



Dienst Psychologie: omgaan met piekeren

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

WAT IS PIEKEREN?

Piekeren, malen, prakkeseren, tobben, kniezen,... we hebben er allemaal wel eens last van. Piekeren staat voor 'herhaald negatief denken' en houdt in dat we blijven malen over problemen en vervelende gevoelens. We zouden op zo'n moment graag onze 'gedachtenknop' uitschakelen. Jammer genoeg is dit niet mogelijk. Piekeren is namelijk eigen aan het menselijk brein. Piekeren wordt pas een probleem wanneer je merkt dat het te veel van je energie vergt en je hierdoor vastloopt in je gedachten.

Wist u dat...

Piekeren een manier is van je brein om een antwoord te vinden op vragen waar je geen antwoord op kan vinden?

INHOUDSTAFEL

1. Hoe kan je omgaan met pieker-gedachten?
2. Oefeningen
 - 2.1 "Ik heb de gedachte dat..."
 - 2.2 3 minuten adempauze
3. Dienst psychologie

01 HOE KAN U OMGAAN MET PIEKERGEDACHTEN?

Het is onmogelijk om het piekeren volledig te stoppen. U kan wel leren om op een andere manier om te gaan met uw piekergedachten en er minder energie aan te spenderen.

Enkele tips die kunnen helpen om minder te piekeren:

1. **Merk op** dat u aan het piekeren bent. Dit helpt om tijdig in te grijpen en de piekerketting te doorbreken. Let wel: piekeren gebeurt vaak automatisch. Daardoor kan het zijn dat u zich niet bewust bent van het gepieker. Gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen kunnen mogelijke alarmsignalen zijn, zoals bijvoorbeeld: verhoogde hartslag, versnelde ademhaling, u boos of verdrietig voelen,...
2. **Zoek afleiding**. Ga na welke activiteiten u helpen om uw gedachten te verzetten. Mogelijkheden kunnen zijn: puzzelen, luisteren naar muziek, bellen, boodschappen doen, relaxatieoefeningen,...
3. **Erover praten** met iemand. Dit kan helpen om uw gedachten te ordenen en een ander perspectief te krijgen op hetgeen waar u over piekert.
4. Stel uzelf de vraag of u **controle** hebt over hetgeen waar u over piekert. Piekert u over een probleem waar u controle over hebt en dat op te lossen valt? Schrijf dan op waar u over piekert en noteer concrete stappen die u kan ondernemen. Piekert u over een probleem waar u geen controle over hebt? Probeer dan uw focus te verleggen naar iets anders (zie tip 2). Ga na wat u wel waardevol vindt en waar u liever energie in zou steken.
5. Plan een **piekermoment** in. Laat uzelf toe één- of tweemaal per dag een halfuur voluit te piekeren. Hierdoor krijgt u minder het gevoel dat u de hele dag door piekert. Kies een specifieke piekerplek zoals de hal, de garage, het waskot,... Op die manier blijven de plekken waar u het liefst vertoeft, vrijer van zorgen. Piekert u buiten uw piekertijd? Schrijf deze gedachte dan neer in een boekje dat u er terug kan bijhalen tijdens uw geplande piekermoment.

02 OEFENINGEN

2.1 "Ik heb de gedachte dat..."

Deze oefening kan helpen om afstand te nemen van piekergedachten.

Zoek een rustige plek op.

Ga voor uzelf na welke piekergedachte er op dit moment op de voorgrond staat.

- Zeg deze piekergedachte 10 x luidop. Bijvoorbeeld: "Ik ben zwak".
- Zeg 10 x "Ik heb de gedachte dat..." gevolgd door de piekergedachte. Bijvoorbeeld: "Ik heb de gedachte dat ik zwak ben".
- Zeg 10 x "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat..." gevolgd door de piekergedachte. Bijvoorbeeld: "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik zwak ben".

2.2 3 minuten adempauze

Deze ademhalingsoefening kan u helpen om tot rust te komen wanneer uw gedachten u overspoelen.

Zoek een rustige plek op.

- Neem 5 minuten de tijd om uw aandacht naar binnen te richten. Merk op wat er in u omgaat: Hebt u last van spierpijn? Komen er nare gedachten naar boven?
- Erken dat deze gevoelens er zijn en probeer te aanvaarden dat ze er zijn.
- Richt vervolgens uw aandacht naar uw ademhaling. U hoeft uw ademhaling niet te beïnvloeden. Wees uzelf gewoon bewust van hoe de lucht naar binnen en buiten stroomt. In via uw neus, en uit via uw mond.
- Ga na hoe u zichzelf voelt na de oefening? Ervaart u niet meteen een effect? Laat u niet ontmoedigen. Oefening baart kunst.

Indien u deze oefening liever probeert aan de hand van een luisterfragment, dan kan dit via deze link: <https://geluksdriehoek.be/oefeningen/drie-minuten-adempauze/start>

03 DIENST PSYCHOLOGIE

Zit u nog met vragen of wenst u een gesprek? Als oncologiepatiënt kan u kosteloos bij ons terecht.

Psychologen GDK1

Hannelore Weckx

Hannelore.Weckx@zol.be

089 32 58 24

Yella Schepers

Yella.Schepers@zol.be

089 32 58 25

Algemeen nummer dienst Psychologie: 089 32 56 80



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be