

stichtingeigengezicht

Over intimiteit en relaties

Een handleiding



Over intimiteit en relaties - een handleiding

1. INLEIDING

Mensen hunkeren naar intimiteit en willen beminnen en bemind worden. Baby's kunnen zich beslist niet goed ontwikkelen zonder fysiek en emotioneel contact met een ander mens. Deze behoefte aan intimiteit gaat nooit voorbij. Een liefdevolle relatie met een ander persoon maakt dat we ons gewaardeerd en gekoesterd voelen. Dat is goed voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn en het voedt onze ziel.

Deze handleiding is bedoeld voor mensen met een gezichtsafwijking die graag voldoende zelfvertrouwen willen opbouwen om intiem met een ander te durven zijn en een liefdevolle relatie aan te gaan.

We gaan in op de mogelijke problemen die zich hierbij kunnen voordoen. We helpen je om inzicht te krijgen in lastige situaties en om nieuwe manieren te ontdekken om hiermee om te gaan. Dat aan de hand van wat men noemt de cognitief-gedragsmatige benadering, die leert denkfouten te benoemen en mensen een beter inzicht te geven in hun eigen denken en doen. Daarnaast krijg je praktisch advies over zaken als de eerste ontmoeting, hoe je iemand kunt benaderen, het gesprek kan aangaan over de zichtbare verschillen tussen jullie, en hoe je voor te bereiden op lichamelijk contact.

2. GEZICHTSAFWIJKINGEN EN INTIMITEIT – KNELPUNTEN

Angst en onzekerheid over intimiteit vinden vaak hun oorsprong in diepgewortelde overtuigingen over relaties, die voort komen uit onze vroegere ervaringen met familie, vrienden, eerdere partners en zelfs alledaagse ontmoetingen met onbekenden.

Deze paragraaf beschrijft de angsten en onzekerheden die veel mensen met een gezichtsafwijking hebben als het gaat om intimiteit en het opbouwen van een liefdesrelatie. Het bespreekt een aantal van die diepgewortelde overtuigingen die van grote invloed kunnen zijn op jouw manier van denken en het gedrag dat daaruit voortkomt.

“Waarom zou iemand *mij* aantrekkelijk vinden?”

Deze uitspraak horen we regelmatig bij Eigen Gezicht. Als je maar vaak genoeg geconfronteerd wordt met negatieve of vernietigende uitspraken over je uiterlijk en je krijgt zelden of nooit eens een complimentje over je uiterlijk, dan is het ook niet zo vreemd dat je denkt dat je onaantrekkelijk bent. Of zelfs niet de moeite waard om geaccepteerd te worden.

Het is natuurlijk ook heel moeilijk om je goed te blijven voelen over jezelf en je uiterlijk in onze maatschappij, waar zulke onrealistische ideeën over ‘aantrekkelijkheid’ de overhand hebben. Deze ideeën en de waarde die men daaraan hecht, zorgen ervoor dat mensen denken dat ze alleen maar succesvol in het leven en in hun relaties kunnen zijn als ze voldoen aan dit stereotype schoonheidsideaal.

“Ik voel me altijd afgewezen. Het heeft geen zin om nog te hopen op een leuke ontmoeting met iemand die van mij zou kunnen houden.”

Mensen kunnen soms heel negatief reageren op iemand met een gezichtsafwijking. Het doet pijn als je merkt dat mensen je vermijden of onaardige opmerkingen maken. Dat voelt als een afwijzing.

Heb je daarnaast ook nog ervaringen met pesten en intimidatie vanwege je uiterlijk, dan is de kans groot dat je denkt dat je niet 'goed genoeg' bent en gelooft dat niemand jou aantrekkelijk vindt.

Ga je er vooraf al van uit dat anderen je toch zullen afwijzen, dan ben je geneigd je verwachtingen bij te stellen of te denken dat je maar met minder genoeg moet nemen. Zulke opvattingen kunnen ertoe leiden dat je mensen, die jij leuk vindt uit de weg gaat of op een afstand houdt. Want waarom zou je hopen op een leuke ontmoeting als je daarmee het risico loopt opnieuw gekwetst te worden?

“Ik weet niet hoe ik iemand dichterbij kan laten komen.”

Sommige mensen zijn bang om iets van zichzelf te laten zien en durven niet over hun gezichtsafwijking te praten, vooral als ze dat nog nooit eerder hebben gedaan.

Stel, je bent altijd heel erg op jezelf geweest – iemand die de moeilijkheden in het leven altijd zelf heeft opgelost – dan kan het bedreigend voelen als een ander je graag beter zou willen leren kennen. Misschien heb je je ervaringen, vooral als ze verband houden met je gezichtsafwijking, wel altijd voor jezelf gehouden. Bijvoorbeeld door een misplaatst gevoel van schaamte of verlegenheid, of om je vrienden en familie er niet mee lastig te vallen.

“Ik ben bang voor de fysieke nabijheid van een ander.”

Er zijn mensen voor wie het hebben van lichamelijk contact met een ander een opgaaf is.

Heb je zelf moeite met de afwijking aan je gezicht, zoals een litteken of andere beschadiging, dan wil je misschien liever niet dat je partner dit ziet of aanraakt omdat je vermoedt dat hij er net zo over denkt en je daarom wel eens onaantrekkelijk zou kunnen vinden.

Als je aan iemand die jij leuk vindt moet uitleggen dat je anders bent omdat je een beperking hebt, bijvoorbeeld omdat je je mond niet wijd kan openen, of je tong niet goed kan bewegen, geen gevoel hebt in sommige lichaamsdelen, een prothese draagt of dat seks je pijn doet, dan brengt dat extra druk met zich mee op het moment dat je eigenlijk zou moeten genieten van het samenzijn met je partner.

Het kan ook zijn dat je na vele operaties of andere medische ingrepen je lichaam met negatieve en pijnlijke ervaringen associeert en je lichaam wellicht als een medisch object ziet. Je maakt je misschien zorgen of je wel in staat bent te genieten van de lichamelijke en seksuele aspecten van je relatie. Of je vindt het moeilijk om jezelf als sensueel of seksueel te zien.

“Ik ben nog nooit met iemand uit geweest.”

Het kan zijn dat je nog nooit een versierpoging hebt ondernomen of zelf nooit door een ander bent versierd, dat de spannende afspraak is uitgebleven of je hebt nog nooit seks gehad. De gedachte alleen al om met iemand samen te zijn, kan dan ontmoedigend werken.

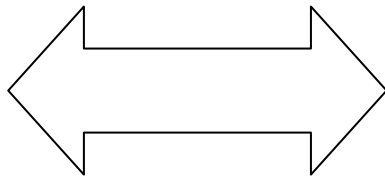
Je voelt je misschien onder druk gezet om je meer ervaren voor te doen dan je bent en je geeft jezelf de schuld als niet alles naar wens gaat.

3. WETEN HOE DE 'NEGATIEVE FEEDBACKCYCLUS' WERKT

Al deze zorgen zijn heel gewoon en komen voort uit gedachten en overtuigingen die je in de loop van de tijd bij jezelf hebt ontwikkeld. Zoals bij elke overlevingsstrategie, heb je deze innerlijke overtuigingen ontwikkeld om voortaan met zulke situaties om te kunnen gaan en verdere schade te beperken. Toch werken ze niet altijd even effectief, vooral als deze opvattingen een 'negatieve feedbackcyclus' in stand houden. Wat dat is, leggen we hier uit:

Bij elke sociale interactie komen twee of meer mensen bij elkaar, ieder met zijn eigen vroegere ervaringen, overtuigingen en veronderstellingen:

Jouw
gedachten
en
overtuigingen



Gedachten en
overtuigingen
van de
ander

Wanneer vroegere ervaringen hebben geleid tot negatieve gedachten over jezelf en/of over anderen, kan je die meenemen in nieuwe ontmoetingen en relaties en je daar dan ook naar gaan gedragen.

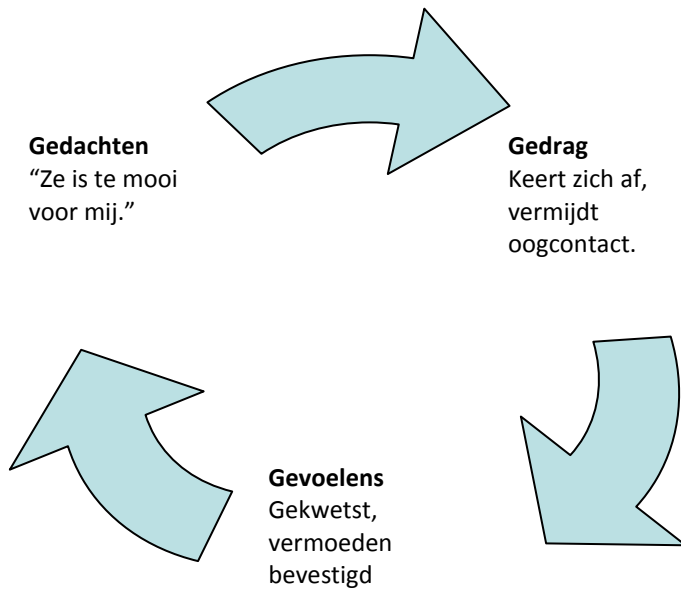
Een voorbeeld: als eerdere ervaringen ertoe hebben geleid dat je denkt dat iedereen jou zal afwijzen, dan heb je waarschijnlijk gedrag ontwikkeld om jezelf voor een nieuwe afwijzing te behoeden. Het is normaal dat je een dergelijk verdedigingsmechanisme hebt ontwikkeld om jezelf te beschermen, maar tegelijkertijd betekent het dat je jezelf tekort doet in het leggen van contacten met anderen en intieme relaties uit de weg gaat.

Die overdracht van vroegere, negatieve aannames en gedrag op een nieuwe ontmoeting is contraproductief omdat je zo kunt belanden in een situatie die je juist tracht te vermijden. Kijk eens naar het volgende voorbeeld:

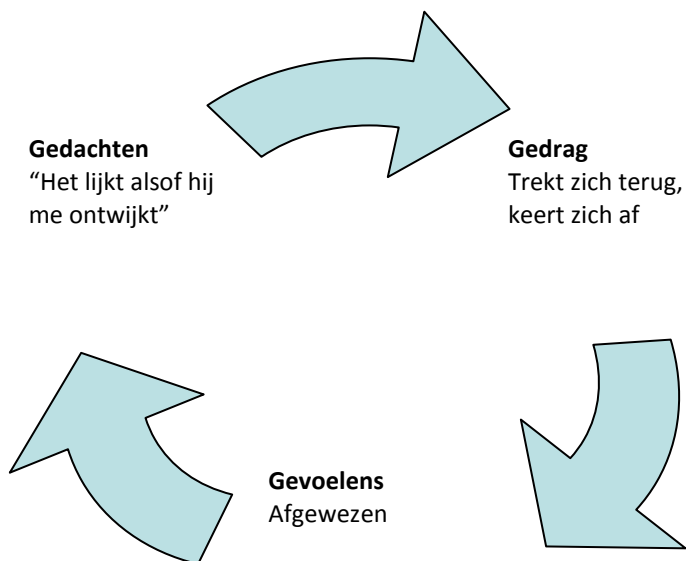
Op een feestje van een van zijn vrienden ziet Ben een aantrekkelijke jonge vrouw aan de andere kant van de kamer. Zijn eerste gedachte: "Zij is veel te mooi, ze zal mij wel niet zien staan. Waarom zou ik moeite doen, ze is toch niet geïnteresseerd in mij". Gevolg van deze gedachtegang is dat Ben niet in de gaten heeft dat Debbie naar hem stond te kijken. In plaats daarvan keert hij zich van haar af en vermijdt oogcontact.

Debbie, op haar beurt, voelt zich afgewezen en interpreteert Ben's lichaamstaal als onverschilligheid en keert zich vervolgens ook van hem af. Als Ben dit ziet, vat hij Debbie's reactie op als een afwijzing, waarmee zijn oorspronkelijke gedachte dat ze 'toch niet in hem geïnteresseerd zou zijn' bevestigd wordt. Hiermee is de negatieve feedbackcyclus compleet.

FEEDBACKCYCLUS BEN



FEEDBACKCYCLUS DEBBIE



Wat gebeurt er met jou?

Denk eens na wat er gebeurt als je iemand die jij aantrekkelijk vindt voor de eerste keer ontmoet. Vorm je meteen al een negatief beeld over wat er gaat plaatsvinden? En hoe ga je je daardoor gedragen? Als je geen zelfvertrouwen hebt, vermijd je dan oogcontact of probeer je het gesprek te ontlopen? Misschien verberg je je angst wel door je agressief op te

stellen en net te doen alsof het je niet kan schelen. Of probeer je je gelaatsafwijking te verbergen achter je lange haar of door omlaag te kijken?

Wat gebeurt er met de ander?

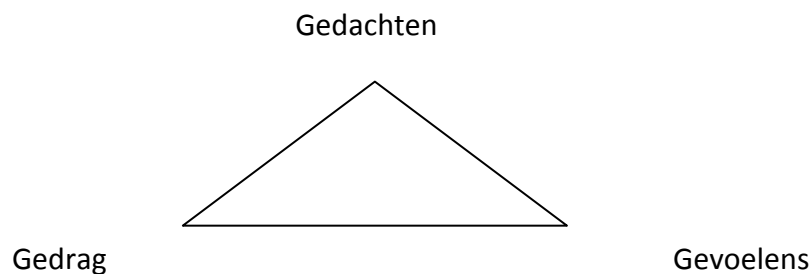
Denk nu eens aan wat er met die andere persoon, die jij zo aantrekkelijk vindt, gebeurt. Veel mensen voelen zich onzeker over hoe ze zich moeten gedragen als ze voor de eerste keer iemand met een gezichtsafwijking tegenkomen. Misschien hebben ze nog nooit eerder iemand ontmoet die 'anders' is of een dergelijke aandoening heeft als jij.

Ze kunnen overrompeld zijn en toch, uit nieuwsgierigheid, jou beter willen bekijken. Ze zitten er wellicht over in dat ze daarmee jou en zichzelf in verlegenheid kunnen brengen. Wat de reden ook is, het daaruit voortvloeiende gedrag is vaak onbeholpen en onhandig. Sommige mensen kunnen je zelfs ontwijken omdat ze gewoon niet weten hoe ze zich moeten gedragen. Zoals je hebt kunnen zien in de negatieve feedbackcyclus, kan zulk gedrag ertoe leiden dat je denkt dat ze niet in jou geïnteresseerd zijn of erger, je uiterlijk afstotelijk vinden.

Het is dan ook niet verbazingwekkend dat zulke ontmoetingen zo ingewikkeld zijn.

4. DE COGNITIEF-GEDRAGSMATIGE BENADERING

Zoals je hebt kunnen zien in bovenstaand voorbeeld, zijn onze eigen gedachten en innerlijke overtuigingen doorslaggevend in onze beleving van verschillende situaties. Ze bepalen ons gevoel over een situatie en dat kan, vervolgens, ons gedrag weer beïnvloeden.



Deze wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en gedrag vormt een soort raamwerk of model dat je kan helpen om meer positieve ervaringen op te doen bij een eerste ontmoeting met iemand die je leuk vindt, of die jou aantrekkelijk vindt.

Je gedachten en overtuigingen heroverwegen

Cognitie - de manier waarop we denken - lijkt automatisch te gaan en manifesteert zich gewoonlijk als persoonlijke gedachten die spontaan opkomen, of als een interne dialoog. Het lijkt dan alsof we er geen controle over hebben en we accepteren deze gedachten als 'de werkelijkheid', zonder er verder aandacht aan te besteden.

Hoewel we niet kunnen voorkomen dat gedachten zich automatisch in ons brein vormen, is het wel mogelijk om ze op een systematische en rationele manier te sturen. Door je bewust te worden van je gedachten en ze actief te onderzoeken, kun je ze in elke situatie beoordelen op hun betekenis en bruikbaarheid. Wanneer je beseft dat je gedachten je beperken en je niet echt verder helpen, kun je ervoor kiezen ze te vervangen door andere,

die realistischer en positiever zijn. Bijvoorbeeld, de negatieve gedachte: “Niemand is geïnteresseerd in wat ik te melden heb”, kan je vervangen door “Ik heb een heleboel te bieden dat interessant zou kunnen zijn voor deze persoon.”

Dit lijkt een nogal simpele voorstelling van zaken, maar het proces van aandacht besteden aan je gedachten en ze te onderzoeken vergt de nodige inspanning en toewijding. Als je in staat bent om de principes van deze benadering in een eenvoudig scenario toe te passen en je ervaart de voordelen ervan, dan ben je hopelijk gemotiveerd om ermee door te gaan.

Je gedrag veranderen

Als we het hebben over gedrag, dan bedoelen we hoe we communiceren met anderen, zowel verbaal als non-verbaal. Zoals dat geldt voor het cognitieve aspect van deze benadering, zijn we ons vaak niet bewust van ons eigen gedrag en de gevolgen daarvan.

Goede sociale en communicatieve vaardigheden zijn twee bepalende factoren voor het succes van een ontmoeting tussen twee personen waarvan er een een gezichtsafwijking heeft. Je uiterlijk is ongetwijfeld van invloed op sociale interacties, maar onderzoek laat zien dat de manier waarop je je gedraagt van groter belang is. Door je gedrag te veranderen kun je letterlijk de manier waarop mensen op je reageren veranderen – ten goede!

Nogmaals, dit klinkt misschien erg simpel, maar bedenk zelf eens hoe het overkomt als iemand blij en opgewekt op je afkomt. Je voelt de energie die de ander uitstraalt en zal geneigd zijn positief te reageren op lichaamstaal, zoals veel oogcontact, handgebaren en bewegingen. Zelfs de intensiteit en toonhoogte van een stem kan veranderen, afhankelijk van de mate van blijdschap.

Het schema hieronder laat zien hoe je de cognitief-gedragsmatige benadering kunt gebruiken om je eigen gedachten en gedrag te sturen. Het beschrijft hoe iemand normaliter denkt, zich voelt en gedraagt in een typische probleemsituatie en laat vervolgens een nieuwe reactie in de vorm van gedachten en gedrag zien. Aan het eind van deze handleiding vind je een blanco versie van dit werkschema dat je kunt gebruiken om je voor te bereiden op specifieke situaties die in het verleden moeizaam voor jou zijn verlopen.

| PROBLEEM SITUATIE | AUTOMATISCHE GEDACHTE | GEVOEL | VERTOOND GEDRAG | NIEUWE GEDACHTE | NIEUW GEDRAG |
|---|---|--------------------------------------|---|---|---|
| Ik ben in gezelschap van iemand die ik leuk vind. | Ze zullen mij nooit aantrekkelijk vinden. Proberen heeft geen zin. | Je voelt je onzeker en neerslachtig. | Je ontwijkt de ander en maakt geen oogcontact. Je kleineert jezelf in aanwezigheid van de ander. | Ik neem de moeite deze persoon te leren kennen en mijzelf openstellen. Alleen zo kom ik erachter of het klikt. | Glimlach. Houdt het oogcontact vast. Benader de persoon en stel jezelf voor |

Wil je meer weten over de cognitief-gedragsmatige benadering, of je communicatieve en sociale vaardigheden verder ontwikkelen, neem dan contact op met een van de medewerkers van Eigen Gezicht. Stichting Eigen Gezicht heeft ook een zelfhulp-gids gepubliceerd met de titel 'Iedereen kijkt naar mij', een handige inleiding op het gebied van communicatie in allerlei situaties, speciaal voor mensen met een gezichtsafwijking.

5. DE EERSTE ONTMOETING

Je eigen gedachten en gedrag analyseren met behulp van de cognitief-gedragsmatige benadering kost tijd en biedt voordelen op de lange termijn. Het tweede deel van deze handleiding geeft een aantal suggesties en mogelijke strategieën voor de meer praktische aspecten, zoals waar je mensen kunt ontmoeten en hoe je intiemer kunt worden met iemand die je leuk vindt. Deze kunnen direct in praktijk gebracht worden.

Waar kom ik iemand tegen?

Je hebt meer kans om een bijzonder persoon te ontmoeten op een plek waar je dezelfde interesses deelt. Veel mensen komen hun toekomstige partner bijvoorbeeld tegen gedurende hun opleiding, op de universiteit of op hun werk.

Op grond van culturele of religieuze achtergronden ga je misschien wel regelmatig naar de kerk, de synagoge of andere spirituele bijeenkomsten. Als het voor jou belangrijk is dat je partner dezelfde religieuze of spirituele overtuigingen heeft, zou dit de meest voor de hand liggende plek zijn om te beginnen.

Houd je van sport en fitness, dan zijn de activiteiten die de plaatselijke sportschool of fitnessclub organiseert een uitstekende gelegenheid om gelijkgestemde mensen te ontmoeten. Een cursus volgen is ook een goede keuze. Je leert nieuwe dingen, maakt nieuwe vrienden en vergroot je kansen om iemand tegen te komen die dezelfde dingen leuk vindt als jij.

Cafés en discotheken zijn populaire ontmoetingsplaatsen vanwege de zeer informele en gezellige sfeer. Het is echter een omgeving waar je al snel de druk van leeftijdsgenoten kunt voelen en het belang dat gehecht wordt aan uiterlijkheden. Dat kan je doen besluiten dat, hoewel je veel plezier in het uitgaansleven kunt hebben, dit niet de beste plek is om een partner te vinden en je je geluk dus ergens anders moet gaan zoeken.

Steeds meer mensen ontmoeten elkaar via internet en door de bemiddeling van speciale relatiebureaus. Hier zijn een aantal tips als je deze weg wilt volgen:

1. Kies voor een betrouwbare website of een bemiddelingsbureau met een goede reputatie.
2. Vragen ze naar een foto, stuur er dan een die meer van jou laat zien dan alleen je gezicht. Probeer het met een vakantiefoto, of eentje waarop een voor jou bijzondere plaats te zien is, of een actiefoto van jezelf terwijl je een van je hobby's uitoefent – fietsen, dansen of bergbeklimmen. Door jezelf in een specifieke omgeving te plaatsen, wek je eerder de interesse van de kijker en moedig je hem of haar aan om je gegevensprofiel te bekijken.

3. Overweeg zorgvuldig hoe je een gegevensprofiel of advertentie opstelt en vraag een bekende om de tekst met je door te nemen. Voel je niet verplicht om je aandoening of uiterlijke kenmerken te vermelden. Zorg dat je eerst iemand leert kennen en kijk of het klikt. Zodra je je beter op je gemak voelt, kan je er altijd nog meer over vertellen.

Toenadering zoeken en het gesprek beginnen

Het kan een heel verschil uitmaken voor je zelfvertrouwen als je vooraf bedenkt hoe je iemand gaat benaderen en wat je wilt gaan zeggen. Het kan ook helpen om iets leuks aan te trekken waarin je je lekker voelt, of een accessoire te kiezen dat iets zegt over je eigen persoonlijke smaak.

Je moet het hebben van de non-verbale communicatie en je lichaamstaal als je toenadering zoekt. Met een goede houding, rechtop (hoofd omhoog, schouders naar achteren) en een glimlach straalt je uit dat je zelfverzekerd, maar ook vriendelijk bent. Door oogcontact te zoeken en een goedkeurend knikje laat je de ander weten dat je benaderbaar bent. Afhankelijk van de situatie kan het toepasselijk zijn iemand de hand te schudden. Een ferme handdruk is o.k., maar probeer niet te knijpen!

Als je jezelf voorstelt, spreek dan zo duidelijk mogelijk en kijk de ander aan. Voel je je zelfverzekerd genoeg, zeg dan iets over de plek waar jullie zijn, de gastheer of het eten. Bijvoorbeeld: "Hoi, ik ben Lisa. Heb je deze hapjes al geproefd? Ze zijn verrukkelijk!"

Veel mensen zijn bang dat ze geen woord meer kunnen uitbrengen wanneer ze iemand die ze aantrekkelijk vinden voor de eerste keer ontmoeten. Praten over koetjes en kalfjes kan een opstapje zijn om iemand beter te leren kennen. Het is niet nodig om grappig of slim over te komen; je hoeft alleen maar een algemene opmerking te maken die van toepassing is op de gedeelde ervaring van dat moment.

Hoewel je misschien nog niets weet over de persoon die je leuk vindt, kun je zeker informatie afleiden uit de omgeving waarin jullie elkaar zijn teggekomen. Beschouw dit als een van de dingen die jullie gemeen hebben en gebruik het om een gesprek te beginnen.

Ontmoet je bijvoorbeeld iemand op een bijeenkomst via je werk, dan kan je informeren naar de afdeling waar hij werkzaam is of naar een bepaald onderdeel van zijn werk. Ken je misschien dezelfde mensen? Op een cursus die je volgt zou je een leuke medecursist kunnen vragen naar zijn keuze voor deze cursus en vertellen over je eigen ervaringen. Zo ook in de bus of de trein, waar je kunt beginnen over de reis, het weer, het nieuws van de dag.

Laat de flirt in jezelf los

Flirten wordt over de hele wereld gedaan en is een prima vorm van vermaak! Door middel van flirten kun je iemand op een luchtige manier duidelijk maken dat je hem leuk vindt. Als je meer vaardigheden op het gebied van flirten wilt ontwikkelen, zijn hier een aantal tips:

- Woorden zijn minder belangrijk dan non-verbale communicatie tijdens het flirten.
- Glimlach als je maar even kan! Maak je geen zorgen als je glimlach scheef is vanwege je aandoening – de ander zal veel liever tijd willen besteden aan iemand die

ontspannen is en het naar zijn zin heeft dan iemand die zijn glimlach onderdrukt om zo een symmetrische gezichtsuitdrukking te bewaren. Ben je niet in staat om te glimlachen, dan kun je andere non-verbale of verbale middelen inzetten, zoals je hoofd een tikje schuin houden terwijl je expressiviteit toont door handgebaren en veel te lachen.

- Wil je iemand laten weten dat je hem leuk vindt, maak dan oogcontact en probeer zijn blik iets langer dan gewoonlijk vast te houden.
- Richt je lichaam naar de persoon waarin je geïnteresseerd bent en probeer een meer 'open' lichaamshouding aan te nemen door bijvoorbeeld je armen niet over elkaar te slaan, je benen niet te kruisen en een van je voeten in de richting van de ander te draaien (dit gebeurt vaak al vanzelf).
- Buig voorover naar de persoon in kwestie tijdens een gesprek, want hiermee geef je het signaal af dat hij jouw volledige aandacht heeft.
- Door het spiegelen van de lichaamstaal van een ander, waarbij je op een vergelijkbare manier zit of staat en identieke gebaren maakt, laat je een ander onbewust weten dat je op dezelfde golflengte zit.
- Lach. Laat zien dat je geniet van het gezelschap van de ander. Varieer de toonhoogte en intonatie van je stem, gebaar met je handen en beweeg je lichaam om meer expressiviteit en energie in jouw manier van communiceren te leggen.
- Zodra je in de gaten krijgt dat de ander ook met jou flirt, kun je een volgende stap zetten. Een zachte aanraking van de onderarm of schouder voelt intiemer en persoonlijker, iets dat jullie alleen met z'n tweeën delen.

Is hij in jou geïnteresseerd?

Soms kun je de verwantschap met een ander gewoon aanvoelen. Onopvallende observatie van iemands lichaamstaal kan je al aanwijzingen verschaffen. Draait ze haar lichaam naar je toe? Buigt ze zich voorover als ze met je praat, of neemt ze een vergelijkbare pose aan? Probeert ze je blik vast te houden en glimlacht ze naar je? Als de ander je af en toe aanraakt en het gesprek gaande houdt is het aannemelijk dat hij of zij geniet van jouw gezelschap.

Een afspraakje met iemand maken

Vind je het leuk om iemand nog een keer te zien, dan zou je voorzichtig kunnen informeren of ze van plan zijn om diezelfde plek nog een keer te bezoeken op een tijdstip dat jij daar ook bent. Je zou zoiets kunnen zeggen als: "Ik vond het erg leuk! Misschien zie ik je hier nog een keer?"

Een andere mogelijkheid is een gezamenlijke interesse gebruiken als aanleiding om elkaar nog een keer te zien. Het volgende zou van toepassing kunnen zijn: "Er is volgende maand een bijzondere tentoonstelling in het Stedelijk museum. Heb je zin om mee te gaan?"

Als je voldoende zelfvertrouwen voelt en je wilt je bedoelingen duidelijk maken, dan zou je een ander gewoon mee uit kunnen vragen: "Ik vond het erg fijn met jou vanavond! Heb je zin om nog een keer iets af te spreken, misschien kunnen we samen ergens wat gaan drinken".

Wat te doen als iemand je aanbod afwijst

Iedereen krijgt op een gegeven moment wel eens met een afwijzing te maken. Dat is niet leuk, maar het betekent niet het einde van de wereld. Het feit dat iemand geen nieuwe afspraak wil maken, betekent niet dat ze jouw gezelschap niet waarderen of dat ze een oordeel vellen over je uiterlijk. Mensen slaan wel vaker uitnodigingen af, om allerlei redenen waaronder het feit dat ze op dat ogenblik gewoonweg niet op zoek zijn naar een partner.

Soms kan het ook zijn dat ze zich, hoewel ze je best aardig vinden, gewoon niet tot je aangetrokken voelen. Dat kan teleurstellend zijn, maar het is beter om daar fatsoenlijk op te reageren dan iemand op een kwetsende manier terug te pakken. Dat verpest je kansen om vrienden te blijven en daarmee ontnem je jezelf de mogelijkheid om iemand anders via deze persoon te ontmoeten. Het is veel beter als ze er een positief gevoel aan overhouden dan dat ze met een negatieve herinnering achterblijven. Een eenvoudig antwoord zou kunnen zijn: "O.k., bedankt voor het leuke gesprek. Veel plezier nog vanavond!". Zo behoud je je waardigheid.

6. VERTROUWELIJK WORDEN

Als je een tijdje met iemand samen bent, dan zul je vanzelfsprekend je verhaal willen doen en meer laten zien van jezelf – je ervaringen, wat je bereikt hebt in het leven, je angsten, hoop en dromen. Deze vorm van communicatie is de sleutel tot elke goede relatie omdat het jullie leert om elkaar beter te begrijpen, ook de verschillen tussen jullie.

Praten over je gezichtsafwijking

Misschien wil je ook vertellen over je aandoening en je ervaringen delen over hoe het is om te leven met een ongewoon uiterlijk. Dit is vaak een signaal dat jij je op je gemak voelt bij je partner en dat je iets persoonlijks met die ander kan delen. Zo zou je ook het gevoel kunnen hebben dat zwijgen over je aandoening de verdere ontwikkeling van je relatie in de weg staat en het daarom graag bespreekbaar willen maken.

Als je niet gewend bent om over je gelaatsafwijking te praten, dan kan je er als een berg tegenop zien.

Hieronder wordt een aantal aspecten genoemd die je zou kunnen overwegen.

Wanneer? Dit is een zeer persoonlijke beslissing. Het gesprek aangaan over je gezichtsafwijking tijdens je eerste afspraakje zullen veel mensen misschien wat te voorbarig vinden, terwijl het voor anderen de natuurlijkste zaak van de wereld is en goed voelt. Dit hangt af van een aantal factoren waaronder de mate van jouw zelfvertrouwen en hoe vertrouwd je bent met die ander.

Een manier om dit uit te proberen is om een aspect van je ervaringen terloops ter sprake te brengen en af te wachten of je kersverse partner er meer over vraagt. Bijvoorbeeld: "Ik ben dol op dit zonnige weer, maar ik moet er wel voor oppassen mijn huid niet te lang aan de zon bloot te stellen vanwege mijn litteken." Door het onderwerp op deze informele manier aan de orde te stellen, maak je duidelijk dat je er niet tegenop ziet om erover te praten en dat de ander zich ook op z'n gemak kan voelen.

Een andere mogelijkheid is om er op een specifiek, vooraf vastgesteld moment over te praten omdat je er dan dieper op in kunt gaan. Als dat het geval is, bereid je partner dan voor door aan te geven dat je meer wilt vertellen over je aandoening: “Ik wil je er graag meer over vertellen, kun je vanavond langskomen?” Zo maak je duidelijk wat jouw bedoelingen zijn en benadruk je het belang van het gesprek.

Waar? Een omgeving die de nodige privacy biedt maakt het gemakkelijker om uitvoerig in gesprek te gaan zonder afgeluisterd of gestoord te worden. Je kunt er de voorkeur aan geven om op ‘eigen terrein’ af te spreken, of op een neutrale plek.

Hoe? Het is belangrijk dat je beseft dat de woorden waarmee jij over jezelf spreekt je gevoel van eigenwaarde overbrengen aan je partner. Wanneer je praat over je aandoening, gebruik dan neutrale woorden om kleur, omvang, oneffenheid en gevoel te beschrijven. Vermijd negatieve termen zoals eng, afstotelijk of misvorming. Weet je de naam van je aandoening, dan kan het nuttig zijn deze ook aan je partner mee te delen.

Misschien wil je alle aspecten, waarvan je denkt dat je partner ze zou moeten weten, opschrijven en zelfs een goede vriend kunnen vragen om dit samen met jou door te nemen.

Wat als je aandoening je gezicht niet heeft aangetast?

Als je aandoening gewoonlijk niet erg zichtbaar is, dan zal het gesprek daarover een nieuwe en onverwachte kant van jezelf aan je partner tonen. De manier waarop je spreekt over je litteken, vlek of ongewone gelaatstrek is net zoals bij iemand die een duidelijk zichtbare gezichtsafwijking heeft. Het grootste verschil zit waarschijnlijk in de verbazing waarmee je partner zal reageren. Je kunt hem hierop voorbereiden door uitdrukkelijk te melden dat je iets belangrijks en persoonlijks wilt delen en dat het misschien wel totaal onverwacht zou kunnen zijn.

Omgaan met de reactie van je partner

In dit stadium van je relatie heeft je partner waarschijnlijk al persoonlijke details over zijn leven met jou gedeeld en zou je een indruk kunnen hebben in hoeverre hij ontvankelijk is. Hoewel het niet mogelijk is om in te schatten hoe je partner gaat reageren, is het niet meer dan logisch dat hij enigszins verrast zal zijn en zich zorgen maakt om jou. Hij zal ook meer vragen willen stellen en meer over jouw aandoening te weten willen komen. Het zou nuttig kunnen zijn om op dat moment schriftelijke informatie te verschaffen en hem te laten weten dat je bereid bent om er op een later tijdstip over verder te praten.

Je partner leren omgaan met de reacties van anderen op jouw uiterlijk

Als je gezichtsafwijking de aandacht trekt van anderen, kan je partner zich onzeker voelen over hoe hij hiermee om moet gaan. Als hij in de gaten krijgt dat andere mensen naar je staren of toevallig opmerkingen hoort of onnodige vragen krijgt, dan kan hij zich beschermend opstellen of zelfs boos worden. Als je samen kunt praten over mogelijke

reacties van anderen, dan zal je partner minder snel contraproductief of niet hulpvaardig reageren.

Sommige stellen maken gebruik van een geheime (lichaams-)taal om elkaar zo een teken te geven dat ze inzitten over iemands reactie en zullen een van de eerder genoemde strategieën hanteren. Je zou iets simpels kunnen afspreken als “Ik vind het prima als iemand vragen stelt over mijn moedervlek, maar als ze erover doorzeuren en ik begin het er moeilijk mee te krijgen dan geef ik je een knipoog en wellicht zou jij dan het gesprek kunnen onderbreken met een opmerking als “Nou zeg, houd er eens over!”.

Over seks gesproken

Als je lichamelijk of seksueel intiem wordt met je partner, is het misschien nodig om verder te praten over je aandoening, vooral als deze gevolgen heeft voor je functioneren of als er afwijkingen zijn qua vorm, structuur en gevoel van de huid.

Als je je partner inlicht over deze aspecten van je aandoening, kan dat helpen ongerustheid weg te nemen die anders zou kunnen verhinderen dat je geniet van jullie lichamelijke contact en het bedrijven van de liefde. Het delen van zoiets persoonlijks kan jullie dichterbij elkaar brengen omdat je samen een manier vindt om hiermee om te gaan.

Kies beschrijvende, neutrale woorden en houdt het simpel, bijvoorbeeld: “Ik wil je graag vertellen over de littekens op mijn been. Ze zijn diep roze van kleur en voelen nogal bobbelig aan op sommige plaatsen, maar ze doen absoluut geen pijn.”

Als de vorm en de huidstructuur van je mond anders is, bijvoorbeeld door een gespleten lip en/of gehemelte of als gevolg van de behandeling van mondkanker, dan kan zoenen je onzeker maken. Het is o.k. om tegen je partner te zeggen: “Als je me aan deze kant van mijn mond kust voelt het geweldig, maar aan die andere kant voel ik bijna niets.”

Communiceren over je behoeften is essentieel. Is je partner ervan op de hoogte dat je aandoening afwijkingen heeft veroorzaakt in de vorm en gladheid van je huid, of dat je meer of juist minder gevoel hebt op bepaalde plekken? Sommige huidaandoeningen kunnen erg irriteren en pijnlijk aanvoelen en de huid kan erg gevoelig zijn. Je partner is misschien bezorgd dat hij je pijn doet of schade toebrengt. Een beetje humor kan ook geen kwaad om wat luchtigheid te brengen in wat anders een zwaar gesprek zou worden. “Een van de voordelen van mijn aandoening is dat ik heel gevoelig ben voor aanrakingen, maar dat betekent ook dat je heel voorzichtig moet zijn als je me op bepaalde plekjes aanraakt.”

Je kunt moeilijk van je partner verwachten dat hij precies aanvoelt en begrijpt hoe jij je ergens over voelt, tenzij je hem van het begin af aan duidelijk maakt hoe je bepaalde dingen ervaart. Als je niet begrijpt waarom je partner iets doet of je voelt je er niet prettig bij, probeer dan uit te vinden waarom hij het doet. Ga samen op ontdekking, praat erover en probeer om niet te veel te veronderstellen.

Het helpt je misschien te weten dat bijna iedereen zich onzeker voelt als ze intiem worden met een nieuwe partner en zich, letterlijk, bloot moeten geven. Als je merkt dat angst voor lichamelijk contact invloed op je heeft en je hebt het gevoel dat je er niet over kunt praten

met je partner, neem dan contact op met een van de medewerkers van Eigen Gezicht. Zij kunnen je wellicht verder helpen.

7. JE BETER VOELEN OVER JEZELF

Als je relatie zich verder ontwikkelt en je voelt je steeds vertrouwder met je partner dan ga je je waarschijnlijk ook beter over jezelf voelen.

Je kunt tot de ontdekking komen, misschien wel voor de eerste keer, dat je een sensueel en seksueel wezen bent, iets dat je voorheen wellicht ontkend hebt. Als je al heel lang geen relatie hebt gehad, kun je het vertrouwen in je mannelijkheid of vrouwelijkheid verloren hebben. Het herontdekken hiervan kan geweldig zijn en je zou er kracht uit kunnen putten. Je kunt meer vertrouwen krijgen in je lichaam en je, over het geheel genomen, veel gelukkiger voelen.

Het duurt soms even voordat je gewend bent aan die verandering in jezelf en al die verschillende emoties en ongewone gevoelens. Dus neem de tijd en geniet van de liefdevolle relatie met je partner en alle plezier en nieuwe uitdagingen die daar, hopelijk, bijhoren.

8. VEELGESTELDE VRAGEN

1. Ze zegt dat ze alleen 'vrienden' wil zijn. Daar heb ik er meer dan genoeg van, ik wil graag iets meer.

Het kan heel teleurstellend zijn als iemand niet hetzelfde voelt voor jou. Natuurlijk voel je je gekwetst en misschien wel afgewezen. Vind je deze persoon echt leuk, dan is het de moeite waard om vrienden te blijven, zelfs als je al veel andere vriendschappen hebt. Iemand die je net ontmoet hebt, kan andere, potentiële nieuwe vrienden in je leven brengen. Door je sociale netwerk uit te breiden, vergroot je de kans iemand tegen te komen die ook graag een relatie wil.

Besluit je om de vriendschap een kans te geven, geef jezelf dan de tijd om over je teleurstelling heen te komen en laat de ander weten dat je die ruimte nodig hebt. Deze vriendschap een kans geven kan bevredigender zijn dan je denkt.

2. Nadat ik lange tijd alleen ben geweest, werd ik mee uit gevraagd door een man van mijn avondcursus. We zijn nu een paar keer op stap geweest, meestal naar het café om de hoek. Hoewel het leuk was, denk ik niet dat we veel gemeen hebben en ik vind zijn manier van doen af en toe ongemanierd en bruusk. Ik geniet ervan in het gezelschap van een man te zijn en dat iemand mij af en toe mee uit vraagt. Ik ben al zo lang alleen, ik wil deze kans niet voorbij laten gaan.

Het klinkt alsof je onzeker bent over de geschiktheid van deze man. Het is begrijpelijk dat je genoten hebt van je afspraakjes, maar het lijkt alsof je bezorgd bent dat je straks weer alleen komt te staan. Misschien denk je dat je bij deze man moet blijven omdat je niet zeker weet of je nog wel iemand anders zult tegenkomen. Bij iemand blijven omdat je bang bent om weer alleen door het leven te moeten, zal uiteindelijk een negatief effect hebben op je gevoel van eigenwaarde. Je verdient het om met iemand te zijn die je werkelijk leuk vindt en

waarbij jij je op je gemak kan voelen. In plaats van in deze relatie te blijven hangen, zou het het beste zijn je gevoelens duidelijk te maken zodat je meer tijd en energie kan steken in het vinden van een partner die beter bij je past. Gebruik deze ervaring om jezelf ervan te doordringen dat je aantrekkelijk bent voor anderen, en dat het prima is om te wachten op die ene speciale persoon.

3. Ik heb zes maanden geleden een ongeluk gehad waaraan ik brandwonden over mijn lichaam en gezicht heb overgehouden. Mijn partner heeft me drie maanden geleden verlaten. Ik kan me niet voorstellen dat iemand mij nog zou willen.

Het is begrijpelijk dat je nu neerslachtig bent. Je hebt een hoop meegemaakt de afgelopen zes maanden. Op dit moment word je geconfronteerd met verschillende vormen van verlies – in verband met je traumatische ongeluk, het letsel dat je hebt opgelopen en de daaruit voortvloeiende veranderingen in je uiterlijk. En, treurig genoeg, het verwerken van het verlies van je vroegere partner.

Het is belangrijk om niet te veel tegelijk te willen. Omring jezelf met familie en vrienden die je de steun kunnen geven die je nodig hebt en verdient. Als je denkt dat je extra hulp kunt gebruiken, zoek dan een therapeut waar je goed mee kunt praten. Op dit moment is het waarschijnlijk moeilijk om je voor te stellen dat je ooit nog een relatie zult hebben, maar je bent nog steeds bezig om alles wat er is gebeurd te verwerken en het is het beste jezelf tijd te gunnen om te wennen aan de nieuwe omstandigheden. Pas daarna kun je gaan denken aan een nieuwe relatie.

4. Door een zenuwbeschadiging heb ik zeer beperkte gezichtsuitdrukkingen. Zal dit mijn kansen verkleinen iemand te ontmoeten die mij aantrekkelijk vindt?

Gezichtsuitdrukkingen zijn een belangrijk middel in onze communicatie omdat we naar het gezicht van mensen kijken om vast te stellen wat ze voelen, welk effect we op hen hebben en natuurlijk om ons te helpen verbale communicatie te begrijpen.

Het is echter niet het enige communicatiemiddel dat ons ter beschikking staat. Als je gezichtsuitdrukkingen beperkt of afwezig zijn, kan je onzeker zijn als je lacht of je maakt je ongerust omdat je glimlach scheef is. Je kunt je zo ook ongemakkelijk voelen over het maken van oogcontact als je maar een oog hebt. Probeer je mond niet te verbergen of weg te kijken want dit zal alleen maar de nieuwsgierigheid van anderen wekken of ze zullen denken dat je niet in hen geïnteresseerd bent. Je zou meer expressiviteit kunnen leggen in je andere communicatiemiddelen – gebaren, je lichaamshouding en de vitaliteit waarmee je spreekt. Mensen reageren op de totale boodschap, niet op een enkel onderdeel.

9. MEER INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

Als je een gezichtsafwijking hebt of bevriend bent met iemand met een gelaatsafwijking en je wilt meer informatie, ondersteuning of advies over intimiteit en het opbouwen van een liefdevolle relatie, neem dan contact op met Eigen Gezicht via info@eigengezicht.nl of via 024-3500191.

10. ANDERE ORGANISATIES DIE ONDERSTEUNING BIEDEN**Leefwijzer.nl**

Van, voor en door mensen met een handicap of chronische ziekte. Ook mogelijkheden tot het leggen van contacten en dating.

URL: www.leefwijzer.nl
e-mail: info@leefwijzer.nl
telefoon: 030-231 34 31

Rutgers Nisso Groep

Kenniscentrum seksualiteit. Doet onderzoek, ontwikkelt voorlichtingsprogramma's en heeft een eigen Informatie Centrum op het gebied van seksualiteit

URL: www.rutgersnissogroep.nl
e-mail: rng@rng.nl
telefoon: 030-231 34 31

MEE

Informatie, advies en ondersteuning bij leven met een beperking. Workshops maar ook individuele ondersteuning.

URL: www.mee.nl
e-mail: info@mee.nl
telefoon: 0900-9998888

Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapeuten

Voor een relatie- of psychotherapeut in jouw regio

URL: www.nvvp.nl
e-mail: info@nvvp.nl
telefoon: 030-236 43 38

Colofon:

Oorspronkelijke titel: A guide to Intimacy and Relationships

Een uitgave van: Changing Faces, London (www.changingfaces.org.uk) © 2007

Vertaling: Angelique van Vondelen

WERKBLAD

Vul hier je eigen probleemsituaties plus bijbehorende gedachten, gevoelens en gedrag in.

| PROBLEEM SITUATIE | AUTOMATISCHE GEDACHTE | GEVOEL | VERTOOND GEDRAG | NIEUWE GEDACHTE | NIEUW GEDRAG | RESULTAAT |
|------------------------------|----------------------------------|---------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |