

## Mijn dochter is abnormaal gefixeerd op haar haar

Mijn dochter van twintig heeft een absurde fixatie ontwikkeld: ze is ervan overtuigd dat haar haar helemaal kapot is. Iedereen vindt dat het er normaal uitziet maar in haar ogen is het 'dood'. Haar hele leven draait intussen rond die obsessie. Ze heeft al verschillende dermatologen geraadpleegd - die allemaal zeggen dat er niks mis is. Elke dag wast ze haar haar, knipt ze er stukken uit en test ze nieuwe producten. Ze durft enkel nog buiten te komen met een hoedje of een sjaal op haar hoofd. Ik merk dat ze niet langer voor rede vatbaar is en weet me echt geen raad meer. **Sofie**, Merksem

Het is op zich niet abnormaal of ongewoon dat een jonge vrouw zich zorgen maakt over haar uiterlijk. In sommige gevallen kan die onzekerheid over de eigen aantrekkelijkheid zich fixeren op een lichaamsdeel, zoals de neus bijvoorbeeld. Die fase gaat meestal vanzelf over, naarmate men zich meer bevestigd weet en het zelfwaardegevoel toeneemt. In het geval van je dochter is er vrees ik meer aan de hand. Het gaat wellicht om een ernstige dwangmatige obsessie die men Body Dysmorphic Disorder (BDD) noemt. Het is een stoornis van de lichaamsbeleving: de persoon in kwestie is ervan overtuigd dat een bepaald lichaamsdeel er afschuwelijk uitziet of weerzinwekkend is, terwijl de omgeving niks abnormaals of zorgwekkends constateert. Het gaat dus om een extreem taai perceptieprobleem, waarbij de persoon in kwestie niet ontvankelijk is

voor corrigerende opmerkingen van de bezorgde omgeving en er zelf de hele tijd mee bezig is. Enerzijds obsessieel in zijn hoofd (door er voortdurend aan te denken), anderzijds in zijn gedrag (in het geval van je dochter het absurd veelvuldig wassen, 'verzorgen' en knippen). Wat je dochter moet leren is dat ze zo veel meer is dan een uiterlijke verschijning, dat ze waardevolle eigenschappen heeft en heel wat kan betekenen, onder meer voor anderen maar bijvoorbeeld ook op studie- en werkvak. Tegelijk moet de vertekende perceptie aangepakt worden op een methodische manier. Beide parallele sporen kunnen het best aangepakt worden onder begeleiding van een psychotherapeut die vertrouwd is met die diagnose, wat niet zo evident is. Gelukkig bestaat er een heel goede website van een BDD-zelfhulpgroep: <http://bdd-info.nl>.

## Ik word gek van de suizingen in mijn oren

Sinds een paar maanden heb ik last van oorsuizingen. Mijn omgeving zegt dat het psychologisch is omdat ik nogal nerveus van aard ben maar ik denk dat het begonnen is op oudejaarsnacht. Ik stond toen naast de man die het vuurwerk afstak en kreeg de ene knal na de andere te verwerken. Wat kan ik eraan doen? **Carla**, Kruike

Tinnitus of oorsuizen mag je niet te snel psychologiseren. De voornaamste oorzaak is gehoorschade veroorzaakt door extreem lawaai. Er zijn ook een aantal lichamelijke en psychologische aandoeningen die oorsuizen tot gevolg kunnen hebben, maar dat is een minderheid. Tinnitus is op zich niet schadelijk voor het organisme maar is psychologisch erg belastend en kan heel wat gevolgen hebben die op hun beurt weer nieuwe klachten worden: slaapproblemen, concentratiemoeilijkheden, angst, prikkelbaarheid en depressieve stemmingen. Zo is er het tragische geval bekend van een jongeman die zelfmoord pleegde omdat hij niet langer kon leven met het dominante oorsuizen dat begonnen was na een concert. Mensen met tinnitus plooiën

zich dikwijls op zichzelf terug: ze geven sociale activiteiten en contacten op waardoor hun afleiding vermindert en hun fixatie op het oorsuizen evenredig toeneemt. Blijf dus sociaal actief en zorg voor afleiding. Het ergste is de onmacht en het moeten aanvaarden dat het in sommige gevallen op een bepaald moment niet meer verandert. Aan de universitaire ziekenhuizen (vooral dat van Antwerpen blijkt toonaangevend) zijn er gespecialiseerde medische benaderingen maar een pasklare oplossing is er niet. Vanuit psychologische invalshoek zijn er een paar specifieke benaderingen beschreven, zoals cognitieve gedragstherapie, TRT (Tinnitus Retraining Therapy), hypnose (onder meer aan de universiteit van Luik), relaxatie en mindfulness.

