



## 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.

## Ik weet nooit wat ik moet zeggen

Ik zou een cursus naaien willen volgen maar ik durf me niet in te schrijven omdat ik niet weet wat ik moet zeggen tegen mensen. Ik denk dan dat ik met mijn mond vol tanden ga staan terwijl we moeten wachten voor de cursus begint of tijdens de pauze en dat ik dan asociaal overkom. Ik zou graag een paar technieken willen leren om gemakkelijker een gesprek te kunnen aanknopen. **ANNIE, ZAVENTEM**

Misschien kan volgend stappenplan je helpen. Stap 1: Stap op de persoon met wie je een praatje wilt slaan toe, maak oogcontact en zeg iets als 'hallo'. Kijk naar zijn reactie: heeft die persoon wel zin in contact? Mompelt hij wat terug en kijkt hij je amper of niet aan dan zijn er twee mogelijkheden: ofwel heeft hij er geen zin in ofwel is hij nog onzekerder dan jij. Beantwoordt hij daarentegen je groet en blijft hij vriendelijk of geïnteresseerd oogcontact houden dan heeft hij wellicht dezelfde behoefte als jij. Op dat moment moet je voor jezelf uitmaken wat je wilt: daar stoppen of verder gaan met het gesprek. In dat laatste geval is er een eenvoudige manier om altijd een gespreksonderwerp te vinden dat voorhanden is en waarop de ander meteen kan inspelen. Zo belanden we bij stap 2: zeg iets over een gemeenschappelijke waarneeming of ervaring. Gebruik je zintuigen en je hebt meteen een onderwerp. Kijk om je heen en je hebt iets: 'het is hier mooi ingericht'. Het tweede is het auditieve. Luister en je hebt iets: 'wat rustig hier voor een stad'. Het derde is het tactiele, wat je (fysisch) voelt: 'hoe warm hier'. Ten slotte heb je nog het ruiken en het smaken, maar dat is al minder evident: 'het ruikt hier lekker naar koffie'. Een andere categorie onderwerpen gaat over jullie gemeenschappelijke ervaring: 'heb jij al eens zo'n cursus gevolgd?'. De ander kan er gemakkelijk op reageren omdat die over net dezelfde informatie beschikt en dus loopt het gesprek vrij vlot. Het hoeft ook niet lang te duren, maar het contact is wel gelegd en een volgende keer loopt het nog gemakkelijker.

## Mijn dochter heeft last van 'slappe benen'

Soms zakt mijn dochter zomaar door haar benen en we weten niet hoe dat komt. We zijn al bij verschillende specialisten geweest maar ze zeggen allemaal hetzelfde: dat ze niks mankeert en dat het in haar hoofd zit. Een specialist heeft eens gezegd dat ze een hysterische is en dat heeft haar diep gekwetst. Sindsdien wil ze geen onderzoeken meer laten doen. We weten echt niet hoe het verder moet. **LILIANE, TONGEREN**

Gezien de vele onderzoeken lichamelijke oorzaken hebben uitgesloten lijdt je dochter mogelijk aan een conversiestoornis. Dat is een ziektebeeld waarbij een innerlijk conflict zich uit in een lichamelijk defect. Let wel: dat is een volkomen onbewust proces waar je dochter geen enkele controle over heeft, ze kan daar absoluut niks aan doen. Het is dan ook betreurenswaardig dat een arts haar 'hysterisch' noemt, daar schiet uiteraard niemand mee op. Veel voorkomend zijn verlammingen, bevende of uitvallende ledematen, uitvallend of dubbel zicht. Belangrijk is dat die personen meer zelfcontrole leren

ontwikkelen over hun symptomen. Op bewust niveau kan dat gebeuren met cognitieve gedragstherapie, op onbewust niveau met hypnotherapie of psychoanalyse. Maar het blijft hoe dan ook belangrijk om ook op fysiologisch en neurologisch vlak die complexe klachten goed te onderzoeken, omdat er misschien sprake kan zijn van een lichamelijke aanleg. Het lijkt me dan ook aangewezen dat je dochter opgevolgd zou worden door een multidisciplinair team bestaande uit minstens een psychotherapeut en een neuroloog. Praat daar eens over met je huisarts.