

De Telegraaf, August 29, 2007
Stadseditie

Therapie tegen ZIEKELIJK PIEKEREN;
Onderzoeker: "Cirkel van zorgen doorbreken" 80 procent van de Nederlanders peinst en tobt wel eens - vrouwen vaker dan mannen

ROTTERDAM - Piekeren. We doen het allemaal wel eens. Over de hypotheek, over onze kinderen, over het werk of over de gezondheid van onze ouders. Iedereen heeft wel eens deze alledaagse zorgen. Bij sommige mensen neemt dit piekeren echter ziekelijke vormen aan. "Zij piekeren onophoudelijk over alles wat je maar kunt bedenken", zegt psychotherapeut en onderzoeker Colin van der Heiden van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.

Van der Heiden is bezig met een wetenschappelijk onderzoek naar de beste behandelmethode van piekerstoornis 'gas' (gegeneraliseerde angst stoornis) ofwel piekeren zonder einde. "Mensen met deze stoornis hebben overal angst voor en zien overal gevaar", aldus van der Heiden.

Ontslag

De psychotherapeut noemt een voorbeeld uit zijn eigen praktijk: "Een cliënt vertelde dat haar vriend 's nachts last van zijn keel kreeg. Zij maakte zich zorgen dat hij de volgende dag niet zou kunnen werken. Wie moest ze dan bellen? Een collega? Zijn baas? De afdeling personeelszaken? Ze zou vast de verkeerde persoon informeren. Dat kon wel eens een conflict veroorzaken. Dat arbeidsconflict zou op ontslag kunnen uitdraaien. Ontslag betekent verlies van inkomsten. Hoe moet dat dan met de betaling van de hypotheek? Wie z'n hypotheek niet betaalt, wordt z'n huis uit gezet. Waar moet je dan naartoe met je gezin? Als niemand plek voor je heeft, beland je dan op straat?"

Volgens hem is deze vorm van piekeren zo extreem dat een normaal leven voor deze mensen nauwelijks nog mogelijk is. "In het begin lijkt het piekeren nog effectief. Mensen denken vaak dat ze hierdoor rampen kunnen voorkomen. Op den duur kan het piekeren echter dusdanige vormen aannemen dat het piekeren zelf onderwerp van zorg wordt. "Eén van de eerste dingen die wij bij behandeling doen is het probleem definiëren. Mensen kunnen eindeloos in een cirkel van zorgen ronddraaien en allerlei problemen aan elkaar vastknopen. Daardoor weten ze niet meer wat nu het eigenlijke probleem is", aldus de psychotherapeut.

In het behandelcentrum PsyQ wordt met twee therapieën gewerkt om mensen van deze stoornis af te helpen; een Britse en een Canadese. Bij de Britse methode gaan we niet op de alledaagse zorgen zitten. Die verschilt niet van de zorgen die we allemaal wel eens hebben. Wij focussen ons op de zorgen die iemand over het piekeren heeft. De patiënten zijn bang gek te worden door het aanhoudende gepieker. En dat is waar mensen voor in behandeling komen." Bij deze behandeling gaat het erom dat de cliënt de voor- en nadelen van het ziekelijk tobben helder krijgt.

Inzigtelijk

De Canadese methode gaat ervan uit dat mensen met een piekerstoornis niet kunnen verdragen dat er iets negatiefs gebeurt. Ze willen ieder risico, hoe klein ook, uitsluiten. Deze behandeling is erop gericht onzekerheden beter te leren verdragen. "Een vraag aan een cliënt die bang is de verkeerde hypotheek te hebben afgesloten is: wat is nou het ergste dat er kan gebeuren? Na heel veel antwoorden blijkt uiteindelijk

de angst om uiteindelijk in de goot te belanden het ergst te zijn. Hoe groot is die kans? Als je de angst inzichtelijk maakt, neemt naar verloop van tijd de spanning af", weet Van der Heiden. In beide therapieën wordt getracht de cliënt ervan te doordringen dat tobben niet helpt.

Uit eerdere onderzoeken blijkt dat 80 procent van de Nederlanders wel eens piekert. Een piekerstoornis komt veel vaker bij vrouwen dan bij mannen voor. Vooral vrouwen tussen de 30 en 40 jaar melden zich vaak met deze klachten. Dat mannen hiermee niet bij de huisarts of therapeut komen, zegt volgens Van der Heiden niet alles. "Misschien berusten ze erin of wijten ze hun onophoudelijk piekeren aan werkstress."

Dit Rotterdamse onderzoek loopt nog een jaar. Mensen die belangstelling hebben om deel te nemen kunnen contact opnemen met PsyQ Rijnmond (tel: 0880013991).