

PIEKEREN

Wat is dat?

Piekeren is een verschijnsel waar iedereen wel eens last van heeft. Wie heeft er niet een keer een slapeloze nacht gehad, waarin men alleen maar ligt te piekeren en te woelen?

Piekeren doet men voornamelijk over moeilijke dingen. Bijvoorbeeld over het halen van een rijbewijs, het bezoek aan de tandarts, moeilijkheden op het werk, problemen in de relatie of een kritische opmerking van een vriend. Men kan piekeren over de toekomst, maar ook over gebeurtenissen uit het verleden. Men kan zelfs piekeren over het feit dat men piekert.

Natuurlijk is het noodzakelijk om na te denken om problemen op te lossen of te voorkomen. Het wordt pas vervelend, wanneer u uw gedachten niet meer kunt controleren. Wanneer ze u plotseling te binnen schieten op ongeschikte momenten. En wanneer dezelfde gedachten steeds opnieuw terugkomen. En wanneer u uw gedachten niet kunt stoppen. Meestal leiden piekergedachten niet tot een oplossing. U blijft hangen in een eindeloos gedraai. U bent dan van nadenken verzeild geraakt in overmatig piekeren.

Het woord piekeren komt van het Arabische woord voor denken, en dat is via het Maleis in onze taal terecht gekomen. Maar piekeren is zeker niet meer hetzelfde als denken, het is het onafgebroken repeteren van dezelfde gedachten zonder dat er een eind aan komt. Denken leidt tot oplossingen of heroverweging. Piekeren leidt tot niets. Denken leidt tot actie, piekeren leidt tot niets, hooguit leidt het tot voorbereidingen tot actie, maar men bevriest als het ware tijdens de voorbereidingen. Denken leidt tot opluchting, piekeren niet. Piekeren leidt tot machteloosheid. Denken leidt tot energie om actie te ondernemen. Piekeren leidt tot moeheid en uitputting.

Het Engelse woord voor piekeren is to worry, ofwel tobben. Tobben en piekeren zijn in het Nederlands nagenoeg synoniem. Tobberigheid echter lijkt meer iets te zeggen over de persoonlijkheid van de topper, terwijl piekeren iets is dat veel mensen kan overkomen in tijden van problemen, ongeacht hun persoonlijkheid. Maar er zijn natuurlijk wel mensen die nooit piekeren en mensen die vaak piekeren. In het Duits heet piekeren grüblen, klüglen, brüten, knobeln, of kauen. Alleen al aan de uitspraak kan men aflezen dat het hier niet veel goeds betreft. Maar het mooist is wel het Frans dat voor piekeren het volgende heeft: torturer l'esprit: het martelen van de geest. Ons voorstel is om aan te sluiten bij deze Franse zienswijze en piekeren vooral op te vatten als een vorm van zelfkwelling.

GEVOLGEN van piekeren

Overmatig piekeren levert meestal niets op, behalve stevige stress- en somberheidsklachten. En verder kost het tijd en energie. Overmatig piekeren over de toekomst gaat vaak samen met angst. U bent bezorgd en vraagt zich steeds af "wat als...?". Uw spieren spannen zich onnodig aan en op den duur gaat u zich moe en lusteloos voelen. Piekeren over dingen die gebeurd zijn in het verleden geeft een somber of een boos gevoel. Piekerers weten vaak wel dat ze niets aan het verleden kunnen veranderen, maar blijven toch hangen in negatieve herinneringen en kunnen zich niet meer concentreren op school, op het werk of op het huishouden.

Het voortdurende gepieker kan er voor zorgen dat u moeilijk in slaap komt met alle gevolgen vandien. Of u bent zo moe dat u als een blok in slaap valt, maar na een paar uur toch weer wakker ligt.....te piekeren. Vooral het nachtelijke gepieker veroorzaakt veel ongemak, omdat 's nachts alles nog erger lijkt en omdat u zich de volgende dag nog vermoeider voelt. Dit kan zelfs zo erg worden dat u helemaal geen zin meer heeft om dingen te ondernemen. Dit is zonde en geeft u bovendien de gelegenheid om nog meer te piekeren. Als u eenmaal in deze cirkel terecht gekomen bent, lijkt het moeilijk om er weer uit te komen.



HOE TE STOPPEN met piekeren?

Er bestaan verschillende technieken om het bestaande piekergedrag te beïnvloeden. Hieronder in willekeurige volgorde enkele van deze technieken. Het zijn allen bewezen effectieve technieken. Mijn advies is om te starten met de techniek die jou het meeste aanspreekt, want daarvoor ben je het meest gemotiveerd. Je kunt natuurlijk ook meerdere technieken naast elkaar gebruiken.

Je zult wel actief met elke techniek aan de slag moeten gedurende 1-2 weken alvorens je enig resultaat kunt verwachten. Vergelijk het met afvallen; iedere dag bewust met je eten omgaan en langzaam zul je resultaat gaan zien. Succes !!

1. Anders denken (ABC-schema)
2. Positieve gedachten aankaarten
3. STOP-techniek
4. Piekerkwartier
5. Aandachtsmanipulatie
6. Mindfulness
7. Accepteren
8. Website 'Stob 't Getob'
9. Online training 'Stop met piekeren'

Ad 1. Anders denken

We maken heel veel denkfouten. En het ergste is dat we ook nog geloven wat we denken. Wees eens iets kritischer naar je eigen gedachten, geloof niet alles wat je denkt en onderzoek het waarheidsgehalte van je gedachte. Wanneer je gedachten toekomstvoorspellingen bevatten of de woorden *altijd* of *nooit*, *iedereen* of *niemand*, *moeten* of *niet-mogen* dan zijn dit in 9 van de 10 gevallen niet-realistische gedachten. Daag ze uit en probeer ze om te buigen naar meer helpende en realistische gedachten. Het ABC-schema kan je hierbij helpen. Dit vind je elders in mijn digitale bibliotheek.

Ad 2. Positieve gedachten aankaarten

Pak een aantal blanco kaarten, die je in je broekzak of handtas mee zou kunnen nemen. Betrap jezelf iedere keer erop wanneer je een positieve gedachte hebt en noteer die gelijk op een kaart. En neem af en toe de tijd om alle beschreven kaarten nog eens door te lezen, met name op momenten dat je in een negatieve gedachtestroom terecht bent gekomen. Je kunt ook op het einde van de dag terugblikken op die dag en noteren waar je tevreden over was of waar je dankbaar voor bent.

Beide technieken bieden tegenwicht voor de eventuele stroom aan negatieve gedachten.



Ad 3. STOP !!!

Iedere keer wanneer je bemerkt dat je aan het piekeren bent roep je hardop STOP!. Hierdoor stopt de gedachtenstroom heel even. Doe dit vooral in situaties waarin je je hiertoe vrij voelt, zoals in de auto o.i.d. Na verloop van tijd hoef je alleen maar STOP! te denken om hetzelfde effect te sorteren.

Ad 4. Piekerkwartier

Reserveer elke dag 15 of 30 minuten om te piekeren. Liefst op een vast moment op de dag. Stel bijvoorbeeld de kookwekker in zodat je ook echt stopt na 15 minuten. Ga op dat moment ook echt zitten aan tafel met pen en papier en noteer al je piekergedachten. Na je piekermoment ga je iets doen wat je afleidt. Maak vooraf daarvoor een lijstje met afleidende activiteiten die voor jou werken. Wanneer je buiten je vastgestelde piekermoment dreigt te gaan tobben, zoek je afleiding in de activiteiten die je opgeschreven hebt.

Voorbeelden van afleidende activiteiten

- Contact zoeken met anderen. Een vriend opbellen, of op bezoek gaan bij de buurvrouw
- Een karweitje in huis doen, zoals de afwas, stofzuigen of een kastje opruimen
- Sporten of bewegen. Ga bijvoorbeeld fietsen of wandelen, het liefst samen met iemand
- Een douche nemen of in bad gaan
- Een goed boek lezen

Als er buiten de toegestane 15 minuten zorgen in je opkomen, schrijf je ze op een piekerlijst. Bewaar deze lijst voor een volgend piekermoment. Je kunt ook tegen jezelf zeggen 'niet nu, straks mag ik weer'.

Zie ook <http://www.beroepsziekten.nl/datafiles/Formulier%20voor%20schrijfoopdracht.pdf>

Ad. 5 Aandachtsmanipulatie

Door je aandacht te richten op negatieve en ongewenste gedachten voed je de effecten van die gedachten op je gevoelens en stemming. 'Wat je aandacht geeft groeit.' Wanneer je bewust je aandacht op iets anders weet te richten doorbreek je dit mechanisme. Je kunt dat doen door afleiding te zoeken middels TV te kijken, een boek te lezen, bewust om je heen te kijken, bewust te luisteren, bewust je eten te proeven, aandachtig naar iemand anders zijn verhaal te luisteren etc. Allemaal voorbeelden die je bewust kunt inzetten om uit je negatieve maalstroom van gedachten te geraken. En als je activiteiten opzoekt die al je aandacht vragen of zelfs in een 'flow' geraakt, dan weet je zeker dat er geen ruimte is voor piekergedrag.

Ad 6. Mindfulness

In een mindfulnessstraining leer je je aandacht bewust te richten op wat er is in het moment. Deze trainingen worden dan ook wel 'aandachtstrainingen' genoemd. Je kunt daarin o.a. leren om met een milde blik als toeschouwer naar je piekergedachten te kijken. Dan verbind je / identificeer je jezelf niet met je gedachten (jij bent niet je gedachten), maar dan bekijk je ze als wolken die vanzelf komen en vanzelf ook weer voorbij drijven.



Ad 7. Accepteren

Je kunt er ook voor kiezen om te accepteren dat je piekert en dat dit gedrag op dit moment nu eenmaal een gegeven is, 'erbij hoort gezien de omstandigheden'. Deze milde en accepterende houding kan je veel strijd met jezelf besparen.

Ad 8. Website 'Stop 't Getob

Op deze website staan veel oefeningen om thuis te doen en gestructureerd aan de slag te gaan met het stoppen van tobben.

Zie <http://www3.psy.vu.nl/stophetgetob>

Ad 9. Online training 'Stop met piekeren'

In deze training van 4 weken krijg je bewezen effectieve technieken aangereikt die je helpen je zorgen te verminderen. Bij deze training ontvang je gratis het boek Piekeren van Ad Kerkhof t.w.v. € 20,75, inspirerende en verhelderende filmpjes, schrijfpodcasts, oefeningen met geluidsfragmenten, zoals geleide ontspanningsoefeningen en oefeningen met positief piekeren en de mogelijkheid om elkaar onderling te coachen of op het forum ervaringen uit te wisselen en naar wens sms-steun voor moeilijke momenten overdag en 's nachts.

Zie <http://www.psychologiemagazine.nl/web/Trainingen/Online-training-Stop-met-piekeren.htm>

Ik hoor graag van jou

- welke techniek je nog mist in deze opsomming en
- welke techniek jou persoonlijk geholpen het meest geholpen heeft

Mail het me via info@loopjezelfbeter.nl

Bedankt !!

Han

