

## **Piekeren in tijden van Corona**

**19 mei 2020**

*Grant me the serenity to accept the thing I cannot change*

*Courage to change the things I can*

*And wisdom to see the difference*

(Reinhold Niebuhr)

Door de uitbraak van het Coronavirus COVID-19 is er in razend tempo erg veel veranderd voor vrijwel iedereen. Het virus, en de maatregelen om het in te perken, grijpen op verschillende manieren in. Zeker ook voor jou, als KLM-medewerker.

Veel KLM-ers maken zich zorgen. Er zijn veel onzekere factoren, de toekomst van het bedrijf, misschien de toekomst van je eigen baan, de financiële gevolgen, wellicht ook zorgen over je gezondheid. Het is heel begrijpelijk dat mensen piekeren, maar het heeft veel nadelen. Stressvolle gebeurtenissen zorgen voor een fysieke, mentale en emotionele reactie. We noemen dit de stressrespons, en het helpt ons om alert te reageren en in actie te komen. Maar door te blijven piekeren over stressvolle gebeurtenissen wordt de stressrespons van het lichaam onnodig verlengd. Langdurige stressresponsen zijn niet goed voor je lichaam en ook niet voor je geest. Je kan er bijvoorbeeld onrustig of somber van worden, het kan ervoor zorgen dat je slechter slaapt en het kan je afleiden van je dagelijkse activiteiten. Een derde van de chronische piekeraars heeft last van depressieve gevoelens. Ook andere lichamelijke klachten komen voor, zoals een opgejaagd gevoel, spierpijn en hoofdpijn. Een boel nadelen dus. Hoe kan je nu het best omgaan met overmatig gepieker?

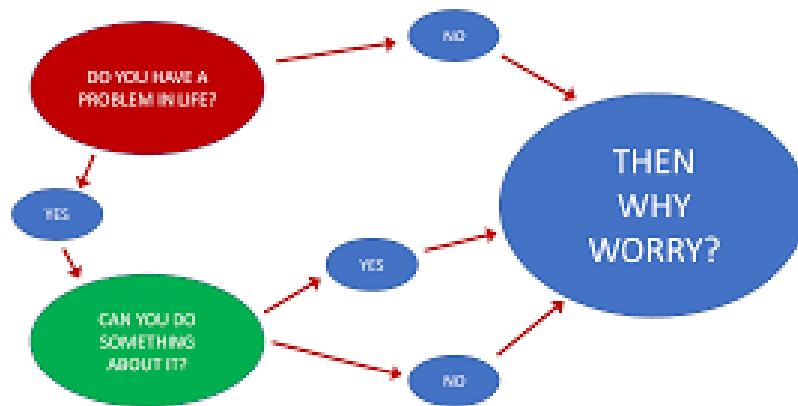
### **Wat is piekeren eigenlijk?**

Piekeren is, kort gezegd, in kringetjes ronddraaien. Je denkt na over een probleem, maar komt maar niet tot een oplossing. Gepieker komt op de meest ongelegen momenten op, bijvoorbeeld 's nachts in bed, of als je juist even wilt ontspannen. Vaak heb je wel door dat het geen zin heeft, maar kan je het toch niet stoppen. Omdat de problemen niet opgelost worden, blijven ze maar terugkomen.

Waarom lukt het niet om tot een oplossing te komen? Soms ligt dat aan je manier waarop je het probleem benadert. Je hebt bijvoorbeeld niet helder wat je doel is, je kunt geen oplossingen verzinnen of je kunt geen keuze maken uit verschillende mogelijke oplossingen. Maar vaak is het zo dat er gewoon geen oplossing bestaat. Bijvoorbeeld omdat je bang bent voor iets in de toekomst, waar je je nu nog niet op voor kunt bereiden. In de huidige Corona

tijden, zijn er veel van dit type problemen. Voor een groot deel zitten we in een situatie van afwachten. Wat de Corona-crisis gaat betekenen voor de economische situatie en specifiek voor KLM, is ongewis. Bovendien is er echt niets wat jij eraan kunt doen.

