



HOE KAN IK STOPPEN MET PIEKEREN?

Het is bijna niet te voorkomen: wanneer je geconfronteerd wordt met iets naars dat een grote impact op je leven heeft, dan ga je piekeren. Soms heel veel piekeren. Dat kan overheersend worden en je zelfs van je slaap gaan beroven. Als je naar bed gaat, ben je alleen met je gedachten en krijgen ze alle ruimte. Piekeren over borstkanker is net als de ziekte je leven ingeslopen, maar hoe kom je er weer vanaf?

Per minuut gaan er gemiddeld 50 gedachten door je hoofd. 60-70% van deze gedachten zijn negatief, waarvan ruim de helft gaat over dingen die nooit gaan gebeuren. Als gedachten terugkomen in patronen, dan wordt het piekeren; het is dan eigenlijk een gewoonte geworden.

Piekeren wordt vaak gevoed door angst. Mensen zijn angstgedreven en doordat je opeens geconfronteerd wordt met angsten rondom borstkanker is je angstinstinct (de amygdala) in een hyperalerte staat gebracht. Je hebt dit instinct in het dagelijks leven hard nodig om je b.v. voor gevaar te waarschuwen. Door die hyperalerte staat ontstaat echter een ongewenste toename van angst- en piekergedachten. Je kunt niet stoppen met denken, maar je kunt wél leren hoe om te gaan met piekeren.

Alles wat je aandacht geeft, voed je – Aristoteles (Griekse filosoof)

Iets wat je veel doet, daar word je goed in. Door iets veel te doen, leg je netwerken aan in je hersenen zoals b.v. bij het leren van een taal. Dat geldt ook voor piekeren. Door veel te piekeren heb je steeds minder aanleiding nodig om in de piekermodus te komen omdat je je hersenen daarin al hebt getraind. Piekeren is een constante stroom van gedachten over iets of iemand waar je je zorgen over maakt of over iets wat je wilt oplossen. Het leidt echter zelden tot dé oplossing. Piekeren voelt daarbij vervelend, je wordt er uiteindelijk meestal niet beter van, eerder voel je je gestresst.

Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren – Loesje

In feite ben je aan het fantaseren wanneer je piekert.

Fantaseren = positieve fantasie gedachten.

Piekeren = negatieve fantasie gedachten.

Stel jezelf betere, positieve vragen, dan kom je op positieve antwoorden en dat werkt constructief. Wat geeft je houvast? Wat kan helpen je tot rust te brengen?

"If a problem has a solution, we must work to find it; if it does not, we need not waste time thinking about it" – Dalai Lama (spiritueel leider Tibet)

Onderzoek het onderwerp van je piekergedachten. Kun je het probleem oplossen, neem dan de tijd dit te onderzoeken en/of vraag steun bij het oplossen ervan. Is het niet oplosbaar? Werk er dan aan je piekergedachten te verminderen.

VRAAG JEZELF:

Pieker je omdat er echt een probleem is dat je kunt oplossen of is het een gewoonte? Hoeveel minuten per dag besteed je gemiddeld aan piekeren of je zorgen maken? Wanneer heb je voor het laatst een probleem met piekeren opgelost?

TIPS HOE OM TE GAAN MET PIEKEREN:

- Spreek je piekergedachten hardop uit tegen iemand. Of schrijf ze op in je piekerboekje en bewaar ze tot je piekerkwartiertje* Zo blijf je geen rondjes in hoofd draaien, komt er ruimte in je hoofd en kun je je gedachten ordenen.
- Is je probleem oplosbaar? Pak het probleem aan, al dan niet met hulp van anderen. B.v. bel je arts als je piekert over een medisch probleem.
- Is je probleem niet oplosbaar? Verplaats je gedachten en denk dan b.v. iedere keer aan een mooie ruimte waar het aangenaam is, je wel zou willen zijn en waar al je problemen zijn opgelost. Onderzoek die ruimte, waar ben je? Wat zie en ruik je? Wat voel je? Ontspan je lichaam b.v. met meditatiemuziek . Deze oefening werkt vooral goed bij nachtelijke piekergedachten.
- Maak een 'hulpdoos' waar je dingen in doet die je mooi vindt en die je afleiding en rust geven. Denk aan je lievelingsgeur, foto's, kaarten, quotes, gedichten.
- Zorg voor (fysieke) afleiding zodra je piekergedachten op komen. Bedenk iets anders b.v. wat je graag zou willen eten of ga fysiek iets doen.
- Zeg iedere keer tegen jezelf: STOP!! HOU OP!! Als het kan hardop. Doe dit echt iedere keer als de gedachten opkomen.
- Las een piekerkwartiertje* in. Plan daarvoor een tijdstip en zorg dat je niet gestoord kunt worden. Pak b.v. je piekergedachtenboekje erbij en mijmer over wat je (die dag) hebt opgeschreven. Praat er eens over met iemand die je vertrouwt. Luister in dat kwartiertje naar mooie muziek, pak je hulpdoos erbij. Kies je eigen vorm en zet je wekker op 15 minuten.

N.B. je hoeft natuurlijk niet alles te doen, maar kies een methode uit waarvan je denkt dat die bij je past. Werkt het niet? Probeer een andere methode.

Literatuur/tips:

Corinne Sweet – Het ontpiekerboekje

Coen Völker/Jan Verhulst – Angst na kanker

Geleide meditatie Coen Völker 'Toestaan wat er is': [youtube.com/watch?v=MwM9PFmq2Oo&t=27s](https://www.youtube.com/watch?v=MwM9PFmq2Oo&t=27s)

Rustgevende muziek: zoek op youtube bij 'muziek ontspanning'

Eerst dacht ik: 'niet aan denken',
dat heb ik toen gedaan

Maar twee seconden later,
dacht ik er toch weer aan

Nee, zo eenvoudig is dat niet,
want weet je wat je doet?

Je denkt er ook aan als je denkt,
dat je er niet aan denken moet.

Toon Hermans