Piekeren handvatten

*Piekeren is je fantasie gebruiken om dingen te creëeren die je niet wil.*

*Dagdromen is je fantasie gebruiken om dingen creëeren die je graag wil.*

**Pieker-STOP! en piekerkwartier**

* Wanneer je overdag last hebt van teveel piekeren, zeg dan STOP!
* Maar spreek met jezelf af dat je dagelijks een kwartiertje mág piekeren. Bij dit piekerkwartier neem je heel bewust 15 minuten de tijd om te piekeren. Op dat moment mag je van jezelf alle piekergedachtes voorbij laten komen. Kies zelf wanneer je je piekerkwartier hebt; ochtend, middag of avond. Maak er een vast moment op de dag van.
* Hierdoor kun je makkelijker overdag “STOP!” Zeggen tegen de piekergedachtes: “STOP! Nu niet, maar vanavond mag ik even piekeren”.
* Op deze wijze negeer je jouw gedachtes niet volledig (want wegduwen en negeren zorgt er niet voor dat ze verdwijnen), maar bepaal jij wanneer je hier aandacht aan wil geven (want ze zullen toch wat aandacht moeten hebben voordat ze vertrekken).
* Kies zorgvuldig de plek uit waar je jouw piekerkwartier laat plaatsvinden. Doe dit bijvoorbeeld niet op bed of bank. Niet op een plek waar je normaal gesproken ontspant. Anders krijg je dat de piekergedachtes gekoppeld gaan worden aan de ‘ontspan-plek’ en dat is niet wenselijk. Ga bijvoorbeeld in de gang op de grond zitten; hoogstwaarschijnlijk is dat geen plek waar je normaal gesproken ontspant.

**Schrijf je piekergedachtes op papier**

* Schrijf je piekergedachtes op papier of in je notities van je telefoon.
* Met schrijven kom je ze met aandacht, onder ogen. Je brein ziet dit als zijnde “we hebben ze behandeld, we hebben ze gezien”. Hierdoor zullen ze iets sneller verdwijnen.
* Wanneer je elke dag schrijft, kun je ze ook teruglezen. Bij het teruglezen van je piekergedachtes kan je ontdekken dat sommige gedachtes na verloop van tijd verdwijnen, of groter of kleiner worden. Dit geeft meer gevoel van controle over je piekergedachtes

**Gestructureerd piekeren**

* Bij gestructureerd piekeren ga je drie piekermomenten inplannen in de week
* Op de eerste dag ga je 5, 10 of 15 minuten bewust piekeren. In deze eerste piekersessie mag alles voorbij komen wat er aan piekergedachtes in je hoofd rondgaan. Op het einde van de piekersessie maak je de balans op: waar gingen mijn piekergedachtes over? Pieker je over één specifiek ding of zijn het meerdere zaken waar je over piekert? Zijn jouw piekergedachtes vooral in de vragende vorm geformuleerd (waarom doe ik zo?) of zijn het constateringen (ik wil van dit gevoel af)?
* De volgende dag is een rustdag.
* Weer een dag later heb je je volgende piekersessie (van 5, 10 of 15 minuten). Op de eerste dag heb je al gezien welke piekergedachtes bij jou spelen. Je neemt op deze tweede dag één onderwerp waar je over mag piekeren. In de piekersessie van deze dag laat je alle gedachtes voorbij komen die je hebt over dit onderwerp. Op het einde van de piekersessie maak je de balans op: waar gingen deze piekergedachtes over? Pieker je over één specifiek ding (binnen dit onderwerp) of zijn het meerdere zaken waar je over piekert? Zijn jouw piekergedachtes vooral in de vragende vorm geformuleerd (waarom doe ik zo?) of zijn het constateringen (ik wil van dit gevoel af)?
* De volgende dag is een rustdag.
* Weer een dag later heb je je volgende piekersessie (van 5, 10 of 15 minuten). Op de tweede piekerdag heb je gepiekerd over één specifiek onderwerp. In de piekersessie van deze dag laat je alleen maar vragen voorbij komen die je hebt over dit onderwerp. Op het einde van de piekersessie maak je de balans op: wat voor vragen heb ik allemaal rondom dit specifieke onderwerp? Heb ik veel uiteenlopende vragen over dit onderwerp of richt het zich op één specifieker ding van dit onderwerp?
* De volgende dag is een rustdag.
* Weer een dag later heb je je volgende piekersessie (van 5, 10 of 15 minuten). Bij de vorige piekersessie heb je alleen maar vragen behandeld over een bepaald onderwerp waar je mee zit. In de piekersessie van deze dag laat je alle vragen nogmaals voorbij komen die je hebt over dit onderwerp maar ga je ook mogelijke oplossingen erbij bedenken. Iedere keer dat je een mogelijke oplossing hebt bedacht, check je meteen hoe deze oplossing voelt. Voelt de oplossing goed, of niet goed? Op het einde van de piekersessie maak je de balans op: welke oplossingen heb je allemaal bedacht? Welke oplossingen kun je meteen weggooien omdat ze niet goed voelde voor je? Welke oplossingen heb je bedacht die je misschien zou kunnen uitproberen omdat ze goed voelden?

