

**FILIP**  
**ACTIE ALS REMEDIE**  
**RAES**  
**WEG**  
**VAN HET**  
**PIEKEREN**

**Lannoo  
Campus**



Altijd bang voor alles  
Weet dan dat de kans bestaat  
Dat zo naast het slechte  
Ook het goeie zacht verglijdt  
Angst is maar voor even  
En spijt is voor altijd

*Angst is maar voor even*  
(Kommil Foo)

D/2020/45/458 – 978 94 014 7215 9 – NUR 770, 740

VORMGEVING OMSLAG Compagnie Paul Verrept  
VORMGEVING BINNENWERK LetterLust | Stefaan Verboven

© Filip Raes & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden  
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02	Postbus 23202
3000 Leuven	1100 DS Amsterdam
België	Nederland
<a href="http://www.lannoocampus.be">www.lannoocampus.be</a>	<a href="http://www.lannoocampus.nl">www.lannoocampus.nl</a>

# Inhoud

## INLEIDING

**De wereld is vergeven  
van de piekeraars** 8

## HOOFDSTUK 1

**Mensen veranderen niet  
(of toch maar een beetje)** 16

## HOOFDSTUK 2

**Actie, actie, actie** 48

## HOOFDSTUK 3

**De juiste actie kiezen** 90

## HOOFDSTUK 4

**Mensen veranderen** 120

## SLOT

**Take home** 146

DANKWOORD 152

MEER WETEN? 153

EINDNOTEN 154

REFERENTIES 174

Inleiding

# **De wereld is vergeven van de piekeraars**

*Ik ben een geboren piekeraar, eindigde Sam ons tweede gesprek. Dat weet ik nu wel zeker. Ik maak me vaak onnodig veel zorgen over de toekomst en ik kan gedachten over vervelende dingen uit het verleden maar moeilijk van me afzetten. Ik hecht ook veel te veel belang aan wat anderen van me denken. Ik word er echt gek van. Maar ik kan het niet laten. Ik kan het niet stoppen. En ik wil dat het stopt, want het helpt me geen meter vooruit. Integendeel: ik voel me er alleen maar nog ellendiger door.*

Sam is niet alleen. De wereld is vergeven van de piekeraars. Maar eindeloos gepieker brengt mensen vroeg of laat in de problemen. Piekeren maakt immers dat stress blijft aanhouden, en zorgt er zo voor dat piekeraars vaker dan anderen met emotionele problemen te kampen krijgen, zoals angst en depressie. En piekeren houdt je ook uit je slaap, waardoor je je vaak nog slechter gaat voelen.

Waarom zouden we in godsnaam piekeren als het er zo vaak voor zorgt dat we ons niet gelukkig voelen. Welnu, we zitten nu eenmaal zo in elkaar. Piekeren (of ruimer: bezorgd en angstig zijn) zit in onze genen; wat meer bij de één, en wat minder bij de ander, maar bij de meesten 'wel wat'. Het feit dat 'angstig' of 'op je hoede zijn' in onze genen zit, betekent dat het ons, mensen, ooit in onze verre voorgeschiedenis een relatief voordeel gaf tegenover andere mensen die niet of veel minder

Het feit dat 'angstig' of 'op je hoede zijn' in onze genen zit, betekent dat het ons, mensen, ooit in onze verre voorgeschiedenis een relatief voordeel gaf.

alert en angstig waren wanneer er mogelijk gevaar dreigde. Op je hoede zijn, was van levensbelang. Je kon je dus misschien maar beter een keertje te veel dan te weinig zorgen maken – *better safe than sorry*.<sup>1</sup> Onze

medemensen die dat niet zo snel deden, tja, die gingen toen vast iets vaker hun ongeluk tegemoet. En die moesten dat toen wat vaker dan anderen die wel wat meer op hun hoede waren, met hun leven bekopen. Zij hadden dus minder kans om hun genen door te geven. En zo is het gekomen dat die alertheid, die angstigheid (en dus ook dat piekeren) na al die tijd in ons lijf zit. Natuurlijke selectie dus.<sup>2\*</sup>

En hoe zit het dan *nu*? Het is nu toch een stuk veiliger dan toen? Ja, maar ons lijf (en onze hersenen) zijn daaraan eigenlijk nog niet aangepast. Dus die alertheid, die waakzaamheid (en gepieker) zit er nog aardig in. We zijn nog steeds uitgerust met een iets te gevoelig afgestemd alarmsysteem: beter één keer te vaak vals alarm dan één keer niet afgaan bij echt gevaar en dreiging – beter op veilig spelen.<sup>3\*</sup>

Sommigen vragen zich zelfs af of we tegenwoordig misschien niet nog bezorgder zijn, nog méér piekeren dan vroeger. Die vraag krijg ik wel eens van journalisten. Ik ben dan altijd eerlijk: ik weet het niet. Ik weet het echt niet. Er bestaat niet echt onderzoek dat al generaties lang volgt hoeveel wij mensen piekeren en of wij nu bijvoorbeeld meer piekeren dan twintig jaar, of pakweg vijftig of honderd jaar geleden. Die gegevens hebben we gewoon niet. En als die informatie er al zou zijn, dan is de vraag nog maar of het woord piekeren voor mijn betovergrootvader in 1917, toen hij Duitse soldaten verplicht moest



huisvesten in zijn herberg aan de Belgisch-Nederlandse grens, hetzelfde inhoudt als wat wij nu onder piekeren verstaan. En zou mijn voorvader piekeren wel (her)kennen of kunnen benoemen? Laat staan dat er toen al een vragenlijst zou hebben bestaan om piekeren te meten die we zouden kunnen vergelijken met hoe we nu piekeren meten.

Maar we weten dat piekeren een gemeenschappelijke motor is achter heel wat stress-, angst- en depressieve klachten.<sup>4</sup> Dus als dat soort klachten steeds meer voorkomt, dan zou je daaruit kunnen afleiden dat misschien ook van piekeren vaker sprake is? Dus: is er tegenwoordig meer angst en depressie dan vroeger? Wel, er bestaat weinig goed

onderzoek dat dat duidelijk aantoont. Het is sowieso een moeilijke vraag, want hoe angst en depressie gemeten werd en wordt, is niet altijd goed te ver-

**We weten dat piekeren een gemeenschappelijke motor is achter heel wat stress-, angst- en depressieve klachten.**

gelijken. En zelfs dan nog blijkt er maar weinig steun voor de stelling dat depressie en angst alsmaar toenemen. Toch is dat wat veel mensen denken, dat er van een heuse epidemie sprake is op dat vlak. Daarmee samenhangend hoor je wel eens roepen dat dat komt door een aantal tendensen of ontwikkelingen in onze maatschappij die ons ziek, of beter steeds zieker, zou maken. Zo zou er geen verbondenheid meer zijn, neemt de prestatiedruk alsmaar toe en doet het vele gebruik van sociale media ons ook al geen goed. Ondertussen moeten we allemaal maar *happy-happy* zijn, en hoe harder je geluk najaagt, des te ongelukkiger je wordt. Geen wonder dat er zo'n toename is aan psychische problemen zoals depressies en angsten, toch? Ja, neen dus. Er zijn geen harde wetenschappelijke cijfers die dat onderschrijven.<sup>5\*</sup>

Nu ja, ik dien hier wel een kleine kanttekening bij te plaatsen. Recent zijn er enkele Amerikaanse studies verschenen die aangeven dat er bij jongeren wél zo'n stijging is te zien de afgelopen jaren, met name wat betreft depressie.<sup>6</sup> Ook het aantal zelfmoorden, opnieuw bij Amerikaanse jongeren en met name bij meisjes, is de afgelopen jaren toegenomen.<sup>7</sup> Er zouden aanwijzingen zijn dat het gebruik van sociale media een rol speelt bij die toename in psychische problemen, vooral bij meisjes dan.<sup>8</sup> Die causale relatie met sociale media zou wel beperkt zijn, en de relatie tussen het gebruik van sociale media en psychisch (on)welbevinden is bovendien erg complex.<sup>9</sup> Je kunt niet zomaar stellen dat sociale media per se slecht zijn voor ons welbevinden en dat van jongeren. Zo eenvoudig is het niet.<sup>10</sup> Het heeft ook te maken met de gebruiker zelf, en hoe hij of zij omgaat met sociale media. De cijfers die ik hier aanhaal, komen uit Amerika. Hoe zit dat hier bij ons? In Vlaanderen zien we alvast geen toename in de zelfmoordcijfers de afgelopen jaren, ook niet bij jongeren, en is de algemene trend zelfs lichtjes dalend.<sup>11</sup> En ook in Nederland was er in 2019 sprake van een lichte daling.<sup>12</sup>

Hoe het ook zij, ik hoop dat het duidelijk is dat er voor de stelling dat psychische problemen gigantisch zijn toegenomen in de bevolking, alsof we met een epidemie zouden zitten, niet veel wetenschappelijk bewijs bestaat. Dat er nu veel meer psychisch leed en gepieker is dan vroeger, kun je dus niet zomaar stellen. Maar... dat psychische problemen vaak (lees: nog té vaak) voorkomen, daar twijfelt nagenoeg niemand aan. En piekeren speelt daarbij vaak een rol. Dus loont het de moeite om te kijken of we iets aan dat piekeren kunnen doen. Maar ja, het zit blijkbaar in ons lijf, dus zal het er niet zomaar uit gaan. Dat klopt op zich, maar misschien kunnen we wel op een andere manier omgaan met ons gepieker, en er zo voor zorgen dat het gepieker de stress

die er af en toe onvermijdelijk is, niet nóg langer zal vasthouden in ons lijf. Want van chronische stress, ik gaf het al aan, krijg je dus angst, depressie, slaapproblemen, et cetera... Hoe kunnen we anders omgaan met piekeren, om zo angst en depressie tegen te gaan en meer welbevinden te ervaren? Daarover wil ik het in dit boek hebben.

Er bestaan toch al de nodige boeken over piekeren en aanverwante problemen? Ja, dat klopt. En daar zitten best goede boeken tussen. En dan heb je niet alleen boeken over piekeren, maar ook over negatief denken, over perfectionisme, over angst en depressie, over positief denken, en ga zo maar door. De essentie van die boeken komt vaak eigenlijk op hetzelfde neer. Het is die essentie die ik zo kort en bondig als mogelijk in dit boek wil beschrijven. Met wetenschappelijke duiding. Af en toe zul je dus een verwijzing naar een wetenschappelijke studie vinden via een eindnoot achteraan in het boek. Soms staat er ook een sterretje bij (\*), waarmee ik aangeef dat er in die bepaalde eindnoot nog wat meer te lezen valt, zoals een anekdote, een nuance of wat verdere uitdieping. Maar ook weer niet té veel wetenschap, ik beperk me ook wat dat betreft tot de essentie.

Ik wil dingen meegeven die patiënten, studenten, collega's, journalisten en toehoorders bij lezingen vaak belangrijk en inzichtgevend vinden en die hun bijblijven. *Wat is piekeren? Waarom piekeren we? Hoe komt het dat we ons er alleen maar nog ellendiger door voelen? Maar vooral: wat kunnen we eraan doen?* Heel eenvoudige vragen, met verrassend genoeg al bijna even eenvoudige antwoorden. Die eenvoud van de pure essentie wil ik in dit boek meegeven. *Less is more*. En minder blijft vaak beter bij. Het is dus een dun boekje, zodat je het beter kunt onthouden, je je niet zult verliezen in details, en je het zo snel mogelijk anders kunt gaan *doen*!

Wat ik beschrijf, de aanpak, is niet helemaal nieuw. Heel wat psychotherapeuten, en gedragstherapeuten<sup>13</sup> in het bijzonder, zullen dingen herkennen en zich hopelijk kunnen vinden in de meeste dingen die ik vertel. Ik heb dus niets nieuws uitgevonden. Dat zou dom zijn, want we hebben al zoveel goede behandelingen die heel goed blijken te werken. Heel wat ingrediënten komen uit bestaande programma's of benaderingen zoals Gedragsactivatie,<sup>14</sup> Mindfulness,<sup>15</sup> Acceptatie en Commitment Therapie (ACT),<sup>16</sup> Oplossingsgerichte therapie,<sup>17</sup> en Exposure- of Blootstellingstherapie.<sup>18\*</sup>

Wat ik heb neergeschreven, is hoe ik een aantal elementen van die benaderingen, de essentie wat mij betreft, samenbreng om te werken rond piekeren. Want heel wat van die benaderingen sluiten heel mooi op elkaar aan, en vullen elkaar vaak erg goed aan. Als iemand mij vraagt hoe ik kijk naar piekeren, of hoe ik werk met piekeren, dan is het op de manier zoals ik het in dit boek beschrijf. Ik breng dingen samen die ik geleerd heb van vele mentoren en collega's, nationaal en internationaal, uit eigen ervaringen met patiënten, door workshops en trainingen te geven en uit heel wat vakliteratuur. En ik probeer dit op een zo eenvoudig mogelijke wijze over te brengen. Zonder te veel extra's, zonder te veel tralala zo je wilt. *The bare essentials*. Ik hoop dat het zich goed als een geheel presenteert. En dat je er iets mee kunt. Dat vooral. Laat het me gerust weten, waar je iets aan hebt gehad (en wat je eventueel hebt gemist in dit boekje). Laten we beginnen!

– Filip, Kapellen



1.

**Mensen  
veranderen  
niet**

(of toch  
maar een  
beetje)





**W**IJ MENSEN VERANDEREN NIET. OF MAAR WEINIG. We worden misschien wat dikker of dunner, en verliezen hier en daar wat haar. Maar in wezen veranderen we niet. Ik heb het dan over onze aard, ons temperament. Wie nu fluitend door het leven gaat, was vast als kind al vrolijk en zal op zijn of haar oude dag de dingen veelal positief bekijken. Omgekeerd zal iemand die wat somberder of angstiger in het leven staat, zich als kind al vaker of sneller dan anderen zorgen gemaakt hebben over grote en kleine dingen, en zal dat blijven doen, hoe hard hij of zij ook probeert om het leven wat meer door een roze bril te zien. Zelden een piekeraar ontmoet die als kind nog optimist was, of omgekeerd. De aard van het beestje.<sup>19</sup> Onze natuur. We worden er grotendeels mee geboren. Het zit in onze genen.

En als we het dan hebben over stress, over angsten en depressieve gevoelens, wat zit daar dan van in onze genen? Psychologen hebben het in dat verband wel eens over ‘neuroticisme’, wat zo’n temperaments- of persoonlijkheidskenmerk is, een karaktertrek zeg maar. Het betekent dat je vaker of sneller negatieve emoties ervaart, de dingen al sneller wat somber inziet, en gevoeliger reageert op stress. Die karaktertrek, dat neuroticisme, heeft een sterke erfelijke, en dus biologische grondslag.<sup>20</sup> En de ene persoon is al wat neurotischer aangelegd dan de andere. Het is

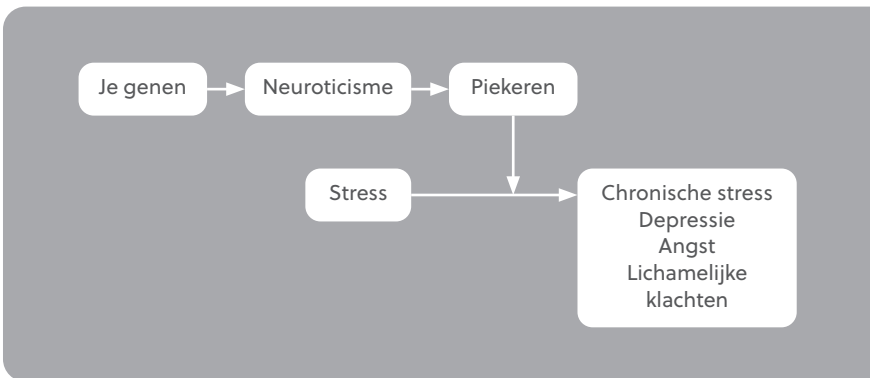
iets waarin we kunnen verschillen van elkaar. Neuroticisme verhoogt het risico op psychische problemen, zoals angststoornissen en depressie.<sup>21</sup> *Laten we dan iets aan dat neuroticisme doen*, hoor ik je al denken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het slechte nieuws is namelijk dat je aan dat neuroticisme op zich eigenlijk weinig kunt doen of veranderen. *Doe eens wat minder neurotisch!* Jammer, maar helaas. Zo werkt het niet.<sup>22\*</sup> Als je iemand zegt de dingen wat minder somber in te zien, niet te snel in paniek te raken, of wat meer te chillen, zal het vaak eerder averechts uitwerken. Hoe meer je probeert bepaalde vervelende of sombere gedachten of gevoelens níét te hebben, hoe meer die gedachten en vervelende gevoelens je zullen plagen.<sup>23</sup> Het is als olie op het vuur, dat steeds níét of ánders willen.

### **Piekeren en stress**

Hoe komt het eigenlijk dat mensen die hoog scoren op neuroticisme, vaker aanlopen tegen angstklachten en depressies? Alvast één belangrijke verklaring voor dit verband is piekeren. Eigenlijk hoort piekeren een beetje bij het pakket neuroticisme. Scoor je hoog op een vragenlijst die neuroticisme meet, dan haal je ook een hoge score op een piekervragenlijst.<sup>24</sup> *Waar is het misgelopen? Waarom reageer ik altijd zo? Had ik niet beter zus of zo gedaan? Wat als? Wat gaat die of die van me denken?* Allerlei sombere of zorgelijke gedachten, vaak dezelfde, die maar door je hoofd blijven malen. En hoewel een piekeraar vaak denkt dat piekeren belangrijk is om een oplossing te zoeken, weten we intussen uit wetenschappelijk onderzoek dat juist het tegendeel waar is: piekeren brengt je verder dan ooit van concrete oplossingen en maakt problemen vaak nog groter.<sup>25</sup>

Hoe zit dat precies? Bij een probleem, een uitdaging, een conflict, kun je enige stress ervaren. Je kunt het probleem dan actief aanpakken, of ... je kunt erover gaan zitten piekeren. Als je erover piekert, ga je de stress verlengen.<sup>26</sup> De in aanvang acute of kortstondige stress in je lichaam en geest ga je door het piekeren langer vasthouden. Wat je dan krijgt, is chronische stress die je lichaam en geest verder onder druk zet en gaat vermoeien. Door te piekeren houd je die stress de hele tijd vast. En zo loeren al snel allerhande andere problemen om de hoek: angst, depressie, slaapproblemen, en ga zo maar door. Piekeren put je uit, mentaal én fysiek. Het is dan ook niet verwonderlijk dat piekeren ook tal van lichamelijke klachten doet ontstaan of minstens verergeren. Vanuit dat oogpunt heeft het overigens nog weinig zin om vast te houden aan het onderscheid lichaam en geest. Stress en piekeren maken duidelijk hoe onlosmakelijk lichaam en geest verbonden zijn, of – beter nog – eigenlijk één zijn.

**Piekeren brengt je verder dan ooit van concrete oplossingen en maakt problemen vaak nog groter.**



Even samenvatten in bovenstaand schema. In onze genen zit deels bepaald hoe neurotisch we zijn. En dat neuroticisme brengt piekeren met zich mee. De ene piekert dus van nature al meer dan de ander. Eigenlijk zit piekeren in je genen, kun je stellen. Als je dan met stress geconfronteerd wordt, in dagelijkse kleine dingetjes, en je gaat daarover fel zitten piekeren, loop je het risico dat die stress gaat aanhouden, gaat woekeren. Het wordt chronische stress en gaat angstige en depressieve gevoelens aanwakkeren die kunnen uitmonden in een angst-, depressieve of andere psychische stoornis. Ook kan het, daarbovenop, lichamelijke klachten doen ontstaan of toch dat soort klachten verergeren.

Het is dus eigenlijk een samenspel tussen een kwetsbaarheid (je aanleg of neiging tot piekeren in dit geval) en stress (zoals allereerste negatieve levensgebeurtenissen). We weten dat negatieve ervaringen kunnen leiden tot psychische klachten, en dat dat vooral zo is wanneer je veel over die negatieve gebeurtenissen, over die stress, piekert. Psychologen hebben het in dat verband over een stress-kwetsbaarheidsmodel. Hoe minder kwetsbaar je bent (of: hoe weerbaarder je bent), des te meer negatieve levensgebeurtenissen of stress je aankunt. Omgekeerd, als je erg kwetsbaar bent, zul je vaak al bij weinig stress problemen ontwikkelen of ondervinden. Maar dat betekent dus ook dat wanneer er zich heel veel negatieve levensgebeurtenissen hebben voorgedaan, zelfs de meest weerbare persoon psychische problemen kan ontwikkelen.

Dat piekeren een kwetsbaarheid is, en de negatieve gevolgen van stress nog versterkt, stelde ik samen met enkele collega's vast in een onderzoek bij zevenhonderd Vlaamse jongeren.<sup>27</sup> Ze vulden vragenlijsten in waarin werd nagegaan hoe erg ze