



LEVENSWIJSHEDEN

Cognitief functioneren
Piekeren

IN DIALOOG OVER HET (G)OUDER WORDEN

In het voorjaar van 2021 stuurden we samen met Prof. Dr. Christel Geerts en ouderenpsychologe Charlotte Brys een bevraging uit. In de bevraging polsten we naar jullie geestelijke gezondheid. Maar ook wilden we weten welke jullie ervaringen zijn. Hoe zijn jullie omgegaan met moeilijker situaties? Welke voorwerpen of uitspraken zijn jullie dierbaar? Welke ervaringen willen jullie delen met leeftijdsgenoten?

De bevraging werd een groot succes. Maar liefst 1255 mensen tussen 41 en 93 jaar vulden hem in. Alle resultaten werden verwerkt in een lijvig rapport, dat je kan nalezen op www.s-plusvzw.be.

Een aantal thema's trokken onze speciale aandacht. Dit zijn enerzijds thema's waarover de bevrageden zelf aangaven meer te willen weten. Anderzijds zijn er een aantal thema's die misschien niet bij naam werden genoemd, maar waar we uit de antwoorden konden afleiden dat ze belangrijk zijn voor een groot deel van jullie. Deze 6 thema's zijn: digitalisering, hulp durven vragen, bewegen, piekeren, cognitief functioneren en rouw en verlies. In dit derde boekje behandelen we '**cognitief functioneren**' en '**piekeren**'.

33,3 % van de deelnemers aan de bevraging vinden dat hun geheugen aanzienlijk verminderd is tegenover vroeger. Hoewel misschien vervelend, is eens iets vergeten heel menselijk. Wanneer is het wel een probleem en kan er sprake zijn van dementie? En wat kunnen we doen om ons geheugen zo fit mogelijk te houden?

Iedereen piekert wel eens en dat kan heel veel verschillende redenen hebben. Soms kom je al piekerend tot een oplossing. Maar in andere gevallen, en dit komt helaas vaker voor, gaat het piekeren je leven op een negatieve manier beïnvloeden. Angsten, slaapproblemen en depressie zijn maar enkele van de mogelijke gevolgen. Gelukkig zijn er ook handvaten die helpen om het overmatig piekeren te stoppen.

S-Plus vzw

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel

T. 02 515 02 06
E. info@s-plusvzw.be
W. www.s-plusvzw.be

Ondernemingsnummer 0409 572 206
RPR Brussel

Verantwoordelijke uitgever:
Corry Maes, S-Plus vzw, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

Redactie: Charlotte Brys, Gertie Brouwers, Christel Geerts,
Melissa Tihange, Sarah Van Humbeek

COGNITIEF FUNCTIONEREN



Uit de S-Plus ledenbevraging over geestelijk welzijn, die in 2021 werd ingevuld door 1255 leden, blijkt dat er interesse is in het begrijpen van cognitieve functies. Cognitieve functies verwijzen naar de verschillende mentale processen en capaciteiten die betrokken zijn bij het verwerven, verwerken, opslaan en gebruiken van informatie. Deze functies stellen ons in staat om te denken, te redeneren, te onthouden, te leren, taal te begrijpen, te communiceren, problemen op te lossen, aandacht te richten, beslissingen te nemen en zich aan te passen aan veranderende situaties. Het geheugen is daarbij een belangrijke cognitieve functie.

33,3 % van de deelnemers aan de vragenlijst vindt dat hun geheugen aanzienlijk verminderd is in vergelijking met vroeger. Dit roept vragen op over de rol die leeftijd speelt bij deze veranderingen.

ALLEDAAGSE VERGEETACHTIGHEID

Positief nieuws: eens iets vergeten is volkomen normaal en heel menselijk. Er zijn talloze onschuldige verklaringen voor, zoals:

- **Onvoldoende aandacht en concentratie:** als je niet goed oplet of je ergens niet goed op kunt concentreren, kan het moeilijk zijn om nadien informatie te onthouden.
- **Automatismen en twijfels:** als je dagelijkse gewoonten doet zonder nadenken, kun je later twijfelen of je ze wel of niet hebt gedaan, zoals je bijvoorbeeld afvragen of je het strijkijzer hebt uitgezet of het licht in de berging hebt uitgedaan.
- **Vergeten door tijdsverloop:** soms vergeet je wat je hebt geleerd als er te veel tijd verstrijkt tussen het leren en het proberen om het te onthouden.

