



SHOP

RECEPTEN

SHARE THE HAPPINESS!

Zoek

HOME / ARTIKELS / HAPPY & HEALTHY / "ECHTE VENTEN HUILEN NIET" EN ANDERE VOOROORDELEN OVER MANNEN DOORPRIKT

"ECHTE VENTEN HUILEN NIET" EN ANDERE VOOROORDELEN OVER MANNEN DOORPRIKT

door



Lynn Guillaume op 25/07/2020

SHARE THE HAPPINESS!



Op mentale problemen rust nog altijd een zwaar taboe. Volgens een onderzoek van de CM en Universiteit Gent praat een op de vier Vlamingen met psychische moeilijkheden daar niet over met vrienden of familie. Bij mannen, 65-plussers en lageropgeleiden is de schroom het grootst. Tijd om samen met seksuoloog en antropoloog Wim Slabbinck wat vooroordelen te doorprikken.

Dit vind je vast ook leuk!



Dit is hoelang het duurt om bij te komen (en hoeveel je ervoor moet eten!)



Zo maak je je ochtend productiever



"Het is een fabel dat zonnecrème na 12 maanden niet meer werkt": dermatoloog over de levensduur van de bescherming (en hoe je die verlengt)

Opzoek naar een opslagruimte in Blankenberge? Wij...

opslageenheden | Gesponsorde Vermeldingen

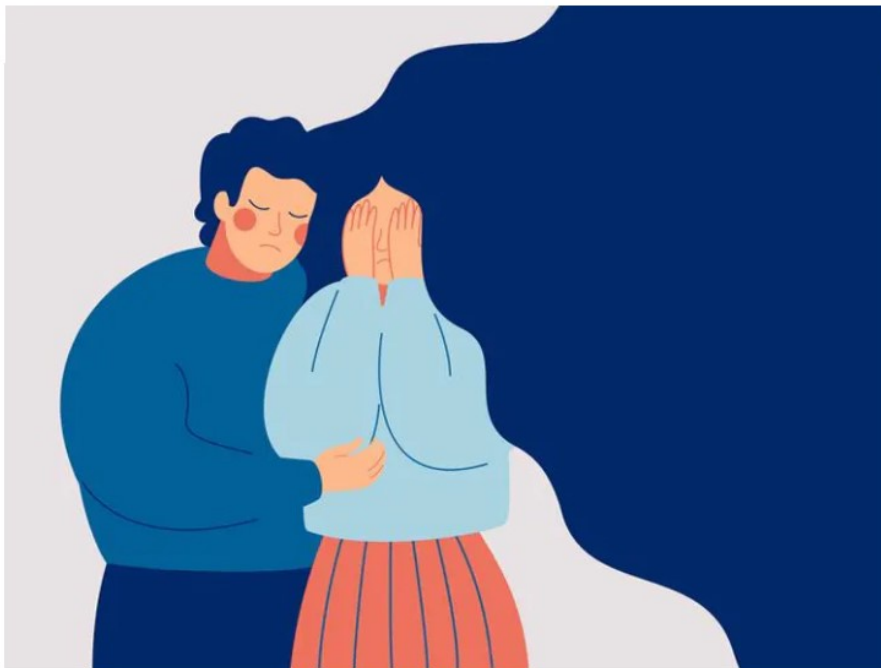


[Galerij] Hier is een weinig bekend gebruik van de WD-40 die...

Soo-Healthy



Outbrain | ▶



Mannen hebben minder psychische aandoeningen

Wim Slabbinck, seksuoloog en antropoloog: "Mannen krijgen even frequent af te rekenen met psychische problemen als vrouwen. Vaak starten die moeilijkheden al op jonge leeftijd. In ons land slikken jongens onder de twaalf jaar dagelijks maar liefst zo'n twee miljoen psychofarmaca en antidepressiva. Denk daarbij vooral aan middelen die hen wat rustiger maken of beter in hun vel moeten doen voelen. Meisjes slikken 'slechts' een vierde van die hoeveelheid. Een andere belangrijke graadmeter van de ernst van mentale problemen zijn de Vlaamse cijfers rond (poging tot) zelfdoding. In 2017 beroofden iets minder dan duizend Vlamingen zichzelf van het leven. Drie op de vier waren mannen. Vrouwen ondernemen weliswaar vaker een suïcidepoging, maar bij mannen zijn de gevolgen dramatischer. Mannen kampen dus evengoed met psychische aandoeningen, maar ze komen minder snel aan de oppervlakte. We weten dat artsen een diagnose zoals burn-out of depressie vaker bij vrouwen stellen dan bij mannen. Dat vrouwen meestal - opener communiceren, verklaart dat voor een deel. Tegelijk zijn artsen sneller geneigd om hun mannelijke patiënten aan te moedigen om door te zetten én bevragen ze hen anders, waardoor psychische problemen soms onder de radar blijven."

Mannen vluchten vaker in drank en drugs

Wim Slabbinck: "Ieder individu reageert natuurlijk anders op moeilijkheden. Maar mannen zoeken wel sneller hun heil in verdovende middelen, terwijl vrouwen vaker naar slaap- of kalmeermedicatie grijpen. Heel wat mannen 'leren' al op jonge leeftijd drinken en alcohol gebruiken als middel om met bepaalde emoties om te gaan of ze te onderdrukken. Verslavingsklinieken worden vooral door mannen bevolkt, net als de gevangenenissen trouwens, die in ons land zo'n tienduizend mannen tellen, versus een vijfhonderdtal vrouwen. Het is niet ondenkbaar dat mentale problemen ook voor criminaliteit een belangrijke voedingsbodem zijn."

Mannen zijn minder emotioneel dan vrouwen

Wim Slabbinck: "Mannen huilen minder snel dan vrouwen, maar dat maakt hen daarom niet minder emotioneel. Wenen is maar één manier om emoties te tonen. Boosheid en -irritatie zijn evengoed uitingsmiddelen. Ook mannen zijn emotionele wezens, maar tonen het dikwijls op een andere, minder zichtbare manier. Generaties lang werden clichés als 'echte mannen huilen niet' en 'mannen moeten sterk zijn' hen met de paplepel ingegeven. De impact daarvan valt niet de onderschatten. Gelukkig zien we dat jongere mannen vaak minder moeite hebben met het uiten van hun emoties. Dat kunnen we alleen maar toejuichen."

Mannen praten minder over emoties

Wim Slabbinck: "Dat klopt voor een deel. Vooral de oudere generatie mannen heeft het dikwijls moeilijk om open over gevoelens te praten. Ik merk dat er een en ander beweegt, maar gemiddeld genomen durven vrouwen zich sneller en duidelijker emotioneel kwetsbaar op te stellen. Mannen zijn banger voor het oordeel van anderen. Die angst om gekwetst te worden bewijst dat ze heel wat emotioneler zijn dan velen denken. Mannen kunnen in se evengoed over hun gevoelens praten als vrouwen, maar hebben behoefte aan meer veiligheid. De dingen kunnen benoemen is uiteraard erg belangrijk, want dat zorgt voor een betere connectie met de mensen om je heen, maar het is niet altijd makkelijk. Veiligheid en vertrouwen zijn voor mannen belangrijke basisvoorwaarden om -dergelijke gesprekken aan te gaan."

'Echte' venten zijn altijd sterk

Wim Slabbinck: "Mannen die veel belang hechten aan status, zich verantwoordelijk voelen voor hun gezin, het gezinsinkomen ... ervaren het sneller als falen wanneer het misgaat. Ze vinden dat ze niet mogen teleurstellen en altijd sterk moeten zijn. Dat is gevaarlijk, want die enorme druk kan mentale problemen net in de hand werken. Ook voor mannen is het belangrijk om zichzelf (en hun gezin) de nodige ruimte te geven. Mannen worden helaas nog altijd sterker gepusht om voor het werk te blijven gaan. Kiezen voor vaderschapsverlof wordt in heel wat bedrijven bijvoorbeeld nog steeds niet geapprecieerd. Het zou een goede zaak zijn mocht de overheid stappen zetten om daarin verandering te brengen. We moeten af van het idee dat de vraag naar meer gezinstijd betekent dat je je carrière minder belangrijk vindt. Het punt is gewoon dat je persoonlijke leven minstens even belangrijk is."

"Over de mentale gezondheidsproblemen van mannen wordt te weinig gesproken. Dat moest dringend anders, vond David Mangene. De Nederlands-Amerikaanse trainer in 'omdenken' worstelt al zijn hele leven met zware depressies, zelfmoordneigingen en verslaving. 'Al vanaf de dag dat onze moeder ons het leven geschonken heeft, proberen we het alleen te doen. Je kan het ons nauwelijks kwalijk nemen. Onze cultuur staat namelijk bol van de beelden van het 'sterke, zwijgzame type' en de 'selfmade man'. Ons wordt verteld dat we 'op eigen benen moeten staan en onze zaakjes moeten regelen'. Niets mis met onafhankelijkheid. En werkelijk niemand houdt van profiteurs. Maar als je een man bent, is de kans dat je om hulp vraagt bij een depressie minder groot.' In *How to not kill yourself* vertelt hij openhartig en met de nodige humor over zijn persoonlijke ervaringen. Met zijn boek hoopt hij mannen die worstelen een ander perspectief te bieden en bij buitenstaanders voor meer inzicht en begrip te zorgen."

