

AD KERKHOF

# Pieke- ren

**BOOM**

**HULPBOEK**

**AD KERKHOF**

*Met medewerking van*

SAIDA AKHNIKH, ANNEKE KOOPMAN, MAARTEN VAN DER LINDE,  
MARLEEN STAM & ELVAN TUTKUN

# Piekeren

*Een stapsgewijze methode  
om je gepieker te verminderen*

*Boom Hulpboek*

**AMSTERDAM MMXVII**

© 2007 A. J. F. M. Kerkhof, p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Tweede oplage, maart 2008

Derde oplage, februari 2010

Vierde oplage, maart 2012

Vijfde oplage, maart 2014

Zesde oplage, november 2015

Zevende oplage, oktober 2017

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. Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. 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](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

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

*Omslagontwerp & verzorging binnenwerk*

René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 90 8506 469 5 (editie met cd-rom)

ISBN 978 90 2442 192 3

NUR 770, 772

[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)

[www.bua.nl](http://www.bua.nl)

# *Inhoud*

Voorwoord 9  
Ten geleide 11

## **Deel 1**

### ***Stop je getob in vier weken*** 13

Wat is piekeren? 15  
Wat valt eraan te doen? 16  
Bij het begin 18

#### *Week 1*

Om te beginnen: hoeveel heb je gepiekerd  
de afgelopen week? 22

Dag 1 Het begin 24  
Dag 2 Afleiding 28  
Dag 3 Aandacht 32  
Dag 4 Dwarrelen 36  
Dag 5 Praten over piekeren 40  
Dag 6 Ontspannen 44  
Dag 7 Ik moet = ik wil 48  
Hoeveel heb je gepiekerd de afgelopen week? 52

#### *Week 2*

Dag 8 Piekeren en opschrijven 56  
Dag 9 Top 3 60  
Dag 10 Positieve toekomst 64

- Dag 11 Negatieve toekomst 68  
Dag 12 Waarschijnlijke toekomst 72  
Dag 13 De volgende keer 76  
Dag 14 Ontspannen gedachten vangen 80  
Hoeveel heb je gepiekerd de afgelopen week? 84

Een woordje tussendoor 85

*Week 3*

- Dag 15 Schrijf oefening 88  
Dag 16 Drie scenario's schrijf oefening 92  
Dag 17 Turven 96  
Dag 18 Volgende gedachte 101  
Dag 19 De gedachtestop en anders kijken 106  
Dag 20 Schrijven 110  
Dag 21 Ontspan 114  
Hoeveel heb je gepiekerd de afgelopen week? 118

*Week 4*

- Dag 22 De driekolommenoefening 122  
Dag 23 Neem een beslissing 130  
Dag 24 Vooruitkijken 134  
Dag 25 Vang de gedachten 138  
Dag 26 Een redelijke aanpak 142  
Dag 27 Eigen keuze 146  
Dag 28 Een positief dagje 150  
Hoeveel heb je gepiekerd de afgelopen week? 154

Einde eerste deel 156

## **Deel 2**

### ***Piekeren voor gevorderden* 159**

Favoriete piekergedachten 163

- 1 Ik ben niet goed genoeg 163
- 2 Niemand vindt mij aardig 165
- 3 Dat kan ik niet 167
- 4 Dat kan ik niet aan 169
- 5 Ik ben dom 171
- 6 Ik weet niet wat ik wil 172
- 7 Ik ben een mislukking 173
- 8 Als ik maar niet gek word 175

Even een oefening tussendoor voor de lezer 176

- 9 Waarom pieker ik zo? 176
- 10 Wanneer houdt het nu eens op? 177
- 11 Zo ben ik nu eenmaal 179
- 12 Ik wil (moet) van mijn gedachten af 180
- 13 Ik kan er beter maar niet meer zijn/Ik ben anderen tot last 182
- 14 Het leven wordt niet leuker/Ik heb geen toekomst/  
Het leven heeft geen zin 184

Piekeren in metaforen en met overdrijving 185

Piekeren als zelfbescherming en zelfkwelling 186

Laatste oefeningen 187

Besluit 189

Meer informatie over piekeren 190

Tips voor hulpverleners 190

Verantwoording 191

Over de auteurs 192

## *Voorwoord*

Overmatig piekeren is een lastig verschijnsel dat het leven van mensen die ermee kampen behoorlijk ingewikkeld kan maken. Mensen 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 het leven ernstig kan ontwrichten. In Nederland heeft ongeveer 1,2% van de volwassenen een piekerstoornis (ook wel 'gegeneraliseerde angststoornis' genoemd). Hoeveel mensen er precies last hebben van overmatig piekeren is niet precies bekend, maar het moeten er wel enkele honderdduizenden per jaar zijn. Er is dan ook geen enkele twijfel dat het een veel voorkomend verschijnsel is.

