



*Even een kleine  
adempauze.  
Voor grote en  
kleine vragen,  
belangrijke en  
minder belangrijke  
dilemma's. En  
voor verfrissende  
inzichten en nieuwe  
antwoorden.*

# **PSYCHOLOGIE** *van* **ALLEDAG**

**DEZE WEEK** ▶ STOP MET PIEKEREN! ▶ ALS HIJ KOOKT... ▶ ZOON HEEFT HEIMWEE IN DE KLAS

# 'S NACHTS LIJKT ALLES ERGER...

STOP MET PIEKEREN,  
GA LEKKER SLAPEN

*In bed, licht uit en dan... Zorgen die overdag behapbaar lijken, worden in het donker groter en groter. Is nachtelijk piekeren schadelijk? En hoe kunnen we ermee stoppen? We vragen het 4 deskundigen.*

**Waarom piekeren we altijd 's nachts?** Coach en schrijver Pieter Frijters: "Overdag leven we in het moment en zijn we bezig met wat er dan speelt. Als we naar bed gaan, is er geen afleiding en hebben we meer ruimte om in onze fantasiewereld te stappen. Piekeren is eigenlijk de verkeerde kant op fantaseren. We denken er een probleem mee onder controle te kunnen krijgen. Alsof we het kunnen bezweren als we er maar lang en hard genoeg over nadenken. Ook denken we diep van binnen dat piekeren ons in staat stelt om pijn en teleurstellingen al op voorhand te voelen, zodat we beter beschermd zijn als het ook daadwerkelijk gebeurt. We gaan onszelf de verkeerde vragen stellen: wat als ik dit doe?"

Wat als dat gebeurt? Als we vervolgens ook nog zenuwachtig worden vanwege het feit dat we misschien weer niet kunnen slapen, is de vicieuze cirkel een feit."

**Is het schadelijk voor het lichaam als we elke nacht piekeren?** Psycholoog en onderzoeker Bart Verkuil: "Uit onderzoek blijkt dat we overdag ook geregeld piekeren en dat dit een hogere hartslag veroorzaakt, die zich 's nachts doorzet. Een langdurig verhoogde hartslag verhoogt uiteindelijk het risico op hart- en vaatziekten. Door te piekeren is er eigenlijk constant spanning in het lijf, zonder dat er daadwerkelijk wat mee gedaan wordt. Je zit in het voorportaal van de actie, maar er gebeurt nooit iets."

## 3X ANTI-SLAPeloosHEID

### ► LICHTTHERAPIE

Ga elke ochtend op een vast tijdstip voor een blauwe lamp zitten. Deze lamp maakt het verschil tussen nacht en dag groter. Hij onderdrukt 's ochtends actief melatonine en zorgt dat er 's avonds (bij duisternis) sneller melatonine wordt aangemaakt.

### ► BEWEGING

Zorg twee tot drie uur voor het slapengaan voor beweging: hieruit vloeit loomheid voort (te kort voor bedtijd sporten is niet goed, omdat het lichaam dan nog adrenaline aanmaakt en daardoor wordt slapen juist bemoeilijkt).

### ► BAD

Neem voor het slapengaan een bad. Het lichaam komt sneller in ruststand als de huidtemperatuur stijgt.

## WE VROEGEN OP FACEBOOK: WAAR PIEKERT U OVER?

- \* **Joke:** "Over mijn chronische ziekte. Raak ik hier ooit nog uit? Hoe gaat het mijn relatie beïnvloeden? Wat doet het met de kinderen? Is er nog wel een later voor mij? Kan/mag ik nog dromen of hopen? Zal ik ooit weer kunnen werken?"
- \* **Minke:** "Ik lig wakker van mijn huwelijk. En de kinderen... et cetera."
- \* **Jenny:** "Je zorgen maken is net als een schommelstoel. Je blijft er druk mee, maar je komt nergens aan."
- \* **Nel:** "Hoe ik rond moet komen. Elke maand opnieuw."
- \* **Corina:** "Over mijn werk in de zorg. Of m'n contract verlengd wordt of niet. Het

## DE DESKUNDIGEN



**Pieter Frijters** was directeur-groootaandeelhouder van verschillende bedrijven, maar kreeg een burn-out.

Vervolgens deed hij een psychologische ontdekking, waardoor de klachten afnamen en herstel werd ingezet. Hij richtte MindTuning op en helpt mensen met stress, fobieën, burn-out, stotteren, slaapproblemen en piekeren. Hij schreef onder meer *Meester over je gedachten*.



**Bart Verkuil** is universitair docent op de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden en psycholoog bij GGZ-instelling Skills. Naast het behandelen van mensen met werkstress doet hij onderzoek naar de relatie tussen piekeren en fysieke gezondheid. Via [www.piekeren.com](http://www.piekeren.com) kunnen mensen meedoen aan onderzoeken.



