



AD KERKHOF

Piekeren

Stoppen met piekeren
in vier stappen

MET MEDEWERKING VAN SAÏDA AKHNIKH,
ANNEKE KOOPMAN, MAARTEN VAN DER LINDE,
MARLEEN STAM & ELVAN TUTKUN

BOOM HULPBOEK

Boom

© 2023 A.J.F.M. Kerkhof p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2445 789 2

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl



Inhoud

Voorwoord	9
Ten geleide	11
Deel 1 Stop met piekeren in vier weken.....	13
Wat is piekeren?	14
Wat valt eraan te doen?	15
Voordat je begint	16
Week 1.....	19
Om te beginnen: de Piekervragenlijst.....	20
Dag 1 Het begin.....	22
Dag 2 Afleiding.....	26
Dag 3 Aandacht.....	30
Dag 4 Gedachtedwarrel.....	34
Dag 5 Praten over piekeren.....	38
Dag 6 Ontspannen.....	42
Dag 7 Ik moet = ik wil	46
De Piekervragenlijst.....	50

Week 2	53
Dag 8 Piekergedachten opschrijven	54
Dag 9 Top 3	58
Dag 10 Positief toekomstscenario	62
Dag 11 Negatief toekomstscenario	65
Dag 12 Realistisch toekomstscenario	69
Dag 13 De volgende keer	73
Dag 14 Gedachten vangen	77
De Piekervragenlijst	81
Een woordje tussendoor	83
Week 3	85
Dag 15 Schrijf oefening	86
Dag 16 Drie scenario's	91
Dag 17 Turven	95
Dag 18 Volgende!	100
Dag 19 De gedachtestop en anders kijken	105
Dag 20 Negatieve gebeurtenis	109
Dag 21 Ontspannen	113
De Piekervragenlijst	117
Week 4	119
Dag 22 Driekolommenoefening	120
Dag 23 Beslissen	126
Dag 24 Vooruitkijken	130
Dag 25 Ik denk	134
Dag 26 Een realistische aanpak	138
Dag 27 Eigen keuze	142
Dag 28 Een positief dagje	145
De Piekervragenlijst	149
Einde Deel 1	151
Hoe sterk is je piekeren al verminderd?	152

Deel 2 Piekeren voor gevorderden.....	153
Favoriete piekergedachten	154
Slotoefeningen	172
Besluit	175
Meer informatie over piekeren	176
Tips voor hulpverleners	177
Verantwoording	178
Over de auteurs	179

Voorwoord

Overmatig piekeren kan het leven behoorlijk ingewikkeld maken. Mensen die kampen met depressies of depressieve klachten hebben er bijvoorbeeld veelvuldig mee te maken. In sommige gevallen krijgen mensen die te veel piekeren zelfs een zogeheten piekerstoornis, die in de DSM-5 een gegeneraliseerde-angststoornis wordt genoemd. Een piekerstoornis kan iemands leven ernstig ontwrichten. Hoeveel mensen er precies last hebben van overmatig piekeren is niet bekend, maar het gaat om ongeveer 1,2 procent van de volwassenen, oftewel om enkele honderdduizenden Nederlanders per jaar. Er bestaat in elk geval geen enkele twijfel over dat het een veelvoorkomend verschijnsel is. Het is dan ook prijzenswaardig dat er nu een boek is verschenen voor mensen die hiermee worstelen.

Uit allerlei wetenschappelijke studies weten we dat mensen overmatig piekeren heel goed zelf kunnen aanpakken. Een van de sterke kanten van dit boek is daarom het rijke palet aan oefeningen waarmee lezers hun gepieker zelfstandig de baas kunnen worden. Gaan ze er serieus mee aan de slag, dan is de kans groot dat de piekerklachten aanzienlijk verminderen.

Dit boek is geschreven door Ad Kerkhof en zijn collega's. Ad Kerkhof is niet alleen een door mij zeer gewaardeerde vakgenoot, maar ook een doorgewinterd clinicus. Hij heeft zijn jarenlange ervaring als psychotherapeut gebruikt om dit boek samen te stellen. En dat merk je: de oefeningen zijn niet alleen zo eenvoudig mogelijk, maar ook effectief en uitgebalanceerd.

Naast clinicus is Ad Kerkhof een uitstekend wetenschapper, die het onderzoek naar de behandeling van piekerstoornissen op de voet volgt. Ook dat zie je terug in dit boek. Het is gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie, waarvan we weten dat ze uitstekend werken in de behandeling van piekeren. Hier zijn diezelfde principes echter vertaald in oefeningen waarmee mensen zonder hulp van een therapeut aan de slag kunnen.

Al met al ligt hier een uitstekend boek, dat ik graag aanbeveel aan mensen die zelf hun overmatig gepieker willen aanpakken.

Prof. dr. Pim Cuijpers
Amsterdam, najaar 2007

Ten geleide

Dit zelfhulpboek heeft als doel jou te leren hoe je je gepieker kunt verminderen en meer controle kunt krijgen over je gedachten. Het telt vele oefeningen waarmee je thuis aan de slag kunt. Er zijn ook oefeningen bij die je elders kunt doen, bijvoorbeeld in de auto of de supermarkt. Allemaal helpen ze je om langzaam maar zeker minder te gaan piekeren. Jouw taak is om elke dag op twee vaste momenten een kwartier te oefenen. Dat is een tijdsinvestering die zich snel terugbetaalt wanneer je eenmaal minder tijd kwijt bent aan je gepieker. Het is de bedoeling dat je ook in het weekend oefent.

In deel 1 van dit boek vind je voor elke dag één of meer oefeningen. Wij adviseren je het eerste deel stap voor stap door te nemen en elke oefening rustig uit te proberen. Na enige tijd merk je zelf wel welke oefeningen het beste werken, en dan kun je die herhalen. Naast de oefeningen in het boek zijn er via www.boompsychologie.nl aanvullende audiobestanden te downloaden, die je helpen om *positief* te piekeren. Wanneer je merkt dat je na je werk met dit boek toch weer gaat piekeren, dan kun je de oefeningen erg gewoon weer bij pakken.

Deel 2 is speciaal bedoeld voor mensen met hardnekkige piekergedachten. Je kunt het doorlezen nadat je deel 1 hebt afgerond, maar eigenlijk kun je er een blik op werpen wanneer je maar wilt. We behandelen daar enkele veelvoorkomende piekergedachten individueel, voorzien ze van commentaar en geven er alternatieven voor. Misschien herken je er een paar bij jezelf, uiteindelijk gaat het natuurlijk om jouw gedachten.

Piekeren gebeurt vaak automatisch, zonder dat we het in de gaten hebben. Ga je met dit boek aan de slag, dan sta je er expliciet bij stil. En dan merk je wellicht dat je toch wel erg vaak piekergedachten hebt - in elk geval vaker dan je je voorheen bewust was. Misschien lijkt het daarom alsof je in het begin juist meer gaat piekeren vanwege de oefeningen. Na enige tijd zul je echter merken dat je er steeds minder door in beslag genomen wordt.

Door met dit zelfhulpboek aan de slag te gaan kom je niet van je problemen af, maar je kunt wel leren er minder over te piekeren. En daarmee komt tijd vrij waarin je op zoek kunt gaan naar betere oplossingen.

Wij wensen je succes, en misschien ook wel wat plezier, bij het oefenen!

Prof. dr. Ad Kerkhof

Drs. Saïda Akhnikh

Drs. Anneke Koopman

Drs. Maarten van der Linde

Drs. Marleen Stam

Drs. Elvan Tutkun



Stop met piekeren
in vier weken

Deel 1

Wat is piekeren?

Iedereen heeft weleens last van piekeren. Wie heeft er niet een keer een slapeloze nacht gehad, waarin je alleen maar lag te woelen? Piekeren doe je voornamelijk over moeilijke dingen. Bijvoorbeeld over het halen van je rijbewijs, problemen op je werk of frictie in je relatie. Je kunt piekeren over de toekomst, maar ook over gebeurtenissen uit het verleden. Je kunt zelfs piekeren over het feit dat je piekert!

Natuurlijk is denken noodzakelijk om problemen op te lossen of te voorkomen. Het wordt pas vervelend wanneer je de controle over je gedachten kwijt bent. Wanneer ze plotseling in je opkomen, op ongeschikte momenten. En wanneer dezelfde gedachten steeds opnieuw terugkomen en je ze niet kunt stoppen. Meestal leiden piekergedachten niet tot een oplossing voor je problemen. Je blijft hangen in een eindeloos gedraai. Grondig nadenken is dan verworpen tot overmatig piekeren.

Piekeren kost vooral veel tijd en energie. Pieker je over de toekomst, dan gaat dat vaak samen met angst. Je bent bezorgd en vraagt je steeds af: 'Wat als ...?' Je spieren spannen zich onnodig aan en op den duur ga je je moe en lusteloos voelen. Piekeren over dingen die gebeurd zijn in het verleden, geeft een somber of een boos gevoel. Piekers weten vaak wel dat ze niets aan het verleden kunnen veranderen, maar blijven toch hangen in negatieve herinneringen en kunnen zich niet meer concentreren op school, op het werk of op het huishouden.

Het voortdurende gepieker kan ervoor zorgen dat je moeilijk in slaap komt. Of je bent zo moe dat je als een blok in slaap valt, maar na een paar uur toch weer ligt te piekeren. Vooral nachtelijk gepieker veroorzaakt veel ongemak, omdat 's nachts alles nog erger lijkt en omdat je de volgende dag nog vermoeider voelt. Het kan zelfs zo erg worden dat je helemaal geen zin meer hebt om dingen te ondernemen. Dat is zonde en het geeft je bovendien de gelegenheid om nog meer te piekeren. Als je eenmaal in deze spiraal terechtgekomen bent, lijkt het moeilijk om er weer uit te komen. Sommige hardnekkige piekers voelen zich zo machteloos dat ze hun denken het liefst helemaal uitschakelen. Dat zet hen er soms toe aan naar pillen of andere verdovende middelen te grijpen.

Worstel jij met suïcidale gedachten?

In extreme gevallen kan eindeloos gepieker leiden tot een doodswens. Geldt dat ook voor jou? Neem dan zo spoedig mogelijk contact op met 113 Zelfmoordpreventie (0800-0113) en/of je huisarts. Behandeling van je piekerstoornis is een goede manier om suïcidaliteit aan te pakken, maar daarbij heb je hoe dan ook professionele hulp nodig.

Terug naar de beginvraag: wat is piekeren? Laten we even stilstaan bij de betekenis van het woord. Het woord piekeren komt van het Arabische woord voor denken, en dat is via het Maleis in onze taal terechtgekomen. Maar piekeren is zeker niet meer hetzelfde als denken; het is het onafgebroken herhalen van dezelfde gedachten zonder dat er een eind aan komt. Denken leidt tot oplossingen of bezinning, piekeren leidt nergens toe. Denken leidt tot actie, piekeren leidt tot niets – of hooguit is het een voorbereiding op actie, maar dan bevries je als het ware tijdens die voorbereidingen. Denken leidt tot opluchting, piekeren niet. Denken leidt tot energie om actie te ondernemen, piekeren leidt tot machteloosheid en uitputting.

Het Engelse woord voor piekeren is *to worry*, oftewel tobben. Tobben en piekeren zijn in het Nederlands nagenoeg synoniem. Tobberigheid lijkt echter meer iets te zeggen over de persoonlijkheid van de tobber, terwijl piekeren iets is wat veel mensen in moeilijke tijden kan overkomen, ongeacht hun persoonlijkheid. Maar er zijn natuurlijk wel mensen die nooit piekeren en mensen die vaak piekeren. In het Duits heet piekeren *grübeln, klügeln, brüten, knobeln* of *kauen*. Alleen al aan de klanken kun je horen dat het hier niet veel goeds betreft. Maar het mooist is wel het Frans, dat voor piekeren het volgende woord heeft: *torturer l'esprit*, het martelen van de geest. Ons voorstel is om aan te sluiten bij deze Franse zienswijze en piekeren vooral op te vatten als een vorm van zelfkwelling.

Wat valt eraan te doen?

Je kunt er op eigen kracht voor zorgen dat je je gedachten weer de baas wordt. Dit boek helpt je minder te piekeren, zodat je meer tijd en energie overhoudt om je problemen op een effectievere manier het hoofd te bieden.

Kern van de aanpak is dat je leert zo snel mogelijk je piekergedachten te herkennen, te onderzoeken en te vervangen door iets anders. Dat kan een andere gedachte zijn, maar bijvoorbeeld ook afleiding, ontspanning of een gedachtepauze. Ook kun je leren positief te piekeren. *Piekeren* biedt je daartoe een aantal oefeningen waarvan is bewezen dat ze helpen. Tenminste, als je regelmatig oefent. Alles wat je nodig hebt, is tijd om te oefenen. En geduld, omdat het enige tijd vergt om piekergewoonten te doorbreken. Je traint als het ware je gedachten. Net als met fitness zijn herhaling en volharding nodig om resultaat te boeken. Het is het effectiefst als je elke dag een of meer opdrachten doet en zo alle oefeningen doorwerkt. Daarna kun je de oefeningen die voor jou het beste werken blijven gebruiken.

Omdat veel van je piekergedachten gerelateerd zijn aan je verbeelding (bijvoorbeeld wat je denkt dat de toekomst voor jou in petto heeft), is het belangrijk daar een realistischer verbeelding tegenover te stellen. Voor veel oefeningen heb je dus je fantasie nodig – je kunt je bijvoorbeeld niet alleen voorstellen wat er allemaal *fout* zou kunnen gaan, maar ook wat er allemaal *goed* kan gaan. Je gaat je verbeeldingskracht ombuigen in een realistischer richting.

Verder is het enige wat je nodig hebt: een oude schoenendoos of rugzak, een goede vriend of vriendin, een notitieblok of -schrift, een pen en een timer (bijvoorbeeld op je mobiele telefoon). Zorg er ook voor dat je op een goede matras slaapt, want een slechte matras kan tot slapeloosheid leiden *en* tot gepieker.

