

**PIEKEREN IS NIETS MEER
DAN FANTASEREN IN
DE VERKEERDE RICHTING**

Stop met TOBBEN

We doen het allemaal wel eens: tobben. Eén op de drie mensen zelfs dagelijks, blijkt uit onderzoek van het blad Psychologie Magazine. Het meest over financiën (33 procent), kinderen of gezin (30 pct.), werk of studie (29 pct.) en gezondheid en liefdesleven (26 pct.).

DOMINIQUE PRINS

Vooraf vrouwen zijn echte pieke-
raars. Daar kunnen we niets aan
doen. Het zit in onze genen, zegt
Colin van der Heiden, onderzoeker
en psychotherapeut bij PsyQ: „Vrou-
wen zien eerder gevaren, ze hebben
een grotere 'neurotische aanleg',
zoals wij dat noemen.”

Ook Martin Rossman, auteur van
het boek *Maak je geen onnodige
zorgen*, ziet aanleg als
grootste boosdoener:
„Vrouwen zijn van na-
ture kwetsbaarder dan
mannen, omdat ze over
het algemeen kleiner en
lichter zijn. Bovendien
zijn het van oudsher de
vrouwen die voor de
kinderen zorgen. Ze
moeten wel alert zijn op
gevaar, om het voortbe-
staan van de soort te
kunnen garanderen.”

Dit verschil is zelfs in
de hersenen terug te
zien. Bij vrouwen is het
deel dat zich met geva-

ren bezighoudt groter dan bij man-
nen. Bovendien zijn mannen vaak
meer gericht op het ondernemen
van actie. Ze malen minder lang
door over een probleem en zoeken
eerder actief naar een oplossing.

Af en toe een beetje piekeren is
overigens helemaal niet erg. Al tob-
bend denk je na en belicht je een si-
tuatie of probleem van verschillende
kanten. Vervelender
wordt het als je zo veel
piekert dat je er last van
hebt, en het je dagelijks
leven beïnvloedt. Een
piekerstoornis heet het
dan, iets waar één op de
tweintig mensen last van
heeft, vrouwen twee
keer zo vaak als man-
nen.



**Psychotherapeut
Colin van der Hei-
den: 'Piekeren
helpt niet. Dat
moet je mensen
laten inzien.'**

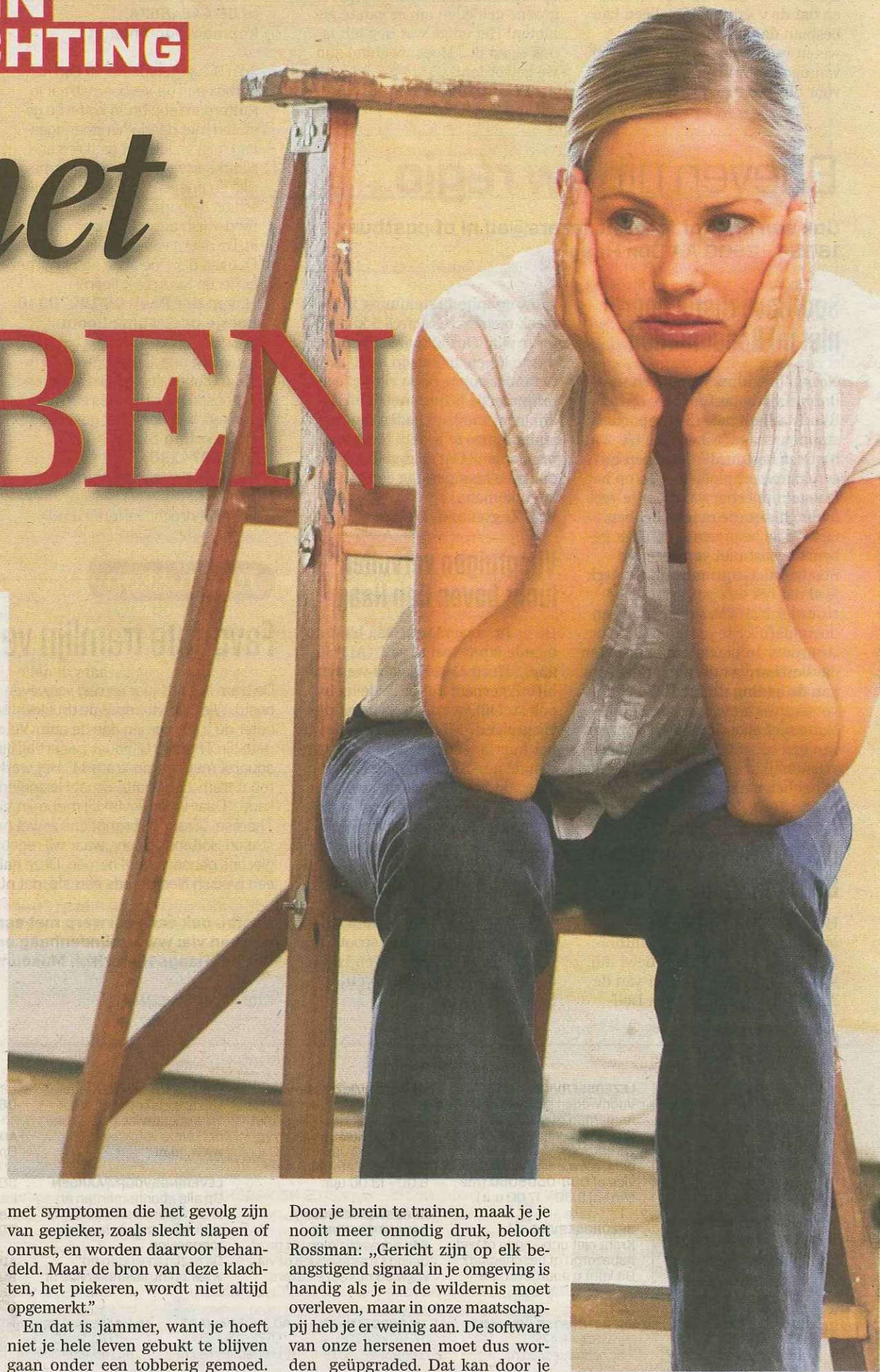
PIEKER

Een piekerstoornis
wordt door de huisarts
vaak niet opgemerkt.
Van der Heiden: „Men-
sen komen bij de dokter

met symptomen die het gevolg zijn
van gepieker, zoals slecht slapen of
onrust, en worden daarvoor behan-
deld. Maar de bron van deze klach-
ten, het piekeren, wordt niet altijd
opgemerkt.”

En dat is jammer, want je hoeft
niet je hele leven gebukt te blijven
gaan onder een tobberig gemoed.

Door je brein te trainen, maak je je
nooit meer onnodig druk, belooft
Rossman: „Gericht zijn op elk be-
angstigend signaal in je omgeving is
handig als je in de wildernis moet
overleven, maar in onze maatschap-
pij heb je er weinig aan. De software
van onze hersenen moet dus wor-
den geüpgraded. Dat kan door je



'Stel het gepeins uit tot een vast moment op de dag'

Je verbeelding kan je helpen problemen op te lossen óf kan je bang maken, het is maar net hoe je hem gebruikt, is de overtuiging van Martin Rossman. Met behulp van geleide visualisaties en mentale beeldvorming kun je eigenschappen en wijsheid in jezelf ontdekken, die je kunt gebruiken om probleemsituaties te veranderen én om te aanvaarden dat sommige dingen niet zijn op te lossen.

Meer over deze aanpak lees je in het pas verschenen boek *Maak je geen onnodige zorgen* (Kosmos Uitgevers). Oefeningen vind je ook op worrysolution.com.

TIPS

■ Noteer je zorgen en stel het piekeren erover uit tot een vast moment op de dag. Bekijk dan of het nog steeds nodig is je zorgen te maken over dit onderwerp. Vaak is het antwoord 'nee'.

■ Blijven de zorgen wel bestaan? Brainstorm dan met jezelf over alle mogelijke oplossingen voor het probleem, hoe gek deze oplossingen ook lijken. Zet van elke mogelijke oplossing de voor- en nadelen op een rijtje.

■ Probeer de muizenissen niet weg te druk-



Martin Rossman: 'Beeld ombuigen'.

ken, maar laat ze er gewoon zijn zonder aandacht aan te besteden. Je zult merken dat ze na een tijdje weer verdwijnen. Dit werkt beter dan afleiding zoeken, want zodra de afleiding voorbij is, komt het gepieker weer terug.

ting.

Dat de vecht-of-vlucht-respons in ons dagelijks leven weinig nut meer heeft, erkent ook Van der Heiden.

Maar of de hersenen zich zo eenvoudig laten upgraden, vraagt hij zich af:

„Het is nog niet wetenschappelijk aangetoond dat dergelijke technieken echt werken. Vechten of vluchten is een oerinstinct, dat programmeer je niet zomaar opnieuw.

Het zou kunnen dat het mogelijk is, maar we weten het nog niet zeker. Alhoewel ontspanningsoefeningen altijd goed zijn; de piekerstoornis verdwijnt er misschien niet door, maar je voelt je wel prettiger.”

De werking van de aanpak waarop Van der Heiden onlangs promoveerde, is wel wetenschappelijk vastgesteld: „Na elf sessies was 72 procent van de piekeraars hersteld, na een half jaar was dat zelfs 74 procent. Daarnaast gaf 21 procent aan een verbetering te zien. In totaal had 93 procent van alle mensen dus baat bij deze methode.”