**Jeroen Benjamins** is onderzoeker bij het Nederlands Herseninstituut. Hij richt zich vooral op slapeloosheid

(door o.a. piekeren). Hiertoe gebruiken hij en collega-onderzoekers data die ze verzamelen via [www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl). Inmiddels hebben zo'n 13.000 goede en slechte slapers vragenlijsten op deze site ingevuld. Het onderzoek is in volle gang, maar mensen kunnen nog meedoen.



**Marian Joëls** is hoogleraar neurowetenschappen en verbonden aan het UMC Utrecht Hersencentrum. Zij onderzoekt

hoe stress de werking van de hersenen beïnvloedt en hoe dit bijdraagt aan kwetsbaarheid voor hersenziektes.

**Welke knop moeten we omzetten om te stoppen met 's nachts piekeren?** Bart Verkuil: "Zoals de Amerikaanse schrijver Stephen Covey al zei: 'Er is een cirkel van invloed en een cirkel van betrokkenheid'. Pieкераars maken zich vaak zorgen over dingen waarbij ze betrokken zijn, maar die op dat moment niet te beïnvloeden zijn. Door te piekeren verandert er echter niks. Bedenk wat je al hebt geprobeerd om het probleem op te lossen, en weet dat verder piekeren geen oplossing is. Als je dat beseft, kun je je zorgen iets makkelijker loslaten en er minder stress door hebben. Je kunt jezelf trainen om in zulke situaties niet te gaan piekeren, maar een accepterende houding aan te nemen."

**Is piekeren de grootste veroorzaker van slapeloosheid?** Slaaponderzoeker Jeroen Benjamins: "Onderzoek naar slapeloosheid is betrekkelijk jong, dus op die vraag is nog geen duidelijk antwoord te geven. In Nederland verzamelen we via het Nederlands Slaap Register ([www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl)) zo veel mogelijk gegevens om uit te zoeken waaruit slapeloosheid voorkomt en of het verschilt per

## "DIEP VAN BINNEN DENKEN WE DAT PIEKEREN ONS BESCHERMT"

persoon. Ligt het aan overmatig piekeren of heeft het bijvoorbeeld een hormonale oorsprong? Feit is dat een op de tien mensen lijdt aan slapeloosheid. Momenteel is een van de aannames in slaaponderzoek dat bepaalde mensen die slecht slapen in een constante staat van paraatheid zijn. Er wordt geopperd dat dit zou kunnen voortkomen uit de prehistorie, toen er mensen waren die 's nachts alert moesten zijn op gevaar."

**Is piekeren slecht voor onze hersenen?** Neurowetenschapper Marian Joëls: "Als we piekeren, levert dit stress op. Als die stress lange tijd aanhoudt, merken we dat aan hoe we functioneren, lichamelijk en geestelijk. We kunnen last krijgen van problemen met ons hart en onze bloedvaten, ▷

## NIEUWTJES

### STERKER NA STRESS

Mensen die een ingrijpende levensgebeurtenis hebben meegemaakt – natuurramp, verlies van een geliefde, scheiding – staan sterker in het leven en zijn beter gewapend tegen toekomstige stress. Posttraumatische groei, noemen psychologen dat. Dit blijkt uit een groot onderzoek aan de universiteit van Buffalo.

### MINNAAR

Het risico op een scheiding is groter als zij een seksueel uitstapje maakt, dan wanneer hij dat doet. Mannen wereldwijd kunnen overspel van hun partner minder goed verkroppen, schamen zich meer en hebben minder zelfvertrouwen dan vrouwen in dezelfde situatie. (Bron: onderzoek van de Amerikaanse psychologe Nicole Nowak)

### Niet zo somber

Nederlanders reageren 'asymmetrisch' op verlies en winst. De daling van de huizenprijzen kwam harder aan dan de stijging van de prijzen in de afgelopen twintig jaar. Nederlanders zijn daardoor (op de Grieken na) het somberste volk van Europa. Nergens voor nodig: Nederland staat nog steeds in de top-5 van rijkste en gezondste landen van de wereld.

is zo onduidelijk." \* **Karin**: "Ik maak me vooral veel zorgen over geld." \* **Sophia**: "Waarover ik pieker? Over hoe ik rond moet komen." \* **Jopie**: "Ik pieker over mijn gezondheid." \* **Ine**: "Ik denk veel na over mijn ongelukkige keuzes in de liefde." \* **Rika**: "Ik pieker niet 's nachts. Dan slaap ik. Ik voel me een gezegend mens op dat gebied." \* **Dalal**: "Vanwege een moeilijke jeugd pieker ik vaak over vroeger. Gelukkig is het veel minder geworden." \* **Mary-Anne**: "Zal mijn man, die al een jaar thuiszit, nog ▷



## NOG MEER NIEUWTJES

### BEN JIJ MIJN VADER?

Met de 'gezichtslezer' kan worden vastgesteld of mensen familie van elkaar zijn. Een camera maakt een filmpje van iemand die lacht en kijkt hoe de gezichtsspieren bewegen. In negen van de tien gevallen kan worden vastgesteld of mensen bloedverwanten zijn, al lijken die kantoorvader en zijn gothic dochter in de verste verte niet op elkaar.

