Echtscheiding en het welbevinden en de gezondheid van (ex)partners

Symoens Sara, Colman Elien & Bracke Piet (UGent)

Een echtscheiding impliceert niet alleen dat heel wat praktische zaken geregeld en gereorganiseerd moeten worden, ook op emotioneel vlak kan het heel wat teweeg brengen bij ex-partners. Hierdoor is het welbevinden van personen die een (echt)scheiding meemaken, of meegemaakt hebben, doorgaans wat lager dan dat van gehuwden, en hebben zij over het algemeen ook vaker te kampen met gezondheidsproblemen, zo blijkt uit internationaal onderzoek.

Volgens de meeste onderzoekers zijn de verschillen in mentale gezondheid tussen gehuwden en gescheiden personen grootst bij vrouwen. Vrouwen ondervinden immers meer financiële gevolgen van een echtscheiding, zijn doorgaans meer dan mannen gevoelig voor de kwaliteit en het welslagen van relaties, en ook de zorg voor de kinderen komt meestal (voor het grootste deel) bij hen te liggen na de scheiding. Ander onderzoek stelt echter dat het welzijn en de gezondheid van mannen een minstens even grote, zo niet grotere, weerslag krijgt. Dit zou enerzijds komen doordat mannen door de scheiding vaak hun belangrijkste sociale contact- en zorgpersoon verliezen. En daarnaast heeft verminderd contact met de kinderen vaak ook een niet te miskennen impact op het emotioneel welzijn van gescheiden vaders. Toch blijft het moeilijk om een eenduidige uitspraak te doen, aangezien mannen en vrouwen doorgaans ook anders reageren op stress en problemen. Vrouwen zouden problemen eerder internaliseren, op zichzelf betrekken, waardoor zij vaker klachten als depressiviteit en angst- en stemmingsstoornissen rapporteren. Mannen zouden daarentegen vaker reageren met externaliserend probleemgedrag, zoals bijvoorbeeld overmatige alcoholconsumptie.

Welbevinden en gezondheid

De SiV-data tonen aan dat ook in Vlaanderen zowel gescheiden mannen als vrouwen algemeen een lagere levenstevredenheid, meer klachten van depressiviteit, en een zwakkere algemene gezondheid rapporteren dan gehuwden (Tabel 1). Voor gescheiden vrouwen komt daar bij dat zij ook iets vaker te maken krijgen met angstgevoelens. Uiteraard is het belangrijk te erkennen dat dit gemiddelden zijn, en dat binnen de groepen van gehuwde en gescheiden personen dan ook grote verschillen tussen mensen mogelijk zijn. Afhankelijk van de persoonlijke situatie en achtergrond, kunnen mensen het relatief slechter of beter stellen na de echtscheiding.

Tabel 1 Gemiddelde scores op verschillende indicatoren van welbevinden en algemene gezondheid, incl. aanduiding van de significante verschillen tussen gehuwde en gescheiden personen.

	Mannen					*Vrouwen*				
	gehuwd		*gescheiden*			*gehuwd*		*gescheiden*		
	$\bar{x}$	st.afw.	$\bar{x}$	st.afw.	sig.	$\bar{x}$	st.afw.	$\bar{x}$	st.afw.	sig.
Levenstevredenheid	8.1	(1.3)	7.8	(1.8)	***	8.1	(1.4)	7.8	(1.8)	***
Depressieve symptomen	1.3	(1.2)	1.7	(1.5)	***	1.7	(1.5)	2.1	(1.8)	***
Angst	1.7	(1.7)	1.7	(1.8)	n.s.	2.2	(1.9)	2.4	(2.1)	*
Gezondheid	4.0	(0.6)	3.9	(0.8)	***	4.0	(0.7)	3.8	(0.8)	***
	N=831		N=2150			N=962		N=2443		

