



IK KAN NIET STOPPEN MET PIEKEREN. WAT NU?

14-24 jaar

Piekeren is een natuurlijke reactie die we hebben als we problemen tegenkomen. Onze hersenen proberen een **oplossing** te zoeken voor het probleem en blijven allerlei oplossingen bedenken. Soms weten onze hersenen van geen ophouden en blijf je maar piekeren.

Wanneer wordt piekeren een probleem?

Sommige mensen **piekeren** sneller en vaker dan anderen. Bijvoorbeeld mensen die graag alles perfect willen doen, mensen met veel angsten of mensen die hard bezig zijn met wat anderen van hen denken. Nu we door de coronamaatregelen vaker thuis moeten blijven, is het normaal als je je **extra zorgen** maakt. Piekeren wordt pas een probleem als je er zelf **last** van krijgt en het **moeilijk** vindt om ermee te **stoppen**.

Hoe langer een piekerperiode duurt, hoe moeilijker het wordt om die te controleren. Je kan dus best iets aan je piekergedachten doen van zodra je merkt dat het echt lastig wordt om je **gedachten te verzetten**.

Hoe kan ik stoppen met piekeren?

Dit zijn enkele **algemene tips** om te stoppen met piekeren die voor **iedereen anders** helpen. Het is dus heel normaal als sommige tips beter of slechter werken voor jou.

PRAAT EROVER



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem. Ma/di/wo/do: 14-21u.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

- **Merk op** dat je aan het piekeren bent. Dat klinkt logisch, maar soms gebeurt het piekeren zonder dat je het beseft. Vooral in het begin merk je soms niet dat je aan het piekeren bent, maar pas nadat het al een tijdje bezig is en je er last van krijgt.
- **Benoemen** dat je aan het piekeren bent. Je kan luidop of in gedachten zeggen "Ik ben weer aan het piekeren."
- Zoek **afleiding**. Je kan muziek opzetten, een gedicht schrijven of iets anders doen dat je graag doet. Je kan op voorhand **opschrijven** wat je gaat doen als je weer aan het piekeren bent. Dan wordt het makkelijker om een leuke afleiding te vinden.
- **Iets fysieks doen**. Piekeren zit in ons hoofd, dus je kan proberen focussen op je lichaam van zodra het begint. Gaan sporten, in de tuin graven, een smoothie maken, ... alles kan.
- **Erover praten**. Door erover te praten met je [ouders](#), vrienden of andere vertrouwenspersoon neem je in je hoofd wat **afstand van je zorgen**.
- Houd een **piekerkwartiertje**. Spreek met jezelf af dat je 15 minuten lang volop mag piekeren en dat je er daarna mee stopt.
- Zet je piekergedachten op **papier**. Schrijf ook op wat je van die gedachten vindt en schrijf de oplossingen die je van anderen krijgt erbij. Maak dus een soort van **piekerdagboek**. Je zorgen opschrijven doet je afstand nemen en zo'n dagboek is ook een handig overzicht als je er toch ooit met een professional over wil praten.
- Probeer te **aanvaarden** wat je niet kan veranderen. Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Probeer te kijken wat al die piekerperiodes hebben **opgeleverd** (dat zal niet zo veel zijn). Probeer dan te kijken naar **momenten** die je wél iets hebben opgeleverd (bijvoorbeeld als je een uur met een tekening bent bezig geweest). Zo weet je de volgende keer dat je je zorgen maakt beter welke activiteit je helpt met het vinden van een **oplossing**.

Voel je niet schuldig als sommige tips niet meteen lukken. Er kunnen heel veel redenen zijn waarom het niet altijd lukt en die zijn niet jouw schuld. **Herhaal** de tips. Hoe meer je het piekeren van bij het begin stopt, hoe beter je hierin wordt en hoe meer je al die opeenvolgende gedachten gaat kunnen **beheersen**. Oefening baart kunst, ook bij gedachten.

Wil je graag met iemand over je piekergedachten praten? In het blok PRAAT EROVER zie je waar je terecht kan voor een goed gesprek.

FOTO: Yang Deng



(12-16) Hoe ga jij om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

NOKNOK.BE 