

## Piekeren

---

Piekergedachten zijn steeds terugkerende negatieve gedachten over problemen of dingen die je als negatief ervaart. Piekergedachten kunnen gaan over zaken die reeds plaatsgevonden hebben, die nog plaats moeten vinden of waarvan je vreest dat ze plaats zullen vinden. Piekergedachten zijn malende gedachten die niet leiden tot oplossingen.

Piekeren vraagt veel energie, het kan al je concentratie of nachtrust opsorpen.

### **Opdracht**

*Schrijf voor jezelf eens op waarover jij de voorbije maand of het voorbije jaar zoal hebt gepiekerd. Denk daarna eens na over de voordelen die dit gepieker jou heeft opgeleverd. Met andere woorden: wat heb je bereikt met het piekeren?*

De meeste studenten zullen op basis van bovenstaande denkoefening tot de conclusie komen dat piekeren niets oplevert.

Ook al besef je dat piekeren niet helpt, het blijft moeilijk om piekergedachten effectief een halt toe te roepen.

Hieronder worden een aantal tips en technieken beschreven die je kunnen helpen om piekergedachten onder controle te krijgen. Lees de tips door en stip aan welke jij eens wil uitproberen. Maak er vervolgens ook de tijd voor om ze (één voor één) in te oefenen en toe te passen. Weet dat piekeren niet van de ene op de andere dag kan verdwijnen. Om je piekergedachten te verminderen, zal je expliciet tijd en aandacht moeten besteden aan je piekerprobleem.

Als er één tip of techniek niet lukt bij jou, geef dan niet meteen op. Probeer het een volgende keer opnieuw, kies een andere tip of combineer verschillende tips.

### **Tips:**

- **Besef dat piekeren niet helpt**

Piekeren lost zelden iets op en levert verder ook geen voordelen op. Piekeren leidt niet tot diepe inzichten, eerder tot overdrijving van de werkelijke problemen. Wees je hiervan bewust. Soms heb je na een tijdlang piekeren het gevoel dat je gigantisch hebt gefaald, maar besef dat op zo'n moment je blik vernauwd is en dat je negatieve dingen uitvergroot.

- **Spreek jezelf toe**

Weet dat angst een heel normaal fenomeen is (voor meer informatie hierover kan je het thema 'stress' raadplegen). Herken en normaliseer de angst ('angst is normaal', 'iedereen heeft angst', ...). Reduceer het 'gevaar' waarover je piekert ('piekeren is een teken van overbelasting van mijn hersenen', 'in het verleden leidde mijn gepieker/angst niet tot de verwachte negatieve gevolgen',

...). Indien je piekergedachten samengaan met (faal)angst, kan ook de topic 'Faalangst' raadplegen.

- **Onderbreek gepieker**

Probeer elke keer als je begint te piekeren, jezelf halt toe te roepen. Sla met je hand op tafel en zeg hardop 'STOP!' tegen je piekergedachten.

Maak jezelf weerbaar tegen negatieve gedachten door bijvoorbeeld te zeggen 'ik wil niet dat deze beslommeringen mijn (studie)tijd opslorpen'. Zoek vervolgens afleiding.

- **Zoek afleiding**

Als het piekeren niet stopt, richt je aandacht dan op iets anders.

Ga bijvoorbeeld sporten, lezen, tv-kijken, opruimen, spoel het gepieker van je af in de douche of ga telkens als je begint te piekeren hardop een liedje zingen.

Een positieve afleiding van tien minuten beurt je op en kan het gepieker stoppen. Het soort afleiding waarbij zowel concentratie als fysieke inspanning of beweging vereist is, is het meest effectief. Bijvoorbeeld bewegen/sporten (lopen, wandelen, fietsten, touwtje springen, trap op en af lopen), maar ook heel bewust intensief opruimen, een (gezelschaps)spel spelen, of met een vriend(in) lunchen, ... kan helpen om piekergedachten te verjagen.

- **Sta op**

Veel mensen piekeren vooral 's avonds en 's nachts, dan is er immers de minste afleiding. In plaats van urenlang in je bed te liggen woelen, kan je beter na een twintigtal minuten opstaan. Ga iets doen waardoor je aandacht wordt afgeleid (vb. televisie kijken, een glas warme melk maken, ...). Zo doorbreek je de piekergedachten.

- **Plan piekertijd**

Probeer op een bepaald (vast) tijdstip van de dag bewust tijd te maken voor piekergedachten. Besteed bijvoorbeeld na het avondeten een kwartiertje tijd enkel aan piekeren (je plant dit kwartiertje best niet vlak voor je slapen gaat). Je kan je piekergedachten tijdens dit piekermoment eventueel opschrijven, of er met iemand over praten.

Beëindig het kwartiertje piekeren met een positieve noot. Schrijf bijvoorbeeld eens op wat er wél allemaal goed loopt, spreek jezelf bemoedigend toe ('ik kan het aan', 'het zal goed gaan', ...) of plaats alles even in een breder perspectief ('als het erop aankomt, red ik me wel').