# 85%

VAN DE 85-PLUSSERS  
WOONT NOG  
ZELFSTANDIG  
EN KAN ZICH PRIMA  
ALLEEN REDDEN

### *Kale klas*

De klas vol hangen met platen en werkjes lijkt gezellig, maar heeft ook een nadeel. Uit onderzoek onder 24 kinderen blijkt dat ze in een 'kale' klas beter luisteren en minder snel afgeleid zijn. Ze scoren ook beter op toetsen. Ook al gold dit maar voor één klas, toch raden de onderzoekers aan het lokaal niet te gezellig te maken. (Bron: Psychological Science online, mei 2014)

en stress kan zelfs het risico op diabetes 2 verhogen. Verder is chronische stress een risico voor geheugenproblemen, depressie en burn-outverschijnselen. Een acute stressreactie activeert onder meer het stresshormoon cortisol in het lichaam. Op termijn kan een teveel aan cortisol aan het geheugen tornen. Het lichaam moet een bepaald ritme volgen qua cortisol. Rond de tijd dat je wakker wordt, is de hoeveelheid cortisol in ons bloed maximaal. Gedurende de dag daalt het niveau. Bij mensen die veel stress hebben, is het cortisolniveau constant te hoog en de natuurlijke fluctuatie niet groot genoeg. Een deel van de hersenen, de hippocampus, lijdt hieronder. Deze behoort cellen te vernieuwen om infor-

**"TE VEEL CORTISOL,  
DOOR DE STRESS, MAAKT  
ONS KWETSBAAR  
VOOR ZIEKTES"**

matie op te slaan en terug te halen, maar dat gebeurt onder invloed van te veel cortisol steeds minder. Sterker nog: de aanwezige cellen worden kleiner. Aan de andere kant groeien de cellen in de amandelkernen, die de emotie regelen, juist. Iemand gaat dus steeds meer vanuit emotie handelen. Dit laat zien dat hersenen door een voortdurend hoog cortisolniveau veranderen en dat maakt mensen kwetsbaar voor ziektes." □

## PS

Vrouwen nemen gemiddeld zes dagen de tijd om goed na te denken of zij hun relatie willen beëindigen, terwijl mannen langer dan een maand over deze beslissing piekeren. Bron: www.nu.nl

### **"HOE STOP IK MET PIEKEREN?"**

**Maaïke (43): "Ik ben iemand die zich snel zorgen maakt. Overdag lukt het me nog wel om dat binnen de perken te houden, maar 's nachts gaan negatieve gedachten met me op de loop en pieker ik urenlang over de hypotheek, mijn contract, mijn zontje met ADHD en ons structurele tekort op de bankrekening. Wat kan ik doen om het piekeren te stoppen?"**

#### TIPS VAN ONZE DESKUNDIGEN:

➡ Bouw activiteiten 's avonds langzaam af. Ga een uur voor het slapen niet meer achter de computer zitten en kijk geen tv meer. ➡ Eet niet te laat. ➡ Probeer gedachten te sturen: durf te dromen over de fijne dingen die staan te gebeuren en laat negatieve gedachten los. Elke keer als ze zich opdringen, kunnen ze ook weer aan de kant geschoven worden. Besteed er geen aandacht aan. ➡ Piekerlaars liggen vaak gespannen in bed. Doe eens een ontspanningsoefening: span het hele lichaam aan en ontspan daarna een voor een de ledematen. Eerst de linkerhand, dan de linkervoet, enzovoorts. ➡ Probeer van een afstand naar de piekergedachten te kijken en vertraag die gedachten zo dat u langzaam in slaap valt. ➡ Probeer bewust in het moment te leven en niet bezig te zijn met wat gaat komen.

een baan vinden?" \* **Marianne:** "Ik maak me zorgen over een van onze vrienden, die ernstig ziek is en niet meer beter wordt." \* **Clari:** "Ik pieker over mijn kinderen en kleinkinderen. En natuurlijk over mijn man. Ik moet er niet aan denken om alleen te zijn." \* **Ankie:** "Als ik wakker lig, pieker ik meestal over geld." \* **Tonny:** "Ik pieker niet, zoiets moet je voor zijn. Ik maf als een os."

