

# Piekeren over je depressie: Wanneer stilstaan bij je depressie eigenlijk achteruitgaan betekent

Prof. Dr. Filip Raes  
Departement Psychologie  
K.U.Leuven

← Achteruit piekeren	Vooruit piekeren →
nadenken over dingen die <u>voorbij</u> zijn	zorgen maken over dingen in de <u>toekomst</u>
" <u>rumineren</u> "	" <u>piekeren</u> "
vnl. gerelateerd aan <u>DEPRESSIE</u>	vnl. gerelateerd aan <u>ANGST</u>

## Rumineren

- = **piekeren over je depressie**, over jezelf, en over dingen in het verleden
- bijv. "waarom voel ik me altijd zo rot?", "waar is het misgelopen?", "had ik toen maar zus, had ik toen maar zo...",...
- = moeilijk stop te zetten ("herkauwen")
- we doen dit omdat we **denken dat het ons helpt** (we denken dat het oplossingen kan brengen[\*])
- echter, tegendeel is waar: zorgt net voor **méer problemen**, en doet depressieve gevoelens alleen maar toenemen
- vandaar: door op een ruminatieve manier stil te staan bij depressieve gevoelens, ga je eigenlijk achteruit
- bovendien: **verstoot de aandacht en concentratie**, negatieve invloed op het **geheugen**, minder contact met het hier en nu,...
- zorgt er ook voor dat pijnlijke (soms ook **traumatische**) gebeurtenissen **moeilijker verwerkt** worden

[\*] Maar hoe kan je dan weten of je aan het rumineren bent (hetgeen dus geen goede zaak is), of, net op een constructieve wijze aan het nadenken bent?

- *Rumineren* is eerder abstract en 'waarom?'-denken; *Constructief denken* is eerder concreet en 'wat en hoe?'-denken
- *Tweeminutenregel*

Voorbeelden van bestaande **behandelprogramma's** die ook specifiek focussen op de aanpak van rumineren/piekeren:

- *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*
- *Gedragsactivatie*

Bestaat er ook zoiets als "**positief rumineren**" dat, wanneer we ons goed voelen, die positieve gevoelens gaat doen toenemen (cf. **manie**)? Ja, daar bestaan recent aanwijzingen voor...

- negatief rumineren: wakkert depressie aan
- positief rumineren: wakkert manie aan