

## Uit de pen van onze psycholoog

### Pessimisme

Een volkswijsheid vertelt ons dat het glas van optimisten half vol is, terwijl hetzelfde glas door pessimisten als half leeg wordt gezien.

Interessant genoeg is er wetenschappelijk bewijs voor het feit dat sommige mensen een pessimistischere aanleg hebben dan anderen. We noemen dit een negatieve affectiviteit. Het gaat om een aanleg die soms reeds op kinderleeftijd waarneembaar is en waarbij mensen veel gevoeliger zijn voor het oppikken van negatieve prikkels dan vergelijkbare anderen.

Mensen met een negatieve affectiviteit worden al eens berispt om hun negativiteit, maar in feite berust hun perceptie op iets wat in hun aanleg zit. Het is alsof positieve en negatieve prikkels door speciaal hiervoor bestemde antennes worden opgepikt en de negatieve antenne veel effectiever werkt bij mensen met een negatieve affectiviteit, waardoor ze inderdaad de indruk hebben dat er veel meer negatieve zaken gebeuren in hun omgeving. Ook durven ze al eens van een mug een olifant maken, wat logisch te verklaren valt wanneer we in acht nemen dat hun relativiseringsvermogen iets minder op punt staat als gevolg van het gebrek aan positief vergelijkingsmateriaal.

Het is wellicht niet verbazingwekkend te noemen dat mensen die hoog scoren op negatieve affectiviteit kwetsbaarder zijn voor het ontwikkelen van angsten en depressie. Maar ook als het niet zo ver komt laat negatieve affectiviteit zich in het dagdagelijkse leven voelen: vaak is er sprake van meer schuldgevoelens, een verhoogde gevoeligheid voor stress, moeilijkheden met het verwerken van kleine tegenslagen of frustraties en zelfs moeilijkheden om kleine dingen als aangenaam te ervaren.

## Nieuws en updates

Voor u ligt de najaarsuitgave en tevens laatste nieuwsbrief van 2016.

Het nieuwe schooljaar is inmiddels reeds enkele weken geleden van start gegaan.

Integra begint dit trimester met een langverwacht groepsaanbod voor schoolkinderen. Vanaf november 2016 kunnen kleuters uit de tweede en derde kleuterklas bij ons terecht voor sociale en probleemoplossingsvaardigheidstrainingen.

Concreet gaat het om speelse groepsessies, genaamd Het Toverbos. De sessies worden door psychologisch consulente Rachel Thaler gegeven, samen met klinisch psychologe Doukje Sel, bekend van praktijk De Boomhut te Kapellen en voormalig CLB-medewerker.

Soms verloopt de sociaal-emotionele ontwikkeling van kleuters iets moeilijker dan bij

leeftijdgenoten. Het leggen van sociale contacten verloopt stroef, het kind heeft geen vriendjes of het heeft altijd ruzie met anderen. Het kind slaagt er niet in om zelfstandig problemen op te lossen in situaties die het op zijn leeftijd tegenkomt.

Het Toverbos bestaat uit 5 groepsessies plus een intake- en afrondingsgesprek voor de ouders van alle deelnemers.

De kinderen leren omgaan met hun gevoelens en die van anderen. Ze leren sociale contacten leggen op een adequate manier en hoe ze kunnen omspringen met situaties waar ze geen oplossing voor zien.



## Uit de pen van onze psychologisch consulent

### Parentificatie

Wanneer ouders hun onvervulde emotionele behoeften projecteren op hun kinderen, krijgen dezen niet de kans om een gezonde ouder-kind relatie op te bouwen. Het gaat hier om behoeftigheden zoals erkenning of troost, waarbij het kind als een gelijke/volwassene zal moeten fungeren om aan de verwachtingen te voldoen.

De ouderrelatie is voor kinderen onder normale omstandigheden een leer-schouwer om later functionele relaties met anderen aan te gaan. Door een juiste balans van geven en nemen, leren kinderen om dit op een passende manier te doen.

Het kind vanuit zijn onlosmakelijke verbondenheid naar de ouder toe, gaat zich in een ongezonde situatie waarin de ouder te veel verwacht, steeds meer conformeren aan de hoop van de ouder, waardoor er onbewust een wederzijdse afhankelijkheid ontstaat. Het kind neemt op dat moment een rol op, waar hij zich op deze leeftijd nog eigenlijk niet om hoeft te bekommeren.

Kinderen die in zo'n symbiotische relatie opgroeien, zijn "onzichtbaar" verbonden aan hun ouders, en dat heeft nefaste gevolgen voor hun zelfbeeld en hun persoonlijkheidsontwikkeling.

## Vraag- en antwoordrubriek

(Zend uw vragen in per e-mail, wij publiceren er in elke nieuwsbrief één op anonieme wijze en proberen een gepast antwoord te formuleren.)

### Vraag:

**Kan ik een partnerrelatie aangaan als ik aan een psychische stoornis lijd?**

### Antwoord:

Waarom niet?

Bij Integra ontmoeten we regelmatig mensen met hulpvragen rond partnerrelaties. Het kan daarbij gaan om vragen rond begeleiding bij het datingproces, vragen over wat het juiste moment is om over een aandoening te beginnen en op welke wijze dit en hoeveel dan precies verteld moet worden.

We raden mensen doorgaans aan om zich open op te stellen over hun klachten. Daarnaast is het zo mogelijk nog belangrijker om zelf een grote mate van zelfinzicht te hebben in het eigen (relationele) functioneren. Bepaalde aandoeningen, zoals periodiek terugkerende depressies, kunnen belemmeringen opwerpen in relaties, maar als de betroffene persoon zich erg bewust is van wat precies de valkuilen zijn in dit proces, is het veel gemakkelijker om hiermee om te gaan.

We zien anderzijds ook mensen die komen aankloppen omdat ze het gevoel hebben dat ze telkens vastlopen in hun relaties en beter willen begrijpen waarom ze hier steeds de mist in gaan.

Vaak gaat het om mensen die last hebben van een aandoening die net gekenmerkt wordt door een bepaalde vorm van sociale onhandigheid of sociaal onvermogen, zoals een autismespectrumstoornis of een persoonlijkheidsstoornis. Hiermee leren omgaan binnen het kader van een partnerrelatie is een stuk lastiger, maar daarom niet altijd onmogelijk.

Het is zaak om in eerste instantie binnen de therapie de specifieke sociale moeilijkheden die met de stoornis samengaan te leren herkennen en begrijpen. In een tweede fase kan dan, afhankelijk van het probleem, gewerkt worden rond hetzij meer flexibiliteit, hetzij meer begrenzing, wetende dat het sociale altijd wel een uitdaging zal blijven.

## Colofon

Psychotherapeutische

Praktijk Integra

Hemelstraat 3

2018 Antwerpen

Op afspraak

0489 909 951

0487 531 099

info@integra.care

www.integra.care

