

# Piekeren: Hoe kun je dit doorbreken?

Bijna iedereen piekert wel eens. Pieker je vaak? Of belemmert het piekeren je in je functioneren? Dan is het goed om je piekergedrag onder de loep te nemen. In deze flyer vind je meer uitleg over wat piekeren is en wat je kunt doen om het piekeren zoveel mogelijk te beperken.

## Wat is piekeren?

Piekeren is nadenken over (toekomstige) problemen op het gebied van belangrijke zaken als werk, inkomen of gezondheid. Piekergedachten beginnen vaak met 'wat als...?' Toch zijn nadenken en piekeren zeker niet hetzelfde! In tegenstelling tot nadenken, val je bij piekeren vaak terug in dezelfde gedachten: als een langspeelplaat met een vervelend muziekje dat blijft hangen. De gedachten dringen zich vaak op tijdens momenten van ontspanning zoals wanneer je in bed ligt. Deze gedachten zijn moeilijk te stoppen en gaan gepaard met gevoelens van angst en onzekerheid. Piekeren leidt zelden tot een oplossing en is vooral een vorm van zelfkwellling.

## Waarom piekeren we?

Piekeren is strategie om manieren te vinden om met bedreigende situaties om te gaan. Soms levert het gepieker wat op, waardoor je leert dat piekeren werkt. Nog vaker doet zich het probleem waarover je piekert zich helemaal niet voor, herkenbaar? Ook dan leer je, weliswaar

onbewust, dat piekeren werkt. Door dit beloningseffect blijft het piekeren in stand of neemt het toe.

## Meer piekeren = minder energie

Tijdens het piekeren kun je je bang of onzeker voelen. Doordat piekeren meestal niet tot echte oplossingen leidt, nemen de zorgen eerder toe dan dat ze afnemen. Daarbij geldt dat piekeren je uitput, wanneer je hierdoor slechter slaapt. Uiteindelijk heb je dan minder energie om effectief met je probleem om te gaan

## Aangeleerd gedrag

Mensen verschillen in de neiging die ze hebben om te piekeren. Zo heb je mensen die altijd piekeren en mensen die het nooit doen. Maar, alhoewel aangeleerd gedrag dat gelukkig ook weer afgeleerd kan worden. Voor iedereen die persoonlijke problemen ervaart is de kans groot dat hij/zij gaat piekeren.

## Geen voordelen

Piekeren heeft eigenlijk geen voordelen. Het herhalen van gedachten zonder dat dit tot daadwerkelijke actie leidt is zinloos. Bovendien put het piekeren uit, waardoor je energie verliest die je beter voor iets anders in kunt zetten.

## Technieken om piekeren te stoppen

Het is lastig om piekeren te voorkomen, zeker als je gewend bent om dit te doen bij problemen. De vraag is in hoeverre je last hebt van piekeren. Soms is het goed om wat langer stil te staan bij iets waarmee je worstelt. Zodra gedachten steeds terugkomen en je niet verder helpen, dan is het beter om een techniek in te zetten om het piekeren te doorbreken. Op de vraag 'hoe stop ik het piekeren' is echter geen pasklaar antwoord te geven. Wel kun je aan de hand van de volgende technieken onderzoeken wat jou helpt om je piekeren te doorbreken. Wees geduldig en gun jezelf de tijd om te ervaren welke techniek helpt en bij je past.

## Wat helpt bij piekeren?

Zorg voor een goede basisgezondheid. Een goede basisgezondheid helpt vooral om de kans op piekeren te verkleinen. Blijf je intensief piekeren, dan is het goed om te onderzoeken wat helpt om dit piekeren te doorbreken. Er is geen pasklaar antwoord. Wat voor jou werkt hoeft voor een ander niet te werken. Een aantal van deze technieken lees je hieronder terug. Vervolgens is het belangrijk dat je geduld hebt en zelf ontdekt welke techniek helpt en bij je past.

## Hoe zorgt u voor een goede basisgezondheid?

Beweeg voldoende, zo'n half uur matig-intensief op een dag. Eet gezond. Beperk alcoholinname en beperk drankjes die veel cafeïne bevatten. Zorg daarnaast voor voldoende slaap en voor voldoende ontspanning. Veel mensen piekeren als ze in bed liggen. Zorg voor een 'slaapmodus'. Kijk een half uur tot een uur voordat je gaat slapen niet op een beeldscherm en zeker niet op je mobiele telefoon. Voorkom ook dat je veel eet voordat je gaat slapen. Als je spijsvertering hard aan het werk is, val je minder snel in slaap. Dit vergroot de kans op piekeren.

## Technieken om piekeren te stoppen

Schrijf van je af. Vaak piekeren mensen om niks te vergeten. Zodra gedachten op papier staan, kun je ze loslaten.

Beschouw de piekergedachten als een slechte radiozender of ruis waar je niet naar wilt luisteren. Draai de volumeknop in gedachten lager of negeer de piekergedachten.

Sta stil bij de dingen waar je dankbaar voor bent. Hoe slecht een situatie ook is, er zijn altijd dingen om dankbaar voor te zijn. Dit zorgt ervoor dat piekergedachten minder de kans krijgen om een grote invloed uit te oefenen.

Bepaal of je grip hebt op het onderwerp waarover je piekert. Als je concrete actie kunt ondernemen, doe dit dan. Als het midden in de nacht is en je wilt liever slapen, bepaal dan wanneer je de actie wél kunt uitvoeren.

Las een pieker half uur in. Op dat moment sta je jezelf toe om alles te denken wat je wilt. Op andere momenten zeg je tegen jezelf: niet nu, later of morgen. Experimenteer met een 'wind-down' routine.

Zoek steun. Deel je zorgen met een ander. Misschien dat de ander de impact van de gedachten minder groot kan maken.

Verschuif je aandacht naar iets anders, bijvoorbeeld je ademhaling, omgevingsgeluiden of het gevoel in je lichaam. Blijf steeds je aandacht verschuiven, want piekergedachten hebben de neiging om aandacht te blijven vragen.

Heb je een doemscenario waarover je piekert? Bepaal dan de kans in percentage dat dit daadwerkelijk gebeurt.



Dit artikel is tot stand gekomen via een samenwerking tussen Marc Loffeld, adviseur Arbeid & Organisatie en Louise Hildebrand, psycholoog. Beiden zijn werkzaam bij HumanCapitalCare, een organisatie die zich richt op arbeid, vitaliteit en gezondheid.

## Schakel op tijd hulp in

Wees je ervan bewust dat stoppen met piekeren niet een knop is die je zomaar omzet. Als je gewend bent om snel te piekeren, dan kost het misschien wat meer tijd om piekergedrag in positieve zin te beïnvloeden. De gevolgen van het piekeren nemen toe wanneer je het gevoel krijgt dat het piekeren onbeheersbaar wordt. Wordt het piekeren zelf een probleem waarover je piekert? Schakel dan hulp van de huisarts, psycholoog of bedrijfsarts (bij piekeren over je werk) in.