

Piekeren Instelling behandelt extreme toppers

'Als ik m'n kind niet zag, dacht ik dat hij ontvoerd was'

Continu malen over alles wat **mis** kan gaan, leidt soms tot paniekaanvallen. De 'piekerkliniek' biedt uitkomst.

Ana Karadarevic
ROTTERDAM

'Ik ben overgevoelig. Al toen ik een kind was trok ik me alles heel erg aan. Ik piekerde over van alles. Hoe ik overkom op mensen, hoe gesprekken zijn verlopen, de reacties van anderen, mijn kinderen. Ik raakte er geïrriteerd door, was vaak nerveus. Ik dacht zoveel na dat ik amper sliep. Ik kreeg 's nachts zelfs paniekaanvallen. Ik kon nare gedachten niet meer wegdrukken. Ik bleef maar malen over alles wat mis kon gaan.'

Toen de paniekaanvallen kwamen, zocht Emma (41) hulp bij haar huisarts. Hij constateerde dat ze een piekerstoornis heeft en verwees haar door naar PsyQ, een ggz-instelling in Rotterdam. 'Ik schaamde me voor het feit dat ik zoveel piekerde, ik ben namelijk heel gelukkig en positief.' Ze is gelukkig getrouwd, heeft twee leuke kinderen, heeft leuk werk. Emma is niet haar echte naam, ze wil liever niet dat iedereen weet dat ze behandeld is voor een piekerstoornis. Ze heeft het alleen verteld aan haar man en enkele goede vriendinnen.

'Een piekerstoornis lijkt een zeurklacht, maar deze mensen lijden er echt onder', zegt Colin van der Heiden, psychotherapeut bij PsyQ. 'Iedereen piekert wel eens, maar sommige mensen hebben het op een gegeven moment niet meer onder controle en piekeren over alles.' Een voorbeeld is het kiezen van een hypotheek. Iemand die extreem veel tobt, redeneert: wat als ik een verkeerde keuze maak? Dan kunnen mijn man en ik het niet betalen, gaan we failliet en komen we in de goot terecht. Alles wordt op een gegeven moment een

'Piekerders denken dat zij altijd op het ergste zijn voorbereid en dat ze zo negatieve gebeurtenissen kunnen voorkomen.'

probleem, volgens Van der Heiden. 'Piekerders denken dat het een nuttige strategie is, omdat zij altijd op het ergste zijn voorbereid. Sommigen denken zelfs dat ze door het piekeren negatieve gebeurtenissen kunnen voorkomen.' Van der Heiden leert zijn cliënten inzien dat piekeren niet helpt. Want de meeste 'rampen' die piekerders vrezen, gebeuren ook niet als er niet over geïnkereerd wordt.

Het doel van de ergst denkbare scenario's verzinnen is het beheersen van risico's, bevestigt piekerder Emma. 'Ik kijk altijd meerdere keren voor ik het huis verlaat of alles uitstaat, zoals het gas.' Emma weet dat de schok niet minder zal zijn als er echt iets ergs gebeurt. Maar ze kon op een gegeven moment de schrikbeelden niet tegenhouden. 'Als ik in de supermarkt mijn kinderen even niet zag, ging ik er meteen van uit dat ze ontvoerd waren.'

Inmiddels tobt Emma veel minder dan voorheen. Zij is enkele maanden in behandeling geweest bij Colin van der Heiden, behalve psychotherapeut ook onderzoeker bij het Erasmus MC. Hij hanteert een methode die erop gericht is het gedrag van mensen op korte termijn te veranderen. Van

der Heiden hoopt er in de toekomst op te promoveren. 'Ik leer mijn cliënten dat er betere manieren zijn om met mogelijke problemen om te gaan. Een manier is brainstormen over alle opties. Helaas bestaat er meestal geen optie met alleen maar voordelen, dus de kans dat het niet goed uitpakt blijft aanwezig.'

Tijdens de therapie moest Emma zich twintig minuten lang concentreren op het ergste wat ze zich kon voorstellen. 'Door de spanning op te bouwen, raakte ik deze kwijt. Vervolgens moest ik alternatieven bedenken.' Emma kon het geleerde onlangs in de praktijk brengen tijdens een skivakantie. 'De gondel stond ineens stil, honderden meters boven de grond. Ik dacht: We kunnen hier een nacht hangen totdat iemand de gondel weer aan de praat krijgt, of hij gaat zo weer uit zichzelf bewegen. Al vrij snel gebeurde dat laatste!'