De kern van deze succesvolle behandeling: niet ingaan op het gepieker zelf, maar de topper laten inzien dat overmatig piekeren per definitie

zinloos is: „Veel piekeraars denken dat het hen wat oplevert, al dat getob. Een gevoel van controle, bijvoorbeeld. Of het idee dat je door te piekeren beter bent voorbereid op mogelijke tegenslagen. Met behulp van experimenten laten we ze zien dat die ideeën niet kloppen. Mensen mogen bijvoorbeeld een halve week wel piekeren en een halve week niet. Dan merken ze dat het voor het aantal negatieve gebeurtenissen en tegenslagen in hun leven niets uitmaakt of ze wel of niet tobben. Terwijl ze zich in de halve week dat ze niet piekerden, waarschijnlijk wel een stuk prettiger voelden.”

STRATEGIE

Of je zorgen terecht zijn of niet, maakt bij deze aanpak niet uit. Het gaat om de strategie van de piekeraar, namelijk het piekeren; daar schiet je nooit iets mee op. Van der Heiden: „Stel jezelf de vraag: maakt piekeren over een mogelijke tegenslag de kans kleiner dat de tegenslag ook echt plaatsvindt? Nee dus. Ook al is de zorg op zich misschien terecht, erover piekeren levert je niks op. Het probleem met echte toppers is dat ze de kans op een negatieve gebeurtenis niet kunnen verdragen, hoe klein die kans ook is. Je moet dus leren die onzekerheid te kunnen verdragen zonder er continu over te piekeren.”

Bij vrouwen is het deel van de hersenen dat zich met gevaaren bezighoudt, groter dan bij mannen. FOTO DREAMSTIME

'Vrouwen hebben twee keer zoveel last van een piekerstoornis als mannen'

verbeelding op een andere manier te leren gebruiken; zo verander je stress in vertrouwen.”

Met ontspanningstechnieken en visualisatie-oefeningen kun je de 'vecht-of-vlucht-neiging' herprogrammeren, stelt Rossman. Piekeren is dus eigenlijk niets meer dan fantaseren in de verkeerde rich-

ben jij wat je draagt? Nicolette helpt!

Iedereen wil er fantastisch uitzien. Maar je moet natuurlijk wel jezelf blijven. Styliste Nicolette van der Werff en het AD helpen een handje en zorgen wekelijks voor een verbluffende metamorfose.



Slanke zandloper met frisse uitstraling

Wat Leonie Herbes (50) uit Amersfoort aan heeft, wordt door heel veel vrouwen gedragen. Praktische, zogenaamd, sportieve kleren waarmee je netjes voor de dag komt en geruisloos opgaat in de massa. Mijn handen jeuken zodra ik de zeer goed bedeelde half-Indische Leonie ontmoet voor het station in Den Haag.

Wow... Geen rimpels, perfecte lichaamsverhoudingen, mooie ogen, goed haar, frisse uitstraling - en te degelijke kleding, denk ik bij mezelf terwijl ze naast me in de auto schuift en we samen kletsend naar de winkel rijden.

Leonie heeft goede genen die voor een mooie huid hebben gezorgd. Die genen zorgen ook voor een Indische uitstraling waar ze tot nu toe niets mee deed. Dat is zonde. Het verwaarlozen of negeren van je roots werkt nooit in je voordeel. Als een van je voormoeders een tropische achtergrond heeft, hoef je echt niet anno nu in een batikjurk rond te lopen. Maar door de tropische verrassing subtiel te tonen in je kleren onderstreep je jezelf op een fantastische manier.

Dit is Leonie

1 Mooie slanke zandloper.

2 Lange armen en benen.

3 Onopvallende, nette kleren.



De bruine broek met toegebonden pijpen is minder polder en meer etnisch. Dat maakt Leonies look interessanter en gevormder. Immers, slanke vrouwen met lange ledematen lopen het 'Tante Sidonia-risico'.

De bollingen van de poppijpen voorkomen dat. Om die zelfde reden kies ik voor een aangesloten shirtje met losse laagjes die haar slankheid benadrukt, maar ook een wat poezelige uitstraling geeft.

Omdat kort haar in combinatie met een lange hals kaaltjes toont doet Leonie het shirt verkeerd om aan. Want in tegenstelling tot wat je zou denken is een hoge halslijn vaak nog sexier dan een diepe V.

Dit is de nieuwe Leonie

1 Poezelige laagjes top (Clockhouse 15,00).

2 Broek met poppijpen (Clockhouse sale 11,00).

3 Zilveren slippertjes. (12,00). Alles bij C&A



FOTO'S NICO SCHOUTEN

Ook een kledingadvies? Mail naar vrouw@ad.nl