

Vraag & antwoord

'SLAAP JE NU HET BEST MET OF ZONDER BEHA?'

Sarah, 37

Dokter Ann Mortier, gynaecoloog: 'Er bestaan enkele hardnekkige mythes over 's nachts een beha dragen waar eigenlijk geen enkel wetenschappelijk bewijs voor is. Volgens de ene voorkomt het hangborsten, de andere beweert dat het je lymfeklieren blokkeert en nog anderen zeggen dat je er borstkanker van kan krijgen. Maar voor geen enkele van die stellingen is ooit bewijs geleverd. Voor sommige vrouwen met zware borsten kan een beha 's nachts wel enig comfort bieden en de kans op striemen verkleinen omdat de huid minder uitrekt. Als je er dan voor kiest om met je beha te slapen, moet die wel aan een aantal richtlijnen voldoen. Zorg er in de eerste plaats altijd voor dat je een beha in de juiste maat draagt. Als hij te klein is of te krap zit, kunnen je bloedstroom en de drainage van je lymfeklieren verstoord raken, en die slechte circulatie kan leiden tot een oedeem of andere ongemakken. Slaap ook altijd in een katoenen beha in plaats van een synthetische. Een synthetische beha ademt niet zo goed, waardoor er een minder goede circulatie van de lichaamswarmte ontstaat en de temperatuur van de borsten stijgt. Kies tot slot bij voorkeur een beha zonder beugels om drukplekken tegen te gaan. Moet je dus slapen met een beha? Wij zullen dat nooit stimuleren of adviseren, behalve bij mensen die net een borstoperatie achter de rug hebben, of bij vrouwen die borstvoeding geven, om de stuwung wat tegen te gaan. Als het voor jou gewoon comfortabeler voelt, doe het dan gerust, maar hou rekening met de bovenstaande richtlijnen.'

'IK BEN AMBITIEUS. ALS IK HOGER OP DE LADDER WIL KLIMMEN, LIJKT HET NOODZAKELIJK OM LEIDING TE GEVEN, TERWIJL IK DAT EIGENLIJK NIET GRAAG DOE. HOE PAK IK MIJN CARRIÈRE SLIM AAN?'

Tine, 25

Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions: 'Ik raad je aan om te starten met de vraag: 'Wat is mijn kerntalent?'' Iedereen heeft talenten en passies die hem of haar niet alleen uniek maken, maar die ook voor een meerwaarde zorgen in een werkcontext. Onderzoek wat jou energie geeft. Als je voelt dat leidinggeven noch een talent noch een energiegever is, raad ik je aan om daar dan ook niet voor te kiezen. Ook al betekent dat dat je tegen de gangbare norm ingaat die inderdaad zegt dat om hoger op de maatschappelijke ladder te klimmen je manager moet zijn. Ik vind dat we met zijn allen van die perceptie afscheid moeten nemen. Dat zal zorgen voor betere leidinggevendenden en het zal misschien enigszins het tekort aan (technische) vakmensen wegwerken. Als keuzes op het vlak van de loopbaan gemaakt worden in functie van het salaris of de maatschappelijke status, en niet op basis van wat energie geeft, bestaat de kans bovendien dat je in de loop van je carrière vastloopt. Doe wat je graag doet en goed kan, en word daar zo goed mogelijk in. Daar komt het op neer. Zoek uit waar je talenten liggen en zoek een context waar ze kunnen opbloeien. Aan het woord 'ambitie' kunnen verschillende invullingen gegeven worden. Je kan ook ambitieus zijn in het uitbouwen van een loopbaan waarin je je gelukkig voelt. Dat wens ik je dan ook van harte toe!'

'Mijn man praat niet over zijn gevoelens, hoe ga ik daarmee om?'

Myriam, 43

Roxane Rakic, psychologe: 'In eerste instantie is het belangrijk om je te realiseren dat mannen nu eenmaal anders in elkaar zitten dan vrouwen. Zo zijn vrouwen meer uitgerust met communicatieve, sociale en emotionele vaardigheden, en mannen eerder met strategische en technische capaciteiten. Je doet er dus goed aan als vrouw om dat te aanvaarden in plaats van te verwachten dat je net zoals met je vriendinnen ook met je partner over gevoelens kan praten. Dat je man zijn gevoelens minder uit, kan ook te maken hebben met zijn jeugd of aangeleerd gedrag. Zo zal een man van wie de moeder heel vaak tegen hem praatte of die met meerdere vrouwen opgroeide, ook zelf meer zijn gevoelens durven te tonen. Andere mensen komen dan weer uit een thuissituatie waarbij er überhaupt niet over gevoelens gepraat werd. Zij hebben al van jongs af aan geleerd om dat niet te doen, waardoor ze ook later hun emoties niet snel zullen blootgeven.'

'Natuurlijk moet je wel altijd op zoek blijven gaan naar wat je kan doen om het voor jou zo aangenaam mogelijk te maken. Daarom kan je je man wel proberen te stimuleren, of hem op zijn minst tonen dat jij daar wel behoefte aan hebt. Je kan hem uitnodigen om er meer over te praten en hem vragen of hij dat zou zien zitten. Als hij er toch liever niet over praat, kan je hem ook vragen waarom niet. Dan ken je tenminste de reden voor zijn gedrag. Voel jij daarna nog steeds de behoefte om erover te praten, zoek dan niet verder je partner op, maar lucht je hart dan bij een vriendin of familielid.'