

Piekeraars, leer loslaten!

Of je wel rondkomt deze maand, of je kind het wel goed doet op school, wat anderen van je vinden. We maken ons allemaal wel eens zorgen. Maar bij sommigen neemt het piekeren de vorm aan van een stoornis. Daar is wat aan te doen: loslaten, je kunt het leren. tekst Hester Heite illustraties Rik Buter

> "Ik leef bij de dag, maak me geen zorgen over morgen", rijmt Alexander, een vaste bezoeker van het Aandachtscentrum, een inloopwoonkamer in het hart van de stad Den Haag. "Je moet je niet druk maken, daar krijg je maar hoofdpijn van." En dat is precies waar zo'n 350.000 Nederlanders last van hebben, stelt Colin van der Heiden, hoofd wetenschappelijk onderzoek bij PsyQ. "Tweeenhalf procent van de Nederlandse bevolking krijgt vroeg of laat te maken met een piekerstoornis. Ter vergelijking: gedragsstoornissen, zoals smetvrees, komen onder één procent

van de Nederlanders voor. Dat soort stoornissen zijn goed te behandelen; van een piekerstoornis afkomen is lastiger. Maar het kan wel."

Aandoening

'Piekerspecialist', dat mag je Colin wel noemen. Sinds 2005 doet hij onderzoek naar de piekerstoornis, in 2011 is hij op het onderwerp gepromoveerd en in 2013 deed hij nog vervolgonderzoek. Een modeverschijnsel, dat is piekeren volgens hem zeker niet. "Het is een serieuze aandoening, die al heel lang bestaat. Maar er is lang te weinig aandacht voor geweest. Totdat duidelijk werd

dat het net zoveel druk op de gezondheidszorg legt als depressies. Nu is er meer ruimte voor onderzoek en behandeling."

Colin is niet alleen onderzoeker, maar ook therapeut. "Ik werk veel met mensen met angststoornissen. Dan moet je denken aan bijvoorbeeld pleinvrees of faalangst. De mensen die daar last van hebben, schatten de kans dat er een ramp gebeurt te groot: bijvoorbeeld dat ze een hartaanval krijgen als ze de straat opgaan. Ze kampen vaak jarenlang met altijd dezelfde angst. Die angst kun je onder ogen zien: de gevreesde situatie opzoeken en er dan achter

komen dat de angst onterecht is. Maar bij piekeraars verschuift de angst, de ene zorg wordt ingewisseld voor de volgende."

"Meestal wordt er gepeikerd over de eigen gezondheid of die van naasten, over financiën, werk en de indruk die mensen denken te maken op anderen", weet Colin. "Daarnaast zijn er nog de alledaagse zorgen: heb ik genoeg vernapering in huis voor de verjaardagsvisite, komt mijn kind wel aan op school? Over dat soort zaken piekert iedereen wel eens, maar bij een piekerstoornis is de frequentie en het aantal zorgen veel groter. Er wordt voortdurend gepeikerd. En piekert iemand eens niet, dan maakt hij zich daarover zorgen: is er niets waarover ik zou moeten piekeren? Deze mensen ervaren het piekeren als onbeheersbaar, ze kunnen er niet meer mee stoppen. En ook daarover piekeren ze. Zelfs positieve dingen, zoals een vakantie, worden dan een bron van zorgen. Niets is meer leuk. Dat kan uiteindelijk leiden tot een depressie."

Wakker liggen

Het Aandachtscentrum wordt bezocht door mensen die aan van alles tekort hebben, behalve aan zorgen. De meeste van hen zijn dakloos, verslaafd, in de war of blut. "Ik heb veel narigheid gehad in mijn leven", vertelt Thérèse. "Ik werd vroeger opgesloten. Toen heb ik een straatfobie gekregen, en ging ik mezelf opsluiten in huis. Zo'n tien jaar lang. Ik ben in therapie geweest en krijg medicijnen. Nu ga ik elke dag de straat op, om hier te komen. En als ik een probleem heb, dan helpen mijn persoonlijke begeleiders." Cor maakt zich eerder druk over politieke problemen. Maar piekeren wil de gepensioneerde zeeman het niet noemen. "Misschien als ik