**Staren**

* Oogbewegingen spelen een rol bij onze gedachtenprocessen (ophalen van gedachten of herinneringen, denken zelf)
* Strak gefixeerd naar één specifiek punt in de verte staren kan voor sommige mensen een ‘stiller brein’ veroorzaken. Blijf naar exact hetzelfde punt staren voor een paar minuten.

**Ruis (noise)**

* Sommige mensen vinden het fijn of behulpzaam om ruis (noise) in te zetten bij piekeren. Noise kan zijn: muziek, geluiden als kabbelende beekjes, regen, vogeltjes, geluiden als stofzuigers, wasmachines, white noise, brown noise of pink noise.
* Door te focussen op het geluid maak je een soort van buffer tegen allerlei (negatieve) gedachten die je aandacht op kunnen eisen.
* Deze ruis-geluiden kan je vinden in diverse apps zoals insight timer, of op spotify of op YouTube

**Laat het ‘sudderen’**

* Het laten sudderen houdt in dat je je piekergedachten eerst aandacht geeft door erbij stil te staan, daarna de beslissing neemt om het bewust te laten sudderen.
* Sudderen betekent dat je het laat liggen en er niks mee besluit te doen
* Tijdens het sudderen ga je alleen maar monitoren (opmerken) welke gedachten en gevoelens er voorbij komen, zonder dat je er verder iets mee doet.
* Na 24 uur check je weer bewust in bij de piekergedachtes. Je gaat je piekergedachtes onderzoeken: zijn ze veranderd of nog exact hetzelfde? Zijn ze veranderd; merk dan op welke veranderingen er zijn opgetreden. Zijn ze niet veranderd: laat ze dan weer 24 uur sudderen en check na 24 uur weer bij ze in.
* Deze benadering is een relaxtere manier van omgaan met piekergedachtes: het kan je iets meer het gevoel geven van controle.
* Vooral geschikt om toe te passen bij zaken waar je al vele malen over gepiekerd hebt en waar (nog) geen oplossing voor gevonden is. Hiermee ‘verplaats’ je deze piekergedachtes naar het onbewuste deel van je brein zodat je onbewuste brein er mee aan de slag kan voor jou.

**Pieker-elastiekje**

* Draag een elastiekje om je pols. Steeds als je merkt dat er een negatieve gedachte bij je opkomt of je begint te piekeren, trek je even aan het elastiekje zodat het tegen je pols aan tikt. Dit kan de stroom aan negatieve gedachten even doorbreken. Zo wordt je er ook meer van bewust hoe vaak je eigenlijk zit te piekeren.

**Pieker-schriftje**

* Een andere strategie om met negatieve gedachten om te gaan, is om deze gedachten juist toe te laten. Je kunt een speciaal ‘piekerschriftje’ aanschaffen waarin je dagelijks je negatieve gedachten opschrijft. Het schrijven kan helpen om je gedachten bewust onder ogen te komen, te ordenen of om je hoofd leeg te maken. Je zult merken dat het denken over je problemen en zorgen een andere lading krijgt wanneer je ze opschrijft en dat je uiteindelijk minder gaat piekeren. Het kan ook helpen dit voor het slapengaan te doen, om te voorkomen dat je in bed nog lang wakker ligt en piekert. (Let op: schrijf niet in je piekerschrift op een plek waar je normaal wil en gaat ontspannen (zoals de bank of je lekkere hangstoel).

**Defusie technieken**

* Defusie betekent dat je je ‘loshaakt’ van de piekergedachtes. Bij overmatig piekeren kunnen piekergedachtes steeds meer als de waarheid voelen; je bent je piekergedachtes. Om dit los te koppelen en met meer afstand naar je piekergedachtes te kijken, kan je defusie technieken toepassen.
* Je maakt je gedachten minder belangrijk en zo maak je de kans kleiner dat je jezelf er volledig in verliest. De gedachten zullen door defusie niet verdwijnen, maar je hebt er veel minder last van. Het hoofddoel van defusie is om onplezierige gedachten en gevoelens te accepteren. Dat betekent niet dat je ze leuk vindt, maar wel *dat je stopt er tegen te vechten.* Een strijd om van je gedachten en gevoelens af te komen, is een strijd die nooit gewonnen kan worden en die enorm veel tijd en energie kost.
* Zing (of rap) je piekergedachte op de melodie van een bekend kinderliedje. Bijvoorbeeld ‘ik ben een mislukkeling’ zingen op de melodie van “happy birthday to you” (of op ‘kortjakje’, of op ‘de wielen van de bus’, of op ‘ik zag twee beren’).
* Zeg je gedachten hardop met een gek stemmetjes. Blijf dit pieker-zinnetje (bijvoorbeeld ‘ik ben een mislukkeling’), net zo lang herhalen met het gekke stemmetjes totdat de lading anders wordt/lichter gaat voelen.
* Spreek je gedachten heel, heel snel achter elkaar uit.
* Ga zitten, aan tafel, met een blokje post-it briefjes voor je. Onze gedachten kunnen negatief of positief geformuleerd /gekleurd zijn. We voelen de tweestrijd. Bij deze oefening haal je de tweestrijd uit je hoofd. Schrijf elke piekergedachte op een post-it en plak de negatief geformuleerde post-its dan links op de tafel en de positief geformuleerde post-its rechts op de tafel. Hoe verhouden jouw gedachten zich? Heb je meer negatief dan positief? Je kan deze opdracht nog een keer doen maar dan probeer je de negatieve gedachten om te buigen naar positieve gedachten. Hoe ziet het plaatje er dan uit? Bij welke gedachten lukt het jou om ze om te buigen (naar neutraal of positiever)? En bij welke lukt dit niet?
* Geef je verstand een koosnaampje. Hierdoor kun je wat afstand nemen tot jouw gedachten. Je bent niet jouw gedachten: je hebt gedachtes. Wanneer je piekert, kan je je verstand aanspreken met dit koosnaampje. Bijvoorbeeld: “och het is Saskia die dit maar zegt…”, of “Saskia zegt ook weer eens wat”. Neem een afstandelijke maar geen vijandige houding naar je verstand aan. Want, wat je ook doet: je verstand zal altijd met je meelopen.
* Zie het verstand als iets buiten jezelf, alsof het iemand anders is, als een apart individu. “Ja hoor, daar heb je verstand weer, die roept ook weer iets” of “ja hoor, mijn verstand laat me weer eens weten wat ik niet wil voelen”.
* Als vooral angst speelt en je dingen niet durft die je wel zou willen durven, dan kan het helpend zijn om je verstand een “bad-ass” naam te geven. Geef je verstand dan een stoere naam. Zoals Ronja of de Hulk, of catwoman. Die durven wel dingen.
* Bedank je gedachtes. Dat klinkt misschien gek, maar in de basis werkt jouw brein wel: hij doet wat hij moet doen. Informatie ophalen en doorgeven aan jouw bewustzijn. Heb je om 10.00 uur een afspraak, dan ben je blij dat jouw brein die data heeft opgehaald uit jouw lange termijn geheugen en jou een ‘berichtje’ stuurde om 9.30 dat je bijna moest vertrekken. Ook een gedachte als “ik hoop maar dat hij/zij niet ineens voor mijn deur verschijnt” is natuurlijk onprettig om te hebben, maar het brein doet wat hij hoort te doen: problemen oplossen en jou beschermen tegen gevaar.
* Alleen opmerken. Soms is het ook alleen al voldoende om je gedachte op te merken. “Ik merk net dat ik mijzelf beoordeel”.
* Gedachten ‘geloven’: gebruik actieve taal om onderscheid te maken tussen de gedachten die zich gewoon voordoen en gedachten die je gelooft: “Ik denk dat ik geloof hecht aan de gedachte dat ik slecht ben”.
* Hebben jouw piekergedachtes vaak een “maar” in hun formulering? “Ik wil wel stoppen met medicatie, máár dan moet ik me wel goed voelen” wordt dan “ik wil wel stoppen met de medicatie, én ik wil me wel goed voelen”. Of “Ik moet naar het voetballen van mijn zoontje, máár ik wil niet dat mensen zien dat ik me niet goed voel” wordt dan “Ik wil wel naar het voetballen van mijn zoontje, én ik wil niet dat mensen zien dat ik me niet goed voel”. Als je het woordje ‘maar’ niet vervangt, blijven deze gedachten een intern conflict opleveren. Dit geldt ook voor het woordje ‘moet’: deze kan je vervangen door ‘wil’.

