

## **Piekerprotocol.**

Piekeren heeft een aantal eigenschappen:

- steeds opnieuw nadenken over dezelfde thema's,
- je kiest er niet voor er over na te denken, het gebeurt gewoon,
- vaak ga je steeds in het zelfde kringetje rond,
- het kost veel tijd en energie,
- het maakt het lastig je aandacht te houden bij dagelijkse activiteiten die belangrijk voor je zijn, het leven gaat langs je heen,
- het heeft een dwingend karakter; een gevoel dat als je er niet mee bezig zou zijn 'het' dan fout zal gaan, dat je er uit moet komen, dat je iets ergs moet worden voorkomen, het idee dat er een oplossing zou moeten zijn en dat je die moet vinden.

Het is goed te beseffen dat piekeren een functie heeft op korte termijn: het geeft een gevoel van controle en zolang je aandacht naar gedachten gaan hoeft je niet te voelen hoe verdrietig je bent of hoe pijnlijk bepaalde feiten uit je leven zijn. Dit is heel belonend op korte termijn. Maar op lange termijn lost het niets op, wordt het een negatieve spiraal, kost het heel veel energie en hou je minder energie over voor dingen die waardevol zijn.

Het verstand is heel goed in het oplossen van problemen, maar is er ook op gericht om problemen te signaleren/zoeken. Het maakt niet altijd een goed onderscheid tussen wat wel of niet oplosbaar is, het gaat uit van het ideaal wat niet altijd haalbaar is. Dat onderscheid maken is dus iets wat je zelf bewust moet doen. Een deel van de problemen is oplosbaar (bijvoorbeeld schulden hebben) en een deel niet (bijvoorbeeld het overlijden van iemand die je dierbaar is). Bij die laatste problemen worden de reacties die in je binnenwereld naar voren komen (negatieve gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, herinneringen, gedragsneigingen) door je verstand gezien als problemen die moet worden opgelost. Terwijl deze ervaringen eigenlijk gewoon bij het leven horen. Ze proberen op te lossen heeft geen zin want ze zijn er al. Als je ze accepteert en ervaart, dan komen en gaan ze vanzelf en krijgen ze een plek.

Het protocol:

- Je neemt elke dag een verplicht 'pieker'-moment, maximaal een half uur. Het liefst aan het eind van de dag, maar niet vlak voor het slapen gaan. 'Piekeren' tussen aanhalingstekens, want op het moment dat je er bewust voor kiest is het niet echt piekeren meer maar constructief nadenken. Op dat moment ga je nadenken over van alles wat je bezig houdt. Probeer er constructief mee bezig te zijn. Schrijf dingen op, probeer een overzicht te krijgen van wat de thema's zijn die je het meest bezig houden. Maak een onderscheid tussen oplosbare problemen en negatieve feiten en ervaringen die niet op te lossen zijn. Als het gaat om potentieel oplosbare problemen, probeer daar oplossingen voor te bedenken of bedenk wat je nodig hebt om tot een oplossing te komen. Vraag zo nodig hulp. Als de thema's dingen zijn waarvan je weet dat ze zijn zoals ze zijn, sta dan stil bij wat dat met je doet. Welke gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, gedragsneigingen, herinneringen komen naar voren? (Je kan eventueel een expansie oefening doen.) Het gepieker kan een afleiding zijn van een naar gevoel. Het is beter om dat gevoel dan toch te voelen (het is er al) dan er over piekeren (want dat zal het gevoel niet oplossen). Als je merkt dat er geen piekeronderwerpen meer boven komen stop je met het piekermoment en ga je verder met de dag. Waarschijnlijk merk je na een tijd dat je niet elke dag een piekermoment meer nodig hebt. Bouw het dan af.

- Alle momenten dat je merkt dat je buiten dat 'pieker'-moment gaat piekeren zeg je tegen jezelf: "Ik merk op dat ik aan het piekeren ben. Dit is nu niet relevant. Tijdens het 'pieker'-moment is het relevant, nu ben ik met andere dingen bezig.". Schrijf in steekwoorden op waar het over ging, zodat je er tijdens het piekermoment op terug kan komen (als het steeds hetzelfde thema is hoef je het maar een keer op te schrijven). Concentreer je vervolgens op het hier en nu, op wat je nu ervaart. Wat is hier en nu waardevol? Doe wat je doet op een bewuste manier, gebruik je zintuigen. Vervolgens zal je waarschijnlijk weer afdwalen en gaan piekeren. Hou vol, benoem het gepieker steeds opnieuw als piekeren, bedenk dat je er later op terug komt en concentreer je weer op het nu en op wat er nu waardevol is om te doen. Je kunt gedachten niet wegmaken en ook niet voorkomen dat ze langskomen, maar je kunt de stroom wel elke keer doorbreken door er uit te stappen en er naar te kijken in plaats van er in te blijven zitten.