## ZEG HET

## “Ga je nou afwassen? Doe niet zo ongezellig, schatje!”

DIRECTE VRAGEN, ONTWIJKENDE ANTWOORDEN, EERLIJKE MENINGEN EN ONVERWACHTTE REACTIES:  
EEN GESPREK KAN ALLE KANTEN OPGAAN. DEZE KEER: MAN EN VROUW OVER DE ONTPLOFTE KEUKEN.

**Zij:** “Lieverd, dat was erg lekker.”

**Hij:** “Ja, die gerookte zalm door de sla is lekker hè?”

**Zij:** “Verrukkelijk. En dat toetje met die perzik mag je elke dag wel maken. Zou je alleen...”

**Hij:** “Die uitgebakken spekjes door het stoofvlees doen het ook goed. Zijn van de biologische slager. Tip van Marcel.”

**Zij:** “Absoluut. Zou je alleen de volgende keer...”

**Hij, strekt zijn benen:** “Nog een glaasje wijn?”

**Zij, staat op:** “Ik doe eerst even de keuken.”

**Hij:** “Doe nou niet zo ongezellig, ga lekker zitten schatje. Trek ik nog een flesje open.”

**Zij, loopt door:** “Ik doe eerst even de

keuken, oké?”

**Hij:** “Zitten we gezellig samen, voor 't eerst deze week, ga jij afwassen!”

**Zij, wijst op het aanrecht:** “Maar moet je zien... Die puinhoop, ik kan daar niet tegen.”

**Hij:** “Ach, die paar pannen, die doen we morgenochtend wel.”

**Zij:** “Aad, dan krijg je die vette pan van de spekjes toch helemaal niet meer schoon? En de perzik zit óveral. Tot op de kattenbak.”

**Hij:** “Kook ik lekker voor je, is het weer niet goed.”

**Zij, haastig:** “Ik vind het echt heel fijn dat je vandaag hebt gekookt. En het was heerlijk. Maar zo'n vieze keuken... Ik vind dat gewoon ongezellig.”

**Hij:** “Weet je wat ik ongezellig vind? Dat jij nu gaat afwassen. Doe ik eens romantisch, dat wil je toch altijd? Kook ik een tópmaltijd voor je, verpest je het weer met je gezeur!” Beent naar de voorkamer, pakt de krant.

**Zij, smekend:** “Toe nou Aad, ga nou weer zitten, zo bedoel ik het toch niet? Geef me tien minuutjes, dan is alles weer schoon.”

**Hij, zwijgt, ritselt met krant.**

**Zij:** “Aad, kom nou hier, sorry! Doe nou niet zo ongezellig!”

**Hij, onwillig:** “Oké dan maar. Ik help wel met de pannen.”

**Zij, haastig:** “Schatje, dat hoeft niet.

Jij hebt gekookt. Ga jij maar lekker zitten. Hier, nog een glas wijn. Kom ik zo bij je. Oké?”

## VRAAG HET DE PSYCH

## “Mijn zoontje heeft heimwee in de klas”

GOEDE RAAD IS NIET ALTIJD DUUR. EEN LEZERES VRAAGT, DE EXPERT ANTWOORDT.

**Marielle Beckers, orthopedagoog bij Buro Bloei (www.buro-bloei.nl):** “Ik zou dit liever geen heimwee noemen. Heimwee heeft te maken met angst voor een onbekende omgeving waarin je gescheiden wordt van alles wat bekend en vertrouwd is. Dit klinkt meer als scheidingsangst. Kinderen die voor het eerst naar school gaan, kunnen heel verschillend reageren. De een gaat er huppelend naartoe, terwijl de ander angstig reageert op de scheiding van vader of moeder. Na een paar weken treedt bij de meeste kinderen gewenning op; ze hoeven niet meer te huilen als papa of mama de klas verlaat en draaien langzaam bij. Mocht er na een paar weken nog geen opwaartse lijn te ontdekken zijn en huilt je kind nog steeds elke morgen, overleg dan met de juf of meester. Die weet hoe het kind zich de rest van de dag gedraagt. Gaat je kind even later lekker aan het werk of blijft

hij de hele dag ongelukkig? Hoe kan de leerkracht je kind meer vertrouwen bieden? Bij een kleuter die na weken wennen nog steeds elke dag verdrietig of bang is, of bij een ouder kind, kan er sprake zijn van een angststoornis. Meestal gaat het om een vorm van separatieangst. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Meestal zijn het kinderen die extreem hangen aan hun ouders. Die ouders kunnen de neiging hebben zo'n kind enorm te gaan beschermen, waardoor het kind nog meer zijn ouders nodig denkt te hebben. Ouders en kind kunnen zo in een vicieuze cirkel terechtkomen. Zoek in dat geval hulp: de Universiteit van Amsterdam heeft bijvoorbeeld een uitstekend behandelcentrum voor ouders en kind, waar kinderen met angststoornissen goed geholpen worden middels een speels opgezet stappenplan.” [www.uvaminds.nl](http://www.uvaminds.nl)