Er staat sinds een paar jaar een populair filmpje op internet, dat de laatste tijd veel gedeeld wordt. Een Indiase leraar, Gaur Gopal, legt uit waarom je je geen zorgen zou moeten maken. Zijn boodschap is dit:



### Een aanpak om minder te piekeren

Oké, piekeren heeft dus geen zin... maar hoe stop je ermee? Is dat überhaupt mogelijk? Hoewel het heel logisch is dat je in deze onzekere tijden meer piekert dan normaal, kan je gelukkig wel leren om ons gepieker beter in de hand te houden, zodat het een minder grote rol speelt in je leven. Als je tot de conclusie komt dat je meer piekert dan je wilt, dat je daar echt last van hebt en dat je moeite wilt doen om minder te piekeren, dan is er een aantal stappen die kunt zetten. Je kunt leren op een gestructureerde manier aan de problemen waarover je piekert te werken, in plaats van op een halfslachtige manier tijdens niet geplande en ongewenste momenten op de dag. Je kunt wel degelijk invloed uitoefenen op de hoeveelheid tijd die je aan gepieker kwijt bent.

### Stap 1: bewustwording

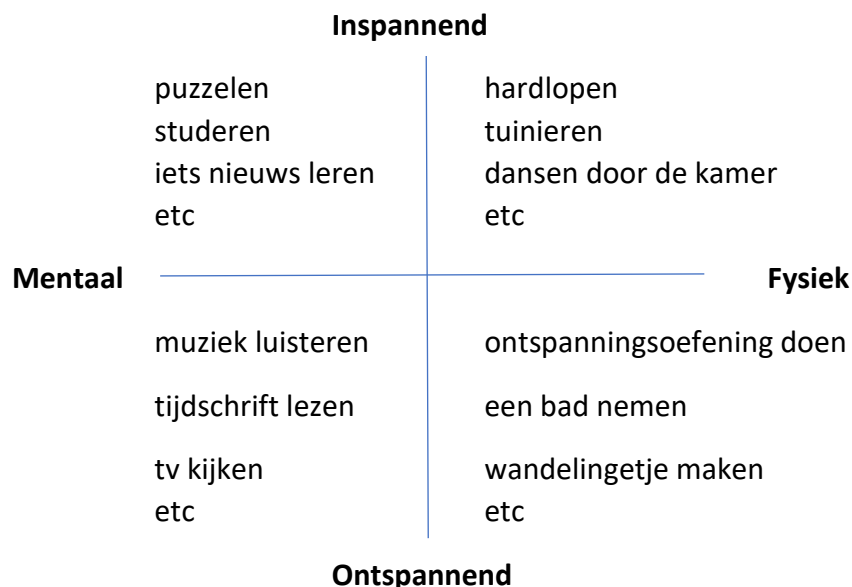
Het bewust worden van je piekergedachten is de eerste stap. Pas als je doorhebt dat je aan het piekeren bent, kan je er iets tegen beginnen. Je kan dit eenvoudig doen door een doosje lucifers te nemen. Elke keer dat je piekert, draai je een lucifer in het doosje om. Aan het eind van de dag kan je dan tellen hoeveel keer je hebt gepiekerd. Je kan ook bijhouden hoe lang je op een dag piekert. Dan draai je een lucifer om voor elke 5 minuten die je aan piekeren kwijt bent. Je kan natuurlijk ook op papier of op je telefoon bijhouden hoe vaak en hoe lang je piekert.

Het kan zijn dat je denkt: maar ik wéét al dat ik veel pieker. Waarom zou ik het dan moeten bijhouden? De belangrijkste reden is dat je op deze manier actief bezig bent met gedragsverandering. Gedragsverandering, waaronder verandering van piekergedrag, kost nu eenmaal bewuste aandacht. Automatische patronen doorbreek je pas als je het patroon herkent zodra het zich voordoet.

## Stap 2: Uitstellen van gepieker

Vervolgens ga je het gepieker uitstellen tot een vast tijdstip op de dag (zie stap 3). Je begint met iets vriendelijks en opbouwends tegen jezelf te zeggen. Bijvoorbeeld: 'Ik ben aan het piekeren. Dat helpt me nu niet verder, want ik kan er (nu) toch niets mee. Ik laat het even los en kom er straks op terug.' Eventueel schrijf je kort op waar het gepieker over ging, zodat je het niet vergeet voor later.

Mocht het gepieker niet meteen stoppen, zorg dan voor afleiding. Ga iets doen wat veel van je aandacht vraagt. Doe iets ingewikkelds; maak een moeilijke puzzel of probeer een nieuw recept uit. Of doe iets fysieks: ga even hardlopen, dans door de kamer op je favoriete nummer, ga buikspieroefeningen doen. Het maakt niet uit wat, als het je maar goed afleidt. Het is slim om al van tevoren een paar dingen in je hoofd te hebben die je kunt doen als je aan het piekeren slaat. Onderstaande 'roos' met voorbeelden kan wellicht helpen om na te gaan welke mogelijkheden jij hebt om jezelf af te leiden. Welke categorie werkt voor jou het best?



Voor veel mensen werkt een actieve, fysieke manier van afleiden goed. Bijkomend voordeel is dat je automatisch ook opgebouwde spanning af laat laten vloeien. Maar het belangrijkste is dat het voor jou werkt en dat de drempel om het te gaan doen niet te hoog is.

### Stap 3: Piekermomenten inbouwen

Kies een vast moment op de dag van een half uur, waarin je gestructureerd met je problemen aan de slag gaat. Neem een apart schriftje om alles in op te schrijven. Zet een alarmpje op een half uur. Neem bij voorkeur elke dag hetzelfde halfuur, ruim voordat je naar bed gaat. Kies ook een vaste plek om te piekeren. Soms is dit niet haalbaar, omdat je bijvoorbeeld onregelmatig werkt. Probeer dan zo veel als mogelijk regelmaat in te bouwen in je piekerhalfuur; zorg er in ieder geval voor dat je het dagelijks doet.

Begin met één piekeronderwerp. Schrijf op wat het probleem precies is. Vervolgens stel je jezelf te vraag: Heb ik er invloed op? Kan ik iets doen? Zo ja, ga dan na welke oplossingen er zijn en stimuleer jezelf om uiteindelijk een keuze te maken en actie te ondernemen. Heb je geen invloed? Besteed dan enige tijd aan het stilstaan bij deze realiteit. Aanvaarding is een houding die te ontwikkelen valt. Je kunt dingen tegen jezelf zeggen als: 'Ik kan hoog en laag springen, ik kan er nu niets aan veranderen', of 'Hoe jammer het ook is, het is zoals het is', of 'Ik moet zuinig omgaan met mijn energie, ik kan dit probleem voorlopig beter loslaten'. Neem minimaal vijf minuten om, met je probleem voor ogen, dit soort zinnnetjes tegen jezelf te zeggen. Mocht je nog tijd over hebben binnen jouw piekerhalfuur, dan kan je nog aan de slag met een tweede probleem, als dat er is.

### Meer hulp nodig?

Deze stappen zijn behulpzaam bij relatief milde piekerklachten. Bij milde klachten kan je ook contact opnemen met de hulplijn "MyHealth Support". Hier kan je terecht voor een luisterend oor, direct advies of persoonlijke vragen, zoals vragen over mentale- en emotionele belasting of vragen over thuiswerken en daaraan gerelateerde (gezondheids). *MyHealth Support* is van maandag tot en met vrijdag van 10.00 uur - 12.00 uur telefonisch bereikbaar op: 06 144 90 303 of via [CoEHealth@klm.com](mailto:CoEHealth@klm.com).

Het kan zijn dat het gepieker en de angst zo overheersend is dat je er zelf niet meer uit komt, dan kan je altijd professionele hulp zoeken, via je bedrijfsarts bijvoorbeeld.

Dit artikel is gebaseerd op: Verkuil, B., Brosschot, J.F., Korrelboom, C.W., Reul-Verlaan, R., & Thayer, J.F. (2011). Pretreatment of worry enhances the effects of stress management therapy: a randomized clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 80, 189-190.