



**NOOIT MEER MALLEN.
ZET JE DIE PIEKERM
MODUS IN.**

Piekeren: wát een verloren tijd, vindt journalist Catelijne Elzes, die er soms een dag-, maar vooral een nachttaak aan heeft. Ze onderzocht het malende brein en ontdekte: we kunnen die piekermachine écht uitzetten.

TEKST CATELIJNE ELZES

Ik ben een *serial* piekeraar. Urenlang kan ik er zoet mee zijn. Soms is het onderwerp waarover ik pieker ernstig. Bijvoorbeeld toen mijn alleenstaande moeder niet meer kon lopen door de pijn in haar heup. Wie moet nou de boodschappen doen?, vroeg ik me af. Ze wordt vast eenzaam als ze de deur niet meer uit kan. Wat als ze nooit meer opknapt? Ik kan toch niet stoppen met werken... Soms is het onderwerp ook niet zo ernstig. Wat heb ik nou weer gezegd op dat feestje? Of: waarom heb ik zo veel chocola gegeten? Ben ik weer niet gaan hardlopen vandaag! Deze laatste issues lijken minder erg, maar kunnen me toch ook behoorlijk bezighouden. Overdag en zeker 's nachts. Wat een verloren tijd. Dat ik de enige niet ben biedt een beetje troost. Laatst nog kopte *Het Parool*: 'Gepieker houdt vrouwen uit hun slaap'. Uit onderzoek door de Hersenstichting bleek dat zo'n 25% procent van de vrouwen moeite heeft met inslapen, doorslapen of 's morgens te vroeg wakker wordt. Meestal is getob de oorzaak. En dan hebben we het alleen nog maar over de nacht.

Overleven

Wat is het eigenlijk precies, piekeren? Wat is het verschil met 'gewoon' over iets nadenken? "Piekeren is het continu bezig zijn met iets wat mogelijk in de toekomst gaat plaatsvinden of juist iets wat in het verleden is gebeurd", zegt Bart Verkuil, universitair docent

Klinische Psychologie in Leiden. "Het is een aaneenschakeling van negatieve gedachten die je afleidt van dat wat je aan het doen bent."

Volgens Verkuil is piekeren een logische eerste reactie op nieuwigheid en onzekerheid. In de oertijd was dat handig. Er dreigde continu fysiek gevaar (roofdieren, kou, honger) en daar kon je maar beter op voorbereid zijn. Nadenken over wat mis kon gaan of mis was gegaan, vergrootte de kans om te overleven. Maar in de huidige tijd worden we niet meer constant bedreigd. Toch hebben we nog steeds de neiging om te focussen op wat er

Is het probleem oplosbaar of niet? Zo niet, laat het los

allemaal mis kan gaan. Waarom doen we dat dan toch? Verkuil: "Omdat het controle lijkt te geven. Piekeraars denken dat ze op deze manier rampen kunnen voorkomen. Of bezig zijn met het oplossen van een probleem." Eerlijk gezegd denk ik dat diep vanbinnen ook. Ik heb het gevoel dat ik móet piekeren om onheil af te wenden. Dat als ik al die vragen niet stel (wat als mijn moeder niet meer opknapt?) de antwoorden ook niet gevonden gaan worden. Verkuil: "Soms kom je ook per toeval een oplossing tegen terwijl je piekert. Dan denk je dat het heeft ▷

BOEKEN, SITES, PROGRAMMA'S

- ACT*-coach Stephanie van Workum ontwikkelde het online hulpprogramma *Stap uit de piekerfabriek*. Via haar site act-coach.nl kan de gelijknamige video-training gratis worden aangevraagd.
- De piekermodule van docent Klinische Psychologie Bart Verkuil is te vinden op sites.google.com/site/bartverkuil/piekerfolder.
- Neuropsycholoog en meditatieleraar Rick Hanson schreef het toegankelijke boek *Geheugen voor geluk. Neem het goede in je op voor een beter leven*. Met allerlei simpele (meditatie)oefeningen om blijdschap te voelen.

85%
van de dingen
waar we bang voor
zijn, gebeurt niet

TOBBERS DENKEN DAT ZE

MET HUN GEPIEKER RAMPEN

KUNNEN VOORKOMEN

geholpen en blijf je het misschien doen. Maar waarschijnlijk was je dan tijdens het piekeren gewoon even constructief aan het nadenken. Dat kan efficiënter: ga er overdag, op een gepland en afgebakend moment, voor zitten.”

