

Module 'meer rust, minder piekeren en minder overbelasting'.

Inleiding

Bij deze module ligt de focus op het verminderen van piekerklachten en het creëren van meer rust, zowel in uw hoofd als in uw leven. De module is gebaseerd op cognitief-gedragstherapeutische principes en valt onder de cognitieve gedragstherapie.

Hoe is deze module ontwikkeld en wat is de opbouw?

Deze module is ontwikkeld door (klinisch) psychologen, op basis van de cognitief-gedragstherapeutische principes en vanuit klinische ervaring in de dagelijkse praktijk van therapie bij mensen met piekerklachten en klachten van overbelasting. In de module wordt eerst wat uitleg gegeven over piekerklachten en overbelasting. Daarna worden enkele praktische oefeningen toegelicht die u thuis kunt uitvoeren.

Wanneer start je met de module en wat heb je hiervoor nodig?

De meeste mensen zullen met deze module starten nadat diagnostisch onderzoek heeft plaatsgevonden. Klachten van piekeren en overbelasting komen veelvuldig voor, bij mensen met een autismespectrumstoornis, maar ook bij mensen met andere diagnoses, zoals ADHD of een persoonlijkheidsstoornis. U kunt de module zelf volgen, maar het kan ook prettig zijn om aan de hand van de module gesprekken te hebben met een behandelaar, om het geleerde toe te passen in de praktijk.

Is deze module voldoende bij ernstige piekerklachten en klachten van overbelasting?

Nee, als de klachten van piekeren en overbelasting ernstig zijn, dan is er vaak langer durende therapie nodig. Deze module kan dan wel een eerste stap zijn, waarna intensievere therapie dient te volgen. Voor mensen met milde piekerklachten en klachten van overbelasting kan de module wel helpen om wat beter voor zichzelf te zorgen en wat meer rust te creëren. Ook voor hen kan het overigens goed zijn om aan de hand van meerdere sessies met een therapeut toe te werken naar minder piekeren en minder overbelast raken.

Module 'meer rust, minder piekeren en minder overbelasting'.

Theorie

Piekeren

Piekerklachten komen regelmatig voor. Er zijn aanwijzingen dat 4 tot 7 % van de volwassenen een keer in hun leven voldoet aan een gegeneraliseerde angststoornis. Het belangrijkste kenmerk hiervan is een overmatig sterke angst en bezorgdheid, waardoor er veel piekergedachten zijn.

Sommige mensen piekeren omdat zij veel problemen ervaren in het dagelijks leven, bijvoorbeeld rondom financiën, werk en relaties. Hierbij gaat het om 'terechte' piekergedachten, waar men overigens wel veel last van kan hebben.

Overbelasting

Klachten van overbelasting komen, net als piekeren, regelmatig voor. Mensen die een psychische aandoening hebben (zoals autisme of ADHD), hebben waarschijnlijk een wat hoger risico om overbelast te raken.

Mensen raken meestal overbelast doordat er gedurende een langere periode teveel van hen wordt gevraagd. Als er bijvoorbeeld meer van iemand gevraagd wordt door toegenomen drukte op het werk, terwijl op andere levensgebieden de druk hetzelfde blijft, dan kan iemand langzaam maar zeker overbelast raken. Dit is te vergelijken met een weegschaal. Als aan één kant de druk te hoog wordt, dan slaat de weegschaal door.

Veel mensen hebben eerst een periode niet door dat ze overbelast raken. Meestal wordt dit pas duidelijk als er (forse) klachten ontstaan. Hierbij kan het gaan om klachten als slaapproblemen, continue aanspanning van de spieren, boosheid, huilen en vermoeidheidsgevoelens.

Module 'meer rust, minder piekeren en minder overbelasting'.

Oefeningen

Wat kan helpen om minder last te hebben van piekergedachten?

1. Pieker-uitstel-experiment

Bij dit experiment gaat u proberen om de piekergedachten uit te stellen tot een bepaald moment. U kiest elke dag een vast moment waarop u kunt piekeren. U zou hier bijvoorbeeld een half uur voor kunnen plannen, op een moment waarop u hiervoor de tijd hebt. Kies hier ook een rustige locatie voor uit. Het is de bedoeling dat u overdag een notitieboekje bij u hebt. Als u merkt dat u piekert, schrijf dan in het notitieboekje (kort) op waar u over piekert. Op het vaste moment waarop u kunt piekeren, pakt u het notitieboekje erbij en probeert u de piekergedachten weer op te roepen. Noteer voor elke piekergedachte of het nog nodig is om hierover te piekeren en waarom wel/niet.

