

## Ik ben extreem bang van wespen

Mijn zomer is verpest geweest door mijn extreme angst voor wespen en bijen. Elke keer dat we buiten aten was ik gespannen. Terrasjes wou ik niet meer doen, zeker niet als de kinderen een ijsje wilden. Zelfs werken in de tuin of wandelen in de natuur kon niet meer. Dat heeft voor spanning gezorgd binnen ons gezin en tegen volgende lente wil ik dit opgelost zien. Ik heb me laten testen en ben niet allergisch voor bijen of wespen. **HILDE, MOORSLEDE**

Het belangrijkste is dat je je vermijdingsgedrag omzet in confrontatiegedrag, zodat je door ervaring leert dat wellicht niet gebeurt wat je vreest (en als het toch gebeurt is dat weliswaar onprettig maar geen ramp). In de winter is er geen 'levend' materiaal, dit is dus het moment om je 'vijand' te leren kennen via didactisch materiaal en hem misschien zelfs een beetje 'te vriend' te maken. Je kan dat doen aan de hand van het boekje *Onze sociale wespen*, te verkrijgen in de Natuurpuntwinkel ([winkel.natuurpunt.be](http://winkel.natuurpunt.be)) Daarnaast kan je op internet afbeeldingen van wespen en bijen opzoeken of er documentaires over bekijken. **Bij dat soort confrontaties is het belangrijk dat je je leert ontspannen terwijl je de confrontatie aangaat en dat je er niet mee stopt vooraleer de angst of spanning merkbaar is afgenomen.** In de lente is de tijd aangebroken om 'in het echt' de confrontatie aan te gaan. Daartoe kan je het best contact opnemen met een beroepsimker of een imkervereniging in jouw streek. Die zal je bijstaan met raad en daad. De ideale periode is de maand mei, dan zijn de nieuwe bijen volwassen. De bedoeling is dan dat je onder deskundige begeleiding eerst een passieve confrontatie aangaat (alleen maar kijken) en vervolgens een actieve (iets doen, bijvoorbeeld een takje vastpakken waarop een bij zit). Je kan dan zelfs mannelijke bijen aanraken: die hebben immers geen angel. Zo word je tegen volgende zomer de wesp- en bijenspecialist - en wie weet wel liefhebber - van je buurt.

### LEES OOK

de andere antwoorden van Wilfried Van Craen en Klaar Hammenecker op [www.psychologies.be](http://www.psychologies.be)



## 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 is auteur van verschillende boeken over praktische psychologie.

### Heb je een vraag?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@psychologies.be](mailto:wilfried.vancraen@psychologies.be). De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Kan hypnose helpen om zwanger te worden?

Ik ben veertig en heb zes jaar hormoontherapie achter de rug. Ik ben drie keer zwanger geweest, maar drie keer liep het mis. Mentaal is het zwaar, maar omdat ik mezelf nog niet zover krijg om op te geven vraag me af of hypnose niet zou kunnen helpen om mijn geloof in mijn eigen lichaam te herstellen. Mijn doel is uiteraard een vlotte zwangerschap, maar weer wat meer ontspannen zijn zou ook al deugd doen. **ELINE, HEERS**

Er zijn inderdaad studies die aantonen dat hypnose een faciliterend effect kan hebben. Dat is ook niet zo verwonderlijk: kunstmatige inseminatie is emotioneel en lichamelijk een heel belastend proces. Je bouwt sowieso spanningen op in je organisme die spontane conceptie afremmen. **Met hypnose leer je enerzijds adequater los te laten, zodat de natuur optimaler zijn werk kan doen. Anderzijds kan je door middel van suggestie het conceptieproces positief beïnvloeden.** Een studie van professor Eliahu Levitas gaf aan dat bij de 185 vrouwen die een hypnosetherapie kregen tijdens hun inseminatiebehandeling de slaagkans steeg van 14 naar 28%. Dr. Alice Domar is een Amerikaanse psychologe die zich gespecialiseerd heeft in mind-bodytherapie bij fertiliteitsproblemen en haar programma bestaat uit relaxatietechnieken (body scan, autogene training, spierontspanningsmethoden en ademhalingstechnieken), positief denken (bijvoorbeeld de gedachte 'het zal nooit lukken' doorprikken en een constructiever alternatief leren formuleren) en hypnotherapeutische suggesties. Een erkende hypnotherapeut kan je vinden via [www.vhvp.be](http://www.vhvp.be).