Nieuwe paadjes

We komen steeds maar in die negatieve gedachtestroom terecht omdat we dat nu eenmaal gewend zijn, denkt Stephanie van Workum, als ACT-coach gespecialiseerd in piekeren. “Het is dé strategie die we toepassen als we iets spannend of eng vinden, ergens bang voor zijn. Doen we dat lang genoeg, dan ontstaan er diep ingesleten paden in ons brein, waarin we steeds weer terecht komen. Het goede nieuws is dat neuropsycholoog en meditatieleraar Rick Hanson heeft bewezen dat we ook andere, nieuwe paadjes in onze hersenen kunnen aanleggen.”

Van Workum legt uit dat je je brein kunt trainen en ervoor kunt zorgen dat je meer op het positieve gericht raakt en minder op het negatieve door elke dag bewust, al is het maar één minuut, in je op te nemen wat er op dat moment goed is. Waar je blij van wordt, dankbaar voor bent. Van Workum: “Het is de bedoeling dat je die dingen niet alleen opnoemt of opschrijft, maar helemaal doorvoelt. Hierdoor veranderen er op den duur dingen in je brein en wordt de neiging om te piekeren minder.”

Vechten of vluchten

Hoe kan het eigenlijk dat we zo vaak dezelfde, terugkerende piekergedachten hebben? Natuurlijk, de details

verschillen, maar ik pieker vaak over mijn moeder, mijn uitgelaten gedrag op feestjes en de hoeveelheid ongezonde dingen die ik heb gegeten. “Dat is omdat wij als mensen gericht zijn op de dingen die we belangrijk vinden in het leven. Ons brein is gericht op het behalen van doelen. We piekeren dus over dingen die er voor ons toe doen, waar we voor willen vechten. Als het ons niks zou kunnen schelen, zouden we er ook geen aandacht aan besteden”, aldus Bart Verkuil. Piekeren kan ons dus ook een clou geven over de doelen en waarden die we nastreven. Het geeft inzicht om met die bril naar je eigen gepieker te kijken. Ik wil bijvoorbeeld absoluut niet dat mijn moeder zich eenzaam voelt, omdat ik eenzaamheid zelf naar vind.

Minder-piekeren-tip: sta elke dag even stil bij waar je dankbaar voor bent

Dat ik mezelf keer op keer stoor aan mijn eigen geblaas op feestjes maakt duidelijk dat ik ‘luisteren’ hoog op mijn deugdenlijstje heb staan. Het kan ook zijn dat we vaak over hetzelfde onderwerp malen omdat daar onze zwakke plek zit. Piekeren kan een vorm van vluchten zijn. We blijven maar herkauwen en doemscenario’s bedenken om niet toe te hoeven geven aan een onderliggend gevoel, van machteloosheid of verdriet (we kunnen de pijn bij onze moeders of

andere geliefden niet wegnemen, we zijn bang om uitgesloten te worden als we onhandige dingen zeggen op feestjes). Juist een keer ingaan op dat gevoel, het onder ogen komen, kan de malle molen in je hoofd tot stilstand brengen. Daarna kun je misschien pas écht tot actie komen. Blijven dubben kan er namelijk ook voor zorgen dat je uiteindelijk niks aan de situatie doet.

Wat dan?

Als we merken dat we weer in de piekerstand schieten is het volgens Van Workum belangrijk om eerst te kijken of een probleem oplosbaar is of niet. “Ik stel mezelf altijd de vraag: heb ik hier te maken met een wiskunde probleem of een zonsondergang? Een wiskunde probleem kan ik aanpakken, op een zonsondergang heb ik geen invloed, die kan ik beter laten zijn. Het feit dat president Trump aan de macht is in de VS is een zonsondergang. Een vergeten verjaardag is meer een wiskunde probleem: we kunnen een verjaardagskalender ophangen en dan is de kans groot dat we ’m de volgende keer niet vergeten. Er is natuurlijk altijd sprake van een grijs gebied, stel jezelf dan de vragen: kan ik er nu iets aan doen en wil ik dat? Heb ik daar ook de energie en de ruimte voor? Of kan ik beter loslaten?”

Universitair docent Klinische Psychologie Bart Verkuil ontwikkelde in dit kader een ‘piekermodule’. Hij toonde in zijn proefschrift aan dat mensen hierdoor in ieder geval ’s nachts minder piekeren. De piekermodule bestaat uit drie stappen. De eerste: bewustwording door bij te houden

ANTI-PIEKER-OEFENINGEN

1. Traag ademen

Door het vertragen van de ademhaling gaat het kalmerende systeem in ons lichaam aan en dat werkt door in ons brein. Begin met 2 tellen in en 2 tellen uit, dan 3 in en 3 uit, tot het ritme aangenaam aanvoelt, bijvoorbeeld bij 5 tellen in en 5 tellen uit.

Bron: Stephanie van Workum

2. Even relaxen

Mensen die veel piekeren zijn vaak het verschil tussen ontspanning en inspanning kwijt. Onbewust zijn ze voortdurend (een beetje) op hun hoede. Een bewezen werkzame oefening om dit verschil weer te leren voelen, is 'progressieve relaxatie'. Hierbij wordt telkens één spiergroep aangespannen en daarna weer ontspannen. Begin bijvoorbeeld met het linkerbeen, houd de spanning 5-10 seconden vast en laat de spieren dan weer los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal 2x. Ga verder met rechterbeen, linkerarm, rechterarm etc.

Bron: Bart Verkuil en medische-psychologie.nl

3. Op een wolk

Een bekende oefening uit de mindfulness-basistraining is de (pieker)gedachten opmerken en weer laten gaan. Zie de gedachte bijvoorbeeld als een wolk die door de wind wordt meegenomen of visualiseer dat de gedachte op een blaadje wordt gezet en met de stroom wegdrijft. Ballonnen in de lucht kunnen ook. Houd er rekening mee dat de vervelende gedachte nog een aantal keer

terugkomt. Blijf deze tactiek gewoon toepassen. Bron: Stephanie van Workum en cirkelderseizoenen.com

4. Positief dagdromen

Uit onderzoek blijkt dat we onbewust 46% van de tijd met onze gedachten afdwalen. Meestal in de vorm van negatief dagdromen, zorgen en piekeren. Hersenonderzoeker en psychiater Srini Pillay heeft een remedie: bewust en positief dagdromen.

Visualiseer de piekergedachte als een wolk die wegdrijft

Stap 1 Stop met doen wat u aan het doen bent. Klap die laptop dicht, leg uw vork neer.

Stap 2 Ontkoppel. Wees u bewust van het feit dat u de gedachten vrij gaat laten in een positieve richting.

Stap 3 Ga op in de lichtheid van de dagdroom. Haal alles erbij: geuren, kleuren, smaken, uitzichten, prettige gevoelens. Niks is te doll!

Bron: Srini Pillay, *Minder focus, meer effect* € 16,50

5. Op de muur

Als we piekeren, versmelten we met onze gedachten. Het helpt om ze van een afstand te bekijken. Ga bijvoorbeeld 10 minuten zitten piekeren en schrijf elke gedachte die opkomt op een post-it en plak die op de muur. Zo kunnen ze letterlijk en figuurlijk op een andere manier worden bekeken.

Bron: Stephanie van Workum

hoe vaak en hoelang we piekeren. Stap twee: onze piekergedachten loslaten en verplaatsen door met onszelf af te spreken dat we er op een ander moment aan gaan werken, bijvoorbeeld die avond om 19.30 uur. De laatste stap houdt in dat we elke dag een halfuur actief en gestructureerd gaan puzzelen met onze problemen. Kunnen we het zelf oplossen, dan formuleren we de stappen die we gaan ondernemen. Kan dat niet, dan gaan we aan de slag met acceptatie van de situatie. Wat mij persoonlijk ook helpt, is dat ik ooit in *de Volkskrant* las dat 85 procent van de dingen waarover we ons zorgen maken zich nooit blijkt voor te doen. Oftewel: gedachten zijn geen feiten. De Amerikaanse schrijver Mark Twain verwoordde het mooi: "Ik heb in mijn leven duizenden nare dingen ervaren, waarvan één of twee ook daadwerkelijk zijn gebeurd." Neem even de bedreigende situatie met mijn moeder en haar pijnlijke heup: niets van wat ik in mijn hoofd heb gehaald is uitgekomen. Ze stiefelde binnen zes weken alweer vrolijk rond en is in de weken dat ze niet kon lopen bijna geen dag alleen geweest; haar burens en vrienden deden de boodschappen. En nee, dat kwam zeker niet door mijn gepieker! □

*ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en is een vorm van gedragstherapie gericht op een accepterende houding tegenover ervaringen die niet direct te veranderen zijn.