- **Gebrek aan interesse of motivatie:** als je niet echt geïnteresseerd bent in iets of er niet gemotiveerd voor bent, kan het moeilijk zijn om het te onthouden.
- **Onvoldoende oefening:** net zoals je vaardigheden verbeteren door te oefenen, geldt dit ook voor je geheugen. Hoe meer je iets herhaalt, hoe beter je het kunt onthouden.
- **Onvoldoende opleiding en ervaring:** hoe meer kennis en ervaring je hebt over een onderwerp, hoe gemakkelijker het is om hieromtrent iets te onthouden.
- **Minder goede gezondheid:** zowel je lichamelijke als geestelijke gezondheid kunnen invloed hebben op je geheugen.
- **Negatief maatschappelijk beeld en onvoldoende zelfvertrouwen:** als je negatieve ideeën hebt over je eigen geheugen of als de omgeving waarin je je begeeft negatief denkt over ouder worden, kan dit je zelfvertrouwen en vervolgens je geheugenprestaties negatief beïnvloeden.
- **Onvoldoende gebruik maken van doeltreffende geheugenmethoden:** er zijn bepaalde technieken en trucjes die je kunt gebruiken om dingen beter te onthouden, maar als je ze niet gebruikt, kan je er de vruchten niet van plukken.

DE ROL VAN LEEFTIJD BIJ COGNITIEF FUNCTIONEREN

Over het algemeen merken de meeste mensen weinig verandering in hun cognitieve vaardigheden door



normale veroudering. Onze hersenen hebben een schitterend vermogen om zich aan te passen, wat betekent dat we cognitieve vaardigheden vaak goed kunnen behouden, ook op latere leeftijd. Sommige functies groeien zelfs met ouder worden, denk hierbij bijvoorbeeld aan levensvaardigheden, controle over gedrag, emotionele stabiliteit, kennis en ervaring. Sommige functies vertonen geleidelijk aan afnemende prestaties naarmate we ouder worden. De meest opvallende verandering is de vertraging in informatieverwerkingssnelheid, waardoor ons denken trager verloopt en het langer duurt om nieuwe informatie te verwerken. Bovendien nemen ook het abstract redeneren en het vermogen om problemen op te lossen in snelheid af. Het wordt verder moeilijker om de aandacht op één specifiek ding te richten en om meerdere taken tegelijkertijd uit te voeren. Daarnaast maken oudere volwassenen over het algemeen minder gebruik van geheugentechnieken. Er zijn individuele verschillen in deze veranderingen, die kunnen worden toegeschreven aan de gezondheid, levensstijl en genetische factoren.

DEMENTIE

We merken op dat jongere volwassenen zich over het algemeen minder zorgen maken over vergeetachtigheid dan oudere volwassenen. Oudere volwassenen zijn meer bezorgd over de mogelijkheid van het ontwikkelen van dementie.

Dementie is geen normaal onderdeel van veroudering, maar een medische aandoening die het cognitief functioneren aantast. De ziekte van Alzheimer

is de meest bekende en ook de meest voorkomende vorm van dementie. Andere vormen van dementie zijn o.a. vasculaire dementie, Lewy body dementie, fronto-temporale dementie.

Personen met dementie ervaren niet alleen geheugenproblemen, maar ondervinden ook moeilijkheden bij het uitvoeren van alledaagse taken, zoals het huishouden, klusjes en hobby's. Bovendien kunnen ze emotionele en gedragsveranderingen vertonen.

ALLEDAAGS VERGEETACHTIGHEID VS. DEMENTIE

Normale veroudering vertoont belangrijke verschillen van dementie. Hiernaast vind je een overzicht.*

Als je je zorgen maakt over geheugenproblemen of symptomen die op dementie kunnen wijzen, win dan professioneel medisch advies in. Om de diagnose van dementie te stellen wordt er een grondige evaluatie uitgevoerd, inclusief cognitieve tests en beeldvorming van de hersenen. Vroegtijdige detectie kan helpen bij de snelheid van verloop van dementie, de manier waarop je ermee omgaat en het verbeteren van de levenskwaliteit.

