

SEX NA BORSTKANKER: DRIE VROUWEN VERTELLEN

GRANITA

NU €1⁹⁹

REAL LIFE

Emily: 'Ik had een affaire met mijn leerling van 16'

CELEBRITIES

Patricia Paay: 'Tegen Tygo Gernandt zeg ik geen nee'

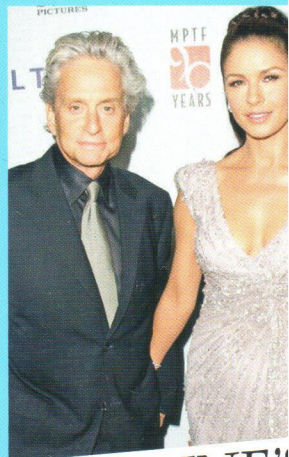
ACTUEEL

De designer baby: nu voor iedereen te koop ZIE PAG. 34



CARICE & KEES IN LOVE

ALLES OVER HUN COMING OUT



CATHERINE'S KEUZE

WAAROM ZE MICHAEL TOCH TERUGNEEMT

FASHION COMEBACK

Kims curves in catwalk creaties werkt dat?



IN fierce jeans

IN leg candy

The new denim delight

PLUS DAGBOEK VAN EEN CELEBRITY STYLIST



AP 8 710841702231 14113 NR 41 • 9 T/M 15 OKTOBER 2013 • BELGIË €2,75 • EUROPA €5,25

HOW TO FIX A BROKEN HEART

Ziek zijn van ellende, de hele dag huilen en nauwelijks je bed uit kunnen komen: iedereen die ooit is gedumpt door een geliefde weet hoe dat voelt. Een gebroken hart doet niet alleen emotioneel pijn, je hele lijf lijkt te worden verteerd door verdriet. Het kan zelfs zo erg zijn, dat je hart letterlijk een flinke klap te verduren krijgt. Het *broken heart syndrome* is een type hartaanval dat wordt veroorzaakt door een heftige emotionele gebeurtenis. Cardiologe dr. Janneke Wittekoek, gespecialiseerd in hartaandoeningen bij vrouwen, legt uit wat er precies gebeurt. "Als je zo veel stress te verwerken krijgt, heb je een overdosis aan adrenaline in je lichaam en dat heeft direct invloed op je hart. De vaten rondom het hart verkrampen en dat leidt tot precies hetzelfde beeld als in een 'gewoon' hartinfarct." Het verschil zit 'm in het feit dat er bij de vrouwen met een gebroken hart geen bloedvat verstopt zit, wat normaal gesproken wel het geval is. Dr. Wittekoek: "De gedachte is dat de overdosis stresshormonen een soort spasme veroorzaken rondom het hart, waardoor het tijdelijk geen zuurstof krijgt." In haar eigen carrière heeft ze het *broken heart syndrome* ongeveer dertig keer van dichtbij meegemaakt. Uit cijfers blijkt dat van alle patiënten met een hartinfarct, ongeveer twee procent kampt met een 'gebroken hart'. Dat lijkt niet veel, maar dat cijfer is waarschijnlijk vertekend. Het syndroom wordt lang niet altijd herkend, juist omdat het in eerste instantie lijkt op een 'gewoon' infarct.

Fysieke pijn

Het *broken heart syndrome* mag dan extreem lijken, fysieke pijn, al dan niet aan het hart, hoort wel bij liefdesverdriet. Hoofdpijn, buikpijn, haaruitval, gewichtsverlies, een slechte huid: het zijn allemaal lichamelijke uitingen van de heftige emoties die onlosmakelijk verbonden zijn met hartenleed. Ellen (30) kan erover meepraten. Haar man liet haar met twee kleine kinderen achter na een relatie van meer dan tien jaar. Een enkel te aankwam als een mokerslag. Ellen: "De eerste twee weken ben ik tien kilo afgevallen, alleen van de stress. Hele nachten lag ik wakker, alleen maar huilen. Ik had steeds het gevoel dat ik stikte, alsof er een touw om mijn nek zat." Na die eerste weken, waarin ze in een soort shock verkeerde, ging het alleen maar slechter met Ellen. Ze voelde zich depressief, haar haren vielen uit en na zes maanden ging het

Ziek worden of zelfs doodgaan aan een gebroken hart? Het gebeurt echt. Liefdesverdriet kan je hart een enorme klap bezorgen. Hoe voorkom je dat?

nauwelijks beter. "s Middags ging ik vaak naar bed met een slaappil, dan was het eindelijk stil in mijn hoofd. Maar op een gegeven moment wist ik: Dit gaat zo niet langer, ik moet hulp zoeken." Psycholoog Jean-Pierre van de Ven, Grazia's deskundige op het gebied van relaties, ziet in zijn praktijk geregeld hoe groot de impact van liefdesverdriet is. Van de Ven: "Liefdesverdriet wordt totaal onderschat. Je beeld van de toekomst verdwijnt in de prullenbak, maar ook je zelfbeeld krijgt een ontzettende deuk. Afscheid nemen van een geliefde doet heel veel pijn." Van de Ven legt uit dat de symptomen vergelijkbaar zijn met die van depressie of rouwverlies. Ellen denkt zelfs dat liefdesverdriet nog erger is dan dat. Ze vertelt: "Ik heb weleens gezegd: 'Het was beter geweest als één van ons was doodgegaan. Dat slaat natuurlijk nergens op, maar dan had ik wel een duidelijk verdriet gehad. Nu blijf ik maar het gevoel houden dat we nog een toekomst hebben samen, als we er maar voor zouden vechten.'"

Hartverscheurend

Het verhaal van Ellen is geen uitzondering. Liat Azulay (30), oprichtster van de online hulpdienst bij liefdesverdriet, krijgt dagelijks de meest hartverscheurende verhalen te horen. Liat: "Ik sta er soms nog versteld van hoeveel pijn mensen elkaar kunnen doen. Vreemdgaan bijvoorbeeld, dat heeft zo'n allesverlamme, verwoestende uitwerking." Liat startte het online initiatief nadat zij zelf 'keihard was gedumpt'. Als ervaringsdeskundige sleept ze samen met haar team anderen erdoorheen. Toch heeft ze een keer of vijftien zulke extreme gevallen meegemaakt, dat zij niet meer kon helpen. Liat: "We zijn ervaringsdeskundigen, geen hulpverleners. Als iemand echt op het punt staat om gekke dingen te doen, dan raden we diegene aan om met een professional te gaan praten." Rancuneuze zielen die op het punt staan om keihard wraak te nemen, probeert ze op andere gedachten te brengen. "Houd de eer aan jezelf. Je verdient het om met een rechte rug weg te lopen. Dat relativeringsvermogen hebben mensen vaak niet meer, daar hebben ze ons voor nodig."



Stalking

Van de Ven benadrukt dat excessen zoals stalking of nog erger meestal gepaard gaan met allerlei andere problemen. Gevallen zoals Heleen Mees of het incident in Roden afgelopen zomer, waarbij een negentienjarige jongen zijn ex-geliefde neerstak, ontstaan vaak door een explosieve cocktail van karaktereigenschappen, ervaringen uit het verleden en de trigger die de stoppen doen doorslaan. Van de Ven: "Wraakgevoelens zijn op zich heel menselijk. Veel mensen ervaren die emotie, maar degenen die daadwerkelijk overgaan tot actie, hebben meestal een slechte gewetensfunctie en een verstoorde impulscontrole."

Ook Bram Bakker, psycholoog en auteur van verschillende relatieboeken, beaamt dit. Kan iedereen een Heleen Mees worden? Bakker: "Heleen Mees is geen gemiddelde vrouw, dus daar kun je ook geen algemene uitspraken over doen." Wel legt hij uit welke types het moeilijkst om kunnen gaan met een gebroken hart. "De controlfreaks en de perfectionisten", aldus Bakker. "Zij kunnen het niet verkroppen dat ze geen invloed hebben op wat er gebeurt." Volgens Van de Ven is er nog een categorie die extra gevoelig is. Mensen die 'onveilig gehecht' zijn, zoals dat heet. Van de Ven: "Als je een moeilijke jeugd hebt gehad, dan kun je je ter compensatie extreem vastklampen aan een partner. Als dan de relatie op de klippen loopt, komt dat des te harder aan. Zij zien dat als een bevestiging van het feit dat ze niets waard zijn."

Het *broken heart syndrome* komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. "Het vrouwenhart is nu eenmaal minder goed bestand tegen stress dan het mannenhart", legt dr. Wittekoek uit. Gelukkig wordt het hart bij jonge vrouwen beschermd door het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen. Pas als dat hormoon afneemt op latere leeftijd, zie je dat vrouwen vaker hartklachten krijgen. Kunnen we ons nu alvast indekken voor eventueel hartzeer voor het moment dat de overgang nadert? "Alleen een gezonde levensstijl helpt om het beschermende laagje rondom het hart in shape te houden", luidt het advies. Stop met roken, stof je sportschoolabonnement af en sla kilo's health food in. *For your heart's sake.* ■

TEKST: CORA VAN DE WEERD/HOF FOTOGRAFIE; HOLLANDE HOOGTE; BERNET ELZINGA (BRAM BAKKER)

HOE LIJM JE EEN GEBROKEN HART?



Jean-Pierre van de Ven
"Geef in die eerste chaotische fase

toe aan alles wat je hart je ingeeft. Als je het nodig hebt om nachtenlang door te halen, sex met je ex te hebben: doen. In de tweede fase: wees verstandig. Nu moet je jezelf streng

toespreken als je op het punt staat om zijn spullen het raam uit te gooien of zijn nieuwe vriendin te bellen."



Liat Azulay
"Verbreek het contact met je ex radicaal. Stop het

verdriet niet weg. Zoek afleiding, doe leuke dingen."



Bram Bakker
"Neem geen al te grote beslissingen. Een huis kopen

en je baan opzeggen, is nu geen verstandige zet. Stop met verdoven. Sex met je ex, liters wijn en emmers ijs: blijf ervandaan, want het helpt helemaal niet om het verdriet los te laten."