



Anti-piekertips

> Zelf aan de slag met uw gepieker

1. Besef dat piekeren niet helpt

Piekeren leidt niet tot diepe inzichten, eerder tot overdrijving van werkelijke problemen. Besef dat piekeren uw blik vernauwt en negatieve dingen uitvergroot.

2. Lees erover!

Er zijn diverse boeken verschenen over piekeren, onder andere: 'Je piekert je suf' van H. Hermans, 'Piekeren' van A. Kerkhof, 'Leven met een piekerstoornis' van F. Sterk & S. Swaen en 'Piekerprinsessen' van S. Nolen-Hoeksema. Ook op internet kunt u uw hart ophalen.

3. Zet een piekerkwartier in uw agenda

Plan dagelijks een piekerkwartier in (op een vast tijdstip) waarin u piekert. Merkt u dat u toch aan het piekeren bent buiten het piekerkwartier, zeg dan tegen uzelf: 'Niet nu, maar straks!'.

4. Ontspannen is iets wat dagelijks MOET

Piekeren zorgt voor spanning en stress in uw lichaam. Daarom is het nodig om alle opgedane spanningen dagelijks af te laten vloeien. Zoek uit wat voor u ontspannend werkt. Misschien sport, yoga, lezen of een kruiswoordpuzzel.

5. Hier-en-nu oefening

Het principe van de hier-en-nu oefening is niet moeilijk. Wel is het nodig elke dag meerdere malen kort te oefenen om uw hersenen te herprogrammeren op het hier en nu. Het gaat erom minder na te denken en uw zintuigen weer te leren te gebruiken, dus:

- > Wat zie ik nu?
- > Wat hoor ik nu?
- > Wat ruik ik nu?
- > Wat proef ik nu?
- > Wat voel ik nu (wat voel je op/met je huid)?

Op het moment dat u écht waarneemt met volle aandacht, is er geen ruimte voor gepieker.

6. Sta op als u wakker ligt van het piekeren

In plaats van lang liggen woelen, kunt u beter na circa 20 minuten opstaan. Ga iets doen waardoor uw aandacht wordt afgeleid en wat u ontspanning geeft. Géén activiteiten die actief maken.

7. Zoek afleiding

Als u merkt dat u piekert, onderbreek dat dan bewust door het zoeken van afleiding. Een positieve afleiding van acht minuten is al genoeg om u op te beuren en gepieker te stoppen. Afleiding waarbij zowel concentratie als activiteit vereist is, is het meest effectief (tenzij u 's nachts piekert).

8. Toets piekergedachten

Kijk kritisch naar uw piekergedachten en stel uzelf de volgende vragen:

- > Waaruit blijkt dat deze gedachte waar is?
- > Waaruit blijkt dat deze gedachte niet waar is?
- > Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Zou ik daar overheen komen?
- > Wat is het beste dat er kan gebeuren?
- > Wat is het meest waarschijnlijke dat er zal gebeuren?
- > Wat zou ik nú kunnen doen?
- > Wat zou ik tegen een ander in een soortgelijke situatie zeggen?

Door ze te toetsen, zullen uw gedachten van zelf realistischer worden en minder rampzalig.

9. Handen uit de mouwen!

Een goede remedie tegen piekeren is om niet uit te stellen, besluiten te nemen en problemen op te lossen. Steek niet langer uw kop in het zand en kom in actie.

10. Benader tegenslagen positief

Probeer de voordelen te zien van tegenslagen. Wat kunt ervan leren? Dit geeft een positief gevoel, helpt u sneller herstellen van stress en vergroot uw denkvermogen, waardoor u beter kunt nadenken over de oplossing van het probleem.

11. Zoek steun

Praten over uw zorgen helpt ze te relativeren en daarmee het piekeren te verminderen. Door praten kunt u afstand nemen van het probleem en beter naar oplossingen zoeken.

Bronnen: 'Tips voor tobbers' van website Marij Bär, 'Je piekert je suf' van H. Hermans en 'Piekeren' van A. Kerkhof.