

## Ik raak snel overbelast door geluid

Ik heb sinds een jaar een ernstige opstoot van mijn spastisch colon, waar ik al 26 jaar met ups en downs mee leef. Ik heb ook ontdekt dat ik hoogsensitief ben. Vooral geluid is voor mij heel belastend. Het veroorzaakt spanningen, stress en oververmoeidheid. Ik vermoed dat dat mijn spastisch colon extra gevoelig maakt. Ik denk erover om mijn toevlucht te zoeken in homeopathie of hypnotherapie. **Lien**, Ekeren

Je schrijft dat je hooggevoelig bent. Met alle respect voor je klachten - die ik absoluut ernstig neem - zou ik je toch willen uitnodigen om jezelf niet te reduceren tot een 'etiket'. Daaraan zitten zo veel negatieve interpretaties en voorspellingen vast dat je omwille van die perceptie het risico loopt je veel vaker zo te zullen gaan voelen en gedragen dan eigenlijk nodig is. Vergeet niet: je bent zo veel meer dan hooggevoelig. Zo'n etiket geeft de troost van (h)erkenning maar werkt ook verengend: je ziet alles bevestigd door die bril, en daar word je almaar moedelozer van. Dat auditieve prikkels je sterk belasten is heel aannemelijk gezien het in onze maatschappij moeilijk is om eraan te ontsnappen. Het lijkt me dan ook zinvol om eerst na te gaan welke 'mechanische' oplossingen er bestaan. Daarvoor kan je terecht op de audiologische dienst van universitaire ziekenhuizen, die meestal ook een geluidpsycholoog in dienst hebben. In het

universitair ziekenhuis van Luik hebben ze zelfhypnose al met succes ingeschakeld voor de behandeling van tinnitus, misschien dat dat ook lukt voor jouw probleem. Homeopathie is vandaag meer omstreden dan ooit. Het kent even sterke *believers* als *non-believers*, maar je vermeldt ook hypnose als mogelijke invalshoek - en terecht. Hypnotherapie kan aangewend worden om de waarneming van de geluidsprikkels naar de achtergrond te verplaatsen of ze te transformeren tot minder belastende prikkels. Daarnaast is er heel wat wetenschappelijke evidentie voor de indicatie van hypnose bij spastisch colon en het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), de andere klacht die je aanhaalt. Er bestaat zelfs een specifieke site over: [www.ibshypnosis.com](http://www.ibshypnosis.com). Voor een erkende hypnotherapeut kan je contact opnemen met de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnosevereniging ([www.vhyp.be](http://www.vhyp.be)).

## Mijn vrouw neemt te veel initiatief in bed

Mijn vrouw en ik zijn acht jaar getrouwd. Ze is een heel zelfstandig iemand die hogere studies achter de rug heeft en een belangrijke job heeft. Onze relatie is goed maar op seksueel vlak gaat het minder. Ze is nogal veeleisend en als ik eens geen zin heb verdenkt ze me ervan dat ik een andere vrouw heb. In onze cultuur - we zijn allebei van Marokkaanse afkomst - is het niet zo evident dat een vrouw het initiatief neemt. Dat brengt spanningen met zich mee en dan lukt het niet om seksueel te presteren. **Rayan**, Mechelen

Ook heel wat 'westerse' mannen zijn een beetje het noorden kwijt als ze geconfronteerd worden met een vrijgevochten vrouw die op een directe manier opkomt voor haar seksuele verlangens. Ik kan me voorstellen dat dat des te confronterender is in meer traditionele culturen waarin de man-vrouwrollen nog sterk stereotiep geankerd zijn: de man leidend en actief, de vrouw volgend en passief. Jullie zullen allebei je beeld van de ander wat moeten bijstellen: je vrouw zal je moeten aanvaarden als iemand die geen 'seksmachine' is. Daardoor zal ze jouw occasioneel geen zin hebben niet langer fout

interpreteren. Het zou ook goed zijn mocht ze je evenzeer leren zien als iemand wiens 'voorwaarden' op seksueel vlak ook vervuld moeten worden, maar daartoe moet je haar duidelijk maken wat voor jou remmend en bevorderend werkt. Op jouw beurt zal jij je vrouw moeten aanvaarden als iemand die aan het leren is om de wereld naar haar hand te zetten en op seksueel vlak haar verlangens en wensen te uiten - zonder dat je die moet zien als eisen waaraan je per se moet voldoen. Kortom, ik denk dat jullie veel met elkaar moeten praten.

## Hoe kan ik stoppen met roken?

Ik ben een verstokte roker maar zou de sigaretten graag willen afzweren. Ik heb er niet alleen zelf last van, vooral voor mijn omgeving is het een bron van ongenoegen. Ik slaag er niet in om op eigen houtje te stoppen. Waar kan ik terecht voor hulp? **Kristel**, Hechtel

Stoppen is niet moeilijk, de meeste rokers hebben het al tientallen keren gedaan. Maar met elke keer dat ze herbeginnen verminderd hun zelfvertrouwen en motivatie. Daarom is het belangrijk dat je een begeleiding toelaat die zich niet alleen focust op het stoppen met roken maar zeker ook op hervalpreventie. Gelukkig zijn er veel mogelijkheden om gebruik te maken van een goede, wetenschappelijk onderbouwde begeleiding. Je kan terecht bij erkende tabakologen in gespecialiseerde rookstopklinieken (de meeste universitaire ziekenhuizen hebben zo'n rookstopkliniek) of bij sommige mutualiteiten. Meestal gaat het

dan om individuele begeleiding, maar er zijn ook groepscursussen. Voor alle adressen kan je terecht op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be). Je kan ook online begeleid worden via [www.rookstopcoach.be](http://www.rookstopcoach.be) of telefonisch via de Tabak Stop Lijn (0800 11100). Het ziekenfonds betaalt je kosten gedeeltelijk terug als je je richt tot artsen, tabakologen of erkende diensten. Hoed je voor commerciële 'coaching' en miraculeuze beloften: geef er zo weinig mogelijk geld aan uit. De Vlaamse overheid heeft een site waarop je een overzicht kan terugvinden van de verschillende methoden: [www.vigez.be/rookstopaanbod](http://www.vigez.be/rookstopaanbod).

## Moet mijn man in therapie na die overval?

Ongeveer een jaar geleden maakten wij als juweliers een inbraak mee. Alles is gelukkig goed afgelopen maar mijn man heeft er schrik aan overgehouden. Een voorbeeld: als hij vanuit de garage de vuilniszakken buiten zet dan kijkt hij voortdurend om, om te zien of er niemand binnenglipt. Hij geeft zelf toe dat het met de overval te maken heeft, maar zijn redenering is: aan wat gebeurd is kan je toch niks meer veranderen. Daarom wil hij niet in therapie. Klopt die redenering? **Leen**, Antwerpen

Je man heeft duidelijk last van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Het is normaal dat je na een akelige gebeurtenis een reeks symptomen ervaart maar normaal gezien verdwijnen die na verloop van tijd geleidelijk naar de achtergrond. Bij een PTSS geldt het omgekeerde: ze komen almaar meer op de voorgrond. Als je man ook symptomen heeft zoals nachtmerries, opdringerige flashbacks... dan is professionele hulp aangewezen. Het is niet de oorspronkelijke situatie die aangepakt moet worden maar de manier waarop je man erover denkt (bijvoorbeeld spijt dat hij niet anders gereageerd heeft). Het tweede dat aangepakt moet worden is zijn vermijdingsgedrag, omdat dat zijn levenskwaliteit sterk beïnvloedt (niet of

gespannen weggaan, niet meer op reis gaan...). Bovendien leidt dat vermijdingsgedrag tot meer piekeren en dat vormt een voedingsbodem voor een eventuele depressie. Bij traumaverwerking gaat men door middel van hypnose of EMDR de oorspronkelijke situatie herbeleven, dit keer met adequaat hanteergedrag. Dat wordt herhaald tot het emotioneel effect uitdooft. Door cognitieve gedragstherapie kan men er een andere betekenis aan toekennen, het vermijdingsgedrag stapsgewijs doorbreken, het piekeren aanpakken en het zelfvertrouwen versterken. Ik zou je man aanraden om erover te praten met zijn huisarts, die op zijn beurt kan verwijzen naar een erkende gedrags- en/of hypnotherapeut in de buurt.



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.