Het is dan ook prijzenswaardig dat er nu een boek is verschenen voor mensen die kampen met overmatig piekeren. Een van de sterke kanten van dit boek is dat het een rijk aanbod biedt aan oefeningen die mensen zelf kunnen doen om de piekerklachten te verminderen. Mensen die met piekerklachten kampen, kunnen heel goed zelf aan de slag om dat gepieker de baas te worden. Dat weten we ook uit allerlei wetenschappelijke studies. En dit boek biedt een rijkgeschakeerd aanbod aan oefeningen die piekeraars zelf kunnen uitvoeren. En als iemand hiermee serieus aan de slag gaat, is de kans groot dat het gepieker aanzienlijk vermindert.

Dit boek is geschreven door prof. dr. Ad Kerkhof en zijn collega's, die niet alleen een zeer gewaardeerde collega van mij is, maar ook een ervaren clinicus. Prof. Kerkhof heeft jarenlange ervaring als psychotherapeut en hij heeft deze jarenlange ervaring gebruikt om dit boek samen te stel-

len. En dat zie je eraan: de oefeningen zijn zo gemakkelijk mogelijk, maar wel effectief en uitgebalanceerd in elkaar gezet.

Naast clinicus is prof. Kerkhof ook een uitstekende wetenschapper die goed weet wat er uit onderzoek naar het behandelen van piekerstoornissen naar voren is gekomen. En ook dat zie je in dit boek. Het is gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie, waarvan we weten dat het uitstekend werkt in de aanpak van piekeren. Maar dan zo gepresenteerd dat mensen het op zichzelf kunnen toepassen.

Al met al is dit een uitstekend boek geworden dat ik graag wil aanbevelen aan mensen die zelf aan de slag willen gaan met het aanpakken en veranderen van overmatig gepieker.

Prof. dr. Pim Cuijpers  
*Amsterdam, najaar 2007*



## *Ten geleide*

In dit zelfhulpboek staat een aantal oefeningen om thuis te doen. Er zijn ook oefeningen bij die je elders kunt doen, in de auto of tijdens het boodschappen doen. Deze oefeningen helpen je om langzaam maar zeker minder te gaan piekeren. Wat je ervoor moet doen, is elke dag tweemaal een kwartier vrijmaken en vastleggen om te oefenen. Dat is een tijdsinvestering die je snel terugverdient wanneer je minder tijd gaat besteden aan je gepieker. Het is de bedoeling dat je ook in het weekend oefent.

In dit oefenboek staan voor elke dag één of meer oefeningen. Wij adviseren je dit oefenboek stap voor stap door te nemen en rustig de tijd te nemen om elke oefening uit te proberen. Na enige tijd merk je zelf wel welke oefeningen het beste werken, en dan kun je kiezen uit een aantal verschillende oefeningen. Naast de oefeningen in het boek zijn er via [www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl) aanvullende audiobestanden te downloaden die je helpen om 'positief te piekeren'. Wanneer je merkt dat je toch weer gaat piekeren na het doen van deze cursus, dan kun je natuurlijk altijd de oefeningen uit dit boek blijven gebruiken.

Piekeren gebeurt vaak automatisch, zonder dat we het in de gaten hebben. Als je er nu bij gaat stilstaan, dan kan het gebeuren dat je merkt dat je piekergedachten toch wel erg vaak optreden, vaker dan dat je je ervan bewust was. Dan lijkt het misschien alsof je in het begin juist meer gaat piekeren vanwege de oefeningen. Na enige tijd zul je echter merken dat je steeds minder in beslag genomen zult worden door je piekergedachten.

