

Women's Health

**DEMI
VOLLERING**

*wil in alles
de beste zijn*

**'Sport leert
je dromen van
iets groots'**

De kracht
van een goed
evenwicht
P. 36

×

**Proteïne
power**

Moeiteloos
meer
eiwit in je
maaltijd

**Spot
jouw
sport**

Word
burn-out
proof met
een helder
hoofd
P. 94

De succes-
formule
voor liefde
bestaat
...en wij
verklappen het
geheim

**Mentale rust, energie, vrijheid:
de magie van bewegen**

€ 6,25 | MRT/APR 2024 | WOMENSHEALTHMAG.COM/NL



AP 8 715257 202375

Werkt het echt?

Vriendschapstherapie

Psychologen melden een toename in therapie-sessies voor vrienden. Redacteur Nikki Osman test het, vergezeld door haar beste vriendin...

HET PROEFKONIJN: Nikki Osman, redacteur

Terwijl ik mijn derde poging doe voor een spraakmemo - versie één en twee ware net luchtig genoeg - realiseer ik me dat er geen luchtige manier is om vriendschapstherapie aan iemand voor te stellen. 'Natuurlijk hebben we het niet nodig,' zeg ik tegen mijn vriendin Emma*, die goed bekend is met zowel mijn ellenlange spraakmemo's als mijn neiging overal omheen te draaien. Ik staar naar mijn telefoon terwijl WhatsApp me vertelt dat ze aan het typen is. Misschien doet ze alsof. Of misschien is ze een heel goede vriendin. Maar als ze een duim omhoog stuurt in onze chat, is de opluchting overweldigend.

Vriendschapstherapie uniek? Wellicht, voor nu. Maar waarschijnlijk niet heel lang meer. In een enquête van Thriveworks, een bedrijf dat zich richt op mentaal welzijn, gaf 17% van de therapeuten aan dat ze duo's of groepen vrienden behandelen. GZ-psycholoog Odyl Rozendaal (psycholoogrozendaal.nl & podcast Odyl for Real) is er een voorstander van. 'Vriendschapstherapie is net zo nuttig of misschien wel nuttiger dan andere relatietherapieën. We vergelijken onszelf met onze vrienden en ze spiegelen ons in de keuzes die we maken in verschillende levensfasen. Dit gaat soms gepaard met jaloezie, verlatingsangst en miscommunicatie. Therapie kan helpen wederzijds begrip en een betere communicatiestijl te ontwikkelen.'

Eens. Daarom krulp ik achter mijn laptop en vind ik Nicholas Rose, een psychotherapeut die vriendschapstherapie aanbiedt vanuit zijn praktijk in West-Londen. Op zijn website vind ik een blogpost die hij over het onderwerp publiceerde. Eén zin raakt me direct: 'Vriendschap is zeer verbonden met onze levensfasen.' Dat weet ik maar al te goed. Op 35-jarige leeftijd ben ik een van de weinige vrouwen in mijn vriendengroep die niet zwanger is of jonge kinderen opvoedt. Mijn vriendschappen ondergaan hun grootste stresstest tot nu toe - iets dat wordt bevestigd in onderzoeken. Een studie die begin vorig jaar is gepubliceerd - uitgevoerd door het analyseren van

berichten op de ouderschapswebsite Mumsnet - vond dat de ouderstatus een aanzienlijke invloed heeft op vriendschap, met kwesties variërend van verdriet over verschillende levensfasen tot de pijn van zeer gewenste kinderen die nooit komen.

De grote stap

Dat Emma 38 weken zwanger is terwijl ik kinderloos ben, is precies de reden waarom ik dacht dat vriendschapstherapie ons zou kunnen helpen. Als iemand die therapie van onschatbare vindt, vraag ik me af hoeveel we kunnen bereiken in één sessie (zo'n 265 euro, te delen tussen ons beiden). Maar slechts vijftien minuten later hebben we al een soort doorbraak. Wanneer Rose vraagt of we in het verleden wel eens uit elkaar zijn gegroeid, realiseren we ons dat dit inderdaad het geval is geweest. Deze perioden vielen ook samen met momenten van verandering: de overgang naar de middelbare school en later naar de universiteit. Dat dit moment de volgende 'Grote Stap' vertegenwoordigt, verklaart waarom we er allebei zo angstig voor zijn. In de resterende tijd, vloeien er tranen en worden de voorwaarden van een vriendschapsovereenkomst genoemd. Het is een van de meest pro-

