

Stop met piekeren!

29-03-10 | Rubriek

Veel studenten piekeren eindeloos over coschappen, tentamens, kritiek van docenten of het leven in het algemeen. Dodelijk vermoeiend en het kan zelfs leiden tot depressie. Het goede nieuws: chronisch tobben is aangeleerd gedrag. En kan dus ook weer worden afgeleerd.

Studenten vormen een gemakkelijke prooi als het gaat om piekerigheid, angst en stress. Je woont voor het eerst op jezelf, moet nieuwe vrienden maken, zelfstandig keuzes maken, resultaten boeken. Het is de normaalste zaak van de wereld dat je je dan af en toe afvraagt: kan ik dat wel? Lukt het om aansluiting te vinden? En is wat ik doe eigenlijk wel goed genoeg?

“Vervelend wordt het als deze negatieve gedachtes niet alleen af en toe, maar constant door je hoofd blijven malen en het haast onmogelijk lijkt om uit de vicieuze gedachtecirkel te raken,” vertelt studentenpsycholoog Daisy Alsemgeest van de Universiteit Leiden. Zij ziet op haar spreekuur wekelijks studenten die kampen met chronisch piekergedrag, waaronder veel medische studenten. Vooral tijdens de coschappen wordt er heel wat afgetobd, want dat is bij uitstek een tijd waarin er veel druk op studenten ligt: je moet jezelf op zowel vaktechnisch als sociaal gebied iedere keer in nieuwe situaties bewijzen en krijgt vaak pittige kritiek voor je kiezen.

De verleiding om in zulke stressvolle periodes in piekergedrag te vervallen is groot, want piekeren kan een gevoel van controle geven. Maar waarschuwt Alsemgeest, dat is een schijnzekerheid. Zij raadt piekerende studenten aan om te werken aan fysieke ontspanning en zogenaamde ‘piekermomenten’ in te stellen: schrijf alle piekergedachten die gedurende de dag in je opkomen kort op en overdenk deze tijdens een vooraf afgesproken moment. Zo blijft het gepieker binnen de perken en zie je gelijk welke onderwerpen werkelijk van belang zijn en welke niet.

“Realiseer je dat de meeste piekergedachten irrationeel zijn,” voegt studentenpsycholoog Jeanette van Rees van de Universiteit Utrecht toe. Het zijn vaak doemscenario’s die zich in de toekomst afspelen, maar het is een feit dat je het leven niet kunt overzien. Focus je daarom liever op het hier en nu, niet op mogelijke toekomstvisioenen. Een aanrader hierbij is een cursus mindfulness, waarin je leert om bewuster en met meer aandacht in het heden te leven.

Een andere nuttige workshop die speciaal voor piekerende studenten in het leven is geroepen, is de pieker cursus van de Utrechtse instelling Indigo. “Wij pluizen geen problemen uit, maar geven praktische oefeningen en tips,” vertelt Carla Gortemöller, trainer van de cursus. Bijvoorbeeld uitproberen welke afleiding voor jou werkt of heel hard stop tegen jezelf zeggen als je piekert. Belangrijk is dat je voor jezelf uitzoekt wat bij jou past en waar jij je goed bij voelt. Even piekeren is lang niet altijd slecht, maar het moet niet je leven gaan beheersen.

Mirjam de Groot* (24), zesdejaars geneeskundestudent aan de Universiteit van Utrecht: “Het gepieker begon in mijn eerste studiejaar. Ik nam mijn opleiding heel serieus, maakte me zorgen omdat ik nog geen vrienden had in Utrecht, en kwam al snel in een soort piekerisolement terecht. In het tweede jaar ben ik daarom naar een studentenpsycholoog en later een eerstelijns psycholoog gegaan die me hebben geleerd om te relativieren. Vergaat de wereld echt als je een tentamen niet haalt? Nee, dan doe je het gewoon nog een keer. De kunst was – en is nog steeds – om problemen in het juiste perspectief te plaatsen en niet in gepieker te blijven hangen.”

**Wegens privacyredenen is gekozen voor een pseudoniem.*

Tips voor tobbers

Zie in dat piekeren niet leidt tot diepe inzichten, maar eerder tot overdrijving van het probleem.

Zoek afleiding, bijvoorbeeld sporten, zingen, buiten de deur lunchen met een vriend(in).

Stel een zogenaamd piekermoment in en vraag je af of je piekergedachten wel reëel zijn.

Probeer de positieve kant van tegenslagen in te zien. Wat kun je ervan leren?

Praten over je zorgen kan helpen om ze te relativeren, bijvoorbeeld met een studentenpsycholoog.