



Maak je niet dik







Maak je niet dik

10 tips om te ontzorgen

Kevin Gyoerkoe & Pamela Wiegartz



Brevier

Voor Jackie, Jake en Buddy
KLG

Voor Tommy en Mike
PSW

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *10 simple solutions to worry [how to calm your mind, relax your body & reclaim your life]* bij New Harbinger Publications.

© 2006 by Kevin L. Gyoerkoe and Pamela S. Wiegartz
New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Nederlandse uitgave:
© 2014 Brevier uitgeverij – Kampen
www.brevieruitgeverij.nl

Vertaling: Martin Strengholt
Omslagontwerp: Brainstorm
Opmaak binnenwerk: Stampwerk

ISBN 978-94-91583-40-7
NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Dankbetuigingen
Inleiding

1. Begrijp uw bezorgdheid
2. Neem een besluit
3. Leer u te ontspannen
4. Verander uw denken
5. Reageer anders
6. Accepteer de onzekerheid
7. Manage uw tijd
8. Communiceer assertief
9. Zie uw bezorgdheid onder ogen
10. Ken uw medicatie

Nawoord: Hou vast wat u bereikt hebt

Dankbetuigingen

Graag willen we onze redacteuren bij New Harbinger Publications – Tesilya Hanauer, Heather Mitchener en Jasmine Star – bedanken voor hun steun en hulp bij de voorbereiding voor deze uitgave. Ook zijn we Laura Miller, MD, en Radmilla Manev, MD, dankbaar voor het lezen van de proefdrukken en hun waardevolle feedback die meehielp om de inhoud van ons boek te verbeteren.

Verder zijn we heel wat verschuldigd aan de mensen die hun carrière gewijd hebben aan onderzoek om bezorgdheid beter te begrijpen en er een betere behandeling voor te vinden. Om een paar van de personen te noemen die de behandelingen die we in dit boek uiteenzetten ontwikkeld en bestudeerd hebben: David H. Barlow, Thomas. D. Borkovec, Aaron T. Beck, Michel J. Dugas, Robert Ladouceur, Adrian Wells, Richard G. Heimberg en Michelle G. Craske.

En *last but not least* willen we al onze patiënten hartelijk danken. Van hen hebben wij zeker zo veel over het overwinnen van bezorgdheid geleerd als zij van ons.

Inleiding

Als je aan mensen vertelt dat je een boek over bezorgdheid aan het schrijven bent, reageren ze bijna altijd op dezelfde manier: 'Dat moet ik lezen!' Nu is dat natuurlijk precies wat je graag wilt horen wanneer je een boek over bezorgdheid schrijft. Maar tegelijk laat deze reactie zien hoe alomtegenwoordig bezorgdheid in onze tijd is. Je kunt wel zeggen dat we in een tijd leven waarin mensen zich erg veel zorgen maken. We hebben het gevoel dat de gevaren ons van alle kanten bedreigen. En het zijn niet alleen de grote gebeurtenissen die we op het nieuws zien die ons zorgen baren – het is ons eigen, dagelijkse leven dat een grote bron van bezorgdheid is. We maken ons zorgen over onze financiën, onze gezondheid, onze relaties en onze kinderen. In feite maken we ons er zelfs zorgen over dat we zoveel zorgen hebben. En misschien is dat laatste wel terecht. We weten het heel goed: als je aan extreme bezorgdheid lijdt die je niet in de hand hebt, dan kan dat aanzienlijke problemen opleveren. Chronische zorgenmakers lijden aan lichamelijke symptomen als hoofdpijn, rugpijn, maagproblemen en slapeloosheid. Relaties met je dierbaren worden afstandelijk en komen onder spanning te staan, wat leidt tot ruzie, geïrriteerdheid en de neiging je in jezelf terug te trekken. Alcoholgebruik neemt toe, en andere geestelijke aandoeningen kunnen zich aandienen, zoals depressiviteit of paniekaanvallen. De productiviteit in het werk neemt af, je gaat steeds meer uitstellen en plezierige bezigheden als een bezoek aan de sportschool of uit eten gaan komen er niet meer van. Extreme bezorgdheid tast werkelijk je hele leven aan.

