TEST\_VERSLAVING

**INTRO**

***Titels in vraagvorm roepen meestal om een negatief antwoord. Breekt het angstzweet je bijvoorbeeld uit bij het lezen van de kop Beurscrisis, reden tot paniek? Geen nood, er volgt waarschijnlijk een geruststellende tekst. De titel boven deze test is echter een uitzondering, want, zoals al bleek uit de vorige pagina’s: ook lopen kan een verslaving worden. Zolang je binnen bepaalde perken blijft, hoeft dat geen probleem te zijn, integendeel. Een lichte loopverslaving is gezond voor je lijf en je hoofd. Maar zonder het zelf te merken, kan je ook te ver gaan… Wil je weten hoe het met jou zit? Doe de test!***

**BEN JIJ LOOPVERSLAAFD?**

Deze test is heel eenvoudig. Je geeft elk van de volgende twintig stellingen een cijfer van één tot tien. Een tien betekent dat de stelling volledig overeenstemt met wat jij denkt of doet, een één betekent het omgekeerde. Vervolgens tel je alles op.

1) Lopen is een integraal onderdeel van mijn leven. Ik blijf lopen tot ik mijn laatste adem uitblaas.

2) Ik probeer elke dag te lopen.

3) Een dag zonder te lopen is een verloren dag.

4) Als ik vandaag niet loop, haal ik morgen de schade dubbel en dik in.

5) Ik besef dat ik niet de gemakkelijkste mens ben om mee te leven als ik een dagje niet kan lopen.

6) Rusten is voor zwakkelingen met een gebrek aan wilskracht.

7) Een paar pijnstillers slikken om toch te kunnen gaan lopen, dat schrikt me niet af. Zelfs drie of vier.

8) De meeste kwaaltjes bij het lopen gaan vanzelf weer weg.

9) Als mijn dokter mij aanbeveelt te rusten, sla ik zijn goede raad wel eens in de wind.

10) Ik weet dat een goede opwarming vóór de training en stretchen achteraf belangrijk zijn. Maar wat echt belangrijk is, zit daar natuurlijk tussen

11) Als loper is mijn motto *Meer… is beter!*

12) Als ik tijdens het lopen afzie, is dat een goed teken. Het betekent dat ik beter word.

13) Kwaliteit zonder kwantiteit? Onmogelijk!

14) Ik weet tot op de meter nauwkeurig hoeveel kilometers ik tijdens mijn laatste training heb afgemaald, en eigenlijk ook het totaal van de voorbije week of maand.

15) Wie niet minstens één marathon loopt in zijn leven, weet niets over hardlopen.

16) Enfin, één marathon is eigenlijk niet genoeg.

17) Al mijn vrienden zijn lopers. Of toch bijna.

18) Op de meeste T-shirts die ik heb staat het logo van een wedstrijd waaraan ik heb deelgenomen.

19) De mensen die beginnen te zuchten wanneer ik hen een gedetailleerd relaas geef van mijn laatste prestaties, zijn gewoon jaloers.

20) Het gebeurt vrij regelmatig dat ik droom over lopen.

TOTAAL:

**RESULTAAT**

**Tussen 161 en 200**

Jij bent zwaar verslaafd. Je gedraagt je even dwangmatig als mensen met bepaalde psychiatrische aandoeningen. Je bent waarschijnlijk niet altijd aangenaam gezelschap voor andere mensen. Zolang lopen jouw uitlaatklep is, zal je er ongetwijfeld in slagen de schijn op te houden. Maar o wee als je om één of andere reden niet meer kan lopen. Dan is de kans reëel dat je andere, misschien veel problematischer verslavingen gaat ontwikkelen: toxicomanie, risicogedrag, gokverslaving. Kortom, doe iets aan die obsessie van jou. Breng wat afwisseling in je vrijetijdsbesteding. Probeer andere sporten uit. Integreer regelmatig een rustperiode. Besteed bewust meer aandacht aan je huisgenoten of niet-lopende vrienden.

**Tussen 121 en 160**

Lopen bekleedt een belangrijke plaats in je leven, maar je slaagt erin binnen de perken van de redelijkheid te blijven. Toch moet je opletten. Je kan ongemerkt naar erger evolueren. Het voordeel van deze test is dat je hem kunt herhalen zo vaak je maar wil. We raden je aan hem binnen enkele maanden opnieuw ter hand te nemen, zonder te kijken naar je vorige antwoorden. Blijft je score status quo, dan is er geen enkel probleem. Stijgt ze, dan is het misschien tijd voor actie.

**Tussen 81 en 120**

Perfect. Jij loopt niet het risico om verslaafd te raken. Toch ben je voldoende gemotiveerd om regelmatig te trainen. Je hebt blijkbaar het goede evenwicht gevonden tussen plezier en pijn, hoewel deze twee neuronale circuits heel dicht bij mekaar liggen en dus gemakkelijk met elkaar verward kunnen worden. Blijf plezier beleven aan je sport en aan alles wat erom heen hangt!

**Tussen 41 en 80**

Jij loopt zeker niet het risico om verslaafd te worden. Integendeel. Ben jij niet een beetje geneigd om wat al te gemakkelijk een training te schrappen? *Het is al laat. Het is koud. Het regent. Je bent al zo moe*. Lopen kan je waar en wanneer je maar wil. Dat is één van de grote voordelen, maar ook een risico. Want je komt veel gemakkelijker in de verleiding om een training uit te stellen. Op dit ogenblik slaag je er nog in voldoende discipline aan de dag te leggen om regelmatig te lopen. Maar je moet er wel voor zorgen dat je gemotiveerd blijft. Misschien kan je aansluiten bij een club?

**Minder dan 40**

Was lopen jouw liefdespartner, dan zou een scheiding niet veraf zijn. Het is duidelijk dat je niet meer vaak aan haar denkt en haar zelfs regelmatig verwaarloost. Ben je misschien verliefd geworden op een hippere concurrente? Of zie je het gewoon niet meer zitten? Hoe dan ook, denk nog eens aan al die mooie momenten die jullie samen hebben meegemaakt. Geef haar een tweede kans. Met een nieuw trainingsschema, een nieuwe outfit en een wedstrijd in het vooruitzicht, binnen een paar weken of maanden. Wakker het vlammetje weer aan, het loont de moeite!

*Geïnspireerd op de test van Richard Benyo, hoofdredacteur van het Amerikaanse tijdschrift “Marathon & Beyond” (letterlijk: de marathon en meer”). Benyo (h)erkent zichzelf als een voormalige “sport addict” maar is ondertussen afgekickt.*