

3X INZICHT WAAROM PIEKEREN WE 'S NACHTS ZO VEEL?

Niet in slaap kunnen komen omdat de problemen levensgroot op je afkomen. Problemen die de volgende ochtend nota bene onbenullig blijken. Herkenbaar? Drie deskundigen geven advies.

*** DE COACH ***

Stephanie van Workum, ACT*-coach gespecialiseerd in piekeren. Ze ontwikkelde het hulpprogramma (met e-book) *Stap uit de piekerfabriek*.

"'s Nachts is alles anders. Er zijn minder dingen die je afleiden. Je ligt in bed en je hebt alleen je gedachten om mee bezig te zijn; de ene gedachte lokt de andere uit. En de volgende dag denk je: waar piekerde ik nou toch zo over?"

Piekeren is een overblijfsel uit de oertijd, toen we in een wereld met veel meer gevaren leefden. Ons brein was constant bedacht op gevaar en raakte erop ingesteld om altijd te anticiperen op problemen. Dat was toen handig, want het beschermdde je. Maar in onze samenleving worden we niet constant bedreigd en toch hebben we nog steeds de neiging te focussen op wat er allemaal mis kan gaan.

Ons verstand functioneert als een probleemoplossings-machine. Helaas maakt het daarbij geen onderscheid tussen problemen die we wel en die we niet kunnen

*** DE PSYCHOLOOG ***

Carlen Karsten, psycholoog. Ze geeft trainingen in omgaan met piekeren en publiceert erover.

"Piekeren hangt samen met onze stresshormonen. Als je veel van het stresshormoon cortisol hebt, wat gebeurt als je bijvoorbeeld te hard werkt, daalt dat 's nachts niet zo makkelijk. Dan lig je dus wakker.

En als er dan problemen zijn waar je overdag nog niet aan toe bent gekomen, sla je aan het piekeren. Want 's nachts heb je daar de ruimte voor.

Het beste is dan niet in bed te blijven liggen, maar je gedachten te verzetten. Even thee drinken of een boek lezen, het liefst een saai boek. Saai boeken helpen

'Als je op één been staat, kun je niet piekeren'

*** DE MINDFULNESSTRAINER ***

Chris Grijns, mindfulnesstrainer. Ze schreef het boek *Adempauze – Mindful aan het werk*.

"Het is mooi dat wij mensen kunnen denken, daardoor kunnen we dingen begrijpen. Maar piekeren is een speciale vorm van denken, een heel drukke vorm. Je bent druk bezig iets op te lossen. Dat vinden mensen mooi: problemen oplossen. Maar met piekeren los je niets op. Want wat is piekeren eigenlijk? Het is een vlucht. Je denkt dat je nuttig bezig bent, maar eigenlijk ben je mentaal aan het rennen. Je rent weg voor het gevoel dat je krijgt van het probleem. Dat gevoel kan bijvoorbeeld angst zijn, of woede, of verdriet.

Sommige mensen grijpen mindfulness aan als een oplossing voor hun probleem. Ze hopen dat ze door te mediteren eindelijk tot rust zullen komen en doen dan heel erg hun best met oefenen. Maar dat hoeft niet. Mindfulness is een uitnodiging om simpelweg stil te staan bij wat er gebeurt. Een oefening in aandacht voor jezelf, met een vriendelijke houding. Door met aandacht stil te staan bij wat er gebeurt, kun je de

oplossen. De eerste stap om uit die piekerfabriek te komen, is dus voor jezelf nagaan: kan ik hier iets aan doen of niet?"

In het geval dat je het probleem kunt oplossen, kun je een actieplan maken. Maar vaak pieker je over zaken waar je geen invloed op hebt, dingen die nog helemaal niet aan de orde zijn of niet eens feitelijk waar zijn. Toen ik mijn praktijk als coach begon, kwam bij mij telkens weer de piekergedachte boven: hoe moet het met mijn gezin als ik niet genoeg ga verdienen? Gelukkig herkende ik dat verhaal. Ik besloot me niet te laten leiden door mijn angst en te doen wat ik zo graag wilde doen.

