Tekst: Tamara Luijer

De schaduwkant van omdenken

In de wereld van onderwijs en begeleiding wordt omdenken – een onderdeel van cognitieve gedragstherapie (CGT) – vaak geprezen als een krachtig middel. Maar dit helpt leerlingen lang niet altijd. Met metacognitieve therapie (MCT) leer je kinderen om anders om te gaan met negatieve gedachten. MCT-therapeut Tamara Luijer legt uit hoe dit werkt.

Omdenken is populair. Het idee hierachter is om de focus te verschuiven van negativiteit naar positiviteit, om zo leerlingen te helpen hun zelfvertrouwen en veerkracht te vergroten. Hoewel omdenken zeker voordelen kan hebben, is het belangrijk om alert te zijn op de onbedoelde druk die omdenken kan leggen op kinderen.
Te veel nadruk op omdenken kan het gevoel creëren dat positiviteit altijd de norm is. Volgens Adrian Wells, een vooraanstaande Britse psycholoog en de grondlegger van de metacognitieve therapie (MCT, zie kader), geven we als begeleiders indirect de boodschap dat je je altijd goed moet voelen als we ons focussen op het ombuigen van gedachten. Daarnaast kunnen mensen bij omdenken geneigd zijn om (te) lang bij gedachten stil te staan en deze te analyseren, waardoor zij ze groter en belangrijker maken en de invloed van de gedachten op het welzijn toeneemt.

> *Omdenken kan het gevoel creëren dat positiviteit altijd de norm is*

Gedachten zijn niet schadelijk

Volgens Wells is het beter om niet te veel te focussen op alle losse negatieve gedachten en is het zelfs onnodig om deze om te buigen. Hij stelt dat niet zozeer de inhoud van

gedachten, maar vooral *de manier waarop iemand met gedachten omgaat* maakt of deze persoon er wel of niet last van heeft.
Als simpel voorbeeld noemt Wells dat iedereen weleens de gedachte 'ik ga dood' heeft gehad. De dood is onvermijdelijk, deze zal iedereen overkomen. Maar hoewel iedereen dit weet, ontwikkelt niet elke persoon hier angst- of paniekklachten door. Dit is een simpel voorbeeld, waarmee Wells laat zien dat gedachten, ook als ze negatief beladen zijn, op zichzelf niet schadelijk of gevaarlijk zijn.

> *Gedachten zijn op zichzelf niet schadelijk of gevaarlijk*

Het is trouwens volkomen normaal om negatieve gedachten te hebben. Per dag gaan er zo'n 30.000 tot 70.000 gedachten door ieders hoofd (Callesen, 2021). Daar hebben wij als mensen geen invloed op. Het is verder ook logisch dat wij over het algemeen de neiging hebben om ons meer op de negatieve gedachten te richten. Zo zijn we vanuit evolutionair standpunt geprogrammeerd, om te overleven.

MCT: effectief en evidencebased
Adrian Wells ontdekte in de jaren 90 dat het ombuigen van negatieve gedachten helemaal niet noodzakelijk is om van zorgen of piekeren af te komen (Wells & Matthews, 1996).
Sindsdien hebben er stapsgewijs verschillende onderzoeken plaatsgevonden die zijn denkwijze bevestigen. Inmiddels staat MCT bekend als een effectieve, evidencebased behandelvorm voor verschillende vormen van problematiek. Er zijn zelfs aanwijzingen dat MCT effectiever zou zijn dan andere bekende interventievormen, zoals CGT (Hoffart et al., 2018; Normann & Morina, 2018). Een voordeel van MCT versus CGT is dat bij MCT de leerling zich niet richt op losse individuele gedachten, maar vooral focust op het overkoepelende en terugkerende probleem. Namelijk: dat hij overdreven bezig is met zijn gedachten.
In Nederland wordt MCT langzaam bekender. Dit komt onder meer door de boeken *Leef meer, denk minder* en *Het leven de baas* van Pia Callesen (2021; 2022), alsook door het behandelprotocol *Stop de piekertrein*, voor jongeren met een piekerstoornis (Luijer & Francken, 2023).