ductieve therapie-sessies die ik ooit heb gehad. Iets wat Rozendaal niets verbaast. 'Vrienden zijn je *chosen family*; je vrienden zijn er als je eigen familie het laat afweten of als je partnerrelatie stukloopt. Samen groeien is dan het mooiste cadeau wat je in een vriendschap kunt geven. Daarbij gaat het in vriendschappen om wie je écht bent, zonder de rol van echtgenoot, moeder, zus of dochter.' Twaalf weken en oneindige knuffels met een pasgeboren baby later hebben verwijzingen naar de 'ongefilterde eerlijkheid'-clausule in onze (nog steeds figuurlijke maar niet minder functionele) vriendschapsovereenkomst gesprekken op gang gebracht die we anders nooit hadden gevoerd. Heeft één sessie ons eeuwige vriendschap gebracht? Nee. Maar het heeft ons wel handvatten gegeven om het volgende hoofdstuk, met alle bijbehorende uitdagingen, sterker aan te vliegen. ◀

Het oordeel

Snelle resultaten	●●●●●●●●○○
Betaalbaarheid	●●●●●●●●○○
Bandversterkend	●●●●●●●●○○
Oplossing lange termijn	●●●●●●●●○○
TOTAALSCORE	●●●●●●●●○○

Goed doel
Een doel hebben kan je beschermen tegen eenzaamheid. Dat blijkt uit een studie* die de sociale gezondheid van 2.300 Zwitserse volwassenen onderzocht. Een doel kan gaan over alles wat je leven 'leidt en stuurt'. Werk telt mee, maar denk ook aan familie en vrienden.

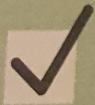


Koppie koffie

Onderzoekers van de Universiteit van Minho in Portugal onderzochten MRI-scans van twee groepen: de ene groep voor en na het consumeren van willekeurige cafeïne en de andere groep voor en na het drinken van een kop koffie. De laatste groep had een toegenomen verbinding in netwerken die werkgeheugen en doelgericht gedrag besturen.

Slaapmutsje

Meer eiwitten aan je dieet toevoegen kan zorgen dat je dieper slaapt. Toen onderzoekers van de Universiteit van Harvard vliegen een dieet met veel eiwitten gaven, werden ze minder vaak wakker door trillingen. Hoewel de bevindingen nog niet op mensen kunnen worden toegepast, denkt het team dat het verzadigende effect van eiwitten de oorzaak is.



The to-do list

Lezen

Estrella Montoya's *Hormonen en vrouwen* beschrijft alles wat je moet weten over je eigen hormonen omdat de wetenschap vanwege sekseongelijkheid vaak tekortschiet. € 22,99, de Arbeiderspers.

Luisteren

Ody for real, een podcast door psycholoog en coach Ody Rozendaal, gericht op *people pleasers* die nu eindelijk eens hun eigen geluk op nummer één willen zetten. Je vindt 'm op Spotify.

Uitgaan

Uitgaan kan ook gezond zijn. Met daarvoor verbrand je calorieën en het verlaagt het risico op osteoporose. Feesten zonder alcohol en drugs doe je bij *Focking Shit* in Brussel en *Daybreaker* in Amsterdam.

Nieuws

Wil je de nieuwste health-info? WH kamde wetenschappelijke tijdschriften voor je uit.

Sunday runday

Weekend-wellness-warriors: jullie zitten op het juiste spoor. Een studie* onder 37.000 gezonde volwassenen vond geen verschil in het aantal beroertes, hartaanvallen en hartfalen tussen degenen die doordeweeks trinden en mensen die de helft van hun trainingen in het weekend deden. De kanttekening? Allen voldeden aan het Rijksoverheidsdoel van 150 actieve minuten per week.



Elektricitatis

Een studie van de Universiteit van Michigan vond een elektrische tientiële behandeling een laag libido. Onderzoekers van de 'nervus pudendus' (schaamzenuw) - een zenuw die op de clitoris - stimuleert opwinding bij vrouwen met seksuele disfunctie.

Sociale zelfzorg

In een recente Canadese studie* waren zelfcompassietraining van zes weken en een ontspanningsoefening van zes weken even effectief in het verminderen van sommige symptomen van sociale angststoornis. Gratis oefeningen van Kristin Neff, een onderzoekster naar zelfcompassie, check self-compassion.