

ZO GEZOND

René Diekstra

Ik kan nog voelen hoe negatief ik ooit over mezelf dacht



Diekstra wordt gebeld: of hij de zoon van een vriendin kan helpen, hij ziet het leven niet meer zitten. Gebruikt hij wel al zijn krachten, is de vraag.

Kort voor kerst, bij thuiskomst om een uur of tien 's avonds. Mijn vrouw zegt dat een vriendin in paniek belde in verband met haar zoon en vraagt of ik terug wil bellen. Ik krijg een angstige vrouw aan de telefoon. Eerder die avond heeft haar zoon, 18 jaar, eerstejaarsstudent en vanwege corona thuiswonend, zich laten ontvallen dat hij het niet meer ziet zitten en niet meer wil leven. Het gesprek tussen hen is niet goed verlopen en hij heeft zich in zijn kamer teruggetrokken. Zou ik alsjeblijft met hem willen praten?

66

'Uit ervaring weet ik dat jongeren vaak zichzelf veroordelen tot eenzaamheid'

Omdat we elkaar enigszins kennen, neem ik via WhatsApp contact met hem op en bel. Hij neemt op. We spreken enige tijd en maken een afspraak bij mij voor de volgende ochtend. Wat volgt is niet zozeer een gesprek tussen therapeut en cliënt als wel tussen volwassene en jongere. Over je minderwaardig en depressief voelen, over eenzaamheid en doodswensen en over hoe daarmee om te gaan.

Hij vraagt of ik die gevoe-

lens ook ken. Ik antwoord dat, als ik het toelaat, ik ook nu nog heel goed kan ervaren hoe pijnlijk negatief ik over mezelf als jongere kon denken. Dat er niets goed aan me was. Dat ik er maar beter niet meer kon zijn. Dat het gevaarlijke gedachten waren. Ik zonderde me ermee af en liet me erdoor wegzuigen in een soort doodsverlangen.

„Wat heeft je het meest geholpen?“, wil hij weten. „Mijn gedachten die onder dat doodsverlangen schuilgaan, te uiten“, antwoord ik. „Door ze op te schrijven, tegen anderen uit te spreken, ze om te zetten in levensverlangende gedachten. Maar vooral door anderen te vragen me daarbij te helpen. Als ik in die tijd iets moeilijk vond, was het anderen om hulp te vragen. Uit ervaring weet ik dat jongeren of volwassenen vaak zichzelf veroordelen tot eenzaamheid.“

Opeens herinner ik me het verhaal dat een hulpverlener me ooit vertelde en dat ik nog altijd behulpzaam vind. Een jongen was bezig een zware steen op te tillen maar dat lukte hem niet. Een voorbijganger zag hem een tijd zo worstelen en vroeg: 'Gebruik je wel al je krachten?' 'Ja, dat doe ik zeker, meneer', antwoordde de jongen geïrriteerd. 'Nee, dat doe je niet', antwoordde de man: 'Ik sta hier al even, maar je hebt me nog altijd niet gevraagd je te helpen.'

De jongen tegenover mij reageerde met: „Ik snap het, wil je me alsjeblijft helpen?“

► Reageren?

rene.diekstra@dpgmedia.nl

Last van je naam? Overweeg dan eens een nieuwe

Het aantal Nederlanders dat zijn of haar achternaam verandert, steeg in vijf jaar met ruim 45 procent. Jongeren, maar ook 65-plussers maken die keuze na misbruik, mishandeling of discriminatie.

MAARTJE HUIJBEN

Nog altijd krimpt ze ineen als ze haar achternaam hoort, die van haar vader. Steeds weer herinneren die paar letters haar aan jarenlang misbruik. Het beeld waar- bij hij haar naam roept en klaarkomt, verdwijnt maar niet van haar netvlies. Ondanks de eindeloze therapie.

Ook voor psycholoog Françoise van Gerwen van Psychologie Praktijk Tilburg is het verhaal van deze vrouw, die hulp bij haar zocht, indrukwekkend. „Zij had door de associaties psychische hinder van haar achternaam. Elke keer dat die werd uitgesproken, herbeleefde ze het trauma. Met een nieuwe naam heeft ze het verleden van zich afgeschud.“

In Nederland kunnen mensen hun naam onder bepaalde voorwaarden wijzigen, zoals bij bespottelijke of veelvoorkomende familienamen, een buitenlandse naam die de inburgering belemmert of als iemand er psychische hinder van ondervindt. Elk jaar neemt het aantal aanvragen toe. Vorig jaar dienden 2666 mensen een verzoek in bij Justis, de screeningsautoriteit van het ministerie van Justitie en Veiligheid die daarover beslist. Daarvan werden er 2253 goedgekeurd. In 2015 waren dat er nog 1829.