Doel van deze oefening: Niet om piekergedachten te stoppen, maar om deze te kunnen uitstellen. Als piekergedachten kunnen worden uitgesteld, dan worden ze meer 'beheersbaar'.

2. Gedachtenmeditatie

Voor sommige mensen helpt de gedachtenmeditatie om minder last te hebben van zich opdringende (pieker)gedachten. Het kan de moeite waard zijn om deze meditatie thuis een aantal keer te doen, om zo in te schatten of deze helpt. Zoek een rustige plek in huis om de meditatie te doen. De meditatie kan zittend, maar ook liggend gedaan worden. Het audiofragment van deze meditatie vindt u hier: <http://mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten/> (klik op 'gedachtenmeditatie'). Tijdens de meditatie luistert u naar de gesproken tekst.

Mocht deze meditatie na enkele keren niet helpend zijn, dan past deze oefening wellicht niet bij u en dan is het beter om hiermee te stoppen.

Doel van deze oefening: Gemakkelijker gedachten leren loslaten.

Wat kan helpen om minder overbelast te raken?

1. Overzicht wat energie kost en wat rust geeft.

Bij mensen die overbelast zijn, is vaak een disbalans ontstaan tussen activiteiten die energie kosten en activiteiten die rust geven. De opdracht is om een weekoverzicht te maken met daarin alle activiteiten/dingen (die langer duren dan 5 minuten) die u hebt ondernomen. Neem hierin ook de alledaagse dingen zoals douchen en de maaltijden mee. Als een activiteit energie kost, schrijf hier dan met een rode pen (of potlood) een cijfer achter. Dit cijfer kan uiteenlopen van 1 (een klein beetje energie) tot 10 (erg veel energie). Als een activiteit rust geeft, schrijf er dan met een blauwe pen (of grijs potlood) een cijfer achter. Dit kan uiteenlopen van 1 (geeft een klein beetje rust) tot 10 (geeft erg veel rust).

Aan het eind van de week kijkt u op het schema. Dit geeft u meer inzicht in welke activiteiten u energie kosten en wat u kunt doen om rust te creëren. Onderzoek (eventueel samen met iemand anders) of u bepaalde activiteiten die u veel kosten kunt uitbesteden of niet kunt doen. Soms is het

Module 'meer rust, minder piekeren en minder overbelasting'.

ook een mogelijkheid om iets op een andere manier te doen, waardoor het minder energie kost. Onderzoek ook of u meer activiteiten kunt plannen die u rust geven. Maak hier een realistisch plan van en probeer dit in de volgende weken uit te voeren.

Doel van deze oefening: Meer zicht krijgen op wat energie kosten en wat rust geeft en hiernaar handelen.

2. Gedragsaanpassing:

Bij sommige mensen kan het helpen om hun dagelijkse gedrag aan te passen, om zo gezonder te leven. Dit kan leiden tot minder klachten van overbelasting. Hierbij een aantal praktische tips:

Slapen

Goed slapen is belangrijk om voldoende energie te hebben. Energie helpt weer om minder snel overbelast te raken. Om goed te kunnen slapen kunnen de volgende adviezen helpen:

- Probeer elke dag op ongeveer dezelfde tijd te gaan slapen.
- Gebruik na het avondeten geen alcohol, koffie of cola, dit kan namelijk een opwekkend effect hebben.
- Kijk 's avonds niet meer op uw telefoon, tablet, laptop of computer. Het licht hiervan kan er namelijk voor zorgen dat u minder goed inslaapt.

Lichaamsbeweging

Probeer voldoende lichaamsbeweging te krijgen. Het voedingscentrum adviseert om minstens 150 minuten per week te bewegen, verdeeld over verschillende dagen. Per dag is dit iets meer dan 20 minuten. Zoek hiervoor een manier van bewegen / sport die bij u past.

Eetpatroon:

Eet gezond en niet teveel. Wilt u weten wat een gezond dieet is? Kijk dan op de website van het voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>