

# STOPPEN MET PIEKEREN

## ALGEMEEN: OPLOSSEN VAN ZORGEN EN PROBLEMEN

- Weet u de oplossing? Los de zorg dan op. Vraag hulp als u dat nodig heeft.
- Weet u **geen** oplossing? Vraag iemand om mee te denken over een oplossing.
- Kunt u zelf niets aan de zorgen doen? Zoek afleiding. Het liefst iets dat u leuk vindt of waar u bij ontspant.

## TIPS OVERDAG



### Elke dag een nadenkmoment

Ga eind van de middag zitten op een rustige plek. Pak een pen en papier en beschrijf:

- Wat is er vandaag gebeurd?
- Wat moet ik nog doen?
- Waar maak ik me nog zorgen over?

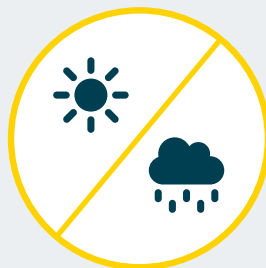
Doe dit 15 minuten en leg dan het lijstje weg.



### Maak een takenlijstje

Maak een lijstje met dingen die u moet doen. Plan een moment wanneer u ze gaat doen.

- Kunt u het niet alleen of vindt u het moeilijk? Vraag dan om hulp.



### Denk meer positief

Dit is niet makkelijk. Maar u kunt kiezen met welke bril u naar de wereld kijkt. Een donkere bril ziet alles negatief. Met een lichte bril ziet alles er positiever uit. Deze vragen kunnen u helpen om positiever te denken over uw zorgen:

- Is het de waarheid wat ik denk?
- Kan ik er ook anders (met een lichte bril) naar kijken?
- Wat zou u tegen een vriend zeggen als die uw zorgen had?



### Loslaten van de zorgen

Soms kunt u dingen niet veranderen. Het heeft geen zin om erover na te blijven denken. En altijd bezig blijven om er niet aan te hoeven denken werkt dan ook niet. Hoe kunt u dan iets waar u mee zit loslaten?

- Ga even rustig zitten en adem in en uit.
- Stelt u zich voor dat u op een rustig plekje zit. Er komt een wolk voorbij waarop u al uw problemen kunt leggen. Kijk hoe deze wolk langzaam wegdrijft.
- Blijf rustig op uw ademhaling letten.

# STOPPEN MET PIEKEREN

## TIPS IN DE NACHT

---



U heeft uw zorgen overdag opgeschreven. U hoeft hier in de nacht niets meer mee te doen. Heeft u nog een zorg die u nog niet opgeschreven heeft? Ga kort uit bed om deze op te schrijven. Ga daarna weer terug naar bed toe.



Heeft u nog niets over de piekergedachte opgeschreven? Sta dan kort op uit bed en schrijf het op. Ga daarna weer terug naar bed toe.



Lukt het niet om het piekeren te stoppen? Probeer aan iets leuks te denken. Of herhaal een paar minuten lang een woord zoals 'rust' of 'zon' of 'kast'.



Ontspan uw lichaam: Adem rustig in en uit. Span al uw spieren drie tellen aan en laat dan alles weer helemaal los.