'Bekijk je gedachten van een afstand en neem ze niet al te serieus'

Als je piekert, versmelt je met je gedachten. Het helpt om ze van een afstand te bekijken en ze niet al te serieus te nemen. Er zijn handige oefeningen die je kunt doen. Ga bijvoorbeeld tien minuten zitten piekeren en schrijf elke gedachte die bij je opkomt op een post-it en plak die op de muur. Zo kun je ze letterlijk en figuurlijk op een andere manier bekijken. Stoppen met piekeren kan niet, maar je kunt wel anders omgaan met die gedachten.

Probeer je verstand te zien als een losstaande entiteit. Het helpt je soms om dingen op te lossen, maar vaak draait het vaste riedels af die je al honderd keer hebt gehoord. Als je dat merkt, kun je bij jezelf denken: o ja, dit verhaal ken ik nu wel, ik ga weer door."

"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.

enorm. Ik had als student ook last van slapeloosheid en dan ging ik een studieboek over Romeins recht lezen. Dat was ideaal.

Er is een heel eenvoudige oefening die je kunt doen tegen piekeren, die leer ik ook aan de piekeraars die bij mij komen: op één been staan. Je kunt namelijk niet op één been staan en doorgaan met piekeren. Probeer het maar. Want als je aandacht moet richten op iets anders, lukt het je niet om piekergedachten vast te houden. Tijdens zo'n oefening kom je uit je hoofd en in je lijf. En daar gaat het om.

Piekeren heeft te maken met gebrek aan ontspanning. Mensen zijn vaak alleen maar bezig met wat ze allemaal nog moeten doen, in plaats van dat ze zichzelf eens een compliment geven voor alles wat ze hebben gedaan. Een mooie oefening is elke avond drie goede dingen bedenken die je hebt gedaan. Zo zet je je brein op ontspanning, in plaats van dat je zit te bedenken wat er nog allemaal moet. Met dat laatste bouw je angst op. En daar krijg je alleen maar meer piekergedrag van. Wat goed helpt als je er echt veel last van hebt, is elke dag een kwartier inruimen om te piekeren.

Gedurende die tijd moet je dan piekeren, ook als je er geen zin in hebt. Tijdens elke sessie schrijf je je piekergedachten op en dat papier scheur je aan het eind van het kwartier in kleine stukjes. Het resultaat is dat de piekergedachten verminderen.

Mensen hebben het gevoel dat piekeren hen overkomt, en dat patroon doorbreek je door het verplicht elke dag te gaan doen. Je leert je gedachten daarvoor ook goed kennen en op een gegeven moment herken je ze – en kun je er zelfs om lachen."



'Voor je het weet zit je weer te piekeren, over het piekeren'

piekergedachten herkennen.

Wat mij betreft ga je gewoon door met piekeren. Probeer er niet te veel aan te doen. Want voor je het weet, zit je met je goede bedoelingen weer te piekeren over het piekeren. Piekeren vereist een bereidwillige, zachte benadering. Neem de tijd om er met aandacht naar te kijken. Ga rustig zitten en kijk of je er misschien iets van kunt begrijpen. Adem uit, leg een hand op je buik. Waardoor wordt dat piekeren gevoeld? Is het angst? Verlangen? Het kan niet anders dan een naar gevoel zijn, anders zou je er niet voor vluchten in piekergedrag. Omarm dat nare gevoel. Blijf erbij. Sta jezelf toe om te voelen hoe het voelt. Dat vereist enige moed, dus ga het zo vriendelijk mogelijk aan. Verleg je aandacht naar voelen wat er achter al die gedachten zit. Dan hoeft je niet meer te vluchten. Er zijn in het leven nu eenmaal dingen die je niet kunt oplossen." ●