




Inleiding




Iedereen piekert wel eens. Je ligt 's avonds in bed en bedenkt wat er allemaal mis kan gaan. Na veel gewoel val je in slaap en de volgende ochtend blijkt alles best mee te vallen.

Maar soms ben je 's ochtends nog steeds gespannen en zet het piekeren door. Piekeren wordt een gewoonte en beheerst steeds meer je leven. En dat is niet gezond want piekeren lost namelijk helemaal niks op!

Met deze waaier willen we je helpen weer controle over je gedachten te krijgen. Op de voorkant van deze waaier gaan we in op wat piekeren is, hoe het in z'n werk gaat en wat de gevolgen ervan zijn.

De achterkant van de waaier geeft je informatie en praktische tips over piekeren: hoe werkt piekeren bij jou en wat kun je eraan doen?





Waar piekeren mensen vaak over?



De voedingsbodem voor overbezorgdheid of piekeren zijn onzekerheid en angst. Steeds herhaal je hetzelfde in je hoofd: *Ik kan het niet ... Ik durf het niet ... Ik weet het niet ... Soms zelfs: Ik ben het niet waard ...*

- *Kan ik deze nieuwe functie wel aan?*
- *Vindt m'n partner me nog wel aantrekkelijk met m'n zwangerschapskilootjes?*
- *Nu we de keuken hebben verbouwd, hebben we geen geld meer voor de tuin ... Wat zal de buurt wel niet denken?*

De top 5 piekergedachten:

- 1 uiterlijk
- 2 (gebrek aan) geld
- 3 kinderen/moederschap/vaderschap
- 4 werk(loosheid)
- 5 relatie.



RAAD Sta je gevoelens toe over zaken die spelen in je huidige leven. Dat is misschien niet makkelijk, maar het helpt tegen piekeren.

**TIP**

Als je de neiging hebt om 's nachts te piekeren, blijf dan niet in bed liggen. Soms is het genoeg om er een half uurtje uit te gaan en bijvoorbeeld een tijdschrift of een boek te lezen. Zorg dan wel dat je het warm genoeg hebt, anders word je te wakker ...

TIP

Ook het drinken van warme melk helpt. Er zit een stofje in dat slaperig maakt. Vergeet niet om als je uit bed gaat, heel bewust niet op de klok te kijken. Steeds maar zien dat het wéér later is geworden, fokt je op. En dan kun je nog moeilijker slapen.



Piekerklachten

Van piekeren ga je je minder goed of zelfs slecht voelen. Negatieve gedachten veroorzaken spanning en kunnen een reeks lichamelijke klachten veroorzaken:

- buikpijn
- rugklachten
- hoofdpijn
- misselijkheid
- hartkloppingen.



Maar door te piekeren voorkom je juist dat je een oplossing vindt of tot een plan van aanpak komt.

Want piekergedachten zijn negatief en veroorzaken ook emoties als:

- boosheid
- bedroefdheid
- schaamte
- jaloezie
- angst.

Als je dit soort emoties ervaart, belemmert dat het nemen van een besluit. Piekeren werkt dus *uitstellen* in de hand. De gevolgen van té lang uitstellen, kunnen onprettig zijn.





Als je niet kunt slapen

TIP

Een manier om 's nachts piekeren aan te pakken, is een schriftje onder je bed te leggen. Als je dan 's nachts ligt te piekeren, schrijf je daarin op waarover je piekert. Dat kan in steekwoorden.

Beloof jezelf dan dat je er op een ander moment (bijvoorbeeld in een piekerkwartier) mee aan de gang gaat.

Leg je schriftje weer onder je bed en probeer je ontspannen. Gebruik eventueel een ontspannings-cd. Als je koude voeten hebt (gekregen), maak dan een warme kruik.