Mannen draaien sneller de knop om

Wim Slabbinck: "Dat mannen sneller emotionele problemen verwerken, is nog zo'n hardnekkige mythe. Het tegendeel is waar. Zo weten we bijvoorbeeld dat mannen langer rouwen dan vrouwen. Ze willen zich sterk houden voor hun familie en vrienden, wat het rouwproces vertraagt. En ook bij burn-outs en depressies zien we dat het herstelproces bij mannen meer tijd in beslag neemt. Ze gaan vaak te lang door voor ze aan de alarmbel trekken, met alle gevolgen van dien. Daarbij komt dat ze ook minder vaak hulp zoeken. Bij seksuele problemen zet bijvoorbeeld een op de vier vrouwen de stap naar een hulpverlener. Bij mannen gaat het om amper een op de acht. Ook dat speelt mee in het langzame herstel."

Wat als je man mentale problemen heeft?

Je partner gebukt zien gaan onder psychische problemen leidt tot onrust en een gevoel van onmacht. En hoewel je alle problemen het liefst voor hem zou willen oplossen, lukt dat in de praktijk niet en kan het zelfs averechts werken. Drie gouden tips voor partners van Wim Slabbinck.

• Geef het tijd

"Dwing je partner niet om over zijn problemen te praten. Geef aan dat je merkt dat er iets scheelt, zonder de verplichting van een gesprek. Gun je partner de ruimte om de dingen te bespreken als de tijd rijp is."

• Praat in de auto

"Praten lukt soms makkelijker in de auto of al wandelend dan aan tafel. Dat je zo geen oogcontact hebt, maakt het makkelijker om te reflecteren. Het helpt om de juiste woorden te vinden en stiltes voelen minder storend."

• Laat je partner zelf hulp zoeken

"Natuurlijk doe je er goed aan om mentale problemen aandacht te geven. Maar je partner pushen om professionele hulp te zoeken, heeft weinig zin. Die motivatie moet echt uit hemzelf komen. Therapie is trouwens niet de enige manier om moeilijkheden te verwerken. Misschien zoekt je partner een uitlaatklep in sport of een nieuwe cursus? Wat hij ook doet om zijn problemen zinvol aan te pakken: wees positief. Ook al zou je zelf voor een andere aanpak kiezen. Misschien leert je partner er mensen kennen en kan hij er zijn ei kwijt. Respecteer zijn keuze."

Zo leer je je zoon met emoties omgaan

De wereld veranderen start bij onze kinderen. Als ouder speel je een erg belangrijke rol in hun vermogen om met gevoelens om te gaan. Drie gouden opvoedingstips.

• Bekijk je kind als een kind

Onderzoek toont aan dat ouders zonen anders aanpakken dan dochters. Bij meisjes wordt huilen bijvoorbeeld sneller ernstig genomen en gelinkt aan emoties, terwijl wenen bij jongens vaak minder aandacht krijgt. Probeer je kind als een kind te zien, en niet als een jongen of meisje. De gelijkenissen tussen mannen en vrouwen zijn veel groter dan de verschillen. Huilt je zoon? Wees dan even aandachtig en empathisch als bij je dochter.

• Speelgoed zonder gender

Het idee dat mannen sterk moeten zijn, verdwijnt gelukkig steeds meer naar de achtergrond. Maar in heel wat speelgoedwinkels blijft het stereotiepe beeld helaas overeind. Er is een duidelijk onderscheid tussen spel materiaal voor jongens en meisjes. Dat kan ertoe leiden dat kinderen eenzijdige vaardigheden ontwikkelen. Poppen stimuleren de emotionele ontwikkeling, bouwspellen werken aan het ruimtelijk inzicht. Belangrijke vaardigheden, voor jongens én meisjes. Laat je kind zo veel mogelijk exploreren om een brede waaier aan skills te ontwikkelen, zonder hem of haar in een bepaalde richting te duwen.

• Stel zelf het goede voorbeeld

Kinderen imiteren het gedrag van hun ouders. Door zelf het goede voorbeeld te geven leer je je kind om meer gelaagd te zijn en niet alleen typisch mannelijke of vrouwelijke eigenschappen te tonen.