Uit onderzoek blijkt dat bijna 80 procent van de mensen minstens één keer per twee weken ergens over piekert. Een beetje piekeren is geen probleem en kan juist productief werken. Zo kunnen spanningen voor een toets ervoor zorgen dat een leerling gemotiveerder is om te leren en zich beter gaat voorbereiden. Volgens Wells wordt het pas een probleem wanneer iemand doorslaat in het denken, bijvoorbeeld maar blijft piekeren, en hier voor zijn gevoel niet mee kan stoppen.

Cognitive Attentional Syndrome

Als gedachten tot moeilijkheden leiden en een kind deze niet kan loslaten, dan is er sprake van het *Cognitive Attentional Syndrome* (CAS). Kinderen met het CAS hebben niet-helpende strategieën ontwikkeld, zoals piekeren, het over-analyseren van gedachten, het onderdrukken van gedachten of het continu checken van de eigen gevoelstoestand.
Volgens Wells is het CAS het gevolg van bepaalde metacognities. Bij kinderen die veel zorgen hebben en veel piekeren, komen vooral twee soorten metacognities voor:

1. Negatieve metacognities
Kinderen hebben de overtuiging dat ze geen controle hebben over hun gedachten. Zij kunnen hierdoor angstige of verdrietige gedachten gaan onderdrukken, waardoor de gedachten enkel sterker terugkomen. (Probeer maar eens om niet aan een roze olifant te denken.)

2. Positieve metacognities
Kinderen die veel piekeren of over-analyseren denken vaak dat dit helpend is of tot oplossingen leidt. Hierdoor zullen ze bij problemen eerder geneigd zijn om urenlang uit te pluizen waarom ze zich zo naar voelen, in plaats van dat ze gebruikmaken van adaptieve strategieën (zoals een vriendin bellen om zich te laten opvrolijken).

Voor leerlingen die veel last hebben van het CAS lijkt CGT minder passend/geschikt (dan MCT). Wanneer we hun zouden vragen om hun gedachten om te buigen, focussen ze nóg meer op die gedachten. Met deze aanpak kunnen we onbewust het CAS versterken. Daarnaast blijkt het in de praktijk niet mogelijk om elke gedachte om te buigen. Ook kost het veel tijd en energie en kan het leerlingen frustreren wanneer ombuigen onvoldoende werkt.

Gedachten met rust laten

Hoe kunnen we deze leerlingen dan leren omgaan met hun negatieve gedachten? Door ze te laten ervaren dat negatieve gedachten (en gevoelens) zichzelf reguleren als je ze met rust laat. Dit principe – dat centraal staat in de metacognitieve therapie – kunnen we vergelijken met het genezen van een wond na bijvoorbeeld een val met de fiets. Kinderen leren al dat het beter is om de wond met rust te laten, zodat deze op een goede manier kan genezen. Zonder dat ze er zelf iets voor hoeven te doen. Als zij

in de wond gaan peuteren, krabben of wrijven, verergert deze juist, en kunnen er infecties en littekens ontstaan. Zo werkt het ook bij gedachten en gevoelens. Pia Callesen, een bekende MCT-therapeut, zegt hierover: 'Hoe meer wij ons bezighouden met onze gedachten en gevoelens, hoe groter het risico dat dit resulteert in psychische klachten' (Callesen, 2022, pagina 14).
Vanuit deze visie kunnen we als begeleiders leerlingen leren hoe ze kunnen omgaan met hun gedachten. We willen leerlingen meegeven dat ze deze gedachten met rust kunnen laten, in plaats van er actief op te reageren (door gedachten uit te pluizen, om te denken of te onderdrukken). Zoals bijvoorbeeld de gedachte 'Wat zijn er al veel bladeren van de bomen afgevallen' vluchtig voorbijkomt, zal ook de gedachte 'Wat zullen andere kinderen van mijn outfit vinden?' vanzelf weer vervagen als leerlingen deze met rust laten. Het zijn slechts gedachten, ook als ze negatief beladen zijn.

> *MCT leert kinderen dat ze niet op hun gedachten hoeven te reageren*

Wanneer we kinderen meegeven dat zij gedachten met rust kunnen laten, en dat zij hier zelf controle over hebben, dan zullen ze het leven met meer vertrouwen aanpakken. Ook wanneer zich sterk negatief beladen gedachten (en gevoelens) voordoen.

Tips

MCT is er dus op gericht om leerlingen met meer afstand naar hun gedachten (en gevoelens) te laten kijken en ze te laten inzien dat zij er niet op hoeven te reageren. Hoe kun je als begeleider leerlingen concreet helpen om dit onder de knie te krijgen?

Normaliseer gedachten

Benoem dat iedereen van tijd tot tijd negatieve gedachten (en gevoelens) heeft en dat je dit herkent. Maar niet elke negatieve gedachte hoeft uitgedaagd te worden; niet elk negatief gevoel hoeft 'weggehaald' te worden. Leerlingen moeten begrijpen dat het normaal is om soms minder goed in je vel te zitten.

Creëer afstand van gedachten

Van dromen weten we vaak dat deze niet waar zijn. Waarom geloven we niet de gedachten die 's nachts in ons opkomen, maar wel de gedachten van overdag? Laat leerlingen inzien dat een gedachte vaak 'maar een gedachte' is. Creëer eventueel extra afstand ten opzichte van gedachten door deze een naam te geven, zoals 'hersenscheten' – wat eveneens verwijst naar het vluchtige karakter van gedachten wanneer we ze met rust laten.

Piekergedachten zijn als een muggenbult

Leg uit dat piekergedachten vanzelf verdwijnen wanneer we deze er gewoon laten zijn. Dit kan je vergelijken met een muggenbult: door te krabben wordt de jeuk alleen maar erger. Als je de muggenbult met rust laat, gaat de jeuk vanzelf weg. Zo werkt het ook met gedachten. Je kunt leerlingen dit laten ervaren door de volgende oefening: vraag ze eerst om níét aan een paarse giraf te denken. Wat gebeurt er? Geef vervolgens aan dat ze nu een minuut overal aan mogen denken, ook aan een paarse giraf. Ze zullen ervaren dat hij dan minder in hun hoofd opkomt. Hiermee kun je laten zien dat gedachten hun lading verliezen en sneller verdwijnen, als we ze er gewoon maar laten zijn.

Benadruk de controle over gedachten

Leg kinderen uit dat zij allemaal per dag duizenden gedachten binnenkrijgen. Dit gebeurt automatisch en daar hebben ze geen grip op. Waar ze wel grip op hebben, is hoe ze met zo'n gedachte omgaan.
Als een leerling het idee heeft geen controle te hebben over zijn gedachten/zijn piekeren, wil je hem laten inzien dat hij deze controle wél heeft. Zo zijn er dagelijks tal van gedachten waar hij niet op ingaat. Hij beschikt dus al over de vaardigheden om gedachten er gewoon te laten

zijn. Je wil de leerling laten inzien dat hij dit ook kan bij gedachten die spanning of angst oproepen. Vraag hem bijvoorbeeld eens wanneer zo'n gedachte opkwam en het hem wél lukte om er niks mee te doen. Of laat hem hiermee experimenteren. Zo kan je de leerling vragen om – zodra zo'n gedachte opkomt – er niet meteen op in te gaan, maar dit vijf minuten uit te stellen. Hierbij kan het een kind helpen om bijvoorbeeld tegen zichzelf te zeggen: 'Daar heb je weer zo'n hersenscheet, daar ga ik nu niet op in.' In die vijf minuten gaat het kind gewoon verder waar hij mee bezig was.

> *'Daar heb je weer zo'n hersenscheet; ik ga er nu niet op in'*

Stel een piekermoment in
Spreek een vast piekermoment per dag af van zo'n tien minuten. In die tijd mag de leerling ingaan op zijn piekergedachten. Alle piekergedachten die daarbuiten opkomen, worden uitgesteld tot aan het piekermoment. Stel tijdens het piekermoment expliciet de vraag of de eerdere zorgen er op dat moment nog toe doen. Vaak is dat niet het geval. Hierdoor zal het kind nog sterker inzien dat zorgen vanzelf weggaan, wanneer hij deze met rust laat.

Benadruk dat (overmatig) piekeren niet helpend is
Laat leerlingen nadenken over de voor- en nadelen van piekeren om in te zien dat piekeren niet helpend is. Meer denken leidt niet automatisch tot betere oplossingen. Vaak is zelfs het omgekeerde waar. Leg aan kinderen uit dat je dit kunt vergelijken met een 'op-het-puntje-van-mijn-tong'moment. Vaak verschijnt het gezochte woord of de naam wanneer je je gedachten loslaat en het brein rust geeft.

Versterk probleemoplossend vermogen
Help leerlingen, indien nodig, met het bedenken en oefenen van meer adaptieve copingstrategieën die ze kunnen inzetten (in plaats van piekeren).

Problemen oplossen zonder piekeren

Tot slot is het nog belangrijk om te benoemen dat MCT níét zegt dat leerlingen nooit op problemen of zorgen mogen ingaan. Als leerlingen het moeilijk hebben, is het fijn als zij daar met iemand over kunnen praten. Het spreekt ook voor zich dat kinderen hulp moeten krijgen bij het oplossen van concrete uitdagingen, bijvoorbeeld als ze gepest worden of wanneer ze niet weten welk vakkenpakket ze moeten kiezen.
Tegelijkertijd kunnen we leerlingen leren om zich te beperken in de tijd die ze aan de problemen besteden. Door niet constant te blijven focussen op het probleem, voorkomen we dat nieuwe problemen ontstaan of dat zij verstrikt raken in hun eigen gedachten. Het gaat erom dat ze leren de problemen op te lossen, zonder zichzelf ellendig te piekeren tijdens dat proces.

Literatuur

- Callesen, P. (2021). *Leef meer, denk minder.* Kosmos Uitgevers.
- Callesen, P. (2022). *Het leven de baas.* Kosmos Uitgevers.
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R., & Orcutt, H. K. (2012). Attentional control moderates the relationship between activation of the cognitive attentional syndrome and symptoms of psychopathology. *Personality and Individual Differences*, *53*, 213–217. https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.03.017
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Gier-Lonsway, S., & Jencius, S. (2013). The cognitive attentional syndrome: examining relations with mood and anxiety symptoms and distinctiveness from psychological inflexibility in a clinical sample. *Psychiatry Research, 210*, 215–219. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2013.04.020
- Hoffart, A., Johnson, S. U., Nordahl, H. M., & Wells, A. (2018). Mechanisms of change in metacognitive and cognitive behavioral therapy for treatment-resistent anxiety: The role of metacognitive beliefs and coping strategies. *Journal of Experimental Psychopathology, 9*(3), 1–10. https://doi.org/10.1177/2043808718787414
- Luijer, T., & Francken, S. (2023). *Stop de piekertrein. Metacognitieve therapie voor jongeren met een piekerstoornis.* Bohn Stafleu van Loghum.
- Normann, N., & Morina, N. (2018). The efficacy of metacognitive therapy: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 9*, 2211. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy, 34*, 881–888.

Tamara Luijer

Tamara Luijer werkt als orthopedagoog-generalist, cognitief gedragstherapeut en metacognitief therapeut in de kinder- en jeugdpsychiatrie waar ze veel jongeren met internaliserende problematiek behandelt. Ook is ze auteur van onder andere 'Stop de piekertrein', een MCT-behandelprotocol voor jongeren met een piekerstoornis. Foto: Dorieke Fotografie, Zwolle.