Ga na je piekerkwartiertje iets doén (vb. sport, klusjes, opruimen, lezen, muziek luisteren, douchen, ...). Concentreer je op de activiteit en zet je gedachten op nul.

Als je later weer de neiging hebt te piekeren: schuif die neiging dan op tot de volgende dag, dan heb je weer piekertijd. Je kan bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: 'Stop! Nu niet, morgen mag ik weer piekeren'. Eventueel kan je olijsten waarover je morgen wil piekeren.

- **Toets piekergedachten**

Kijk kritisch naar je piekergedachten en durf ze in vraag te stellen. Dit kan je doen aan de hand van volgende vragen:

- Waaruit blijkt dat deze gedachte waar is?

- Waaruit blijkt dat deze gedachte niet waar is?
- Op welke manier helpt deze gedachte mij vooruit?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Zou ik daar overheen komen?
- Wat is het beste dat er kan gebeuren?
- Wat is het meest waarschijnlijke dat er zal gebeuren?
- Wat zou ik nú kunnen doen?
- Wat zou ik tegen een ander in een soort gelijke situatie zeggen?

Door ze te toetsen, zullen je gedachten vanzelf realistischer en minder rampzalig worden. Het kan helpen om je gedachten op te schrijven. Gedachten die volkomen belachelijk zijn, kan je in geschreven vorm makkelijker ontmaskeren.

- **Verwerk je gevoelens**

Veel mensen die piekeren, vermijden negatieve gevoelens, wat leidt tot nog meer gepieker. Sta eens stil bij wat je in je lichaam voelt en benoem dat gevoel. Naarmate je meer vertrouwd raakt met gevoelens van stress en angst, krijg je minder de neiging om in gepieker te vervallen. Verwerk je emoties door erover te praten of ze van je af te schrijven (vb. in een dagboek, brieven, gedichten, ...). Eens goed uithuilen kan ook deugd doen.

- **Schrijf het van je af**

Schrijf in een brief of een dagboek alles op wat je bezighoudt. Dit kan je helpen de piekergedachten te overzien, ze een plaats te geven en ze op die manier uit je hoofd te bannen. Maak eventueel een lijstje met alles wat je nog moet doen en stel hierin prioriteiten vast. Begin met hetgeen de hoogste prioriteit heeft en werk taak per taak op je lijstje af (stel hiervoor eventueel een tijdschema vast). Zo voorkom je dat je overspoeld wordt door gedachten aan allerlei verschillende taken, waardoor je je op geen enkele taak echt kan concentreren.

- **Geef het uit handen**

Je kan gebed of meditatie gebruiken om gepieker los te laten, bijvoorbeeld door je zorgen over te dragen aan een hoger iets of door een simpel schietgebedje ('Wilt U mij alstublieft helpen?').

- **Doe ontspanningsoefeningen**

Piekeren en stress gaan vaak hand in hand. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om stress en piekeren tegen te gaan. Door regelmatig een relaxatieoefening te doen, geef je jouw lichaam en geest de nodige ontspanning.

- **Leef nu**

Piekergedachten gaan vaak over dingen die reeds gebeurd zijn of in de toekomst kunnen gebeuren. Door jezelf te concentreren op het hier en nu schakel je deze gedachten uit. Mediteer of doe een ontspannings- of mindfulnessoefening. Open je zintuigen voor de geluiden, mensen en activiteiten om je heen.

- **Zoek steun**

Praten over je zorgen helpt om ze te relativiseren. Praat met iemand die je het gevoel geeft dat hij/zij je begrijpt en accepteert en van wie je de indruk hebt dat hij/zij goed kan omgaan met stress. Eens goed uithuilen bij iemand die je vertrouwt kan deugd doen.

Als je in je omgeving niemand vindt die goed kan luisteren, overweeg dan een therapeut op te zoeken (je studentenbegeleider kan je doorverwijzen of je kan zelf iemand zoeken, bijvoorbeeld via [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be), [www.jac.be](http://www.jac.be), [www.cawsonar.be](http://www.cawsonar.be) of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)).

- **Probeer de situatie positief te benaderen**

Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: 'Ok, het is nu zo. Niets aan te veranderen, maar ik moet door'. Probeer de voordelen te zien van tegenslagen (wat kan je ervan leren?), dat geeft een positiever gevoel. Het helpt je bovendien sneller herstellen van stress en vergroot je denkvermogen, waardoor je beter kunt nadenken (niet piekeren!) over een oplossing voor het probleem.

Focus je zoveel mogelijk op positieve dingen die je zelfvertrouwen geven ('dit ging al goed', 'ik kan het wel'), niet op negatieve dingen en angst.

Zie alles in een breder perspectief (uiteindelijk, als het erop aankomt, red je het wel).

- **Onderneem actie!**

De beste remedie tegen piekeren is het probleem oplossen. Steek niet langer je kop in het zand, maar bak het probleem af, bedenk mogelijke oplossingen ('wat zou ik eraan kunnen doen?'), zet mogelijke gevolgen op een rijtje en kies de meest geschikte oplossing, ook al is deze niet perfect. Laat daarna het probleem los met de gedachte: 'ik heb mijn best gedaan, meer kan ik er niet aan doen'.