

## PIEKEREN

Ons verstand is een fantastisch instrument – mits je erin slaagt om het op die manier te gebruiken. Want wanneer je geen grip op je gedachten hebt, nemen ze al gauw grip op j ou. Overactieve hersenen kunnen tot een aantal klachten leiden, zoals een negatief zelfbeeld, negatief denken, vermoedheid en stress.

In deze hand-out leggen we uit hoe je van je hoofd een rustigere plek kan maken. We laten zien hoe je de functie van piekeren en de inhoud van je gedachten op de goede manier kan beïnvloeden en sluiten af met praktische tips om ‘af te kicken’ van het piekeren met behulp van een stroomdiagram.

### Doorbreek het 'piekerpatroon'!

Constant piekeren is een patroon. Patronen kunnen alleen doorbroken worden wanneer het veilig voelt om dat te doen. Met andere woorden: **je moet ook echt gemotiveerd zijn om te stoppen met piekeren**. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar het is moeilijker dan je denkt! De kans is namelijk groot dat je ervan overtuigd bent dat je zonder dat gepieker nóg slechter af zal zijn of dat je het piekeren nodig hebt om bepaalde dingen te bereiken. Dat is gelukkig niet zo, maar zolang je dat zelf niet inziet, is het bijna onmogelijk om je neiging tot piekeren los te laten.

Om genoeg eigen motivatie te krijgen om te stoppen met piekeren, kan het nuttig zijn om eerst te leren begrijpen dat piekeren geen functie heeft. Daarom volgen hier een aantal vormen van piekeren, gevolgd door een logische uitleg waarom piekeren in die gevallen zinloos is.

#### → Piekeren om controle te hebben (= scenariodenken)

*vb. ‘Als ... gebeurt, dan doe ik ...’*

Piekeren om controle te hebben is een illusie. Ga maar eens na: hoe vaak is het voorgekomen dat een situatie waarover je hebt gepiekerd precies verliep zoals je had gedacht? Waarschijnlijk zelden tot nooit. Als een situatie w el volgens verwachting verliep, was dat vermoedelijk omdat de situatie z lf voorspelbaar was – en niet omdat jij de situatie hebt ‘voorspeld’ door er heel veel over te piekeren. **De mate waarin jij piekert over een toekomstige situatie, zegt alles over de stress die jij NU ervaart bij het denken aan die situatie – en niets over de situatie zelf**. Piekeren lijkt op de korte termijn geruststellend, omdat je er een gevoel van schijncontrole van krijgt (op het moment dat je aan iets denkt, ben je gevoelsmatig ‘ bezig met de situatie’). Maar op de lange termijn leidt piekeren alleen maar tot meer gepieker en níet tot meer controle.

#### → Piekeren om goed voorbereid te zijn

*vb. ‘Ik moet niet vergeten om ... nog te doen.’*

Bij het plannen, organiseren of structureren van een toekomstige gebeurtenis, is het nuttig om je verstand te gebruiken. Maar je verstand gebruiken is iets anders dan piekeren. Piekeren is ook in dit geval niet efficiënt. **Het is w el efficiënt om onderscheid te maken tussen zaken waarop je wel of juist geen invloed hebt, om vervolgens de dingen aan te pakken waar je daadwerkelijk iets aan kan doen**. Erken dat gepieker over zaken waar je geen invloed op hebt een uiting is van stress (zoals nagelbijten dat bijvoorbeeld ook is), en het dus geen functie heeft.

### → **Piekeren over een situatie waar je van af wil**

*Vb. 'Als ik ... doe, heb ik misschien geen last meer van ...'*

In dit geval geldt hetzelfde als bij 'piekeren om goed voorbereid te zijn': het is efficiënt om de zaken aan te pakken die je praktisch aan kán pakken, maar het piekeren zélf gaat niets aan de situatie veranderen en heeft dus geen functie.

