

## Hoe raak ik van mijn bloosangst af?

Ik merk dat ik ertegen opzie om uit te gaan, in gezelschap mijn mening te geven en zelfs af te spreken met een jongen die ik aantrekkelijk vind omdat ik vrees in dat soort situaties te zullen blozen. Ik ben nog maar vierentwintig maar voel me door die bloosangst afglijden in een isolement. **Julie**, Schilde

Bloosangst (de officiële term is erytrofobie) is een taaie, want heel geconditioneerde klacht. En bovendien eentje die zichzelf waarmaakt: je hoeft maar bang te worden dat je zou kunnen blozen en je doet het al. Het begint dus met anticipatieangst. Je kan die vicieuze cirkel doorbreken via verschillende invalshoeken. Een eerste piste is om er anders naar te leren kijken. Ik ken mensen die blozen maar die daar geen probleem van maken. Hebben zij dan een probleem? Nee, want blozen op zich is geen probleem, maar blozen zien als een probleem, dát creëert een probleem. Wees realistisch en aanvaard dat je nu eenmaal bloost maar dat daar niks mis mee is in plaats van je te schamen of afwijzing te vrezen. Uit een enquête bleek trouwens dat de meeste

mensen blozen charmant vinden. Een tweede optie: stop met het te verbergen of te onderdrukken, want daar word je net heel gespannen van. Integendeel, vestig er de aandacht op: leg je hand op je gezicht en zeg al lachend: 'oh, mijn kacheltje staat weer aan'. Iedereen weet het zo, en dan hoef je er niet meer mee in je hoofd te zitten en kan je je focussen op de dingen die er echt toe doen. Door die humor toon je dat je erboven staat, wat sterk overkomt. Je kan ook een relaxatietechniek toepassen om je spanningsniveau te verlagen. Het blozen zal op die manier misschien niet volledig verdwijnen maar het blozen omdat je bloost zal alvast afnemen en je zal nog slechts een lichte bloos vertonen die nu eenmaal bij je persoonlijkheid hoort.

## Mijn man kampt met slaapseks

Mijn man neemt soms het initiatief om te vrijen terwijl ik slaap. Meestal gebeurt het 's nachts als ik al in een diepe slaap ben. Hij beweert dat het in zijn slaap gebeurt en dat hij er geen controle over heeft. Enerzijds vind ik dat moeilijk te geloven, anderzijds merk ik dat hij telkens verward en beschaamd is wanneer ik dan wakker word. Ik vind het akelig en durf niet meer vast te slapen. Ik verwijt hem dat hij alleen aan zichzelf denkt, hij verwijt me dat ik er geen begrip voor heb dat hij er niks aan kan doen. **Katrijn**, Lommel

Slaapseks werd nog maar recent wetenschappelijk in kaart gebracht. Men spreekt van seksomnambulisme of slaapseks en in het Engels van *sexsomnia*, *sleepsex*, *Sexual Behavior during Sleep* (SBS). *Sexsomnia* kan een emotionele-psychologische oorzaak hebben en/of een lichamelijke (neurologische) oorzaak. Sommige onderzoekers leggen meer het accent op het eerste en raden daarom psychotherapie aan, andere benadrukken het tweede en wijzen op de mogelijkheid van een medicamenteuze aanpak. Niet alle slaapseksers hebben last van andere slaapstoornissen, maar vele wel. Zo zullen ze ook een geschiedenis hebben van slaapwandelen, het Rusteloze Benen Syndroom, bruxisme ... Het verschil met andere slaapstoornissen is dat slaapseks betrekking heeft op een ander, de partner, die het behoorlijk moeilijk kan hebben met dat opdringerige gedrag. Slaapseks

hoeft zich echter niet per se te manifesteren met betrekking tot de partner, het kan ook beperkt blijven tot bijvoorbeeld opgewonden bekkenbewegingen of masturbatie, al wordt in de slaap meestal wel contact gelegd met de partner. Dat seksueel contact kan alle vormen aannemen en gaan van (pogingen tot) strelen over zoenen tot geslachtsgemeenschap. Tijdens slaapseks zou de betrokkene zich niet bewust zijn van zijn gedrag. Ook achteraf herinnert hij het zich meestal niet. Het seksuele gedrag wordt als onwillekeurig, automatisch, onbewust en oncontroleerbaar beschreven. Alcohol en drugs blijken een drempelverlagende invloed te hebben. Wat hulpverlening betreft kunnen jullie twee richtingen uit: enerzijds zou ik sowieso een neurologisch onderzoek in een slaaplabo aanraden. Anderzijds, wanneer de relatie er echt onder lijdt, lijkt relatietherapie bij een seksuoloog aangewezen.

## Ik kan mijn hoofd niet in evenwicht houden

Ik heb al jarenlang een vreemd symptoom: mijn hoofd trekt telkens naar één kant. Omdat ik er voor het eerst last van kreeg toen ik net op de universiteit zat schreef mijn huisarts het toe aan emotionele stress. Maar toen ik onlangs een kinesist opzocht voor een sportletsel merkte die dat mijn nek heel gespannen was. Hij zei dat het niks met een tic te maken heeft maar dat het een vorm van dystonie is en dat je dat zowel medisch als psychologisch moet oplossen. Waar kan ik daarvoor terecht? **Heleen**, Kaprijke

Ik vermoed dat je last hebt van torticollis (*tortus* betekent gedraaid en *collis* hals), een neurologische aandoening waarbij de hals- en nekspieren onwillekeurig samentrekken. Daardoor krijg je ofwel rare bewegingen van het hoofd (een 'schuddend hoofd', wat men inderdaad vaak verwart met een tic), ofwel een scheefstand, ofwel een combinatie, wat vaak voorkomt en ook bij jou het geval lijkt te zijn. Enerzijds dient er een neurologische diagnose te gebeuren en aan de hand daarvan moet er een behandeling

opgestart worden. Anderzijds kan fysiotherapie aangewezen zijn om nekspanning te verlichten en gedragstherapie om te leren om mentaal en lichamelijk te ontspannen, maar ook om zelfcontroletechnieken aan te leren. Ten slotte is gedragstherapie (zie [www.vvgt.be](http://www.vvgt.be)) ook zinvol om beter te leren omgaan met spanningen en stress die je klachten negatief beïnvloeden, en ook met gevoelens van sociale angst, angst voor afwijzing, onzekerheid en schaamte die er het gevolg van kunnen zijn.

## Al dat gepoets maakt me moedeloos

Ik vind dat er in het leven veel frustratie is omwille van heel gewone, dagelijkse dingen. Daar wordt zelden over gerept, meestal gaat het over Grote Thema's. Maar ik heb het de laatste tijd almaar lastiger met iets 'kleins': poetsen en opruimen. Niet omdat het zo zwaar is op zich maar omdat het haast elke dag opnieuw moet gebeuren - ik heb een gezin van vier en een hond. En ik besef dat dat altijd zo zal blijven, week in, jaar uit en daar word ik soms echt moedeloos van. **Inge**, Eeklo

Het klopt inderdaad dat daar weinig aandacht aan wordt geschonken, wat verkeerdelijk de indruk geeft dat het bij anderen allemaal op rolletjes loopt en alleen bij jezelf vierkant draait. Ik heb zelf veel geleerd van mijn cursisten. Hier volgen een paar tips. Twee vriendinnen hadden afgesproken om één keer per maand bij elkaar te gaan poetsen en er dan een plezierige dag van te maken. Iemand ervoer het als een verlichting sinds ze het besef toeliet dat niet alles wat uit de wasmachine komt gestreken moet worden (lieft zo weinig mogelijk zelfs). Je kan ook met jezelf afspreken dat je met een onprettige taak niet de hele tijd bezig hoeft te zijn. Zo kan je je keukenwekker op een kwartier of een halfuur instellen en consequent stoppen wanneer hij afloopt. Meestal werk je dan zo goed door (omdat het 'maar voor even' is) dat je veel meer doet dan je eigenlijk verwacht had. Het geheim zit hem in het feit dat het geen eindeloos karwei meer lijkt: doordat het een

heel nabij 'einde' heeft ga je er intenser tegenaan. Je kan ook sommige banale klussen (afwassen, strijken, koken ...) 'mindful' doen: met veel aandacht en liefde. Je beleving is dan helemaal anders (zolang het karweitje tenminste niet té lang duurt). Toegepast op het afstoffen kan je je laten inspireren door deze poëtische benadering van Gunilla Norris: 'Het is weer tijd om af te stoffen. Tijd om mijn huis te strelen, alles een aai te geven. Ik wil het zien als de liefde bedrijven of zoiets ... een kans om door het aan te raken blij te zijn met wat ik heb en liefheb.' Of je kan, wat het eeuwige opruimen betreft, deze tips van Sarah Ban Breathnach ter harte nemen: schrijf de volgende instructies op kaartjes en hang ze op in elke kamer, leer deze wijze woorden aan je kinderen en fluister ze je partner in het oor: als je iets pakt, leg het dan terug. Als je iets opendoet, doe het dan dicht. Als je iets laat vallen, raap het dan op. Als je iets uitdoet, hang het dan weg.



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.