

Psyche iedere vrijdag in Metro

De man houdt langer hoop na liefdesbreuk

Verschil in sekse en leeftijd maakt een hoop uit bij liefdesverdriet



Mannen kroppen hun emoties meer op en praten weinig over liefdesverdriet.

PROVO. De aanwezigheid van valse hoop is een goede indicator voor liefdesverdriet en blijkt bij mannen langer aanwezig te zijn dan bij vrouwen. De man voelt zich meer in zijn eer aangetast als een vrouw hem verlaat, en blijft dus langer denken dat ze wel terug zal komen. Vooral oudere mannen blijven lang hopen op de goede afloop van een verbroken relatie. Dit alles blijkt uit een onderzoek van de onderzoeksgroep liefdesverdriet onder leiding van liefdesverdrietconsulent en oud-Provo Roel van Duijn.

VROUWEN AANVAARDEN sneller en blijven minder lang hangen in hun verdriet, blijkt uit het onderzoek. Van Duijn heeft verschillende verklaringen hiervoor, mede vanuit zijn eigen ervaring. "Mannen hebben meer eergevoel en geven de nederlaag minder makkelijk toe", stelt hij. "Ze denken dat ze de vlaggendrager van het geluk van hun vrouw zijn."

Daarnaast is het volgens Van Duijn zo dat vrouwen simpelweg vaker een relatie beëindigen. "Als jij degene bent die het uitmaakt heb je geen hoop meer." Ook de vrouwelijke eigenschap praatgraag te zijn helpt bij het verwerken van liefdesverdriet. "Mannen praten weinig of niet erover, dan kom je er minder

Roel van Duijn

"Mannen hebben meer eergevoel en geven de nederlaag minder makkelijk toe."



3 tips van Roel

- Vaak voelen mensen zich als oud vuil aan de straat gezet na een relatiebreuk. Weer van jezelf leren houden is erg belangrijk.
- Ga na wat je altijd al hebt willen doen en maak er werk van, gebruik je creativiteit.
- Schrijf een afrekeningsbrief aan de andere persoon waarin je alles op een rijtje zet. Ook al doet de ander er niets mee, voor jezelf sluit je het af.

makkelijk overheen", aldus Van Duijn.

NAAST HET VERSCHIL IN SEKSE blijkt ook dat oudere mensen minder makkelijk over een breuk heenkomen. Ze hebben vaak een lange relatie en vinden het moeilijk om door te gaan. "Dan zie je vaak dat ze verzanden in makkelijke, korte relaties die weinig betekenen. Maar je moet eerst je verdriet goed verwerken voor je weer een goede relatie kan opbouwen."

MACHTELDE VEEN
machteld.veen@metronieuws.nl

Een minuutje

Mirjam Windrich, Online coach



Hulp nodig, maar geen tijd voor lange coachingsessies? Deze high-tech eeuw zou zichzelf niet zijn zonder online coaching. Snel, makkelijk én effectiever.

Wat is online coaching?

In principe werkt het via e-mail, maar ik werk ook met webcam, telefoon of chat. Cliënten kunnen mij dus mailen met hun vragen of problemen en krijgen ook weer via internet antwoord.

Waar willen deze mensen het over hebben?

Het zijn vooral vrouwen en het gaat vaak over relaties of problemen op het werk. Het is trouwens wel duidelijk dat oudere mensen het echt ontdekt hebben, in het begin waren het vooral jongeren die mailden.

Een gat in de markt dus. Wat zijn de voordelen?

Inderdaad, het is tegenwoordig ook normaler om naar iemand toe te stappen voor hulp en internet is een uitstekende manier om te communiceren. Dat is trouwens ook een groot voordeel, doordat je niet wordt afgeleid door allerlei andere zaken concentreer je je veel beter op het probleem zelf. Daarom is het effectiever dan 'gewone' coaching.

Hoe werkt het precies?

Voor duizend euro heb je vijf weken online coaching. Dat betekent dat je onbeperkt mag mailen en zo snel mogelijk antwoord terug krijgt. Na die vijf weken garanderen we dat het probleem is opgelost of dat mensen zich beter voelen.

MACHTELDE VEEN

Op zoek naar geluk

HANDLEIDING. Geluk is meetbaar en maakbaar, dat stelt Frank Wouters. En hij kan het weten. Want hij wist persoonlijk de grip op zijn leven terug te krijgen na een echtscheiding, een faillissement en persoonlijke ontgoochelingen. Dat zette de Vlaamse columnist, bedrijfsleider, adviseur en onderhandelingspsycholoog ertoe om het boek *Handleiding Bij Het Leven* te schrijven. Een gids met als doel het geluk naar je toe te trekken.

WOUTERS BESPREEKT IN ZIJN BOEK een model aan de hand waarvan geluk opgezocht kan worden. Het model in het kort? "Als ik het in drie zinnen kon uitleggen, had ik het wel op een tegeltje gezet", stelt hij zelf. "Maar het komt erop neer dat mensen zelf te weinig veranderen, terwijl ze vaak zat kritisch zijn over hoe anderen bepaalde dingen kunnen verbeteren. Daarnaast moet men zichzelf de vraag stellen 'wat maakt mij gelukkig?' Om hier vervolgens werk van te maken door deze dingen op te zoeken."

Mensen veranderen te weinig



Niet bij de pakken neer gaan zitten, geluk heb je in eigen hand!

SAMEN MET HET UITBRENGEN van zijn boek heeft Wouters de website www.geluksschaal.nl in het leven geroepen. "Dat is een hulpmiddel bij de zoektocht naar geluk", zegt hij zelf. Waarmee iedereen kan aan-

geven wat hem of haar gelukkig maakt. Om vervolgens te laten meten in hoeverre dit lukt.

EDWIN VAN DALEN
redacteur2@metronieuws.nl

Vlieg met AIR BERLIN

Prijzen incl. belastingen, toeslagen en boordservice

Einde reis v.a. €

| | |
|---|----|
| Dagelijks Amsterdam - Mallorca | 49 |
| Aanbiedingen v.a. Amsterdam, Düsseldorf en/of Münster | |
| Londen, Milaan, Rome, Barcelona, Wenen, Zürich | 29 |
| Helsinki, Kopenhagen, Nice | 29 |
| Mallorca, Ibiza, Rimini, Belfast, Alicante | 49 |
| Jerez, Menorca, Santiago de Compostela, Malaga | 69 |
| Moskou | 99 |

Nieuwe routes v.a. Düsseldorf, Münster en/of Keulen
Berlijn, Dresden, Hamburg, München en Nürnberg

De op één na grootste Duitse luchtvaartmaatschappij vliegt met een moderne vloot naar tientallen zon- en citybestemmingen.

Informatie/boekingen via uw reisburo en

airberlin.com

0900-737 8000 (p. 0,10 p/m) Fly Euro Shuttle!