**Visualisatie van gedachten**

* Een andere strategie om met negatieve gedachten om te gaan, is om deze gedachten in een visualisatie om te zetten.
* Je kan visualiseren (beelddenken) dat je langs de kant van een beekje zit, in het mos, tussen wat bloemen, of mooie bomen. Op het water drijven grote lelie bladeren. Elke gedachte die je hebt, leg je op een blaadje en laat je wegdrijven. Dit herhaal je in gedachte net zo vaak tot je al je piekergedachten op blaadjes hebt laten wegstromen.
* Je kan dit ook op andere manieren visualiseren: met een kassa en de kassaband waar je jouw gedachten op legt. Of door je gedachten in een pvc buis te stoppen en deze weg te schieten. Gebruik een visualisatie die jou aanspreekt.

**Hulpvragen om te stellen**

* Veel piekergedachten gaan over iets wat we niet willen. Vaak speelt angst een rol in deze gedachtes. Is deze gedachte de absolute waarheid of feit, of is het een mening, een angst, een worst case scenario?
* Wie zegt dit?
* Is dit waar?
* Is het een feit?
* Is dit angst?
* Is dit mijn grootste worst case scenario?
* Welk gevoel ligt er onder deze gedachtes?
* Is het oplosbaar?
* Wat is het ergste dat kan gebeuren?
* Helpt deze gedachte mij?
* Helpen deze gedachten mij te voelen en gedragen zoals ik dat wil?
* Welke redenen heb ik om dit te geloven?
* Zijn er ook bewijzen tegen deze gedachten?
* Wat zou ik tegen een vriend of vriendin zeggen die dit aan mij vertelde?
* Is dit data? Vertelt het mij iets over wat ik niet wil? Zo ja, wat is het dan wat ik wél wil?
* Door vragen te stellen over jouw piekergedachtes negeer je jouw gedachtes niet volledig (want wegduwen en negeren zorgt er niet voor dat ze verdwijnen), maar ‘behandel’je ze en bepaal jij welke aandacht je aan ze wil geven (want ze zullen toch wat aandacht moeten hebben voordat ze vertrekken).