

# GENEZING GLOORT VOOR NERVEUZE PIEKERAAR

door Arianne Mantel

ROTTERDAM, woensdag  
Piekeren is normaal, dat doet iedereen wel eens. Maar er zijn mensen die zeker een half jaar elke dag ergens over inzitten. Voor deze nerveuze piekeraars is er goed nieuws: de dwangmatige stoornis kan genezen worden.

Met slechts twaalf sessies waarbij de piekeraars anders leren denken over hun getob, blijkt driekwart van de patiënten volledig te genezen. Dat stelt psychotherapeut Colin van der Heiden van zorginstelling PsyQ, die deze

week promoveert aan de Erasmus Universiteit Rotterdam op onderzoek naar de behandeling van 'beroepstobbers'.

Eén op de twintig mensen krijgt ooit zoveel last van nervositeit en piekeren dat sprake is van gegeneraliseerde angststoornis (GAS). „Deze mensen zijn continu gespannen en tobben voortdurend over dagelijkse dingen, zoals werk of gezondheid. Ze stellen zich aanhoudend de 'wat als' vraag en denken in doemscenario's. Ze slapen slecht en sommigen hebben

echt het gevoel dat ze gek worden”, licht Van der Heiden toe.

## Symptomen

Aan de huidige behandeling schort veel volgens de promovendus. „Veel mensen krijgen een verkeerde psychotherapie waarbij het 'piekeronderwerp' centraal staat of ontvangen van de huisarts anti-depressiva of slaapmiddelen.

Dat helpt wel even, want piekeraars liggen letterlijk wakker van het tobben. Maar

dan worden alleen de symptomen bestreden.”

„Met de 'metacognitieve' therapie leren de beroepstobbers na te denken of er werkelijk gevaarlijke dingen kunnen gebeuren en oefenen ze ook om het piekeren uit te stellen, waardoor ze ervaren dat hun getob helemaal niet onbeheersbaar is.

Ooit zijn ze begonnen met piekeren omdat ze bijvoorbeeld iets vervelends wilden voorkomen en hebben dat destijds als positief ervaren. Maar later is het piekeren onbeheersbaar geworden en



• Colin van der Heiden  
...vaak verkeerde therapie...

moeten ze dus ook inzien dat het geen zin meer heeft.”

## Ongevaarlijk

„Als mensen inzien dat piekeren zowel ongevaarlijk als niet nuttig is, dan verdwijnt hun piekergedrag”, zegt Van der Heiden.