze zich aangevallen voelen. Als het goede vrienden zouden zijn van drie straten verderop zou ik zeggen: doen. Breng het ter sprake. Nu het je burens zijn, weet ik dat niet zo zeker.

## Kan roddelen kwaad, of niet?

**Mijn vriendin is dol op roddelen en heeft over iedereen in ons dorp altijd wel iets te vertellen. Ik vind het tamelijk ongepast en houd me bij zo'n sappig verhaal altijd een beetje op de vlakte. Is mijn gevoel terecht of mag ik best enthousiast meepraten? Want stiekem geniet ik wel van al die smeuïgheden.**

*Petra (1958)*

*Beste Petra,*

Excuus dat ik je pret moet bederven maar maak je geen illusies: je vriendin roddelt over jou net zo hard als over de rest van het dorp. Bijvoorbeeld over dat jij je altijd op de vlakte houdt maar stiekem wel zit mee te genieten van praatjes over anderen. Roddelen is niet per se negatief; je hoort nog eens iets en je leert de normen kennen van je omgeving. Vaker is roddel echter kwaadaardig – met name als het uit halve waarheden en hele leugens bestaat waarmee mensen tegen elkaar worden uitgespeeld en dat leidt

tot pesten of isoleren. De keerzijde daarvan is dat het wel weer een band kan smeden tussen de roddelende partijen onderling. Maar alleen in milde of goedaardige roddel kun je iets positiefs zien. Als je vriendin hele of halve leugens verspreidt of anderen met haar geroddel beschadigt, zou ik maar wat afstand nemen. Of je vriendin erop aanspreken. Uiteindelijk word je er niet geliefder op in je dorp.

## Hij loopt mee als ik ga hardlopen

**Om wat kilo's kwijt te raken ben ik gaan hardlopen. Een buurman heeft hier lucht van gekregen en is al een paar keer aangehaakt. Daar zit ik helemaal niet op te wachten. Helaas is een andere dag of ander tijdstip voor mij geen optie. Kan ik er wat van zeggen of moet ik accepteren dat iedereen mag hardlopen waar en wanneer hij wil?**  
*Maarten (1962)*

*Beste Maarten,*

Kilo's kwijtraken via hardlopen gaat meestal erg langzaam. Houd er ook rekening mee dat je het permanent vol moet houden om blijvend gewichtsverlies te bewerkstelligen. Kwestie van de lange adem dus. De kans is vrij groot dat je buurman op een gegeven moment wel weer afhaakt. Het tempo zo opvoeren dat conversatie niet meer mogelijk is, kan daarbij helpen. En tot die tijd kun je ook proberen het voordeel ervan in te zien. Individueel sporten is over het algemeen moeilijker vol te houden dan in groepsverband. Maar als de buurman je ergert, kun je een kwartiertje eerder of later vertrekken – dat zal toch wel gaan? Ook is er natuurlijk niks mis mee om het bespreekbaar te maken. Dan zou ik het hardlopen brengen als je 'meditatieve uurtje' en dat je merkt dat dat beter gaat als je in je eentje loopt.

# Je vriendin roddelt over jou net zo hard als over de rest van het dorp

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