

Wat kan ik doen als ik niet kan stoppen met

PIEKEREN?

Waarom piekeren we? Van nature uit is de mens geneigd om oplossingen te zoeken voor problemen. Alleen blijkt piekeren hiervoor niet de beste methode te zijn omdat dit geen problemen oplost, waardoor je nog meer gaat piekeren. Vandaar het belang om **LOS TE LATEN**. Hieronder vind je alvast een aantal tips/technieken om je hierbij te helpen. Geef niet op als het niet onmiddellijk lukt, probeer het een volgende keer opnieuw of combineer verschillende tips/technieken.

- Zoek AFLEIDING**
Leid jezelf af door je aandacht op iets anders te richten en/of door actief iets te doen.
Bv. Maak een wandeling, verdiep jezelf in een boek, bel een vriend(in), ga sporten, neem een douche, los een puzzel op...
- Piekeren afbakenen in TIJD en RUIMTE**
Vergroot de controle over jouw piekeren door een 'piekermoment' in te plannen. Een piekermoment is een vast moment (15 à 20 min.) in de dag op een vaste plaats dat je reserveert om na te denken.
Bv. Plan na het avondeten een piekerkwartiertje in op jouw vaste piekerstoel.
- SCHRIJF het van je af**
Schrijven helpt om je piekergedachten onder woorden te brengen waardoor je meer grip krijgt op datgene waarover je piekert.
Bv. Gebruik een dagboek waarin je al je zorgen en piekergedachten kan neerschrijven en inventariseren.
- Leer jezelf ONTSPANNEN**
Ontspannen mensen piekeren minder. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om jouw lichaam en geest de nodige ontspanning en rust te geven.
Bv. Relaxatie, ademhalingsoefeningen (ademhaling vertragen, buikademhaling),...
- TOETS je piekergedachten**
Stel je piekergedachten in vraag en spoor irrationele redeneringen op. Door ze te toetsen doorbreek je de piekercirkel en worden je gedachten realistischer.
Bv. Is dit wel zo? Helpt deze gedachte mij vooruit? Waaruit blijkt dat deze gedachte waar/niet waar is?
- Onderneem ACTIE via de PIEKERBOOM**
De piekerboom helpt je om jouw piekergedachten in kaart te brengen, actie te ondernemen en ermee om te gaan.
Bv. Oefening zie achterzijde

HERKEN het PIEKEREN

"waar ben ik over aan het piekeren?"

.....

.....

.....

.....

**HEB IK DAAR INVLOED OP?
BESTAAT ER EEN OPLOSSING VOOR?**

NEE

Laat de zorgen gaan



Zoek afleiding:

Richt je aandacht op iets anders

of

Schrijf het van je af

of

...

JA

ACTIE: maak een plan
wat? wanneer? Hoe? ...



NU

DOEN!

LATER

**MAAK EEN
PLAN**

en

laat de zorgen
nu gaan