## Ik ben bang voor de bevalling

Ik ben nog maar pas zwanger en ik begin al te panikeren omdat ik bang ben dat ik de bevalling niet ga aankunnen. Ik heb bovendien een extreme angst voor prikken en spuiten en het idee van zo'n epidurale spuit in mijn rug bezorgt me nu al nachtmerries. Ik besef dat ik helemaal de verkeerde richting aan het opgaan ben en dat mijn baby daaronder te leiden heeft. Ik hoorde van iemand dat hypnose een hulpmiddel kan zijn bij bevallingen. Klopt dat en zo ja, waar kan ik daarvoor terecht? **Bérénice**, Brugge

Hypnose is inderdaad een goed hulpmiddel. Je kan het gebruiken als een antiangst-techniek om je prikangst te overwinnen maar ook als een zelfcontrole methode om de bevalling rustiger, zelfzekerder en bewuster te laten verlopen, zodat je meer kan genieten van dat unieke moment. Over hypnose bestaan er heel wat mythen en misvattingen maar er is een fundamenteel verschil tussen showhypnose en wetenschappelijke hypnose. Dat laatste wordt beoefend door artsen, psychologen/psychiaters, tandartsen en andere (para)medici die opgeleid zijn door de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging. Als je wilt weten wat wetenschappelijke hypnose inhoudt kan je

het best een kijkje nemen op [www.vhyp.be](http://www.vhyp.be). Daar vind je niet alleen een reeks artikelen die je duidelijk maken wat je wel en niet kan verwachten van hypnose maar ook een verwijzingslijst van erkende hypnotherapeuten met een wetenschappelijk-academische achtergrond. Dat laatste is belangrijk om te vermijden dat je terecht komt bij 'charlatans' of bij mensen die zich hypnotherapeut noemen zonder een degelijke academische opleiding genoten te hebben. En om de onvermoeide mogelijkheden van hypnose even te illustreren: in een wetenschappelijk tijdschrift las ik dat men erin geslaagd is om foetussen in stuitligging te laten draaien louter door hypnotische suggestie!

## Waarom ben ik zo snel geïrriteerd?

Toen ik twaalf jaar samen was met mijn partner ben ik verliefd geworden op iemand anders. Na een affaire van een jaar heb ik uiteindelijk alles opgebiecht. Hij wou me een tweede kans geven maar ik kon mijn affaire niet opgeven. We zijn nu een jaar verder. De relatie met mijn nieuwe vriend zit goed maar ik voel me niet lekker in mijn vel. Lastige klanten, het verkeer, reclame ... het werkt allemaal op mijn zenuwen. Voor het minste begin ik te wenen. Mijn scheiding heeft veel van me gevraagd, ook lichamelijk. Is het daardoor dat ik zo overgevoelig ben? **Astrid**, Leuven

Een relatie aangaan met een derde kan een ingrijpend en behoorlijk stresserend gebeuren zijn, zeker als het op zo'n contentieuze manier gebeurt als je beschrijft. Blijkbaar ben je er nog niet mee in het reine dat je toen uiteindelijk, na een ongetwijfeld uitputtende emotionele veldslag, gekozen hebt voor je nieuwe vriend. Het is duidelijk dat er een verscheurende ambivalentie in je aanwezig was, waardoor je eigenlijk nooit goed kon doen: aan de ene kant wou je je bestaande relatie niet opgeven, aan de andere kant wou je die nieuwe liefde niet meer kwijt. De passie heeft het gehaald van de redelijkheid en dat hoeft je jezelf niet zo kwalijk te nemen: emoties zijn nu eenmaal drijfzand voor de rede. Gelukkig voor jou valt je nieuwe relatie mee, al betaal je nu de tol van de emotionele stress die je in die

ontwrichtende periode zo intens en langdurig hebt gekend. De klachten die je beschrijft duiden op een overspanningssyndroom of een dreigende emotionele burn-out met sterke psychofysiologische symptomen en een behoorlijk verlaagde irritatiedrempel. Ik zou die tekens ernstig nemen en te rade gaan bij een centrum voor geestelijke gezondheid in je buurt (in jouw geval: het universitair gezondheidscentrum, Vital Decosterstraat 86, Leuven, 016 32 97 00) of bij een erkend gedragstherapeut ([www.vvgt.be](http://www.vvgt.be)). Je kan ook je huisarts in vertrouwen nemen om te horen met welke therapeut hij goede ervaringen heeft en om in samenspraak met hem eventueel ondersteunende medicatie te overwegen.



*Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholingscursussen 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.