

Iedereen heeft er wel eens last van: de hele nacht wakker liggen met piekergedachten. Wat moeten we met dat getob? En wanneer wordt piekeren problematisch? We vroegen het 'piekerprofessor' Bart Verkuil.

Devi Smits 14 mei 2020, Volkrant

Af en toe een doorwaakte nacht vol zorgen is voor veel mensen herkenbaar, maar verschillende studies laten zien dat 1 tot 3 procent van de Nederlanders het afgelopen jaar met een heuse piekerstoornis kampte. Hoe ga je daarmee om? Bart Verkuil, die als psycholoog mensen met piekerstoornissen behandelt en aan de Universiteit Leiden onderzoek doet naar piekeren, geeft advies in zijn boek *De gelukkige piekeraar*.

Waarover praten we precies als we het over piekeren hebben?

'Piekeren is gedefinieerd als een aaneenschakeling van negatieve en op de toekomst gerichte gedachten. Het zijn vaak gedachten in de vorm van rampscenario's: 'wat als x gebeurt?' Piekergedachtes gaan over zaken die voor jou mogelijk bedreigend zijn in de toekomst. Er zit dus een heel persoonlijke component aan piekeren, wat het onderscheidt van bijvoorbeeld simpelweg diep nadenken.'

Wanneer wordt piekeren een probleem?

'Op het moment dat je gepieker je dagelijks leven gaat beïnvloeden. Piekergedachtes kunnen je geest zo in beslag nemen dat het je relaties met familie of vrienden schaadt, ten koste gaat van je nachtrust of je depressief maakt. Op een gegeven moment kunnen mensen echt vastlopen in hun gepieker. Zeker als het niet aanzet tot actie. Dan kun je in de situatie terecht komen dat je problemen krijgt op je werk, dingen gaat vermijden of veel gaat klagen.

'Je krijgt een diagnose als je over een periode van meer dan zes maanden echt helemaal in beslag wordt genomen door die piekergedachtes.'

Hoe ziet de wereld van iemand met een piekerstoornis eruit?

'Diegene is continu bezig om alles op een hele negatieve manier in te kleuren. Chronische piekeraars zien overal gevaar in en zijn altijd bezig met wat mogelijk mis zou kunnen gaan. Deze mensen hebben over het algemeen veel behoefte aan controle in hun dagelijkse leven. Het piekeren is een manier geworden om die controle te ervaren.'

Controle krijgen op het leven door te piekeren? Hoe zit dat?

'Door in gedachten met de toekomst bezig te zijn, proberen piekeraars er een beetje grip op te krijgen. Daarbij speelt mee dat piekeren een verbale bezigheid is. Je stelt je de toekomst op een talige manier voor – in plaats van op een visuele. We weten dat talige gedachten minder emotionele reacties oproepen dan beelden. Als je praat over een auto-ongeluk dan voel je daar minder bij dan wanneer je je er een levendige visuele voorstelling van maakt. Onbewust proberen piekeraars hun negatieve emoties te dempen door in een talige modus te schieten.

'Die modus hebben piekeraars vaak al op jonge leeftijd onbewust aangeleerd en is in hun jeugd ook vaak nuttig gebleken. Denk aan iemand die al vroeg in zijn leven veel verantwoordelijkheid moest dragen; iemand die bijvoorbeeld voor zijn broertjes en zusjes moest zorgen. Diegene heeft op jonge leeftijd geleerd om heel goed na te denken over mogelijke gevaren en over wat er fout kan gaan. Daardoor kan iemand de zorgfunctie als kind op zich nemen, maar als je daar later vervolgens in blijft hangen, kan het je flink hinderen.'

Hoe kun je dat patroon doorbreken?

'Allereerst is het belangrijk om begrip te krijgen voor je eigen gepieker, zodat je niet vervalt in zelfverwijt. Het gepieker helemaal uit je gedachten verbannen, gaat je namelijk niet lukken. En dat is ook niet nodig. Piekeren hoort tot op zekere hoogte gewoon bij het leven.

‘Vervolgens kun je wel leren om anders naar een piekergedachte te kijken. Die gedachte op inhoudsniveau uitdagen bijvoorbeeld: is mijn gedachte waar? In de behandelpraktijk noemen we dat cognitieve gedragstherapie. Dan schrijf je een piekergedachte op en ga je kijken ‘klopt het nou wel wat ik tegen mezelf zeg?’

‘Voor sommige mensen kan meditatie ook helpen. Dan kijk je niet naar de inhoud van een piekergedachte, maar leer je om je er niet door mee te laten slepen. Je leert dat een gedachte slechts een gedachte is, en dat je daar niet per se iets mee hoeft te doen. Het zijn gewoon wolkjes die voorbij trekken. Het kan voor mensen heel bevrijdend zijn om te beseffen dat ze niet hun gedachten zijn. ‘Omdat die piekergedachtes meestal bestaan uit zo’n wirwar van gedachtestromen helpt het om dat getob op te schrijven. Daarmee maak je het concreet en haal je het even uit je hoofd. En het helpt je ook om onderscheid te maken tussen de problemen die je op kunt lossen en de zaken die buiten jouw macht liggen. Voor piekeraars is dat vaak namelijk heel onhelder.’

‘Wat bij stelselmatige tobbers ook nog wel eens wil ontbreken is zelfcompassie, het vermogen om jezelf op een vriendelijke en kalmerende wijze toe te spreken. In mijn praktijk behandel ik op dit moment bijvoorbeeld een vrouw die zich om alles in het dagelijks leven zorgen maakt. Waarom doet ze dat? Ze bleek in haar jeugd heel weinig gezien te zijn door haar ouders. Daardoor is ze nooit op een positieve manier toegesproken. Als je ouders nooit eens zeggen ‘hé, wat goed gedaan’, dan ga je dat integreren in je zelfbeeld. Je leert dan niet hoe je jezelf kalmerend en vriendelijk moet toespreken in probleemsituaties.’

Waarom zijn we juist ’s nachts vatbaar voor gepieker?

‘Daar zijn verschillende verklaringen voor. Ten eerste is er ’s nachts veel minder afleiding en daardoor krijg je dus ook meer ruimte om je bewust te worden van wat er zich in je hoofd afspeelt. Daarnaast ben je ’s avonds vaak vermoeider. Dat maakt het lastiger om rationeel te denken. Je bent dan veel vatbaarder voor allerlei dwaalgedachten.

‘Ook is het evolutionair gezien functioneel geweest om in het donker meer op je hoede te zijn. Daardoor kunnen problemen ’s nachts groter lijken dan ze overdag doen.

‘De laatste verklaring richt zich op wat er ’s nachts in de hersenen gebeurt; die gaan dan alle belangrijke gebeurtenissen die overdag hebben plaatsgevonden nog eens langs. Neurale herhaling noemen we dat. Al met al maakt dat van de nacht het ideale moment om te gaan piekeren.

‘Probeer desalniettemin van je bed geen piekerplek te maken. Als je merkt dat je piekerend in bed ligt, stap er dan uit en schrijf je gedachten op. En bepaal voor jezelf wanneer je wél aandacht gaat besteden aan deze piekergedachten. Dat kan een kalmerend effect hebben op je geest.

Is er een relatie tussen gepieker en lichamelijke klachten?

‘Die is er, en dan hebben we het niet over de ‘piekerrimpels’. Wanneer je piekert, wordt in je lichaam het stresssysteem geactiveerd. Je hartslag verhoogt en er worden hormonen als cortisol aangemaakt. Als je veel piekert kan dat op de lange termijn lichamelijke klachten geven zoals hoofdpijn, buikpijn of spierpijn. Maar dan hebben we het wel over chronisch piekeren. Over één nachtje tobben hoef je je geen zorgen te maken.’

Verwacht je dat het aantal probleempiekers door de coronacrisis gaat toenemen?

‘Dat is nu de vraag. Mensen die vatbaar zijn voor piekergedachtes kunnen vaak niet goed omgaan met onzekerheden. En onzekerheid is precies wat de coronacrisis brengt. Dus wat dat betreft verwacht ik dat de piekermolen bij veel mensen sneller zal draaien. Aan de andere kant hoor ik ook van cliënten dat ze het juist wel prettig vinden, deze coronatijd. Ze hebben even niet de verplichting om elke dag naar het werk te gaan, waar ze al die problemen hadden en wat al dat gepieker veroorzaakte. Voor hen voelt het alsof ze zich een beetje kunnen herstellen.’

De gelukkige piekeraar, Bart Verkuil

Ambo|Anthos

288 blz.