

## Mijn man en ik weten niet meer waarover te praten

Mijn man en ik hebben een goede relatie maar we praten niet veel met elkaar. We leven in heel verschillende werelden. Hij heeft een drukke job als bedrijfsmanager, ik blijf thuis voor de kinderen. Als we af en toe samen uit eten gaan zijn we allebei blij als de borden er aankomen omdat we niet meer weten waarover we moeten praten. Hoe kunnen we vermijden dat we geleidelijk aan vreemden worden voor elkaar? **Lies**, Stekene

Een opdracht die ik in mijn praktijk wel eens geef aan koppels en die meestal als een verrijking wordt ervaren is 'de stemmingsmeter'. Daarvoor dien je een blad papier op te hangen (bijvoorbeeld in de slaapkamer) met twee assen erop. Op de horizontale as zet je 7 streepjes voor de dagen van de week, op de verticale as zet je opklimmend de cijfers tussen 1 en 10: die geven je stemming weer (hoe hoger, hoe beter). Elke week spreek je met je partner een willekeurig uur af. Bijvoorbeeld de eerste week 15 uur, de tweede week 10 uur, de derde week 21 uur enzovoort. Van maandag tot en met zondag ga je die eerste week om 15 uur na hoe je je voelt (je partner doet hetzelfde) en noteer je een overeenkomstig cijfer (op een post-it, in je gsm of als je op dat moment thuis bent rechtstreeks op de stemmingsmeter - wat ook je man doet als hij thuiskomt). Vervolgens spreken jullie een vast moment af waarop die cijfers besproken kunnen worden, bijvoorbeeld

als de kinderen in bed liggen. Elke avond bij een kop thee of een glas wijn nemen jullie dan even de tijd om naar elkaars ervaringen te luisteren. Je vertelt allebei welk cijfer je genoteerd hebt en waarom (wat deed je en hoe voelde je je om 15 uur). Dat kan heel gewoon zijn, maar ook gewone dingen zijn belangrijk om te vertellen. Dat doe je maximaal vijf minuten - wellicht heb je zo lang niet eens nodig. Je partner probeert zo veel mogelijk informatie op te nemen, luistert en oordeelt niet. Daarna worden de rollen omgedraaid. Bij deze opdracht zijn drie dingen van belang: een willekeurig uur (om te vermijden dat bij 'vrije keuze' altijd over het slechtste of zwaarste moment van de dag gesproken wordt), het niet ter discussie stellen van de ervaring van de ander en je houden aan de afgesproken maximale tijd van 10 minuten in totaal. Op die manier duurt het niet té lang en is het realistisch, ook als jullie niet zo'n praters zijn.

## Hoe stop ik met piekeren?

**Ik ben een echte piekeraar. Ik besef dat dat niet gezond is en het gevolg is dat ik me nu ook al druk maak over het piekeren zelf. Ik zou het allemaal wat luchtiger willen aanpakken maar ik weet niet hoe.** **Sigrid**, Antwerpen

Piekeren is een taai fenomeen dat zelfs zo ver gaat dat mensen piekeren over hun piekeren. Dat is niet zo ongewoon en heeft zelfs een wetenschappelijke benaming: meta-piekeren. Vanuit de cognitieve psychologie (een wetenschappelijke vorm van positief denken) bestaan er verschillende methoden om piekeren een halt toe te roepen. Als je het luchtig wilt aanpakken zou ik een methode willen suggereren die in eerste instantie misschien wat gek en simplistisch lijkt. Maar vergis je niet: als je ze toe past zal je merken hoe verrassend doeltreffend ze is. In plaats van piekergedachten in jezelf te herhalen zing je ze, en wel op een opgewekt deuntje. Een klassieker is het refrein van *An der schönen blauen*

*Donau*, de bekende wals van Strauss. Dat gaat dan als volgt: 'Ik pieker me zot, zo zot, zo zot ...' of 'Ik voel me slecht, zo slecht, zo slecht' ... De inhoud van je gepieker wordt binnen de kortste keren ontkracht door de dynamiek van de vrolijke melodie. Dat komt omdat emoties eerder reageren op lichaamstaal (je zang) dan op cognitieve processen (je piekeren). Je kan uiteraard je eigen melodie kiezen of een eigen tekst maken op een bestaande melodie. Een cursiste vond inspiratie in het nummer van Diana Ross & The Supremes: 'Stop, in the name of love, before you break my heart' en begon dat meteen te zingen telkens als ze zichzelf betrapt op piekeren.

