



Wat zal die collega wel niet van me denken? Waarom zei ze me geen gedag vanmorgen? Het ligt vast aan mij...
Oh, had ik nou maar...

Piekeren: je kunt er vaak uren van wakker liggen en je wordt er soms gék van!
Hoogste tijd voor een cursus.

Over pieke ren enzo...

Wat zal die collega wel niet van me denken?

Nooit meer malen en tobben

Flair's Priscilla piekert zich soms suf. Raar eigenlijk: piekeren lost niets op en toch gebeurt het me zo'n twee tot drie keer per week dat ik verdwaal in mijn eigen getob en urenlang lig te woelen in bed. Zoals laatst: op mijn werk schiet het door mijn hoofd dat ik vriendin G. al een week niet heb gesproken, terwijl ze me normaal gesproken om de paar dagen belt met de laatste nieuwtjes. 's Avonds in bed moet ik er opnieuw aan denken en voor ik het doorheb, nemen mijn piekergedachten een loopje met me: G. zal het wel gewoon druk hebben met haar nieuwe baan. Hoewel... misschien is ze wel teleurgesteld dat ik haar geen kaartje heb gestuurd om haar daarmee te feliciteren. Wat stom! Daar had ik eigenlijk vorige week al aan moeten denken. Nu is het te laat. Wat ben ik eigenlijk een slechte vriendin. Logisch dat ze niet meer belt...

Als ik me de volgende dag met dikke slaapogen omdraai naar mijn vriend, schiet hij in de lach. "Heb je niet zo lekker geslapen schat?", klinkt het vrolijk én uitgerust. "Nee", antwoord ik met benepen stem. "Ik lag vannacht eens na te denken en ik heb gewoon een beetje het idee dat ik geen leuke vriendin ben." Pas als ik mijn hersenspingsels hardop uitspreek, heb ik door hoe idioot het klinkt. Met een handgebaar wuif ik mijn eigen gepieker weg. "Dramaqueen", klinkt het lachend. "Eerder een piekerprinses", mompelt ik terwijl ik me nog even omdraai.

Als ik later die week in de krant een artikel lees over een nieuwe 'pieker cursus' én vriendin G. me vrolijk opbelt, besluit ik actie te ondernemen. Het moet maar eens afgelopen zijn met dat overloze getob en het gewoel in bed. Ik meld me aan voor de workshop 'Zorgeloos Piekeren'.

PERFECTIONISTISCHE PIEKERPRINSESSSEN

Drie weken later stap ik vol goede moed en met een notitieblok vol met mijn piekergedachten van de afgelopen weken (38 in totaal, variërend van: 'Als ik op mijn verjaardag maar genoeg hapjes in huis heb' tot 'Laat er alsjeblieft geen file staan vandaag, anders ben ik wéér te laat op mijn werk') een kleine theaterzaal binnen. Mijn eerste vooroordeel wordt meteen bevestigd: er bestaan meer piekerprinsessen dan -prinses. Vierenveertig vrouwen en zes mannen kijken me aan als ik een plekje zoek in de zaal. "Dat komt," legt psycholoog en cursusleidster Carien Karsten uit, "doordat vrouwen een enorme hang naar perfectie hebben. Ze willen altijd alles in een keer goed doen, terwijl dat natuurlijk onmogelijk is! Het probleem is dat veel vrouwen hun tekortkomingen niet kunnen accepteren,

waardoor ze constant aan zichzelf twifelen en in notoire piekeraars veranderen."

Stilletjes hoor ik de uitleg van Carien aan. Als ik eerlijk ben, komt dit me wel bekend voor...

De piekerdeskundige gaat verder met haar analyse. "Piekeraars bezitten allemaal dezelfde karaktereigenschappen. Ze zijn zorgzaam, kunnen zich goed inleven in anderen, maar hebben moeite met beslissingen nemen. Daarnaast hebben ze een levendige fantasie: piekeraars zijn professionals in het bedenken van allerlei doemscenario's. En het belangrijkste: ze keuren hun eigen gepieker af en proberen het te onderdrukken, waardoor het juist in alle

Eerlijk gezegd kom dit me wel erg bekend voor

hevigheid terugkomt." Met grote ogen kijk ik de psycholoog aan. De afgelopen weken heb ik er vaak aan getwijfeld of ik wel op mijn plaats zou zijn bij deze cursus. Nu weet ik het zeker: ik ben één van de 350.000 piekeraars die ons land telt en ik ben hier vandaag meer dan op mijn plaats.

RATIONEEL VS. IRRATIONEEL

Om ons 'piekerprobleem' bij de wortels aan te pakken, worden we meteen aan het werk gezet. We moeten onze persoonlijke pieker gedachten aan een kruisverhoor onderwerpen zodat we leren inzien dat het grootste deel van die gedachten irrationeel is. Enthousiast sla ik mijn notitieblok open en kies ik het eerste hersenspingsel uit dat ik de afgelopen weken heb opgeschreven: 'Vriendin G. vindt mij vast geen leuke vriendin.'

Als er een vrijwilliger op het podium wordt gevraagd, steek ik dapper mijn hand omhoog. Ik ben er nu toch, dus ik kan net zo goed alles eruit halen wat erin zit. Eenmaal tegenover psycholoog Mathilde Steenbeek, een van de andere psychologen die aan de cursus meehelpt, herhaal ik mijn gedachtstroom van die bewuste piekeravond, ruim drie weken geleden. Terwijl ik mijn hersenspingsels hardop uitspreek, voel ik me weer net zo'n aansteller als drie weken geleden en worden mijn wangen langzaam rood. Veel tijd om bij te komen van mijn eigen openhartigheid heb ik niet, Mathilde gaat meteen in de aanval. Je

Mathilde: "Je begint je piekerstroom ontzettend rationeel door op te merken dat G. het waarschijnlijk veel te druk heeft om je te bellen. Waar komt die onzekerheid over het vergeten van een kaartje opeens vandaan?"

Priscilla: "Het schoot me opeens te binnen dat ik dat was vergeten. En dat vond ik eigenlijk zo stom van mezelf, dat het me logisch leek dat G. me dat ook kwalijk zou nemen."

Mathilde: "Maar heeft G. al vaker opmerkingen gemaakt over dat je wel eens iets attentter zou kunnen zijn?"

Priscilla: "Nou eh, nee."

Mathilde: "En hoe lang zijn jullie vriendinnen?"

Priscilla: "Al tien jaar."

Mathilde: "Hebben jullie wel eens ruzie gehad over zoiets kleins?"

Priscilla: "Niet echt, nee."

Mathilde: "Precies. En daarom is het ontzettend irrationeel om te denken dat ze nu ineens wel kwaad zou zijn omdat je vergeten bent een kaartje te sturen. Vijfennegentig procent van alle pieker gedachten zijn irrationeel of onwaar. Onthoud dat, als je merkt dat je wegglijdt in een piekerstroom en blijf altijd kritisch naar jezelf. Stel jezelf tijdens een piekersessie eens de vraag: is het echt waar wat ik denk? En wat voor bewijzen heb ik voor mijn gedachten? De meest gemaakte fout van piekeraars is dat ze menen voor anderen te kunnen denken, maar dat is onmogelijk. Je mag niet denken dat een vriendin of je baas kwaad op je is omdat jij je kunt voorstellen dat hij of zij dat is. Je kunt namelijk niet in iemands hoofd kijken. Dus: blijf rationeel nadenken en kijk altijd kritisch naar je eigen gedachtstroom. Dan zul je erachter komen dat je de overgrote meerderheid van je piekergedachten binnen een paar seconden kunt ontcrachten. Oefen het maar."

Met een mond vol tanden loop ik van het podium af en blader nog eens door mijn notities. Een half uur later moet ik tot de conclusie komen dat 36 van de 38 piekergedachten in mijn notitieblok inderdaad gebaseerd zijn op irrationele aannames en conclusies.

PIEKERPATRONEN

Maar daarmee ben ik er volgens Mathilde nog niet. Om helemaal van mijn gepieker af te komen, moet ik mijn persoonlijke piekerpatroon zien te ontdekken. "Een patroon?", vraag ik verbaasd. "Ik heb juist het idee dat er geen enkel patroon in mijn gepieker zit." "Fout", vertelt de psychologe me. "Iedere piekeraar heeft een vast piekerpatroon, een moment waarop hij of zij de fout ingaat. Je

vertelde me net dat je vaak piekert over vriendschap en relaties. Blijkbaar is dat je gevoeligste piekergebied. Als je dat weet, kun je je erop focussen dat je op dat gebied minder snel de fout ingaat. Schrijf piekergedachten die je in vriendschappen en relaties tegenkomt op en bekijk of die notities rationeel zijn. Voel je 's avonds een piekerbui aankomen, pak dan die notitie erbij en verdedig die nog eens. Door je piekergedachten te visualiseren, word je je er bewust van hoe irrationeel je piekergedachten eigenlijk zijn en zo word je minder gevoelig voor de excessen binnen een bepaald piekergebied."

SLECHTE INVLOED

Na de hele dag te hebben geoefend in het analyseren van piekerpatronen en rationeel denken, is het tijd voor de slotoefening. Carien neemt ons mee naar een ruimte waar drie hartslagmeters klaarstaan. Voor ik het doorheb, zit er een plastic knijper om mijn wijsvinger en word ik aangesloten op een computer. "Jullie denken misschien dat de cursus erop zit nu jullie weten hoe je piekerstromen kunt stoppen, maar niets is minder waar. Piekeren heeft niet alleen een slechte invloed op je psychische gezondheid, maar ook op je lichaam. Dat wil ik jullie nog meegeven."

Op het scherm naast me dansen inmiddels 76 golfjes met perfecte regelmaat door het beeld. "Een keurige hartslag", merkt Carien op. "Maar vertel nu eens hardop over welke zaken je de afgelopen week allemaal hebt gepiekerd." Stotterend begin ik aan mijn opsomming. "Waar ik de afgelopen week over heb gepiekerd? Pffff... over het feit dat een collega me deze week geen gedag zei, over de vraag of mijn vriend een vast contract krijgt op zijn werk, of ik er wel genoeg ben voor die vriendin die gaat scheiden en wat ik moet aantrekken naar die bruiloft volgende week." Als ik klaar ben met mijn opsomming merk ik dat het doodstil is geworden in de zaal. Mijn medecursisten kijken verschrikt naar het beeldscherm waarop de kleine, groene golfjes van een paar minuten geleden plaats hebben gemaakt voor een onregelmatig streeppatroon met hoge pieken en diepe dalen. >

Waarom zei ze me geen gedag van morgen?

Het ligt vast aan mij...
Oh, had ik
nou maar...

Slaap lekker!

“Wat je nu op het beeldscherm ziet, is het resultaat van je gepieker”, zegt Carien streng. “En nu praat je er alleen nog maar over. Kun je nagaan wat er met je lichaam gebeurt als je nachtenlang ligt te piekeren...” Verschrikt denk ik terug aan de nachten waarin ik wakker heb gelegen van mijn eigen gedachtespinsels. Geen wonder dat ik 's ochtends moe wakker word! Piekeren vreet energie, zowel lichamelijk als geestelijk.

Als ik ben losgekoppeld van de computer neem ik me dan ook voor

Geen wonder dat ik zo moe wakker wordt...

om nooit meer te piekeren. Hoewel, nooit meer malen, tobben en woelen is voor de meeste vrouwen onmogelijk, weet ik inmiddels.

STOP MET PIEKEREN!

Wil je van je ook af van die eeuwige gedachtespinsels? Goed nieuws! Piekeren is in feite verkeerd aangeleerd gedrag dat je binnen een paar maanden kunt afleren met de volgende anti-piekertips:

- Zoek afleiding als je een piekerbui voelt aankomen. Lees een goed boek of huur een film, zolang je je gedachten er maar mee kunt verzetten en ontspant. Je zult zien dat die piekerbui dan gewoon overwaait!
- Word je eigen adviseur. Het helpt om jezelf de vraag te stellen: wat zou ik een goede vriendin of collega adviseren als oplossing voor dit probleem? Schrijf je eigen advies aan anderen op en pas dit toe op je eigen problemen.
- Plan elke dag een zogenoemd ‘piekerkwartiertje’ in. Tijdens dit kwartiertje mag je bij al je zorgen blijven stilstaan, zodat je piekerideeën niet pas 's avonds in bed komen bovendrijven.
- Zet af en toe een huilbui in. Na een huilbui voel je je meestal veel meer ontspannen en kun je alles makkelijker van je af zetten.
- Onderzoek je kernwaarden. Wat zijn belangrijke waarden in jouw leven? Ga voor jezelf na wat voor jou belangrijk is, leid daaruit belangrijke doelen af en maak een plan hoe je ze wilt realiseren. Ga vooral na wat voor jou op lange termijn belangrijk is. Als je weet wat je uiteindelijk wilt bereiken, hoef je niet meer over ‘kleine’ vraagstukken te piekeren.

PIEKERPRAAT

Tijdens de piekerworkshop heb ik mijn oren wijd open gehouden om erachter te komen waar anderen nu precies over piekeren. Een kleine greep uit de piekerpraat van andere vrouwen:

- “Heb ik het koffiezetapparaat wel uitgezet?”, denk ik ineens als ik op mijn werk zit. Het lijkt misschien een kleine piekergedachte, maar als ik er eenmaal over begin te piekeren, zie ik tien minuten later vaak mijn huis al in vlammen opgaan.”
- “Ik tob vaak over mijn kleding. Pasgeleden was ik op mijn werk en realiseerde ik me dat ik witte sokken onder mijn laarzen aanhad terwijl ik op bezoek moest bij iemand waar ik mijn schoenen uit moest doen. Op zo'n moment denk ik meteen: wat zal die ander wel niet van me denken?”
- “Met name als ik het druk heb, kan ik overal over piekeren. Dan krijg ik het voor elkaar om zelfs een uur lang te tobben over de vraag wat we 's avonds moeten eten.”
- “Mijn jaarcontract moest worden verlengd en ik wist zeker dat ik nooit meer een nieuw contract zou krijgen. Nachtenlang heb ik me er zorgen over gemaakt. Een week later was het geregeld. Toen ik mijn handtekening onder het contract zette, heb ik wel even terug gedacht aan mijn piekermoment. Ik voelde me zo'n aansteller.” ■

MEER WETEN?

Kun jij ook wel een pieker cursus gebruiken of wil je meer informatie over de eendaagse workshop ‘Zorgeloos Piekeren’, surf dan naar www.piekeren.eu. Er zijn ook vier boeken verschenen over piekeren:

- ‘Piekeren’, door Ad Kerkhof (Uitgeverij Boom, ISBN 9789085064695, € 19,95).
- ‘Je piekert je suf’, door Henk Hermans (Uitgeverij Boom, ISBN 9060099508, € 13,95).
- ‘Leven met een piekerstoornis’, door Fred Sterk (Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, ISBN 903134320X, € 18,90).
- ‘Piekerprinsessen’, door Susan Nolen-Hoeksema (Uitgeverij Archipel, ISBN 9063051492, € 18,95).

Bestel deze boeken via www.flaironline.nl.