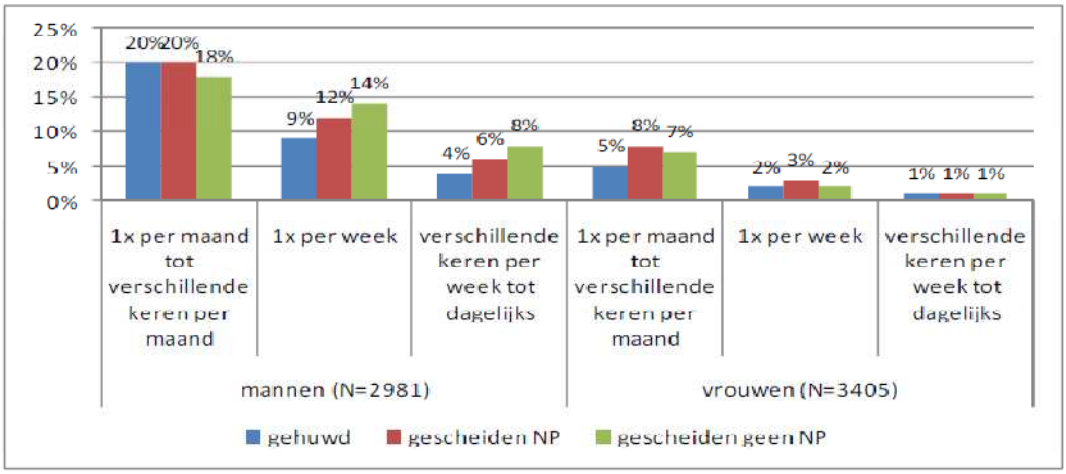
Volgens de *differentiële blootstellinghypothese* hebben gescheiden personen een nadeel omdat zij vaak te kampen hebben met extra stresserende factoren. Zo moeten ze het financieel meestal met minder stellen na de echtscheiding, wordt ouderschap zwaarder, moeten ze vaak verhuizen, en krimpen sociale steunnetwerken dikwijls in. De *differentiële vatbaarheidhypothese* verklaart verdere verschillen in welbevinden en gezondheid door te wijzen op het feit dat mensen ongelijk beschikken over hulpbronnen om met stresserende factoren om te gaan. Belangrijke hulpbronnen zijn verschillende vormen van sociale en materiële steun, en een positieve, toekomstgerichte houding. Zij kunnen negatieve gevolgen van ingrijpende veranderingen sterk beperken.

Meer nauwkeurige resultaten tonen echter aan dat het verschil tussen de gehuwde en gescheiden personen voornamelijk te wijten is aan het al dan niet hebben van *een (nieuwe) levenspartner*. Zo blijkt immers dat het welbevinden en de gezondheid van gescheiden personen die intussen een nieuwe relatie hebben niet substantieel verschillen van zij die nog steeds gehuwd zijn.

Alcohol- en middelengebruik

Figuur 1 geeft aan hoeveel procent van de mensen het jaar voorafgaand aan het interview zes of meer alcoholhoudende dranken op één dag nuttigde, en hoe vaak ze dat deden. Deze grafiek toont aan (a) dat veel drinken vaker voorkomt bij mannen: slechts een kleine minderheid van de vrouwen (5 à 8%) drinkt soms eens zes of meer glazen op één dag, terwijl dit bij de mannen ongeveer 1 op 5 is (18-20%); en (b) dat een partner, voornamelijk voor mannen, een belangrijke 'buffer' blijkt te zijn tegen overmatig drankgebruik: alleenstaande gescheiden mannen drinken meest.

Figuur 1 Mate van overmatig alcoholgebruik (6 of meer glazen per dag), percentages per groep.



Om inzicht te krijgen in de eventuele verschillen in het gebruik van (zelf-)medicatie tussen personen uit intacte en gebroken huwelijken, werd nagegaan of men de twee weken voorafgaand aan het interview producten gebruikt had als slaapmiddelen, kalmeermiddelen en antidepressiva, maar ook verdovende middelen als soft- en harddrugs. Over het algemeen valt op dat er niet zo veel medicijn- en middelengebruik gerapporteerd wordt. Met betrekking tot het gebruik van soft- en harddrugs gaat het om zeer lage aantallen die ook niet significant verschillen tussen de groepen (niet weergegeven). Wel toont onze data aan dat gescheiden personen in Vlaanderen meer medicijnen gebruiken dan gehuwden, voornamelijk zij die geen nieuwe partner hebben (zie Tabel 2). Meest opvallend is dat de hoogste percentages voor het gebruik van medicatie bij vrouwen voorkomen, in eerste instantie bij alleenstaande gescheiden vrouwen: 23% van de ondervraagde vrouwen uit deze groep heeft de twee weken voorafgaand aan het interview minstens één van onderstaande middelen gebruikt (zie Tabel 2). Zij rapporteren voornamelijk meer slaapmiddelen, kalmeermiddelen en antidepressiva dan vrouwen die gehuwd zijn of een nieuwe partner hebben. Maar ze nemen ook duidelijk meer medicatie dan de ondervraagde alleenstaande gescheiden mannen.