Maar gelukkig: er is hoop. In dit boek wordt juist dit probleem van te grote bezorgdheid aangepakt. Uitgaande van methoden uit de cognitieve gedragstherapie (CGt) waarvan bewezen is dat ze effect hebben, bieden we hier een behandeling voor diegenen onder u die zich veel te veel zorgen maken. Wat u hier aantreft is een beknopte handleiding om te leren uw zorgen te beheersen, op basis van de voornaamste CGt-strategieën. Deze hebben we met zorg uitgezocht om het sterke effect dat ze op chronische bezorgdheid kunnen hebben.

Hoe hardnekkig zorgen ook kunnen zijn, uit onderzoek is gebleken dat de strategieën die we in dit boek beschrijven opmerkelijk effectief zijn. Zo werden in een onderzoek CGt en ontspanningstechnieken vergeleken met een traditionelere therapeutische aanpak, en bleken de eerstgenoemde aantoonbaar meer effect te hebben op mensen die aan chronische bezorgdheid leden.¹ Een ander onderzoek heeft aangetoond dat een CGt-behandeling van bezorgdheid met gebruikmaking van vergelijkbare strategieën als die in dit boek beschreven worden (zoals 'blootstelling aan bezorgdheid' en het aanvaarden van onzekerheid) ook effectief waren bij de behandeling van *chronische* bezorgdheid.²

1 T.D. Borkovec, en E. Costello, 'Efficacy of applied relaxation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder', in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1993, 61:611-619.

2 R. Ladouceur, M.J. Dugas, M.H. Freeston, E. Leger, F. Gagnon en N. Thibodeau, 'Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial', in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000, 68(6):957-964.

Daarnaast kunnen we bevestigen dat deze technieken waardevol zijn op grond van het feit dat we ze dagelijks in onze eigen praktijk gebruiken. In feite hebben we iedere stap die we in dit boek beschrijven gebruikt om honderden patiënten te leren hun bezorgdheid onder controle te krijgen. En we blijven deze strategieën gebruiken alleen al omdat ze werken.

Voor ons is het geweldig om deze nieuwste technieken ook aan u te kunnen doorgeven. In ons dagelijkse werk krijgen we geregeld te horen dat er geen CGt voor bezorgdheid voor het brede publiek voorhanden is. Ondanks de snelle groei die CGt in de laatste decennia heeft doorgemaakt, klopt dat helaas vaak nog steeds, zelfs in een grote stad als Chicago, waar wij werken. Dit boek is geschreven dat gat te vullen en u dezelfde middelen ter hand te stellen waarvan onze patiënten vinden dat ze zo goed helpen. Het is onze hoop dat ook u met deze instrumenten in handen uw leven kunt leven zonder van die verlamme bezorgdheid last te hebben.

Hoe u dit boek kunt gebruiken

Bij het lezen van dit boek zult u merken dat elk hoofdstuk uit twee delen bestaat. Eerst geven we een beschrijving van een bepaalde techniek om bezorgdheid onder controle te krijgen. Daarna bieden we diverse zelfhulpoefeningen aan die u kunnen helpen om de techniek toe te passen op uw bezorgdheid. Deze oefeningen hebben we toegevoegd omdat ze van essentieel belang zijn voor het welslagen van de therapie. Als u echt wilt leren uw zorgen onder de duim te krijgen, dan is het belangrijk om de oefeningen helemaal

te doen. Het kost tijd en inspanning om bezorgdheid te overwinnen. Zoals onze patiënten gemerkt hebben zijn pen en papier zijn onmisbaar om met deze dingen aan de slag te gaan, en dat geldt ook voor u.