Voordat je begint

Als je je voorneemt met de oefeningen uit dit zelfhulpboek aan de slag te gaan, is het goed om de volgende punten in je achterhoofd te houden:

- 1 Ook als je van nature veel piekert, kun je er baat bij hebben de tijd die je besteedt aan piekeren aanzienlijk terug te dringen.
- 2 Als je je voorneemt vanaf morgen helemaal niet meer te piekeren, zal dat je niet lukken. Dat is onrealistisch.
- 3 Als je jezelf tot doel stelt dat je helemaal niet meer piekert wanneer je dit boek hebt doorgewerkt, dan kan dat op zich weer een bron van teleurstelling vormen als je dan toch nog niet zover bent. Dat doel is misschien te hoog gegrepen.

- 4 Als je je voorneemt met dit boek de tijd die je kwijt bent aan piekeren tot de helft terug te brengen, heb je een realistisch einddoel. Wie weet kom je wel over de helft? Dat is dan mooi meegenomen.
- 5 Als je begint met een piekerkwartiertje en er geen piekergedachten in je opkomen, dan kun je ook verdergaan met waar je gisteren over piekerde.
- 6 Lukt dat ook niet, dan is dat helemaal niet erg. Je kunt dan toch verschillende oefeningen doen, bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, die meehelpen het gewenste resultaat te bereiken.
- 7 De bedoeling is dat je je gepieker concentreert op vaste tijdstippen, tijdens de piekerkwartiertjes.

Tussendoor probeer je het gepieker te stoppen en uit te stellen tot het volgende kwartiertje. Lukt dat niet meteen of niet helemaal, dan geeft dat niets. Het gaat erom dat je het probeert.

- 8 Mocht je merken dat je in de tweede week meer piekert dan in de eerste week, dan is ook dat helemaal niet erg. Piekeren blijft gedurende de week niet stabiel. Het fluctueert in frequentie en intensiteit. Het beste is om deze schommelingen gewoon te accepteren.
- 9 Het is de bedoeling dat je regelmatig bijhoudt hoeveel en hoe intens je piekert. De registratie van je piekergewoonten is een van de werkzaamste oefeningen uit het boek. Hoe nauwkeuriger je je piekerfrequentie bijhoudt, hoe meer zicht je hebt op de tijd die je aan piekeren verliest en op de vorderingen die je maakt. Ook hier geldt: meten = weten.
- 10 Als je regelmatig je vorderingen noteert, dan helpt dat je om je oefeningen met regelmaat te doen.
- 11 Mocht je af en toe een onbedwingbare neiging hebben om te gaan piekeren, bijvoorbeeld omdat je denkt dat het nodig is bij een nieuwe bedreiging, dan mag je daar best een keer aan toegeven. Maar niet te vaak.
- 12 Als je merkt dat je een paar keer terugvalt, en weer meer gaat piekeren dan de dagen ervoor, ook dan is er niets aan de hand. Het is volstrekt natuurlijk dat je af en toe een kleine of grote terugval hebt. Juist op die momenten moet je doorgaan met de

- oefeningen. Je zult merken dat je over de hele periode van vier weken gemiddeld genomen toch vooruitgaat.
- 13 Als je bepaalde piekeroefeningen onprettig, ongemakkelijk of onwerkzaam vindt, dan kun je die op eigen initiatief vervangen door andere oefeningen. Oefeningen die je beter vindt voor jezelf, eerdere oefeningen uit dit boekje of oefeningen die je zelf verzint, die je elders hebt gevonden of die anderen je hebben aangereikt.
 - 14 Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de hier beschreven methode werkt. Maar niet voor iedereen in gelijke mate. Sommigen hebben er veel baat bij, anderen minder. Een enkeling merkt geen resultaat. Tot welke categorie jij behoort, valt vooraf niet te zeggen. Je merkt het vanzelf wel.
 - 15 Als je tijdens de oefenperiode bijvoorbeeld vakantie hebt, een examen moet voorbereiden, of een sterfgeval of ziekte in de familie meemaakt, en je kunt vanwege deze omstandigheden één of twee weken niet oefenen, dan hoeft dat je pogingen om minder te piekeren niet te verstoren. Je kunt na enkele weken gewoon de draad weer oppakken bij waar je gebleven bent, of je kunt opnieuw beginnen, mocht dat naar jouw idee beter zijn.
 - 16 Piekeren is een serieuze bezigheid. Om ervan af te komen is het van belang je gepieker te relativiseren. Je leert door de oefeningen af en toe met wat humor naar je eigen denkgewoonten te kijken. Dat betekent dat je ook de oefeningen die we hier aan dragen af en toe met wat humor moet benaderen. Zo verschrikkelijk serieus zijn de antipiekeroefeningen nou ook weer niet.
 - 17 Vergeet niet je naasten op de hoogte te stellen van je poging om minder te piekeren. Ongetwijfeld helpen zij je graag.