### → **Piekeren over wat anderen van je vinden**

*Vb. 'Was het niet raar dat ik ... deed?' 'Wat zou die persoon van mij vinden?'*

Ben je bang dat je je vreemd hebt gedragen in een bepaalde situatie, of vraag je je continu af wat anderen van je vinden? Piekeren zal je geen antwoorden geven. **Je kan simpelweg niet weten wat een ander van je vindt. Mits je het diegene vraagt, maar dat zal je in veel gevallen niet willen doen.** In zo'n geval helpt het om te erkennen dat piekeren een symptoom is van een onzeker / angstig gevoel en kan je je beter focussen op het vinden van een oplossing dáárvoor.

### → **Piekeren om toekomstige stress 'voor' te zijn / rekening te houden met een slechte afloop**

*Vb. 'Ik heb ... sowieso verpest.' '... gaat me toch niet lukken.'*

Als je bang bent voor een teleurstelling, is het verleidelijk om alle negatieve scenario's uit te denken in de hoop *mogelijke* stress te beperken. Maar deze vorm van piekeren zorgt juist voor het tegenovergestelde: het heeft tot gevolg dat je je *gegarandeerd* gestresst en afgewezen zal voelen in de tussentijd.

### → **Piekeren over het verleden**

*Vb. 'Hoe heeft ... nu kunnen gebeuren?'*

We piekeren vaak over het verleden in de hoop het op die manier te verwerken. Maar als het verleden je dwarszit, komt dat door een gevoel dat je nog niet hebt verwerkt, zoals frustratie, verdriet of onzekerheid. Het gaat dan om een emotioneel probleem – niet om een rationeel probleem. Veel nadenken helpt dus niet. Dat is alsof je iemand die honger heeft een glas water aanbiedt – een oplossing voor het verkeerde probleem.

**Als je merkt dat je veel piekert over het verleden, kun je dat zien als een teken dat er nog onverwerkte gevoelens zijn.** Het is belangrijk om je juist op dat gevoel te richten: op de frustratie, onzekerheid of het verdriet. Je kunt dit doen door het gevoel de ruimte te geven. Sta jezelf bijvoorbeeld toe om te huilen of even boos te zijn. Ook kan het helpen om erover te praten, met name *over het gevoel* waar je nu nog last van hebt. Zodra het gevoel een plek heeft gekregen, zul je merken dat het gepieker afneemt. Dat betekent natuurlijk niet dat je nooit meer aan het verleden denkt, maar wel dat je er minder in blijft hangen.

### → **Piekeren uit gewenning / verveling**

Het spreekt waarschijnlijk voor zich dat deze vorm van piekeren geen functie heeft. Toch komt dit heel vaak voor. Ga maar eens na: op het moment dat je even rust hebt of je verveelt, schieten je gedachten direct alle kanten op (en deze zijn vaak negatief of onrustgevend van aard). Ook in dit geval is piekeren een uiting van emotionele stress of rusteloosheid en heeft het piekeren zelf geen functie.

## Doorbreek de inhoud van je gedachten

Je hebt gezien dat piekeren vaak een teken is van (emotionele) stress. Het kan bijvoorbeeld voortkomen uit een zenuwachtig gevoel over iets dat je moet doen, of uit een vervelend gevoel over het verleden of de toekomst. Nu je dit begrijpt, wordt het gemakkelijker om afstand te nemen van je gedachten. Zodra dat lukt zal de negatieve lading van het piekeren minder worden.

*Stel je voor: Je voelt je onrustig en begint met je vingers te trommelen of met je voet te tikken. Het getik of getrommel is hier duidelijk een uiting van innerlijke onrust, toch?*

Hetzelfde geldt voor piekeren: dit is net zo goed een uiting van innerlijke onrust. Het verschil is dat we vaak veel waarde hechten aan wát we precies denken. Het lijkt dan alsof de inhoud van je gedachten de aanleiding is voor het onrustige gevoel.\* Maar je kan het beter omdraaien: het onrustige gevoel is vaak de aanleiding van het gepieker!

Je richten op de inhoud van je gedachten helpt dus niet om het onrustige gevoel of het gepieker te verminderen. Net zoals het ook niets oplost om naar je hand te staren wanneer je met je vingers aan het tikken bent. **In alle gevallen zal je de bron van de onrust moeten aanpakken – niet de uiting ervan.**

*\*Voorbeeld: Stel, je hebt straks een afspraak en je voelt je onrustig. Je denkt dan al snel dat dit gevoel een teken is dat de afspraak slecht zal verlopen. En zodra je dat denkt, word je nóg onrustiger! Maar dat gevoel kan ook een heel andere oorzaak hebben – misschien heb je een chaotische ochtend gehad, of heb je in het algemeen last van onzekerheid. Dát is dan de echte bron van de onrust – maar door je te focussen op het piekeren, heb je er nog meer onrust bij!*

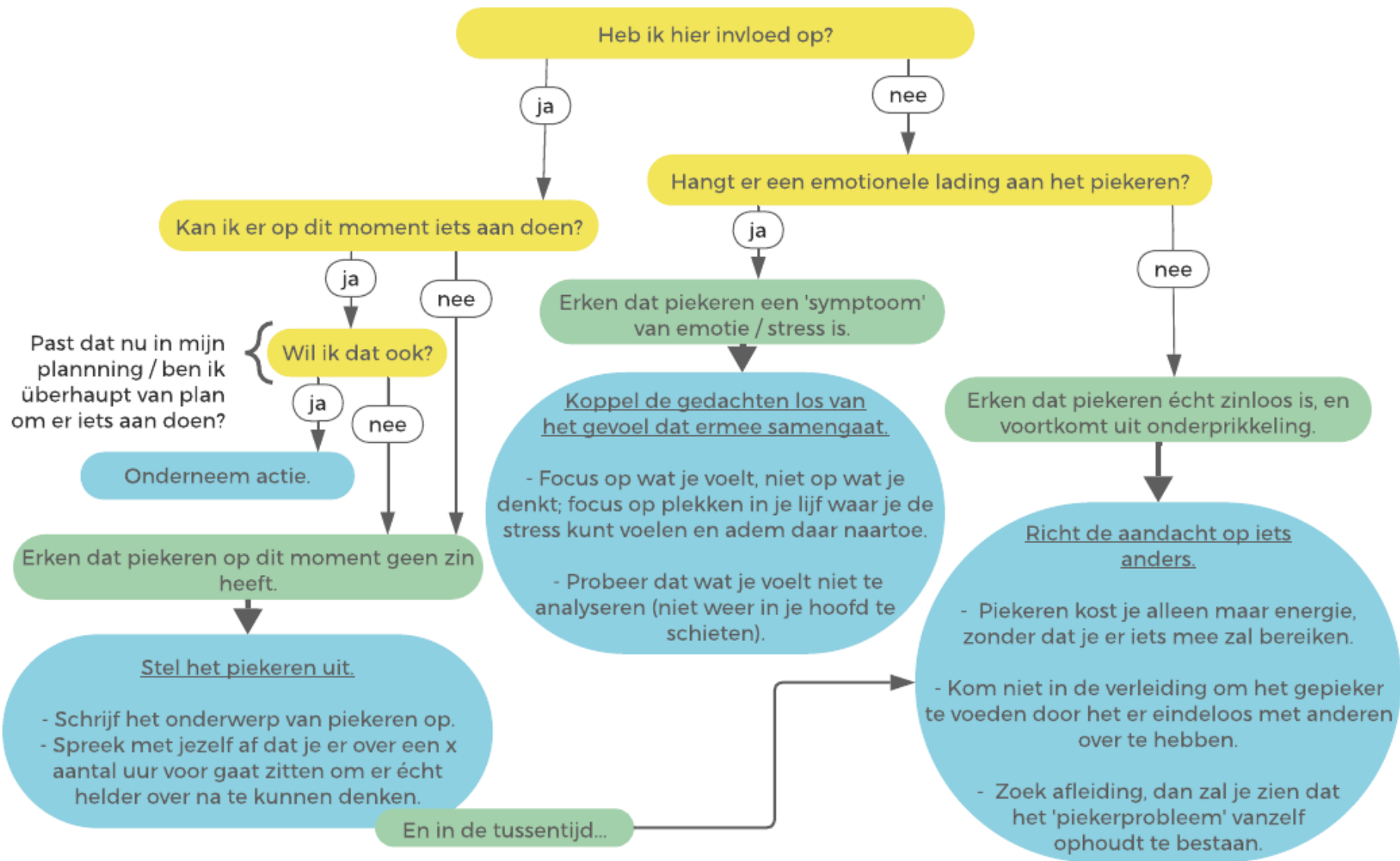
## Afkicken van het piekeren

Het verminderen van piekeren vergt tijd en oefening. Zoals eerder aangegeven, is piekeren een patroon – eentje waar je hersenen waarschijnlijk al jarenlang mee vertrouwd zijn. Om die reden is het ook niet mogelijk om van de ene op de andere dag te stoppen met piekeren. Je zal met jezelf moeten afspreken dat je de komende tijd actief aan de slag gaat met het 'afkicken' van piekeren.

Je weet nu dat de 'vorm' van je gedachten geen betekenis heeft; deze kennis kan je in je voordeel gebruiken. **Wanneer je opmerkt dat je aan het piekeren bent, kan het helpen om even 'uit te zoomen' en te bekijken met welke vorm van piekeren je nu eigenlijk bezig bent** (zie de 1e en 2e pagina van deze handout).

Om verschillende vormen van piekeren sneller en gemakkelijker te herkennen, kan het helpen om op papier een overzicht te maken van alle 'piekercategorieën' die je bij jezelf herkent, met daarbij enkele voorbeelden van gedachten die je vaak hebt. Bijvoorbeeld: 'Categorie: Piekeren over het verleden. Voorbeeldgedachte: 'Had ik maar nooit ... gezegd).'

Zodra je weet met welke vorm van piekeren je bezig bent, kan je het stroomdiagram gaan toepassen. Dit helpt je om tot de 'bron' van je gepieker te komen en passende actie te ondernemen. De kunst is om hier zó vaak mee te oefenen, dat het afstand doen van je gedachten en het reguleren van de onderliggende stress op den duur vanzelf zal gaan.



# WERKBLAD

→ (PIEKER)GEDACHTEN IN KAART BRENGEN

<b>Voorbeeld van een gedachte die ik regelmatig heb:</b>	<b>Piekercategorie waar deze gedachte onder valt:</b>	<b>Dit is waarom deze gedachte geen functie heeft:</b>
<p>Vb. "Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Waarom heb ik dit gedaan?"</p>	<p>Vb. Piekeren over het verleden.</p>	<p>Vb. Ik kan het verleden niet veranderen, hoeveel ik er ook over pieker.</p>

→ IN KAART BRENGEN VAN DE BRON VAN HET GEPIEKER

<b>Piekercategorie die ik bij mezelf herken:</b>	<b>De bron van gedachten uit deze categorie:</b>	<b>Hoe ik deze bron kan aanpakken:</b>
<p><i>Vb. Piekeren over wat anderen van me vinden.</i></p>	<p><i>Vb. Onzekerheid, angst om mensen kwijt te raken of in de problemen te komen.</i></p>	<p><i>Vb. Het gesprek aangaan met de persoon in kwestie. In het geval ik dat niet wil/ kan, probeer ik de gedachten te scheiden van het onzekere/ angstige gevoel, om dat vervolgens te reguleren.</i></p>

Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole		Emotie		Verveling	
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					

Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					
Datum:	Vandaag kwam mijn gepeiker voort uit ↓				
Schijncontrole	Emotie	Verveling			
Zo veel/weinig last had ik van het gepeiker:					