Naast het volledig uitvoeren van de zelfhulpoefeningen is hier nog een aantal andere tips om maximaal van dit boek te kunnen profiteren:

- Zorg ervoor dat u dit boek steeds bij u hebt. Het is zo vormgegeven dat u het gemakkelijk overal mee naar toe kunt nemen, zodat u direct aan de slag kunt om uw zorgen te boven te komen wanneer ze u treffen.
- Zorg voor een opschrijfboekje dat u speciaal gebruikt voor de zelfhulpoefeningen.
- Gebruik dit boek als aanvulling naast de therapie. Zelfhulp en therapie vullen elkaar vaak mooi aan. Als u momenteel voor uw bezorgdheid behandeld wordt, kan het doorwerken van de stappen die in dit boek staan u helpen het proces te bespoedigen.
- Beloon uzelf voor uw inspanningen. Verandering is heel moeilijk te bewerkstelligen. Gun uzelf iets voor al uw werk, u verdient het. Dat is misschien iets kleins als een dessert, of iets groots als een vakantie. Hoe dan ook, beloon uzelf omdat u zo uw best doet om uw zorgen te overwinnen.

Wij wensen u veel succes toe bij uw zoektocht om uw bezorgdheid te boven te komen. In onze praktijk zien we uit de eerste hand hoeveel het kan opleveren om bezorgdheid te overwinnen. We zien hoe blijdschap, geluk, rust en productiviteit in het leven van onze patiënten terugkeren. We hopen dat dit boek voor u hetzelfde effect zal hebben.

1. Begrijp uw bezorgdheid

Het valt nog niet mee om te omschrijven wat 'bezorgdheid' precies is. Het is tamelijk ongrijpbaar. Zelfs psychologen en therapeuten hebben er moeite mee. In dit hoofdstuk willen we de mist die om het woord hangt laten optrekken en het zo helder mogelijk definiëren. Verder zullen we het verschil tussen productieve en onproductieve zorgen duidelijk maken en de vier belangrijkste effecten van bezorgdheid omschrijven. Ook leggen we uit wat 'self-monitoring' is, een techniek die u kan helpen uw eigen bezorgdheid beter te begrijpen en beheersen.

Wat is bezorgdheid?

Bezorgdheid is een algemene menselijke eigenschap die heel veel voorkomt. Toch blijkt het heel lastig om een goede definitie van het woord te geven.¹ Pas vrij recent hebben onderzoekers een duidelijke omschrijving van 'bezorgdheid' ontwikkeld. Uit intensief onderzoek van mensen die zich extreem veel zorgen maken hebben we nu opgemaakt dat een goede definitie van bezorgdheid drie elementen moet bevatten: oriëntatie op de toekomst, catastroferen en op taal gebaseerde gedachten. Het eerste onmisbare element van bezorgdheid is *oriëntatie op de toekomst*. Anders gezegd: wie zich zorgen

1 D.S. Mennin, R.G. Heimberg en C.L. Turk, 'Clinical presentation and diagnostic features', in R. Heimberg, C. Turk en D. Mennin (red.), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in research en practice*, New York: Guilford Press, 2004.

maakt is altijd bezig met iets dat zou kunnen gebeuren, maar nog niet gebeurd is. Dit idee kan de nodige tegenspraak oproepen. Misschien bent u het er wel helemaal niet mee eens. U meent wellicht dat u zich zorgen maakt om dingen die op dit moment plaatsvinden, en niet in de toekomst. Maar in wezen is het wel zo, en zult u het zien als u zich er echt in verdiept: bezorgdheid lijkt op een zwarte glazen bol die je kwelt met een beangstigend toekomstbeeld.

Een voorbeeld. Stel dat u naar een belangrijke vergadering onderweg bent, maar opeens een lekke band krijgt. Het gevolg is een angstig, gestrest en bezorgd gevoel. Maar voordat u aanneemt dat het uw lastige situatie van dat moment is waar u zich zorgen over maakt, moet zich eens de vraag stellen: is het echt die lekke band die u zorgen baart? Of gaat het om de mogelijke gevolgen van die lekke band? Als u zich bezorgd voelt, dan schieten er waarschijnlijk allerlei gedachten aan de mogelijke toekomstige gevolgen door uw hoofd. Misschien denkt u: Hoeveel gaat dit mij kosten? Wat gebeurt er als ik te laat kom op die belangrijke vergadering? Ik had wel dood kunnen zijn – zijn mijn banden eigenlijk nog wel goed? Nu moet ik mijn afspraak van vanavond waarschijnlijk afzeggen. U ziet het: zelfs wanneer de zorgen toeslaan tijdens iets dat op zich een negatieve ervaring is (zoals een lekke band), dan kwellen ze u met rampen die *in de toekomst* zouden kunnen gebeuren.

Maar natuurlijk wordt het wezen van bezorgdheid niet gevat wanneer je je alleen maar op de toekomst richt. Immers, een positieve kijk op de toekomst kan ook een gevoel van hoop en verwachting geven, bijvoorbeeld wanneer je naar een leuke vakantie uitkijkt, of een spannend afspraakje. Willen zorgen de kop opste-

ken, dan moeten je gedachten over de toekomst niet hoopvol of positief zijn. Dan zijn ze *catastrofaal* – en dat is het tweede onmisbare element van bezorgdheid. Dat komt doordat je bij zorgen de toekomst in een zeer negatief licht ziet. Je gedachten draaien vrijwel uitsluitend rond de meest slechte afloop en alle rampzalige gevolgen van een toekomst waarin het helemaal verkeerd gaat. Alles is zwarter dan het in werkelijkheid is. David is een ondernemer uit Chicago die een schoolvoorbeeld van dit catastroferende denken vertegenwoordigde. Toen hij aan de therapie begon was hij net met zijn eerste eigen zaak begonnen, een Italiaanse ijsalon. Hij had er al heel lang van gedroomd om zijn eigen ijsalon in deze chique wijk van Chicago te hebben. Toen hij zijn vorige baan nog had, bracht hij heel wat uurtjes door met fantaseren over hoe dat zou zijn. Telkens als hij voor zich zag hoe hij op hete dagen zijn klanten zou begroeten en hun favoriete ijs zou serveren, voelde hij de opwinding en de hoop in zich opkomen. Bij het naderen van de dag waarop hij de deuren van zijn zaak voor het eerst zou openen, begon David zich echter steeds banger en bezorgder te voelen. De vreugde en opwinding die hij eerst had gehad, waren verdwenen. Nu zag hij de dag met angst en beven tegemoet. Wat was er veranderd? Het antwoord is vrij eenvoudig: waar David eerst de zonnige kant van zijn eigen zaak voor zich zag, richtte hij nu al zijn gedachten op alles wat er mis kon gaan. Hij werd constant geplaagd door negatieve gedachten als: Wat als het nu niet lukt? Mijn oude baan krijg ik heus niet terug. Mijn reputatie zal naar de knoppen gaan. Niemand wil mij dan nog in dienst nemen. Hoe moet ik dan al mijn rekeningen betalen? Wie gaat de studie van mijn zoon betalen? Mijn

vrouw zal me verlaten, mijn zoon zal niets meer van me willen weten; ik kan niet meer voor hem zorgen. Ik raak mijn huis kwijt. Ik zal geen cent meer hebben. Iedereen lacht me uit. Dat is het einde van mijn leven. Aan deze enorme berg zorgen ziet u dat de gedachten die door Davids hoofd spookten aan de eerste twee criteria voor bezorgdheid voldeden: hij was op de toekomst gericht en hij dacht aan alle rampen die konden gebeuren. Het laatste sleutelement van een definitie van bezorgdheid werd bij toeval ontdekt. Thomas Borkovec, een pionier in het onderzoek naar bezorgdheid, was oorspronkelijk begonnen slapeloosheid te bestuderen. In de loop van zijn onderzoek naar mensen die moeite met slapen hadden, bereikte hij een interessante doorbraak. Hij merkte dat mensen die aan slapeloosheid leden ook last hadden van een extreme hersenactiviteit die veel van bezorgdheid weg had. Het viel hem ook op dat deze mentale activiteit hoofdzakelijk uit woorden bestond, en niet uit beelden. Door zijn werk met mensen die aan slapeloosheid lijdten, kwam Borkovec tot de hypothese dat mensen die zich veel zorgen maken bijna uitsluitend in woorden denken.² Door een vervolgonderzoek dat hij uitvoerde werd dit bevestigd.³ Dit baanbrekende werk van Borkovec heeft de basis gelegd voor het laatste hoofdelement van onze omschrijving van bezorgdheid: dat het hoofdzakelijk uit gedachten bestaat die *taal-georiënteerd* zijn. Wanneer we in een

2 T.D. Borkovec, 'Pseudo (experiential) insomnia and idiopathic (objective) insomnia: Theoretical and therapeutic issues', *Advances in behaviour research and therapy*, 1979, 2:27-55.

3 T.D. Borkovec en J. Inz, 'The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity', *Behaviour research and therapy*, 1990, 28(2):153-158..

gewone, rustige stemming zijn, dan denken we in zowel woorden als beelden. Maar hoewel bezorgdheid vaak met beangstigende beelden begint, worden die beelden grotendeels uitgeschakeld doordat woorden hun plaats innemen en het denken gaan domineren. Let maar eens op uw gedachten wanneer u zich weer ergens zorgen over maakt, dan zult u het zelf merken. Wat gaat er door uw hoofd heen? U zult merken dat uw innerlijke stem het over neemt. Voor beelden – beangstigend of anderszins – is geen plek meer, evenmin als voor het vermogen om nog aan andere dingen te denken. Uw gedachten worden gereduceerd tot een eenrichtingsgesprek die u een rampzalige toekomst voorspelt.

Deze drie elementen, een focus op de toekomst, een hoofdrol voor rampzalige gedachten en de overheersing van woorden zijn de dingen waaruit bezorgdheid bestaat. Borkovec en zijn collega's hebben deze drie elementen mooi samengevat in hun omschrijving van bezorgdheid als 'veel tegen jezelf praten over negatieve dingen (...) waarvan je bang bent dat die in de toekomst zullen gebeuren'.⁴ Hiermee is de essentie van bezorgdheid wel gevat.

Twee soorten bezorgdheid

Nu duidelijk is wat er gebeurt als iemand zich zorgen maakt, is het verder zinvol om twee verschillende soorten bezorgdheid te onderscheiden: productieve en on-

4 T.D. Borkovec, W.J. Ray en J. Stöber, 'Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes,' *Cognitive Therapy and Research*, 1998, 22:562.

productieve. We merken dat onze patiënten het vaak waardevol vinden om dit onderscheid te leren. Dat helpt hen om het nut van productieve bezorgdheid te zien en meer realistische doelen te stellen bij het onder controle krijgen van de onproductieve variant. Ook voor u kan het bijzonder nuttig zijn om het verschil tussen deze twee soorten bezorgdheid te kennen.

Productieve bezorgdheid

Een belangrijk punt is om te beseffen dat niet elke vorm van bezorgdheid slecht is. In feite kan het een belangrijk hulpmiddel zijn om te overleven. Toen de mensheid zich ontwikkelde hadden zij die zich over hun volgende maaltijd zorgen maakten (en ook in actie kwamen om aan eten te komen) een betere kans om in leven te blijven en voorspoed te kennen. Wie dat niet deed liep meer kans om te verhongeren. Ook voor u kan het nut hebben om u zorgen te maken, omdat het u helpt uw problemen aan te pakken en zaken die uw leven bedreigen te hanteren. Als u bijvoorbeeld zorgen hebt over uw gezondheid, kan dat u aansporen om veranderingen ten goede door te voeren, zoals stoppen met roken of meer gaan sporten. Een dergelijke omslag is een gevolg van productieve bezorgdheid. Deze vorm van zorgen helpt u om werkelijk bestaande, actuele problemen in uw leven op te lossen (zoals het betalen van openstaande rekeningen), of het zet u ertoe aan om reële gevaren in de toekomst in te dammen (zoals gezonder gaan eten om de kans op hartproblemen kleiner te maken). Kortom, productieve bezorgdheid richt zich op een reëel probleem en brengt duidelijke, concrete stappen voort voor de oplossing daarvan.

Onproductieve bezorgdheid

Dit boek is bedoeld voor de oplossing van de onproductieve variant van bezorgdheid. Er zijn twee belangrijke elementen waardoor bezorgdheid onproductief is. Het eerste is dat deze vorm van je zorgen maken *geen duidelijke acties* voortbrengt. Een van de belangrijkste vormen van tegengif tegen bezorgdheid en stress is om in actie te komen die op oplossing gericht is. Angst is een reactie die je voor de keus stelt: vluchten of vechten. Het is een in je lichaam ingebouwd mechanisme waarmee je op gevaar reageert. Het helpt je om daar iets aan te doen, het zet je in beweging. Bij onproductieve bezorgdheid is dat helaas onmogelijk. Daarbij gaat het om zorgen die je verlammen en elke vorm van actie in de kiem smoren. Het stimuleert je niet om concrete stappen te zetten om een werkelijk bestaand probleem op te lossen. Je komt vast te zitten in een moeras van onproductieve ongerustheid.

Het tweede element waardoor zorgen onproductief zijn is de gerichtheid op een gebeurtenis die *onwaarschijnlijk* is, zoals het neerstorten van een vliegtuig of een terroristische aanslag. Laten we er niet omheen draaien: het leven is gevaarlijk. Er gaat geen dag voorbij zonder dat we alle mogelijke gevaren tegenkomen. Maar door je aandacht te richten op gevaren die heel ver weg zijn, verdoe je je tijd en energie en ervaar je onnodige spanningen en angst. Erger nog: het kan je tot beslissingen brengen die de kwaliteit van je leven verminderen als je van dergelijke 'gevaren' uitgaat. Zo kun je het vliegtuig liever laten staan omdat je bang bent om neer te storten. En inderdaad, het komt wel

eens voor dat een vliegtuig neerstort. Maar statistisch gezien is die kans bijzonder klein. En als je weigert om te vliegen, dan mis je het gemak en de mogelijkheden die dat je biedt. En dat allemaal uit angst voor een ramp waarvan het zeer onwaarschijnlijk is dat je hem meemaakt. Vergelijk dit met productieve bezorgdheid, die je energie geeft om de dingen ten goede te veranderen, en het is duidelijk waarom onproductieve bezorgdheid zo schadelijk is.

Oefening: Is uw bezorgdheid productief?

Stel de volgende keer dat u uzelf erop betrapt dat u zich zorgen maakt, vast of het om productieve of onproductieve bezorgdheid gaat. Dat kunt u doen door uw opschrijfboek te nemen en uw zorgen duidelijk te omschrijven. Een voorbeeld: u schrijft op: 'Ik ben bang dat ik voor mijn eindexamen ga zakken.' Als u de zorg duidelijk hebt opgeschreven kunt u voor uzelf de volgende vragen beantwoorden:

- Gaat het om een reëel probleem?
- Is het oplosbaar?
- Stimuleert de zorg mij om in actie te komen?
- Ben ik in staat om mogelijke oplossingen te bedenken?
- Zet ik de nodige stappen om die oplossingen te bereiken?

Als u op een van deze vragen 'nee' heeft geantwoord, dan gaat het waarschijnlijk om onproductieve bezorgdheid, die u een onnodig gevoel van angst, nervositeit en stress geeft.