

Hoe raak ik af van mijn hyperventilatie?

Ik kamp al vier jaar met hyperventilatie en paniekaanvallen. Die laatste overvallen me vooral als ik op een autostrade moet rijden. Wanneer ik in een winkel ben begin ik me ijl in mijn hoofd te voelen, word ik draaierig en wil ik zo snel mogelijk naar buiten. Ook als ik in een overvolle zaal moet stilzitten en luisteren naar een voorstelling overkomt het me. Ik ben al bij een gestalttherapeut geweest, heb workshops bio-energetica en transformerend ademen gevolgd, heb voetreflexologie, fasciatherapie en homeopathie geprobeerd maar niks lijkt te helpen. Mijn leven heeft geen kwaliteit meer. Hoe geraak ik hieruit? Mensen met dezelfde symptomen mogen me altijd mailen op samantha_vdb@hotmail.com **Tessa**, Halle

Je hebt duidelijk last van een paniekstoornis in agorafobische situaties, dat wil zeggen in situaties waarin je het gevoel hebt letterlijk (auto) of figuurlijk (een voorstelling) vast te zitten en niet weg te kunnen. In die stresssituaties reageer je onbewust met een te snelle of te diepe ademhaling die leidt tot een wanverhouding tussen koolzuurgas en zuurstof en zo hyperventilatie uitlokt. Mensen die de symptomen niet als hyperventilatie onderkennen worden dikwijls bang omdat ze denken dat er iets mis is met hun hart of omdat ze (onterecht) vrezen dat ze een of andere ernstige aandoening hebben. De 'oplossing' waar men naar grijpt (diep ademen om de beklemming kwijt te raken) doet de symptomen alleen maar toenemen, wat de paniek aanwakkert. Je hebt al veel therapieën geprobeerd, maar nog niet de meest aangewezen benadering voor je klacht. Onderzoek

heeft namelijk aangetoond dat cognitieve gedragstherapie de meest adequate therapie is. Op www.vvgt.be kan je een erkend gedragstherapeut vinden. Als je je probleem zelf wilt aanpakken en liever geen professionele hulp inschakelt raad ik aan om te beginnen met twee soorten relaxatietechnieken. Een eerste is buikademhaling als hanteergedrag om je hyperventilatie onder controle te krijgen, een tweede progressieve relaxatie of een andere diepe relaxatietechniek om je algemeen spanningsniveau te reduceren: hoe lager dat komt te liggen, hoe hoger je symptoomdrempel en hoe minder snel je zal hyperventileren. Je kan een relaxatiecursus volgen (bijvoorbeeld bij Polariteit, www.polariteit.be) of op eigen houtje aan de slag gaan met het werkboek en de bijhorende cd *Relaxatie in de praktijk* (Acco, 2008).

Waarom vloeken mensen?

Mijn man vloekt altijd ontzettend hard als hem iets tegenzit, bijvoorbeeld als klussen niet lukt of wanneer hij zich stoot. Ik heb hem al gevraagd om daarmee op te houden, maar dat lukt hem blijkbaar niet. Hij zegt dat het sterker is dan hemzelf.

Dat deed bij mij de vraag rijzen waarom mensen eigenlijk vloeken. **Hilde**, Neder-Over-Heembeek

Vloeken is zo gek nog niet. Onderzoek heeft namelijk uitgewezen dat vloeken als je pijn hebt helpt om er minder last van te hebben. Met pijn bedoelt men lichamelijke pijn, zoals wanneer je met een hamer op je vingers hebt geklopt, al kan het wellicht ook opgaan voor geestelijke pijn, zoals bij frustratie. Maar het bizarre is dat het vier keer beter werkt bij mensen die normaal gezien niet vloeken dan bij doorwinterde vloekers. Onderzoekers splitsten bij wijze van experiment zeventig volwassenen op in twee groepen. Een eerste met mensen die weinig vloeken (minder dan tien keer per dag) en een tweede met frequente vloekers (tot veertig keer per

dag). Alle proefpersonen werden gevraagd om hun hand in ijskoud water te steken en die pijnlijke situatie zo lang mogelijk vol te houden. Vervolgens werd hen gevraagd om een neutraal woord te herhalen. Een tweede keer werd hen gevraagd om te vloeken. De resultaten waren verbluffend: in de groep van de sporadische vloekers hielden de deelnemers hun hand gemiddeld 45 seconden langer in het ijswater dan wanneer ze niet vloekten. De frequente vloekers hielden het maar 10 seconden langer uit als ze vloekten. Kortom, als je baat wilt hebben bij krachttermen moet je ze zo weinig mogelijk gebruiken. Een suggestie voor je man?