## Hoe voorkom ik dat ik hyperventileer?

**Ik ben nogal een nerveus en angstig type en in situaties waarin ik me niet op mijn gemak voel krijg ik het heel benauwd. Het lijkt dan alsof ik doodga. De eerste keer dat het gebeurde hebben ze me naar spoed gebracht. Daar vertelden ze me dat het een hyperventilatieaanval was maar verder heb ik geen uitleg gekregen. Ik ben nu voortdurend bang dat ik het opnieuw zal krijgen, wat soms ook gebeurt. Kan ik iets doen om zo'n aanval te voorkomen?** **Lena**, Maaseik

Een hyperventilatieaanval kan behoorlijk beangstigend zijn, zeker de eerste keer als je niet weet wat er precies gebeurt. Veel mensen denken dan het ergste: een hartinfarct, een hersenbloeding ... Hoewel het vervelend is, is een hyperventilatieaanval eigenlijk heel onschuldig. In situaties waarin je je ongemakkelijk voelt ga je onbewust 'luchthappen': sneller en dieper ademen - een oerreactie om je op te laden en vervolgens te kunnen vechten of vluchten. Daardoor ga je sneller ademen en adem je te veel zuurstof in en te veel koolzuurgas uit. Omdat er te weinig koolzuurgas in je bloed blijft treden er een aantal onaangename verschijnselen op zoals een beklemmend gevoel in je borststreek, tintelingen, een droge mond, bevingen, ijlheid in je hoofd

en de neiging om flauw te vallen. Je moet dus leren om dat koolzuurgas aan te vullen. Dat doe je door langzamer uit te ademen. Ideaal is drie tellen in, zes tellen uit en een telpauze. Er zijn nog een paar hulpmiddelen, zoals een plastic zak over je neus en mond houden. Op die manier adem je het koolzuurgas opnieuw in. Het nadeel is dat het geen gezicht is (haal maar eens zo'n zak boven als je een speech moet geven) en dat je dat zakje kan vergeten waardoor je nog meer gaat panikeren. Het is beter om een kommetje te vormen met je handen en dat over je mond en neus te houden. Een ander trucje om trager uit te ademen is neuriën, zingen of fluiten. Buikademhaling ten slotte is het meest effectief: als je via je buikademt kan je onmogelijk aan 'luchthappen' doen.



*Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.*

### HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@ventures.be](mailto:wilfried.vancraen@ventures.be) en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Ik heb geen plezier in mijn werk

Ik heb een burn-out en volgens de controlearts is dat omdat ik te weinig plezier beleef in mijn job. Ik herken dat wel want dat is helaas niet alleen op professioneel vlak het geval. Ik hou wel van mijn werk maar toch ken ik geen arbeidsvreugde. Ik besef dat het zo niet verder kan en dat ik een andere benadering moet vinden, maar hoe? **Fred**, Ronse

**Wat jou misschien kan helpen is meer flow, in en buiten je werk. Een flow-ervaring betekent dat je opgaat in wat je doet. Het begrip werd geïntroduceerd door de Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, die de psychologisch adviseur van president Clinton was. Volgens hem is die bewustzijnstoestand een belangrijke bron van geluk en een**

**uitstekend antgift voor stress. Csikszentmihalyi schreef er een klassieker over: *Flow, psychologie van de optimale ervaring*. Eenvoudig gezegd komt het erop neer dat je ervoor moet zorgen dat je zo opgaat in de dingen die je doet dat je de tijd vergeet. Daardoor zal je meer arbeidsvoldoening en plezier in je werk ervaren.**