De mogelijkheden zijn er, en mensen vinden het belangrijk om zelf te

kunnen kiezen wat belangrijk is. Van Gerwen: „Ik zie dat mensen meer dan vroeger bezig zijn met hun identiteit. Wie ben ik? Waar sta ik voor? Je naam maakt elke dag deel uit van die identiteit.“

Toch kan zo'n drastisch stap op onbegrip stuiten. „Anderen snappen niet dat je je naam wilt wijzigen“, aldus de psycholoog. „Vaak reageren mensen met afkeuring en afwijzing.“

'Veel mensen voelen zich bevrijd, alsof ze al die tijd in een kooi hebben gezeten'

– FRANÇOISE VAN GERWEN

Met name de ouders van wie de oorspronkelijke naam was. Het taboe moet eraf. Je kunt lichamelijke en geestelijke schade oplopen door de naam die je bij je geboorte hebt meegekregen of doordat familieleden dingen doen die moeilijk te verdragen zijn. Misschien heb je er wel last van als je vader een boek schrijft over zijn buitenechtelijke escapades en jij in dat boek voorkomt.“

Wanneer weet je of je die stap moet zetten? „Dat is een innerlijk weten“, zegt de psycholoog. „Het is een gevoel dat je gedurende jaren

'Ineens kreeg ik dat baantje niet meer'

Rebecca (47, echte naam bekend bij de redactie) kreeg bij haar geboorte een Arabische achternaam die tot discriminatie leidde.

„Mijn vader vluchtte uit Indonesië en moest in Nederland een nieuwe naam bedenken. Die is door de instanties veranderd in een Arabische naam. Een sollicitatiegesprek op mijn 15de verliep goed, tot ze naar mijn naam informeerden. Ineens was dat baantje niet meer beschikbaar. Daarna gebruikte ik de achternaam van mijn Nederlandse moeder, maar dan werd ik aangenomen en moest ik uitleggen waarom ik mijn echte naam niet had gebruikt. Ik had vier jaar een uitzendbureau, de Belastingdienst stond drie keer op de stoep. Mijn man leidt al 25 jaar een bedrijf en kreeg nog nooit controle. Sinds 2017 draag ik officieel de naam van mijn moeder. Het was moeilijk om het mijn vader te vertellen, maar hij begreep het. Vier verzoeken zijn afgewezen. Maar nadat ik een brief naar de koning stuurde, was alleen nog een rapport van een psycholoog nodig.“

Doe mee met de





ILLUSTRATIE LEVI JACOBS

ontwikkelt. In een gesprek met een specialist onderzoek je dat gevoel. Besef dat afstand nemen van je familienaam ingrijpend is. Een naam is meer dan een paar letters, hij zegt iets over wie je bent, waar je vandaan komt en hoe je zo bent geworden. Je geeft een deel van je identiteit op."

Ervoor kiezen is misschien minder makkelijk dan het lijkt. „Je kunt een trauma hebben, maar niet iedereen met een trauma wijzigt zijn naam. Ik bedoel maar te zeggen: wat voor de een psychische hinder is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Als behandelaar moet je onderzoeken wat er precies aan de hand is. Zo was er een jongen die zich op fora van IS-

sympathisanten had begeven. Het maakte hem angstig, hij werd bang voor vergeldingsacties en wilde zijn naam veranderen. Uiteindelijk was hij er meer bij gebaat om over zijn angsten te praten. Nu is hij oké met zijn naam."

Lucht een andere naam op? Soms wel, soms niet. Volgens Van Gerwen is er geen garantie voor. „De ervaring leert dat veel mensen zich bevrijd voelen, alsof ze al die tijd in een kooi zaten. De somberte en depressie kunnen oplossen. Ze kunnen verder in het leven. Maar ik heb ook een cliënt gehad die toch voor zelfdoding koos, omdat de naamsverandering niet bracht wat hij wenste."

AANPAK

Een aanvraag indienen voor het wijzigen van je achternaam kan via een formulier bij Justis, het screeningsbureau van het ministerie van Justitie en Veiligheid. Je voornamelijk officieel wijzigen gaat via de rechtbank. Ervaar je psychische hinder, dan heb je een verklaring nodig van een bevoegde therapeut. De aanvraagprocedure kost 835 euro. Heb je er last van dat een ouder of je (ex)-partner is veroordeeld voor een misdrijf, dan moet je beduidend meer verklaringen overleggen, maar is de procedure gratis.

‘Mijn vader heeft me veel pijn gedaan’

Tasniem (27) leed onder haar vaders naam en draagt nu die van haar moeder.

„Toen ik afstudeerde, stond op mijn diploma de naam van mijn vader en hij was er niet eens. Nooit geweest ook. Hij heeft mij in het verleden veel pijn gedaan – daar ga ik liever niet op in. Toen ik bij mijn eerste baan visitekaartjes kreeg, besepte ik dat op alles waar ik trots op ben, zijn naam stond. Het was een buitenlandse naam die ik voortdurend moest spellen. Mijn psycholoog wees mij op de optie mijn achternaam te wijzigen. Ik heb 1500 euro betaald voor de procedure, het onderzoek en alle documenten, maar zodra ik toestemming had viel er letterlijk een last van mijn schouders. Mijn nieuwe naam is een eerbetoon aan mijn moeder, ze overleed vier jaar terug."

Vraag het onze specialisten

Ons panel beantwoordt al uw vragen. Over lijf en leden, hart en ziel. Ook een vraag? Mail naar zo@dpqmedia.nl

Hoe ga ik als zorgprofessional om met de angst voor corona?

ARBEIDSPSYCHOLOOG
ELLEN HUIJSMANS

Het is logisch dat als je meer mensen ontmoet, je in verhouding meer risico loopt corona te krijgen. De angst is dus realistisch. Nu is het nadeel van angst dat er vaak angst voor de angst ontstaat en dan boosheid op de angst, waardoor die groter en groter wordt. Het is goed om de angst te erkennen en te kijken naar wat er nog meer is. Bijvoorbeeld: het is fijn dat je nog mensen kunt ontmoeten, dat je werk doorloopt, dat je op locatie komt en dus meer balans

hebt tussen werk en privé, dat je maatschappelijk bijdraagt. Ook kun je met collega's overleggen over hoe je het werk zo kunt doen, dat het veilig blijft voelen. Je mag daarbij goed luisteren naar je wensen en behoeftes. Kijk naar wat je normaal ontspanning geeft en hoe dat nog uitvoerbaar is. Ik hoor dat veel zaken die ooit ontspannen waren dat nu minder zijn, doordat het spontane en onbezorgde eraf is. Het is goed dat te erkennen en te zoeken naar wat nog wel mogelijk is.

Creativiteit en draagkracht worden flink op de proef gesteld en door mild te zijn voor jezelf, is er hopelijk flexibiliteit en uithoudingsvermogen om het nog een tijd vol te houden.



Mijn moeder zegt dat ik mijn kind verwen. Hoe weet ik of dat zo is?

PSYCHOLOOG
STEVEN PONT

Grofweg kun je vaststellen dat kinderen twee dingen van hun ouders nodig hebben: hun liefde en hun begrenzingen. Wanneer we als ouders nu te veel overhellen naar de grenzenkant, dus met een tekort aan liefde, dan spreken we van een strenge opvoeding. En wanneer we juist te weinig grenzen stellen en alles rond onze kinde-

ren steeds met de mantel der liefde bedekken, dan zou je dat verwend kunnen noemen. Het nadeel van verwennen is dat kinderen het idee hebben dat de wereld zich, net als thuis, wel aan hen aanpast. Daarmee lopen ze later in hun leven het gevaar in de wereld teleurgesteld te raken, als ze merken dat die heel wat weerbarstiger is dan ze van huis uit hebben meegekregen. Je kunt niet genoeg van je kind houden, maar juist dan moet je ook de grenzen bewaken. En het is aan jou om jezelf op dat gebied eens onder de loep te nemen om te zien of je moeder gelijk heeft.



Ik (vrouw, 69) geniet minder van wrijving over mijn tepels. Waarom?

COACH SEKSUALITEIT
CARLA RUTGERS

Het bindweefsel dat borsten hun stevigheid geeft, wordt met het vorderen van de leeftijd slapper. Ook verandert door de afname van oestrogenen in de overgang het melkklier- en vetweefsel. Deze veranderingen kunnen de borst en tepel meer of minder gevoelig maken. Hormonen, zoals in anticonceptie en hormoonvervangings therapie bij de overgang, en

antidepressiva kunnen ook gevoeligheid veroorzaken. Jouw borsten vragen om een andere manier van aanraken. Het is goed daarnaar te luisteren, pijn bij het vrijen (als je daar niet op uit bent) is nooit oké. Jullie kunnen bijvoorbeeld een meer bewuste, minder doelgerichte en vertragende manier van vrijen opzoeken. Vraag je partner om een ontspannende borst- en tepelmassage met warme olie, waarbij je traag, zachtjes en zonder doel steeds kleinere rondjes om de tepel draait. Leg dan de handen zachtjes als een kommetje op de borsten en tepels en laat ze vijf minuten liggen, genietend van dit fijne contact.



dagelijkse quizzes en maak kans!

Zo worden de feestdagen extra bijzonder! BN DeStem pakt deze donkere dagen uit met hartverwarmende verhalen en feestelijke tips. En wij trakteren jou iedere dag op een gratis kado!

Doe vandaag mee met de Sportquiz en maak kans op de Playstation 5.

Maak gratis kans via bndestem.nl/buitenkansjes