Door dit oefenboek te volgen kom je niet van je problemen af. Je kunt wel leren minder te piekeren over je problemen. En daarmee tijd vrij te maken voor betere oplossingen.

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

Prof. dr. Ad Kerkhof  
Drs. Saida Akhnikh  
Drs. Anneke Koopman  
Drs. Maarten van der Linde  
Drs. Marleen Stam  
Drs. Elvan Tutkun

# *Deel 1*

---

*Stop  
je getob  
in vier  
weken*

### *Wat is piekeren?*

Piekeren is een verschijnsel waar iedereen wel eens last van heeft. Wie heeft er niet een keer een slapeloze nacht gehad, waarin je alleen maar ligt te piekeren en te woelen? Piekeren doe je voornamelijk over moeilijke dingen. Bijvoorbeeld over het halen van je rijbewijs, een bezoek aan de tandarts, moeilijkheden op het werk, problemen in de relatie of een kritische opmerking van een vriend. 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 het noodzakelijk om na te denken om problemen op te lossen of te voorkomen. Het wordt pas vervelend wanneer je je gedachten niet meer kunt controleren. Wanneer ze je plotseling te binnen schieten op ongeschikte momenten. En wanneer dezelfde gedachten steeds opnieuw terugkomen. En wanneer je je gedachten niet kunt stoppen. Meestal leiden piekergedachten niet tot een oplossing. Je blijft hangen in een eindeloos gedraai. Je bent dan van nadenken verzeild geraakt in overmatig piekeren.

Overmatig piekeren levert meestal niets op. Het kost tijd en energie. Overmatig piekeren over de toekomst gaat 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 wakker ligt... te piekeren. Vooral het nachtelijke gepieker veroorzaakt veel ongemak, omdat 's nachts alles nog erger lijkt en omdat je je de volgende dag nog vermoeider voelt. Dit 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 cirkel terechtgekomen bent, lijkt het moeilijk om er weer uit te komen.

We komen terug op de beginvraag: 'Wat is piekeren nu eigenlijk?' en staan even stil 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 repeteren van dezelfde gedachten zonder dat er een eind aan komt. Denken leidt tot oplossingen of heroverweging. Piekeren leidt tot niets. Denken leidt tot actie, piekeren leidt tot niets, hooguit leidt het tot voorbereidingen tot actie, maar men bevriest als het ware tijdens de voorbereidingen. Denken leidt tot opluchting, piekeren niet. Piekeren leidt tot machteloosheid. Denken leidt tot energie om actie te ondernemen. Piekeren leidt tot moeheid en uitputting.

Het Engelse woord voor piekeren is *to worry*, ofwel *tobben*. *Tobben* en *piekeren* zijn in het Nederlands nagenoeg synoniem. *Tobberigheid* echter lijkt meer iets te zeggen over de persoonlijkheid van de *tobber*, terwijl *piekeren* iets is dat veel mensen kan overkomen in tijden van problemen, ongeacht hun persoonlijkheid. Maar er zijn natuurlijk wel mensen die nooit piekeren en mensen die vaak piekeren. In het Duits heet piekeren *Besorgnis*, *grüblen*, *klüglen*, *brüten*, *knobeln* of *kauen*. Alleen al aan de uitspraak 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?*

Toch kun je er op eigen kracht voor zorgen dat je je gedachten weer de baas wordt. Dit oefenboek zal je helpen minder te piekeren, zodat je meer tijd en energie overhoudt om je problemen op een andere, meer doelgerichte manier het hoofd te bieden.

Kern van de aanpak is dat je leert zo snel mogelijk je piekergedachten te herkennen en ze te vervangen door iets anders. Dat kunnen andere gedachten zijn, maar ook afleiding, ontspanning, een gedachtepauze of een gedachedwarrel. Ook kun je leren op positieve wijze te piekeren. Dit oefenboek biedt je daartoe een aantal oefeningen waarvan is bewezen dat ze helpen. Tenminste, als je regelmatig oefent. Het enige 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 meest effectieve is het wanneer 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.

Soms helpt het om piekergedachten op te schrijven, tegen het licht te houden, en na te gaan of er wellicht andere, minder angstige of sombere gedachten mogelijk zijn. Je kunt je gedachten bijvoorbeeld in een schriftje noteren.

Omdat veel van je piekergedachten zich afspelen in je verbeelding (bijvoorbeeld wat je denkt dat de toekomst voor jou in petto heeft), is het nodig deze gedachten te bestrijden met een meer realistische verbeelding. Voor veel oefeningen heb je dus je fantasie nodig, bijvoorbeeld wat zou er allemaal fout kunnen gaan, maar ook wat zou er allemaal goed kunnen gaan. Jouw verbeeldingskracht ga je in een meer realistische richting benutten.

Verder heb je nodig: een oude schoenendoos of rugzak, een goede vriend of vriendin, een notatieblokje of schriftje, een pen en een kookwaker. Zorg er ook voor dat je op een goede matras slaapt, want een slechte matras kan tot slapeloosheid leiden en tot gepieker.

### *Bij het begin*

Als je je voorneemt te beginnen met de oefeningen uit dit oefenboek, is het goed om steeds de volgende punten voor de geest te houden:

- 1 Ook als je van nature veel piekert, dan nog kun je er baat bij hebben de tijdsduur van je gepieker 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 je voorneemt dat je aan het einde van dit oefenboek gekomen helemaal niet meer piekert, kan het op zich weer een bron van teleurstelling vormen als je dan nog niet zover bent. Dat is misschien te hooggegrepen.
- 4 Als je er door dit boek in slaagt de tijd dat je piekert 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 gaat beginnen met een piekerkwartiertje en er komt niets, het lukt je niet om piekergedachten te krijgen, 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 helemaal niets. Het gaat erom dat je het probeert.
- 8 Mocht je merken dat je in de tweede week van dit boekje meer piekert dan in de eerste week, dan is ook dat helemaal niet erg. Piekeren is niet iets wat stabiel aanwezig blijft over de dagen van de week. Het fluctueert in frequentie en intensiteit. Het beste is om deze schommelingen gewoon te accepteren.

- 9 Het is de bedoeling dat je in het oefenboek regelmatig bijhoudt hoeveel en hoe intens je piekert. Dit bijhouden van je piekergewoonten is een van de meest krachtig werkzame oefeningen uit het boek. Hoe beter je je piekerfrequentie bijhoudt, hoe meer zicht je hebt op de (verloren) tijd die je aan deze bezigheid besteedt, en hoe beter je je vorderingen kunt aflezen. Ook hier betekent meten = weten.
- 10 Als je regelmatig je vorderingen noteert in het oefenboek, 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 keer of een paar keer terugvalt, en weer meer gaat piekeren dan de vorige dagen, 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 echter doorgaan met de oefeningen en je zult merken dat je over de hele periode van vier weken gemiddeld genomen toch vooruitgaat.
- 13 Als je sommige piekeroefeningen niet prettig vindt, of ongemakkelijk, of onwerkzaam, dan kun je op eigen initiatief andere oefeningen daarvoor in de plaats zetten, oefeningen die je beter vindt voor jezelf, eerdere oefeningen uit dit boekje of oefeningen die je zelf verzint, die je elders hebt gelezen of die anderen je hebben aangereikt.
- 14 De hier beschreven methode werkt, zo heeft wetenschappelijk onderzoek uitgewezen. Maar niet voor iedereen in gelijke mate. Sommigen hebben er veel baat bij, anderen minder. Een enkeling vindt er geen baat bij. Tot welke categorie jij behoort, valt vooraf niet te zeggen. Je merkt het vanzelf wel.
- 15 Als je tijdens de oefenperiode 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 versto-



ren. Je kunt na enkele weken gewoon de draad weer oppakken bij waar je gebleven bent, of je kunt opnieuw beginnen, al naargelang je dat nodig denkt te hebben.

- 16 Piekeren is een serieuze bezigheid. Om ervan af te komen is het van belang je gepieker te relativieren. 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 hier worden aangedragen, af en toe met wat humor moet bekijken. Zo verschrikkelijk serieus zijn de anti-piekeroefeningen nou ook weer niet.
- 17 Vergeet niet je naasten op de hoogte te stellen van je pogingen om minder te piekeren. Zij zullen gaarne bereid zijn te helpen.