Tips tegen piekeren!

**Realiseer je dat piekeren niet helpt! Minder piekeren heeft een positief effect op je gezondheid en welzijn.
Het maakt je opgewekter, actiever en meer ontspannen.
Gelukkig kan je zelf veel doen om piekeren te verminderen.**

We kunnen vrijblijvend met je meedenken over welke training of andere vorm van hulp passend is bij jouw klachten en wensen.

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

Minder piekeren
Probeer de onderstaande anti-piekertips eens te doen. Wil je meer, volg dan een cursus bij Pro Persona preventie.

Anti-piekertips

1. 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.

2. Zet een piekerkwartier in je agenda
Plan dagelijks een piekerkwartier in (op een vast tijdstip) waarin je intensief piekert. Merk je dat je toch aan het piekeren bent buiten het piekerkwartier, zeg dan tegen jezelf: 'Niet nu, maar straks!'.

3. Sta op als je wakker ligt te piekeren
In plaats van urenlang te liggen woelen, kun je beter na een minuut of twintig opstaan. Ga iets doen waardoor je aandacht wordt afgeleid en wat je ontspanning geeft.

4. Zoek steun
Praten over je zorgen helpt ze te relativeren en daarmee het piekeren te verminderen. Door praten kun je afstand nemen van het probleem en beter naar oplossingen zoeken.

5. Ontspannen is iets wat dagelijks moet
Piekeren zorgt voor spanning en stress in je lichaam. Daarom is het nodig om alle opgedane spanningen dagelijks af te laten vloeien. Zoek uit wat voor jou ontspannend werkt. Misschien sport of lezen. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen, zoals: yoga of een cd/website met oefeningen.

6. Toets piekergedachten
Kijk kritisch naar je piekergedachten en stel jezelf de volgende vragen:

- Waaruit blijkt dat dit 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?

© Pro Persona 00087-250816

Door ze te toetsen, zullen je gedachten vanzelf realistischer worden en minder rampzalig.

8. 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 je kop in het zand en kom in actie.

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

10. Leef nu
Piekeren gaat vaak over dingen die gebeurd zijn of nog kunnen gebeuren. Door je te concentreren op het hier en nu schakel je deze gedachten uit. Mindfulness kan hierin behulpzaam zijn. Interesse? Informeer naar de cursus 'Voluit Leven' van Preventie.

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

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

Contact
Als je hulp wilt bij het verminderen van piekerklachten kun je contact opnemen met Pro Persona Preventie (zie onder).

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg