

## Ik durf niet op de snelweg rijden

Sinds ik tien jaar geleden in een kettingbotsing ben terechtgekomen rij ik niet meer op de snelweg. Nu mijn dochter naar Wallonië verhuisd is, is dat echt noodzakelijk geworden. Maar wanneer ik het wil proberen verkrampt mijn hele lichaam en ben ik bang dat ik ongelukken zou veroorzaken. Hoe kan ik mijn angst de baas worden? **Magda**, Dendermonde

Ik zou je aanraden om een relaxatietechniek te leren: door technieken zoals buikademhaling en progressieve relaxatie kan je die spanning - en dus ook je angst - doen afnemen. Eenmaal je op die manier meer controle hebt over je emoties ga je het inoefenen in moeilijke (angstige) situaties. Daartoe maak je een 'ladder-tje' met diverse moeilijkheidsgraden. Zo staat misschien onderaan: een rit van één afrit ver, op een rustige zondagnamiddag met helder weer en weinig verkeer, en staat bovenaan: van Dendermonde naar Brussel op een regendag tijdens de drukke ochtendspits. Met die ladder kan je nu op twee manieren aan de slag: eerst in je verbeelding (in vitro) en vervolgens in de realiteit (in vivo). Je begint met de minst moeilijke situatie te koppelen aan je relaxatierespons. Dat doe je door eerst je relaxatietechniek toe te passen en je in ontspannen toestand de eerste situatie van je ladder zo levendig mogelijk

voor te stellen. Als dat lukt herhaal je het een drietal keer. Op die manier wordt de situatie geherconditioneerd: vroeger was ze gekoppeld aan angst, nu aan fysiologische ontspanning, de antagonist van angst. Na een paar dagen op die manier te oefenen zoek je dezelfde situatie in de realiteit op en door te focussen op je relaxatie (buikademhaling is hier het meest aangewezen) ontspan je in de moeilijke situatie net voldoende om niet angstig te worden, maar je houdt wel voldoende spanning om alert te blijven. Ook dat herhaal je een paar keer, zodat je kan zeggen: 'het is geen toeval dat het me is gelukt, ik weet nu dat ik het kan'. Dan ga je naar de situatie op de tweede trede van je ladder en herhaal je de procedure en zo verder. Als het niet lukt, zijn er twee mogelijke oorzaken: ofwel is de stap te groot en moet je tussenstapjes maken, ofwel is je antagonist niet diep genoeg en moet je dieper leren ontspannen.

## Ik ben altijd moe

Ik ben altijd ontzettend moe en heb al verschillende onderzoeken laten doen. Volgens de artsen is er echter niks aan de hand. Ze zeggen dat het psychologisch is maar ze kunnen niet zeggen wát het eigenlijk is. Wat ik me afvraag is: wat is het verschil tussen moe zijn als je depressief bent of als je het chronischevermoeidheidssyndroom hebt? **Ria**, Serskamp

Een verschil kan zijn dat het bij depressiemoeheid vaak beter gaat wanneer je een activiteit hebt gedaan, terwijl bij het chronischevermoeidheidssyndroom (CVS) een activiteit je zal uitputten. Bij CVS kan je ook zo veel rusten als je wilt, je blijft moe. Bij depressiemoeheid zit je dikwijls in een vicieuze cirkel: doordat je moe bent zie je ertegenop om sociale en andere activiteiten op te zoeken (sport bijvoorbeeld), waardoor je geen leuke of stimulerende ervaringen meer hebt. Wat mensen vaak verkeerd inschatten is

dat je geen energie krijgt door te rusten en te wachten tot je je beter voelt. Integendeel, energie komt er door actie, door activiteiten te doen en leuke dingen mee te maken - weliswaar binnen de mogelijkheden die je lichaam toelaat. Ten slotte: je kan 'het' ook moe zijn. In zo'n geval lijkt het me nuttig om eens met een professionele hulpverlener op zoek te gaan naar hoe je er anders tegenaan kan kijken.



*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.