



HOE OMGAAN MET PIEKERGEDACHTEN?

STAP 1: LEER JE PIEKERDACHTEN TE HERKENNEN

1. MERK OP EN BENOEM

Om te kunnen stoppen met piekeren is het belangrijk je eigen piekergedachten te leren herkennen. Door je gedachten te benoemen kan je er namelijk even afstand van nemen. Zeg bijvoorbeeld luidop of in gedachten: "Aha, daar heb je dat gepieker weer".

2. WEES MILD

Het is een heel normale, menselijke reactie om je zorgen te maken. Zeker wanneer je je in een onzekere en onvoorspelbare situatie bevindt. Probeer de gedachten die opkomen niet krampachtig weg te duwen, maar bekijk ze op een luchtige en vriendelijke manier. Probeer in plaats van: "Ik wil dit niet denken, dit moet ophouden, dit moet weg", volgende houding aan te nemen: "Dankjewel brein voor deze gedachten, maar eigenlijk zijn die niet zo helpend".

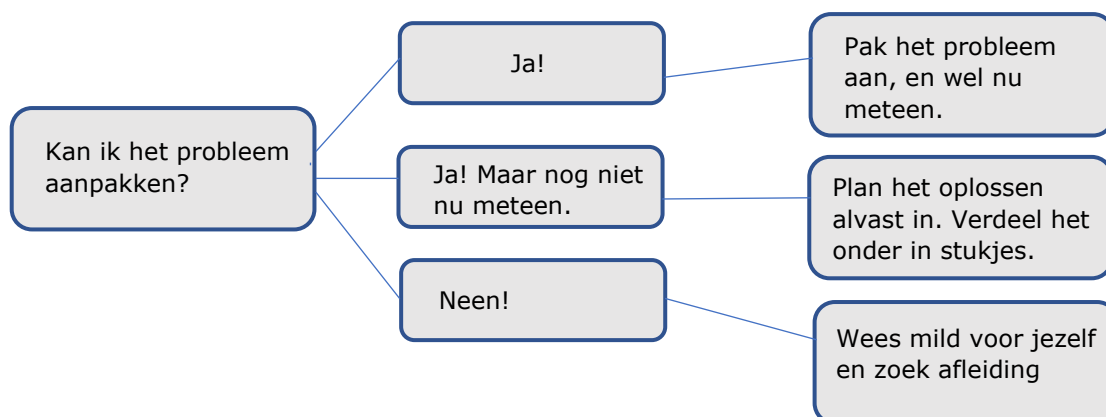
3. BLIJF KRITISCH

Toets piekergedachten door er kritisch naar te kijken en in vraag te stellen. Daardoor kun je het onrealistische deel van de gedachten doorprikken en worden ze minder rampzalig. Deze vragen kunnen je daar bijvoorbeeld bij helpen: "Waaruit blijkt dat deze gedachte waar is?", "Wat is het ergste wat er kan gebeuren?".

STAP 2: GA OVER TOT ACTIE, DOORBREEK DE VERMIJDING

Of je je nu zorgen maakt over de toekomst, ligt te tobben over het verleden of moeite hebt met inslapen, de remedie blijft hetzelfde: Knop omdraaien en overgaan tot actie. Hoewel we vaak krampachtig proberen naar een oplossing toe te piekeren, zorgt het er vaak voor dat we de confrontatie met het werkelijke probleem uit de weg gaan.

Ga voor jezelf volgende beslisboom na:



Ja!

Lig je te piekeren over een probleem dat aangepakt kan worden? De beste remedie tegen piekeren is het probleem oplossen. Baken het probleem af. Bedenk mogelijke oplossingen. Zet acties op een rijtje, ook kleine stapjes. En kies dan de meest geschikte oplossing, ook al is die niet perfect.

Wanneer je bijvoorbeeld piekert over een vervelend telefoontje dat je nog zou moeten doen, zou je het kunnen voorbereiden en inplannen. Pieker je over deadlines op het werk of op school? Stel een goede en realistische planning op.

Ja, maar niet meteen!

Bepaalde grote problemen kunnen niet in hun geheel worden opgelost. Het kan dan nuttig zijn om het probleem in stukjes onder te verdelen en je hierop te focussen.

Soms pieker je over een probleem dat wel oplosbaar is, maar is het oplossen op dat moment niet echt aangewezen of ideaal, wanneer je bijvoorbeeld net in bed ligt. Spreek dan met jezelf af wanneer je hier concreet mee aan de slag gaat en schrijf het op voor de volgende dag.

Nee!

Over bepaalde problemen heb je geen controle. Stel je voor dat je ligt te piekeren over de aardbeving in Turkije en Syrië. Of je aan het wachten bent op resultaten van medische onderzoeken. Dit kan je niet zomaar 'aanpakken' of 'oplossen'.

Wees dan mild voor jezelf. Leg de strijdbijl neer en stop met vechten tegen je gedachten. Gedachten komen nu eenmaal vanzelf op en je hebt daar niet zo veel over te zeggen. In plaats van je energie te verspillen aan het (al op voorhand verloren) gevecht, laten we deze gedachten dus gewoon toe. Hierdoor zullen de gedachten na verloop van tijd ook weer wegdrijven.

Doe dingen die je belangrijk, waardevol, fijn vindt en stop daar je energie en tijd in. Doordat je aan de slag gaat met dingen die jij belangrijk vindt, zullen de (pieker)gedachten je minder in hun greep houden.

Het gepieker zal nooit helemaal weggaan, maar het wordt zo wel draaglijk én je krijgt weer controle over wat je zelf wilt doen in je leven.

TIPS AND TRICKS

- **Plan piekertijd.** Probeer op een bepaald (vast) tijdstip van de dag bewust tijd te maken voor piekergedachten. Plan het niet vlak voor je gaat slapen, ook niet aan je bureau of in je bed. We willen namelijk voorkomen dat bepaalde plaatsen met piekeren geassocieerd worden. Kies daarom misschien een bankje in het park uit of een ongemakkelijke stoel die de piekerstoel wordt. Beëindig vervolgens je piekerkwartiertje met een bemoediging ("ik kan het aan", "het zal goed gaan") of plaats alles even in een breder perspectief ("als het erop aankomt, red ik me wel").
- **Zoek afleiding.** Een positieve afleiding van tien minuten beurt je op en kan het gepieker stoppen. Een activiteit die zowel concentratie als fysieke inspanning vraagt, zoals sporten of wandelen in de natuur, is vaak het meest effectief. Daarbij maakt het niet zoveel uit hoe je beweegt, áls je maar beweegt.
- **Schrijf je piekergedachten op.** Op die manier kan je er wat afstand van nemen. Dat is niet alleen handig voor jezelf maar het geeft ook een overzicht als je er ooit met een professional over wil praten. Gedachten die niet realistisch zijn, kan je in geschreven vorm makkelijker ontmaskeren.
- **Zoek steun.** Praten over je zorgen helpt om ze te relativeren. Praat met iemand die jou begrijpt en accepteert en van wie je de indruk hebt dat hij/zij goed kan omgaan met stress.
- **Oefening baart kunst.** Voel je niet schuldig als sommige tips niet meteen lukken. Maar blijf ze herhalen. Hoe sneller je de piekergedachten opmerkt, hoe gemakkelijker je het gepieker op de achtergrond kan brengen door actie te ondernemen.