

ONCOLOGISCH CENTRUM

Piekeren



De confrontatie met kanker kan heel wat vragen en zorgen oproepen. Een zekere mate van piekeren is heel normaal in deze situatie. Maar soms kan piekeren een eigen leven gaan leiden, waardoor het je dagelijks functioneren verstoort. Piekeren zien we als 'vastzitten in je hoofd': blijven malen over moeilijkheden uit het verleden of mogelijke rampscenario's voor de toekomst, zonder dat je tot oplossingen komt.

Gevolgen van piekeren

Je komt zo in een piekerketting terecht, waarbij je je steeds somberder of angstiger voelt, wat het negatief denken weer versterkt. Je komt niet meer tot rust, slaapt heel slecht, je kan je gedachten niet meer verzetten, niet meer genieten, je relaties lijden eronder enzovoort. Het kan zelfs voorkomen dat je piekert over het feit dat je piekert. Piekeren is een energievretende gewoonte waar je veel last van kan hebben.

Omgaan met piekeren

Piekeren volledig wegnemen is moeilijk, maar er zijn verschillende manieren om piekeren te beperken. Een belangrijke stap is jezelf de vraag stellen: 'Waarover pieker ik?' Het kan helpen om op te schrijven waarover je allemaal piekert, dit geeft overzicht. Stel jezelf vervolgens volgende vragen:

- 'Voor welke moeilijkheden kan ik oplossingen bedenken?' Dit noemen we **problemen**. Om deze aan te pakken, heb je probleemoplossende vaardigheden nodig. Schakel bijvoorbeeld hulp in bij het huishouden.
- 'Voor welke moeilijkheden kan ik geen oplossingen bedenken?' Dit noemen we **beperkingen**. Om hiermee om te gaan, heb je verwerkings-vaardigheden nodig, zoals leren omgaan met gevoelens van onmacht, verdriet of angst.

De aanpak kan heel verschillend zijn naargelang het gaat om een probleem of een beperking. Belangrijk is dat je dit onderscheid leert maken. Voor welke moeilijkheden zijn er oplossingen te bedenken en voor welke niet?

Denken, voelen, gedrag

Piekeren ontstaat in je manier van denken en heeft invloed op je gevoel en gedrag. Je voelt je bijvoorbeeld angstig of durft niet meer buitenkomen. In de begeleiding bij de psycholoog ligt de focus op drie zaken: je manier van denken, je gevoel en je gedrag. We weten dat deze drie zaken elkaar beïnvloeden: als je aan het ene werkt, zal het andere mee veranderen.

Enkele voorbeelden:

- Hou een dagboek bij en noteer wat er allemaal in je omgaat, en welke invloed dit heeft op je gevoelens en gedrag.
- Leer niet-helpende piekergedachten uitdagen en op een andere manier bekijken.
- Leer door middel van mindfulnessoefeningen je aandacht te richten op het hier-en-nu en leer piekergedachten van op afstand te bekijken.
- Plan positieve activiteiten in die voldoening geven en waar je een positief gevoel van krijgt.
- Houd een positief dagboek bij. Leer kijken naar wat positief is aan jezelf en aan anderen.
- Praat erover met anderen en zoek steun. Dit kan helpen om de zaken op een andere manier te bekijken en om samen te zoeken naar oplossingen.
- Doe ontspanningsoefeningen, waarbij je leert om meer tot rust te komen en het piekeren in je hoofd op pauze te zetten.
- Las een piekerkwartier in, waarbij je piekeren probeert te beperken tot vooraf vastgelegde momenten op de dag.
- Oefen in zelfaanvaarding. Leer om jezelf met mildheid en troost te benaderen.

Meer info, hulp of begeleiding nodig?

 www.fitinjehoofd.be

Boekentips

- Loslaten. Ik pieker als ik niet tegenwoordig ben van Roland Rogiers.
- Mindfulness bij kanker van Ida Linse en Marijke Bruining.

Dé oplossing die voor iedereen helpt, bestaat niet. Bij jouw begeleiding gaan we op zoek naar wat voor jou werkt. Dat kan tijd en inspanning vragen, maar is wel de moeite waard.

Heb je nog vragen? Wens je een persoonlijk gesprek? Neem contact op met een psycholoog van het Oncologisch Centrum.

Oncologisch
CENTRUM

AZ Sint-Lucas Brugge

 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge
 050 36 91 11  info@stlucas.be
 www.stlucas.be

Contact

Jolien De Bock

 jolien.debock@stlucas.be

 050 36 58 14

Maxence De Maesschalck

 maxence.demaesschalck@stlucas.be

 050 36 58 11

Hanneke Decock

 hanneke.decock@stlucas.be

 050 36 58 06