



MIND



**Tips en
technieken
om piekeren
tegen te gaan**

Iedereen piekert wel eens en daar is op zich niets mis mee. Een te krappe deadline, een woordenwisseling met je collega of een nieuw project dat veel geregeld met zich meebrengt, kunnen allemaal redenen zijn om je zorgen te maken. Ook situaties in je privéleven kunnen ervoor zorgen dat je piekert.

Het verschil tussen nadenken en piekeren is dat nadenken leidt tot een oplossing, terwijl er bij piekeren sprake is van een eindeloze reeks negatieve gedachten over de toekomst of het verleden die maar door je hoofd blijven gaan. Die gedachten beginnen vaak met de woorden 'Wat als...?' 'Stel dat...?'

Helaas leidt piekeren niet tot oplossingen of nieuwe inzichten. Sterker nog, veel piekeren kan leiden tot stress, angst en somberheid. Bovendien kost piekeren veel tijd en energie.

Wanneer je veel piekert, is het daarom belangrijk om te leren hoe je je piekergedrag kunt inperken. Met de onderstaande tips en technieken kun je concrete stappen zetten om je gepieker aan te pakken. Wees niet ontmoedigd wanneer de technieken niet meteen vlekkeloos verlopen. Net als voor andere vaardigheden geldt ook voor stoppen met piekeren: oefening baart kunst.

Gebruik de gedachten stop techniek

Met deze techniek probeer je de stroom aan gedachten die je hebt wanneer je piekert te doorbreken en je gedachten te richten op andere dingen. Piekergedachten zijn bijna altijd negatieve gedachten. Wees je hiervan bewust en probeer de negatieve gedachten te vervangen door positieve gedachten. Wanneer je in de gaten hebt dat je je zorgen maakt, zeg je letterlijk en hardop 'stop!' tegen jezelf. Dit lijkt misschien vreemd, maar het kan erg effectief zijn. Vervolgens zeg je hardop: 'Op dit moment denk ik aan ... (je negatieve gedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan.... (je nieuwe, positieve gedachte.)'

Bijvoorbeeld: 'Op dit moment denk ik aan het overleg van vorige week dat niet leuker liep, maar eigenlijk wil ik denken aan het nieuwe inspirerende project dat volgende week start en waaraan ik mag meewerken.' Oefen hiermee net zolang totdat je alleen nog maar in je hoofd 'stop!' tegen jezelf hoeft te zeggen om je piekergedachten te doorbreken.

Zoek afleiding

Wanneer je merkt dat je begint te piekeren, ga dan iets doen. Iets doen leidt je gedachten af. Vooral bewegen kan goed helpen tegen gepieker. Ga bijvoorbeeld sporten of wandelen. Veel mensen geven aan dat ze door te bewegen echt 'hun hoofd leeg kunnen maken'. Wanneer je 's nachts ligt te piekeren, kan het ook helpen om afleiding te zoeken. Probeer even een beetje te lezen. Of luister een [ontspanningsoefening](#).

Plan een piekerkwartier

Plan iedere dag voor jezelf een vast tijdstip waarop je een kwartier heel bewust je zorgen overdenkt. Het is belangrijk dat je echt na vijftien minuten stopt en afleiding zoekt. Zet daarom een wekker op je telefoon. Wanneer je buiten dit kwartier een piekergedachte krijgt, schrijf je deze op een 'piekerlijstje'. Pas wanneer je piekerkwartier is aangebroken, mag je nadenken over de zorgen die je hebt opgeschreven op je lijstje. Het kan best zijn dat tegen die tijd de zorgen niet meer relevant zijn. Zijn de zorgen nog wel relevant, dan kun je hierover in je piekerkwartier rustig nadenken. Wanneer je het prettig vindt kun je in je piekerkwartier je gedachten ook opschrijven. Dit kan helpen om je gedachten te ordenen. Je zult merken dat het denken over zorgen een andere lading krijgt wanneer je het bewust doet en dat je buiten je piekerkwartier op den duur minder gaat piekeren.

Draag een piekerelastiekje

Draag een los elastiekje om je pols. Steeds als je merkt dat je een negatieve gedachte hebt of begint te piekeren, trek je aan het elastiekje en tik je hierdoor zachtjes tegen je pols. Dit kan de stroom aan gedachten even doorbreken. Probeer vervolgens bewust aan iets anders, positiefs te denken. Misschien heb je in het begin het idee dat je de hele tijd aan het elastiekje zit te plukken. Dat is niet erg. Het is juist de bedoeling dat je je ervan bewust wordt hoeveel piekergedachten je hebt.

Doe een ontspannende oefening

Een ontspannende oefening kun je op ieder moment van de dag doen. Maar zeker ook 's nachts wanneer je wakker ligt, omdat je ligt te piekeren. Een voorbeeld van een ontspanningsoefening is de buikademhaling. Deze kun je het gemakkelijkste aanleren terwijl je ligt. Wanneer je meer ervaring met de oefening hebt, kun je deze ook zittend of zelfs staand uit-

voeren. Voer de oefening als volgt uit: ga gemakkelijk liggen of zitten. Sluit je ogen en leg je handen op je buik. Duw je buik uit bij het inademen en trek je buik lichtjes in bij het uitademen. Tel in gedachten iedere in- en iedere uitademing. Probeer de in- en uitademing rustig en regelmatig te laten verlopen. Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, begin dan gewoon opnieuw te tellen. Op een gegeven moment zul je merken dat het ademen je ontspant en dat je alleen nog maar met het ademen bezig bent, in plaats van te piekeren. Op onze website vind je meer [ontspanningsoefeningen](#).

Praat erover

Het kan zijn dat je je zorgen maakt over je gepieker. Als dit zo is, is het belangrijk dat je je hart lucht en steun zoekt. Praat over je gevoelens met bijvoorbeeld familieleden of vrienden. Aarzel ook niet om steun te zoeken bij een professional.



MIND Korrelatie - direct contact met een hulpverlener

[MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie. Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

www.wijzijnmind.nl

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen**

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000