Tabel 2 Percentages mannen en vrouwen die de 2 weken voorafgaand aan het interview onderstaande middelen gebruikt hebben.

	Mannen			*Vrouwen*		
	gehuwd	*gescheiden met partner*	*gescheiden geen partner*	*gehuwd*	*gescheiden met partner*	*gescheiden geen partner*
Slaapmiddelen	3.9	4.6	7.2	4.9	8.0	12.9
Kalmeermiddelen	1.8	2.6	4.2	2.3	4.2	5.7
Antidepressiva	2.9	4.0	6.5	5.9	7.7	12.2
Eén van bovenstaande	7.8	10.2	13.5	11.4	16.0	23.4
	N=823	N=1321	N=1321	N=948	N=1338	N=1119

Conclusie

Gescheiden mannen en vrouwen zijn over het algemeen minder tevreden met hun leven, rapporteren meer symptomen van depressiviteit, en schatten hun gezondheid slechter in dan gehuwden. Gescheiden vrouwen rapporteren daarnaast ook licht verhoogde angstniveaus. Deze zwakkere scores van gescheiden mannen en vrouwen ten opzichte van gehuwden lijken te bevestigen dat een scheiding een stresserende gebeurtenis is met een impact op de mentale gezondheid van ex-partners (*sociale beïnvloeding*). Ondermeer financiële moeilijkheden en het inkrimpen van sociale steunnetwerken zijn belangrijke factoren die deze link tussen echtscheiding en welbevinden en gezondheid helpen duiden. Toch moeten we er ook oog voor hebben dat een deel van de relatie ook omgekeerd verklaard kan worden, en dat mensen met een zwakkere (mentale) gezondheid, of met alcoholproblemen meer kans hebben op het meemaken van een scheiding (*sociale selectie*). Eerder onderzoek toonde reeds aan dat beide redeneringen correct zijn, maar de meeste bewijskracht wordt gevonden voor de hypothese van sociale beïnvloeding.

De SiV-data toont evenwel ook aan dat het welbevinden en de gezondheid van gescheiden personen die intussen een nieuwe relatie hebben niet substantieel verschillen van zij die nog steeds gehuwd zijn. Een partner hebben blijkt tevens een belangrijke buffer te zijn tegen overmatig alcohol- en middelengebruik. Gescheiden mannen zonder nieuwe partner zijn voornamelijk gevoelig voor overmatig alcoholgebruik, terwijl gescheiden alleenstaande vrouwen eerder via medicatie lijken te proberen omgaan met stress. Voornamelijk het gebruik van antidepressiva en slaapmiddelen, en in mindere mate ook kalmeermiddelen, is duidelijk hoger in deze groep.

Zowel mannen als vrouwen hebben algemeen genomen te kampen met stress en meer gevoelens van depressiviteit na een echtscheiding, maar voor vrouwen is de stap naar een professioneel zorgverlener minder groot dan voor mannen. Dit verklaart wellicht waarom we bij gescheiden mannen verhoogde niveaus van alcoholconsumptie zien, daar waar gescheiden vrouwen meer medicatie nemen. Maar hoewel er inderdaad verhoogde scores voorkomen voor alcohol- en medicatiegebruik bij gescheiden personen, is het belangrijker op te merken dat de meerderheid *niet* overmatig drinkt of medicatie neemt. Steun van familie, vrienden en collega's, maar ook van professionele zorgverleners is van onschatbaar belang om mensen te helpen omgaan met een scheiding. Ook is het hebben van een job belangrijk. Niet alleen als bron van afleiding en financiële autonomie, maar ook als bron van zelfwaardering.