COGNITIEF GEZOND VEROUDEREN

Wat goed is voor het hart, is goed voor het brein. Zo geeft ook de campagne aan die van start ging op 9 mei 2022. Gezonde levensstijl factoren kunnen het risico op dementie verminderen en de algemene gezondheid van de hersenen bevorderen,

denk hierbij aan:

- **Fysieke activiteit:** regelmatige lichaamsbeweging, minstens 150 minuten matig tot intensieve lichaamsbeweging per week.
- **Gezond eten:** veel groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten.
- **Geestelijke stimulatie:** houd je geest actief door bv. puzzels op te lossen, te lezen, nieuwe vaardigheden te leren, sociale interacties te onderhouden.
- **Sociale betrokkenheid:** houd contact met vrienden en familie, neem deel aan sociale activiteiten en doe bijvoorbeeld vrijwilligerswerk.
- **Vermijd roken en overmatig alcoholgebruik:** roken en overmatig alcoholgebruik zijn schadelijk voor de hersenen.
- **Verzorg gezondheidsaandoeningen:** beheer aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk en hoge cholesterol.

*

Normale veroudering	Dementie
Milde vergeetachtigheid	Serieuze geheugenproblemen en andere cognitieve problemen
Af en toe een slechte beslissing nemen	Regelmatig zaken slecht beoordelen of verkeerde beslissingen nemen
Een maandelijkse betaling vergeten	Problemen met het opvolgen van de maandelijkse betalingen
Vergeten welke dag het is en het je later herinneren	Niet meer weten welke dag, maand of jaar het is
Soms vergeten welk woord je moet gebruiken	Problemen om een gesprek te voeren
Dingen soms niet terugvinden	Dingen vaak misplaatsen en niet in staat zijn ze terug te vinden

- **Voldoende slaap:** zorg voor een regelmatige, goede nachtrust.
- **Stressmanagement:** leer stress te beheersen, doe ontspanningstechnieken zoals meditatie, yoga, ademhalingsoefeningen.
- **Los gehoorproblemen op:** het aanpakken van gehoorproblemen leidt tot een betere hersengezondheid.

Meer informatie over de campagne en informatie over hersengezondheid? Neem een kijkje op de website www.2voordeprijsvan1.be

BRONNEN
Expertisecentrum dementie Vlaanderen (2022). www.2voordeprijsvan1.be
Geerts, C. (red.) (2018). Geheugensteuntjes. Tips en technieken tegen het alledaags vergeten. Politeia.
Geerts, C. (red.) (2023). Leerboek gerontologie, 2de herziene editie. Gompel & Svacina.

INTERVIEW MET CHRISTINE, AMBASSADRICE VOOR COGNITIEF FUNCTIONEREN

Christine (65) is een bezige bij. Om medische redenen stopte ze al vroeg met werken, maar sindsdien heeft ze het alleen maar drukker. Zo is ze voorzitter van S-Plus Oudenaarde, maar geeft ze ook les aan volwassenen en kinderen.

LESGEVEN ZIT IN HET BLOED, ZEGGEN ZE WEL EENS. JE GAF LES TIJDENS JE BEROEPSLOOPBAAN, MAAR BENT NADIEN NIET GESTOPT?

Christine: “Ik kan het niet laten. (lacht) Ik ben regentes huishoudkunde en heb meer dan 20 jaar lang lesgegeven in het volwassenenonderwijs. Daar waren veel senioren bij. Vandaag geef ik nog kook- en baklessen aan S-Plussers, ik ben nauw betrokken bij het Sociaal Huis in Oudenaarde waar ook cursussen gegeven worden en ik geef al 13 jaar les aan kinderen tijdens de grote vakantie voor Topvakanties.”

IS HET ZO DAT HET LEREN BIJ SENIOREN MOEILIJKER GAAT DAN BIJ KINDEREN?

Christine: “In mijn vak zie ik niet veel verschil, omdat senioren zich voor een groot stuk baseren op de ervaring die ze al hebben. Wat ik wel merk, is dat ik bij volwassenen meer moet herhalen. Als een nieuwe handeling niet repetitief gedaan wordt, moet het toch nog eens worden herhaald om het weer goed beet te hebben. Dat is minder zo bij de jeugd. Bij hen blijft het meer hangen eens ze het beet hebben.”



Met het ouder worden voel ik dat moeilijke materie minder snel blijft hangen.

JE BENT ZELF NOG EEN PRILLE SENIOR. MERK JE BIJ JEZELF SOMS DAT JE MOEILIJKER NIEUWE DINGEN AANLEERT DAN WANNEER JE JONGER WAS?

Christine: “Soms wel. Ik ben nog niet zo lang voorzitter van de Seniorenraad van Oudenaarde. Dat is een heel andere materie dan waar ik al 30 tot 40 jaar mee bezig ben. Met het ouder worden, voel ik ook dat nieuwe materie minder snel blijft hangen. Als ik jonger was, zou dat in mijn hoofd blijven hangen door het te horen op een vergadering. Nu moet ik het al 2-3 keer lezen voor ik het beet heb. Ook noteer ik veel meer dan vroeger vooraf wat ik wil vertellen tijdens een vergadering.”

JE MOEDER HEEFT 7 JAAR BIJ JOU INGEWOOND, TOT ZE STIERF OP 89-JARIGE LEEFTIJD. HAD ZIJ PROBLEMEN MET HET GEHEUGEN BIJ HET OUDER WORDEN?

Christine: “Nee, mijn moeder is altijd heel helder geweest. Ze volgde het nieuws en deed aan handwerk. Ze was altijd bezig, ze zat nooit niets te doen. Er kwamen ook vaak mensen op bezoek, sociaal contact was erg belangrijk voor haar. Ze was lid van S-Plus, ging kaarten en maakte nieuwe vrienden. Ze is zelfs nog op reis geweest. Ze heeft echt nog kunnen genieten van haar leven. Ze is goed geweest tot 10 dagen voor haar dood. Mijn moeder heeft een zus die ook heel actief was en alles deed in huis, van de tuin tot kleding maken. Zij maakte veel woordzoekers. Ze heeft tot haar 90ste thuis gewoond. Toen

ondervonden we dat er iets niet klopte. Ze vergat soms te eten, vergat wie er op bezoek was geweest ... Ze is nu 93, dementerend en woont in het woonzorgcentrum. We vragen ons soms af of ze zo lang goed geweest is door het vele puzzelen. Had ze die puzzels niet gemaakt, was ze dan al eerder beginnen vergeten? Ik weet het niet. Kwaad kan het alvast niet. Intussen doe ik het ook. Woordzoekers en puzzels op de tablet. Dat is beter dan niets doen.”

GELOOF JE DAT ACTIEF BEZIG BLIJVEN HELPT OM HET GEHEUGEN TE TRAINEN?

Christine: “Daar ben ik echt rotsvast van overtuigd. Als je actief bezig blijft, op eender welk vlak, de ene leest boeken, een andere maakt kruiswoordpuzzels, worden je hersencellen gestimuleerd. Mensen die depressief in een hoekje zitten niets te doen, ik denk dat die nog veel sneller achteruitgaan. Ik zie dat ook bij de leden in onze S-Plusgroep. Sommige 90-plussers doen actief mee met de activiteiten. Is het eens te ver, dan wachten ze zonder klagen op een terras. Maar ze waren er wel bij. Anderen, die veel jonger zijn, klagen soms al als ze de trap op moeten. Veel hangt af van hoe je in het leven staat. Je moet genieten van alles dat op je afkomt.”



Ik geloof dat actief bezig blijven, eender hoe, de hersencellen stimuleert.



PIEKEREN

Uit de S-Plus ledenbevraging over geestelijk welzijn, die in 2021 werd ingevuld door 1255 leden, blijkt dat er interesse is in om meer te weten te komen over 'piekeren'. Dit is niet verrassend, aangezien iedereen wel eens piekert.

WAT IS PIEKEREN?

Piekeren is een mentaal proces waarbij iemand zich herhaaldelijk en obsessief bezighoudt met zorgen, problemen of onzekere situaties. Het gaat veelal gepaard met negatieve gedachten, angstgevoelens en stress, en kan iemand belemmeren om te ontspannen, zich te concentreren of dagelijks te functioneren.

Piekeren richt zich op gebeurtenissen uit zowel:

- het verleden, bv. "Heb ik toen wel het juiste gedaan?",
- het heden, bv. "Hoe kom ik over bij de ander?" of
- de toekomst, bv. "Wat zal het gevolg worden van die gebeurtenis?".

Piekeren vertoont verschillende kenmerken:

- **Herhaaldelijke gedachten:** het betreft vaak het voortdurend herkauwen van hetzelfde onderwerp.
- **Onvrijwillig:** je hebt er niet bewust voor gekozen om erover na te denken, het overkomt je gewoon.
- **Cirkelvormig denken:** vaak kom je steeds weer terecht in dezelfde gedachtenpatronen zonder vooruitgang te boeken.
- **Tijd- en energieverspilling:** piekeren kost aanzienlijke hoeveelheden tijd en energie.
- **Verminderde aandacht:** het maakt het moeilijk om je te concentreren op belangrijke dagelijkse activiteiten, waardoor het leven aan je voorbij lijkt te gaan.
- **Dwangmatig karakter:** piekeren gaat vaak gepaard met een dwingend gevoel, alsof er ernstige gevolgen zullen zijn als je er niet meer mee bezig bent. Je voelt de drang om oplossingen te vinden om problemen te voorkomen.

WAAROM PIEKEREN WE?

Piekeren is een normaal psychologisch proces dat deel uitmaakt van het menselijk denken.

De belangrijkste redenen van piekeren zijn:

- **Probleemoplossing:** mensen denken na over mogelijke oplossingen voor uitdagingen, obstakels en dilemma's in hun leven.
- **Proberen controle te krijgen over situaties:** mensen piekeren vaak wanneer ze zich zorgen maken over toekomstige gebeurtenissen of onzekerheden. Piekeren kan een manier zijn om te proberen controle te krijgen over situaties die bedreigend of onzeker lijken.
- **Zelfreflectie:** piekeren stelt mensen in staat om na te denken over hun gedrag, beslissingen en ervaringen, wat kan leiden tot persoonlijke groei en zelfinzicht.
- **Emotionele verwerking:** piekeren kan een manier zijn om emoties te verwerken.
- **Het vermijden van verveling:** wanneer er weinig externe prikkels zijn, kan het een manier zijn om de geest bezig te houden.

Zoals je wellicht opmerkt, hoeft piekeren niet per se als iets louter negatiefs te worden gezien. Positief piekeren kan waardevol zijn bij het aangaan van uitdagingen en het bevorderen van persoonlijke ontwikkeling. In dat geval leidt piekeren tot het genereren van constructieve gedachten en het ontwikkelen van een actieplan met betrekking tot het onderwerp waarover wordt gepiekerd. Echter, wanneer piekeren uitsluitend bestaat

uit een neerwaartse gedachtenspiraal, hetgeen in de realiteit veelal het geval is, is het problematisch.

NEGATIEVE GEVOLGEN VAN PIEKEREN

Piekeren wordt vooral beschouwd als een negatief verschijnsel.

Voorbeelden van negatieve gevolgen van overmatig piekeren zijn:

- **Angst en stress:** overmatig piekeren gaat vaak samen met gevoelens van angst en stress. De voortdurende bezorgdheid en het herkauwen van zorgen kunnen leiden tot verhoogde angstniveaus en stressreacties, zoals spierspanning en een verhoogde hartslag.
- **Slaapproblemen:** mensen die 's nachts piekeren hebben vaak moeite met inslapen of worden in het midden van de nacht wakker en kunnen dan niet meer inslapen.
- **Concentratieproblemen:** door piekergedachten kan het moeilijk zijn om gefocust te blijven op activiteiten van het dagelijkse leven.
- **Verminderd welzijn:** piekeren kan leiden tot gevoelens van somberheid, prikkelbaarheid en vermoeidheid.
- **Besluiteloosheid:** overmatig piekeren kan het nemen van beslissingen bemoeilijken, omdat de persoon zich overweldigd voelt door mogelijke negatieve uitkomsten.
- **Lichamelijke gezondheidsproblemen:** chronische stress als gevolg van overmatig piekeren kan de gezondheid negatief

beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, spijsverteringsproblemen en een verzwakt immuunsysteem.

- **Sociaal isolement:** mensen die constant piekeren kunnen zich terugtrekken uit sociale interacties, omdat ze zich te gestrest of overweldigd voelen om aan sociale activiteiten deel te nemen.
- **Depressie:** overmatig piekeren kan bijdragen aan de ontwikkeling of verergering van een depressie.

Het is belangrijk om in eerste instantie je bewust te zijn van de negatieve gevolgen van overmatig piekeren en, indien nodig, stappen te ondernemen om met piekeren om te gaan.

HOE GRIP KRIJGEN OP OVERMATIG PIEKEREN?

Grip krijgen op overmatig piekeren kan een uitdaging zijn, maar het is zeker mogelijk. Verschillende strategieën kunnen hierbij helpen:

- **Bewustwording:** alles begint met bewustwording. Herken wanneer je begint te piekeren en probeer de gedachten die je zorgen baren te identificeren.
 - **Tijdslimiet instellen,** bijvoorbeeld een piekerkwartier per dag installeren: geef jezelf de toestemming om op bepaalde momenten per dag te piekeren. Wanneer je op andere momenten begint te piekeren, probeer het dan uit te stellen tot een later zelfgekozen moment.
 - **Houd een dagboek bij:** schrijf je piekergedachten op in een dagboek. Dit kan helpen om een beter zicht te krijgen van waar je je zorgen over maakt en om
- piekergedachten een plaats te geven buiten je hoofd.
- **Probleemoplossing:** ga op zoek naar concrete oplossingen voor je probleem waarover je piekert. Stel een lijst op met mogelijke stappen die je kunt nemen en die binnen jouw controle liggen. Tegelijkertijd is het belangrijk om te erkennen dat niet alles oplosbaar is en dat niet alles binnen jouw controle valt. In zulke gevallen is het belangrijk te leren loslaten en te accepteren dat sommige dingen gewoon moeten worden aanvaard.
 - **Ontspanningstechnieken:** deze technieken kunnen helpen om stress te verminderen en je tot rust te laten komen. Voorbeelden van ontspanningstechnieken zijn diepe ademhaling, meditatie en progressieve spierontspanning.
 - **Mindfulness:** oefen mindfulness in om in het moment te leven en je gedachten te observeren zonder erover te oordelen. Dit kan je helpen om uit de automatische piloot van piekeren te stappen.
 - **Fysieke activiteiten:** regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om stress te verminderen en je stemming te verbeteren, waardoor piekeren kan afnemen.
 - **Beperk cafeïne en alcoholinname:** beide stoffen kunnen piekeren verergeren, dus beperk je inname ervan.
 - **Zoek sociale steun:** praat met vrienden of familie over wat je bezighoudt. Het delen van je gedachten met anderen kan voor opluchting zorgen.
 - **Professionele hulp:** als overmatig piekeren je dagelijks leven belemmert, overweeg dan om



professionele hulp in te schakelen zoals bijvoorbeeld een psycholoog. Zij kunnen je helpen om met piekergedachten om te gaan.

Het proces van grip krijgen op piekeren kan tijd kosten. Piekeren kan niet altijd volledig gestopt worden. Het doel is meestal om piekeren te verminderen tot op een aanvaardbaar niveau.

Bronnen

Kerkhof, A. (2007). Piekeren. Hulpboek. Boom.

Raes, F. (2020). Weg van het piekeren. Lannoo Campus.

Te Gek!? Piekeren is misschien toch niet zo onschuldig. Geraadpleegd op Piekeren is misschien toch niet zo onschuldig - Te Gek!?

INTERVIEW MET HUGO AMBASSADEUR VAN PIEKEREN

Hugo Verstuyft (66) gaf zich op als ambassadeur voor het thema piekeren, omdat hij er zelf regelmatig mee te maken heeft. Na zijn scheiding en met een verhuis in zicht blijven zijn gedachten maar malen. Zijn hobby's geven hem een uitlaatklep, zodat zijn gedachten en gevoelens zich niet opstapelen.

OVER WELKE ZAKEN PIEKER JE?

Hugo: "Ik pieker over verschillende zaken. Meestal gaat het dan over grote gebeurtenissen in mijn leven. Zo ga ik binnenkort verhuizen, maar heb ik nog geen nieuwe woning gevonden. Tegenwoordig is dat niet meer zo eenvoudig. In juni moet ik mijn huidige woning verlaten en daar moet ik nog heel wat voor regelen. Er werd ook niet lang geleden ingebroken in mijn huis. Ik zit dan steeds te piekeren dat het nog eens zal gebeuren. Ook over mijn werk kon ik vroeger piekeren, maar dat lijkt me normaal. Iedereen piekert wel eens over iets."

WAT BETEKENT PIEKEREN VOOR JOU?

Hugo: "Ongewenst denken. Je kan dat niet altijd tegenhouden. Zo pieker ik ook nog over mijn scheiding. Dat is al 23 jaar geleden, en toch speelt dat nog altijd in mijn hoofd."

BEN JE ALTIJD AL EEN PIEKERAAR GEWEEST?

Hugo: "Nee, in mijn jonge jaren piekerde ik niet tot heel weinig. Enkel dan over wat ik later zou worden. Ik maak er zeker geen gewoonte van te piekeren over alles en nog wat. Van nature ben ik eigenlijk een heel kalme persoon."



Piekeren, dat is ongewenst denken. Je kan dat niet altijd tegenhouden.

WAT WERKT ER VOOR JOU OM HET PIEKEREN TEGEN TE GAAN?

Hugo: “Ik probeer veel te ontspannen. Dat doe ik door even in de zetel te zitten, televisie te kijken of door te gaan fietsen met mijn elektrische fiets. Ik ga vaak naar de Durme, dat is een rivier hier vlakbij. Langsheen de rivier strekt zich een reservaat waar je door de bomen of op de dijk kan fietsen. Dat is heel schoon, met veel groen. Je komt er helemaal tot rust.”

Ik ben ook een grote verzamelaar van boeken rond aardrijkskunde en geschiedenis, postzegels en munten. Ik ben met pensioen, maar vroeger was ik leraar lager onderwijs. Toen had ik veel documentatie nodig, en daar is die hobby uit voortgevloeid. Ik zoek die postzegels dan op tweedehands websites, of ga vaak naar ruilbeurzen. Als ik daar mee bezig ben, dan stopt die gedachtemolen even.”

WERD HET PIEKEREN JE SOMS TE VEEL? HEB JE TOEN HULP MOETEN INROEPEN?

Hugo: “Van het piekeren heb ik soms wel slaapproblemen. Ik heb ook kort een depressie gehad, als gevolg van mijn scheiding. Er zijn wat moeilijkheden geweest, de politie is meermaals moeten komen, en die piekergedachten bleven hangen. Ik denk dan altijd dat het me nog eens gaat overkomen. Ik ben toen bij de huisarts en de psychiater geweest. Dat heeft me op dat moment wel geholpen. Ook bij mijn broer kan ik terecht met mijn problemen. Praten kan helpen.”

KAN PIEKEREN OOK POSITIEF ZIJN?

Hugo: “Tuurlijk. Er is een onderscheid tussen piekeren en veel nadenken over iets. Door veel na te denken, kan je soms ook tot oplossingen komen voor je problemen.”

TOT SLOT, HEB JE NOG TIPS DIE JE WIL MEEGEVEN?

Hugo: “Veel rusten. Probeer je gedachten te verzetten door een hobby op te nemen of door op tijd eens naar buiten te gaan. Wandelen is altijd goed voor je gezondheid.”

“

Probeer je gedachten te verzetten door een hobby op te nemen of door op tijd eens naar buiten te gaan.





Voor plussers met pit

In samenwerking met



Met de steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt

