

Patiënteninformatie



PIEKEREN

Inleiding

Voor sommige mensen valt er altijd wel iets te piekeren. Over werk, relaties, jezelf, de wereld, je verleden, de toekomst. Maar wat het onderwerp ook mag zijn, met piekeren worden zelden problemen opgelost of creatieve oplossingen bedacht. Piekeren is vooral rondraaien in cirkeltjes, zonder ooit bij het eindpunt te komen. Op de lange duur kan het leiden tot allerlei bijverschijnselen als depressiviteit, passiviteit en lichamelijke spanning. Wie overmatig piekert, doet er daarom goed aan zich van zijn tobberijen te bevrijden.

Stel grenzen aan je piekeren

Hoewel piekeren vaak vanzelf lijkt te gaan, kun je het wel beïnvloeden.

Zo kun je bijvoorbeeld gebruik maken van een bekende techniek uit de gedragstherapie de 'gedachtetestop'. Dat houdt in dat je elke keer als je jezelf betrapt op piekeren 'Stop!' roept.

Op die manier creëer je als het ware een intern stemmetje dat je toespreekt en je piekergedrag bestraft.

Een minder rigoureuze manier is om het piekeren enigszins te doseren. Zo kun je bijvoorbeeld met jezelf afspreken dat je elke dag een half uur mag piekeren. Of dat je niet langer dan een uur achter elkaar mag 'piekeren'.

Ook kun je grenzen stellen aan de plaatsen waar (en de momenten waarop) je piekert. Zo kun je bijvoorbeeld besluiten om alleen op één plek te piekeren, bijvoorbeeld achter je bureau. Op elk moment dat je weer gaat piekeren, ben je dan verplicht om aan je bureau te gaan zitten. Eventueel kun je zelfs besluiten om je 'piekerplek' zo ongezellig mogelijk in te richten, waardoor je er zo min mogelijk gebruik van gaat maken.

Zoek je denkfouten

Piekeren gaat vrijwel altijd gepaard met een improductieve manier van denken. In het kader hiernaast worden verschillende voorbeelden gegeven van destructieve gedachten. Bedenk dat dit soort gedachten zelden op waarheid berusten, al was het maar omdat ze extreem en absoluut zijn.

In ieder geval leiden ze ertoe dat je de wereld op een negatieve en stereotiepe manier bekijkt, waardoor je alleen maar somberder wordt en je zelfbeeld minder positief zal zijn. Beter is het om op een realistische en relativerende manier in het leven te staan. Je hoeft de wereld niet overdreven zonnig voor te stellen, maar maak hem ook niet nodeloos donker. Dus: spoor je denkfouten op, vraag je af of ze productief zijn en bedenk alternatieven. Probeer er vervolgens naar te leven.

‘Succesvol’ piekeren

Dwingende gedachten

- Het moet zo, het kan niet anders
- Het is onvermijdelijk
- Dat hoort nu eenmaal zo

Overdrijvingen

- Als dat gebeurt, is dat een ramp
- Dat is verschrikkelijk
- Daar kan ik absoluut niet tegen

Generalisaties

- Zo gaat het nu altijd
- Iedereen zal wel weer tegenwerken
- Dat is overal zo

Gedachten lezen

- Ze zullen wel weer denken!
- Die zal me zeker belachelijk vinden
- Dat ziet ze zeker niet zitten

Zwart/wit denken

- Het is het een of het ander
- Je doet iets goed, of helemaal niet
- Wie niet voor mij is, is tegen mij

Laat je afleiden

Bij piekeren fixeer je je meestal op een bepaald thema of een bepaalde gedachte, waardoor je geen andere gezichtspunten meer ziet. Om deze neiging te doorbreken kun je je bijvoorbeeld richten op alles wat buiten je gebruikelijke gedachtegang valt: je ongelijk, de problemen die je niet hebt, dingen die niet aan de orde zijn gesteld, kortom: alles wat afwijkt van je normale gezichtsveld.

Ook kun je besluiten om op het moment dat je weer in een piekerspiraal komt iets heel anders te gaan doen; stofzuigen, iemand een brief schrijven, een vriendin bellen, een kruiswoordpuzzel oplossen, enzovoort. Er zijn tal van activiteiten die onverenigbaar zijn met piekeren. In die zin kun je het gepieker altijd stoppen.

Zet je gedachten op papier

Soms kan het helpen om je piekergedachten op papier te zetten. Het allesoverheersende en dwingende van je gedachten wordt dan enigszins gerelativeerd, al was het maar omdat je ze naar buiten brengt. Door vervolgens op een later tijdstip terug te lezen wat je eerder hebt opgeschreven, kun je er wellicht ook meer afstand van nemen. Misschien kom je dan ook eerder op het spoor van onderliggende thema's of terugkerende patronen.

Als bijvoorbeeld blijkt dat je voortdurend zit te klagen over datgene wat andere mensen je hebben aangedaan, zal op een gegeven moment toch de vraag bij je opkomen: 'Wat zegt dat over mij?' Een dergelijke vraag biedt waarschijnlijk meer mogelijkheden om uit de problemen te komen, dan onophoudelijk gepieker.

Bespreek je tobberijen met anderen

Een andere manier om je gedachten van je af te zetten, is om ze te bespreken en te delen met andere mensen. Vaak geeft dat een gevoel van opluchting. Bovendien kan de ander je enigszins corrigeren, al was het maar door tegenwerpingen of relativerende opmerkingen te maken. Dit heeft echter ook een keerzijde: je kunt de ander er ook mee belasten.

Als je alleen nog maar over jezelf praat en de ander voortdurend om geruststelling vraagt, wek je de indruk dat je geen interesse in zijn of haar leven hebt.

Daarom is het zaak om weliswaar de ander deelgenoot te maken van je tobberijen, maar op een gegeven moment ook de knop om te draaien en de ander aan bod te laten komen.

Laat het leven zijn gang gaan

Mensen die veel piekeren hebben meestal een krampachtige levenshouding. Zo willen veel piekeraars elke situatie tot op het bot ontrafelen. Ze doen dat echter vooral met hun verstand in plaats van met hun hart. Niet alleen is dat voor de buitenwereld tamelijk saai, ze gaan bovendien voorbij aan veel moois in de wereld.

Daarnaast willen ze vaak extreem kunnen anticiperen op alles wat komen gaat: 'Wat moet ik allemaal nog doen, wat moet er allemaal nog gebeuren, hoe moet het nu verder?'

Daarmee gaan ze voorbij aan het gegeven dat de wereld niet te voorspellen is, laat staan te sturen. Ten slotte blijven veel piekeraars vaak hangen in wikken en wegen, zonder ooit besluiten te nemen. Ze kunnen eigenlijk niet accepteren dat elke keuze ook zijn nadelen heeft.

In al deze gevallen is er sprake van een rigide levenshouding, waarbij je tracht de wereld onder controle te krijgen. Je zult dan voortdurend het gevoel hebben achter het leven aan te hollen. Probeer daarom zo veel mogelijk in het hier-en-nu te leven en de dingen op hun beloop te laten.

Kom in actie

Piekeren is vaak een grote barrière om doelmatig handelend op te treden. Soms is het zelfs een alibi om problemen uit de weg te gaan, bij de pakken neer te zitten en oplossingen uit te stellen. Het zal duidelijk zijn dat de situatie dan niet zal veranderen.

Dus als je veel piekert, doe je er goed aan om voor jezelf vast te stellen welk gedrag je momenteel uit de weg gaat en welk gedrag eigenlijk gewenst is. Meestal is dat iets anders dan wat je tot nu toe hebt gedaan.

Probeer te ontspannen

Iemand die ontspannen is en zich rustig voelt zal (per definitie) op dat moment geen last hebben van piekergedachten.

Probeer daarom op een ontspannen en losse manier te leven.

Dat betekent dat er regelmatig momenten zijn waarop er geen

beroep op je wordt gedaan, je niets hoeft te presteren,

je voldoende rust krijgt, en waarop je leuke of aangename dingen kunt doen.

Verschillende mogelijkheden komen daarvoor in aanmerking: sporten, ontspanningsoefeningen, yoga, vakantie, muziek luisteren, televisie kijken, dansen, etc. Bedenk echter dat ontspanning niet vanzelf komt aanwaaien.

Je moet er iets voor doen en een heleboel voor laten.

Rode Kruis Ziekenhuis,

Afdeling Psychiatrie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

0251-783726

Postbus 1074

1940 EB Beverwijk

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Psychiatrie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Network.