Ik ben ziekelijk jaloeers

Ik was zestien jaar samen met mijn ex-vrouw maar die relatie is deels door mijn ziekelijke jaloezie op de klippen gelopen. Ondertussen ben ik vier jaar samen met mijn nieuwe vriendin en gesprekken met psychologen hebben nog geen beterschap gebracht voor mijn jaloezieprobleem. Ik ben heel achterdochtig, voel de drang om mijn partner te controleren en ik stel me heel bezitterig en verstikkend op. Mijn vriendin is net erg op haar vrijheid gesteld, en daarom zoek ik een manier om het voor haar en mezelf leefbaar te maken. **Alain**, Wiekevorst

Zo te lezen zit er wetmatigheid in je jaloezie: ze duikt op in een nieuwe relatie en wordt niet uitgelokt door het gedrag van je partner. Wel is het zo dat je huidige partner bijzonder op haar vrijheid gesteld is, waardoor jullie des te sneller in een vicieuze cirkel terecht dreigen te komen: omdat jij controleert zal zij meer terugvallen op haar behoefte aan vrijheid - omdat zij meer vrijheid neemt, zal jij meer terugvallen op je behoefte aan controle. Dat laatste is wellicht jouw (onbewuste) manier om greep te houden op de relatie. Je goede bedoeling heeft helaas net het omgekeerde effect: je vriendin te verliezen. Aangezien je 'oplossing' je probleem verergert kan je het best het tegen-

deel doen. Dat betekent het omgekeerde van controleren: je partner vrijheid geven. Emotioneel zal dat - tijdelijk - heel moeilijk zijn, want je zal angstig worden om je partner kwijt te raken. Maar zodra je ervaart dat dat wellicht niet het geval is (want je partner zal je nieuwe gedrag appreciëren en daardoor net 'dichter' komen) zal je angst af- en je vertrouwen toenemen. In de emotioneel belastende overgangperiode is het wellicht aangewezen om je te laten begeleiden door een relatietherapeut of - als je meent dat je gedrag verklaard wordt door vroegkinderlijke gebeurtenissen - een psychoanalytische therapie die de oorzaak van je jaloezie aanpakt.

Hoe samenleven als nieuw samengesteld gezin?

Mijn vriend en ik gaan binnenkort een nieuw samengesteld gezin vormen samen met de drie kinderen van mijn vriend en twee van mezelf. Ik vrees dat dat vaak tot spanningen zal leiden. Zijn er bepaalde dingen waarop we kunnen letten?

Tanja, Sint-Amansberg

Je kan al uitgaan van het idee dat iedereen bepaalde territoria nodig heeft, en dat er duidelijke afspraken moeten zijn. Zorg ervoor dat er voldoende 'vluchtheuvels' zijn: plekken waar je even kan ontsnappen aan het drukke sociale verkeer. Dat kan de eigen kamer zijn, een lees- of speelhoek of voor kleinere kinderen een 'tent' of kartonnen huisje ergens in huis. Je mag niet vergeten dat constant rekening houden met anderen met wie je nog niet vertrouwd bent heel vermoeiend is. Zo'n 'vluchtheuvel' helpt om te bekomen van die drukke interactie en nieuwe energie op te doen. Een tweede aandachtspunt is het duidelijk verdelen van het gemeenschappelijke territorium: wie doet wat wanneer? Leg dat

heel concreet vast (niet: 'Ik verwacht dat jullie meehelpen in het huishouden', wel: 'Wie zet elke maandagavond de vuilniszakken buiten? Wie gaat op woensdagnamiddag wandelen met de hond?'). En ten slotte zijn er de territoria die het groeibed moeten vormen voor een nieuw wij-gevoel, en daar moeten ook afspraken rond gemaakt worden. Bijvoorbeeld: op zondagochtend ontbijt iedereen samen, op woensdagavond wordt er een uurtje ingepland om samen iets te doen ... En vooral: blijf voldoende soepel om die mooie intenties voortdurend aan te passen, want de confrontatie met de realiteit zal niet altijd even vlot lopen als hier wordt gesuggereerd.



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 en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