alleen thuis zit, als het stil is en je donkere lichten ziet, maar dan kom ik gewoon gezellig hier naartoe." Een andere bezoeker heeft wel zorgen: "Of ik de maand doorkom met mijn uitkering en over de keuze voor een middelbare school voor mijn zoon. Daar lig ik soms wel wakker van." Af en toe een beetje piekeren is niet erg, stelt Colin gerust. "Het is zelfs goed om na te denken, dat moeten mensen ook zeker blijven doen. En als je een maandje stress hebt, dan is het nog geen piekerstoornis. Maar het mag geen ketting van gedachten worden. Als je langer dan een half jaar dagelijks piekert over meerdere onderwerpen én je zorgen maakt over het piekeren zelf, dan moet je aan de bel trekken."

Behandeling

Een piekerstoornis was moeilijk te behandelen, maar daarin is nu verandering gekomen, volgens Colin. "Met de methode van metacognitieve therapie, waarbij we ons niet richten op de onderwerpen waarover mensen piekeren, maar over hun opvattingen over het piekeren zelf. Je kunt er positief over denken: het piekeren zorgt dat je voorbereid bent, kan ellende voorkomen, heeft nut,

Negatief is: het is onbeheersbaar en zelfs gevaarlijk. Die negatieve opvattingen willen we veranderen, want die zijn niet zinvol."

Colin leert zijn patiënten anders denken over hun gepeiker, bijvoorbeeld door ze te vragen het piekeren uit te stellen tot het eind van de dag. "Verrassend vaak lukt dat. Dan realiseren ze zich dat het dus beheersbaar is. Bovendien zijn de meeste zorgen van die dag tegen die tijd al opgelost, en blijken het piekeren dus niet waard." De piekeraars wordt ook gevraagd om een halve week zoveel mogelijk te piekeren. "Ze ervaren dan geen verschil in hoe het staat met hun problemen, maar functioneren en voelen zich wel beter als ze weinig piekeren. Zo ervaren ze dat het anders kan."

"Vroeger noemden we ze de neurotisch aangelegde mensen", vertelt Colin. "Dat is een verouderde term. Maar zo'n tachtig procent van de mensen met een piekerstoornis zeggen er al last van te hebben zo lang ze zich kunnen herinneren. Het zit in hun karakter." De rest, twintig procent van de piekeraars, ontwikkelen een stoornis door omstandigheden. "Verkopern van Straatnieuws

bijvoorbeeld, die lopen een groter risico omdat ze veel hebben om zich zorgen over te maken, net als andere dak- en thuislozen. Maar als je hoger op de maatschappelijke ladder staat, kun je net zo goed zorgen hebben:

**'Pieker je over
jouw gepeiker?
Trek aan de bel!'**

je hebt veel verantwoordelijkheden, moet veel regelen. In mijn onderzoek waren de meeste van de 126 patiënten hoger opgeleid en werkend. 75 procent van de hen was na behandeling beter, vaak al na elf sessies en ook tweeenhalf jaar later nog steeds; 93 procent was verbeterd."

Loslaten

Onlangs, op 14 maart, vond de derde Landelijke Loslaatdag plaats, met op hoofdlocatie Rotterdam een informatiemarkt en workshops over

loslaten, eenvoud, milieu en bewust leven. "Een goede aanleiding om aandacht te vragen voor de piekerstoornis", wat betreft Colin. "Veel mensen denken: 'het hoort bij me, zo ben ik gewoon'. Maar je kunt er wat aan doen, voordat je in een depressie raakt.

Alexander heeft vier jaar op straat geslapen. "Ik was gokverslaafd, heb alles verspeeld. Destijds maakte ik me er geen zorgen over. Ik dacht dat ik rijk zou worden. Dat is niet gelukt, bepaald niet." Maar iemand met geld kan net zoveel zorgen hebben als iemand zonder, denkt Alexander. "Rijke mensen willen meer en meer en meer. Ik ben met twee of drie euro al gelukkig." De meeste bezoekers van het Aandachtscentrum zijn het roerend met hem eens. "De koning heeft meer zorgen dan wij, want zijn geld en bezit moet ook allemaal beheerd worden", zo relativeren ze uiteindelijk al hun eigen zorgen weg.

Denkt u te kampen met een piekerstoornis? Neem contact op met uw huisarts. Deze kan u zo nodig voor behandeling doorverwijzen naar PsyQ.

