

HET KLEINE BOEKJE OVER PIEKEREN

KOPZORGEN? NIET AAN MIJN HOOFD!

Ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren...



Lies Leijs
Nico Schloen

The logo for Fontys, featuring a stylized white bird or wing shape above the word "Fontys" in a white serif font, all set against a dark purple square background.

Fontys

***“Niet de dingen zelf maken de mensen van streek,
maar hun gedachten erover.”***

(Epictetus)



Met dank aan onze gewaardeerde collega **Liesbeth van der Velden**,
die ons inspireerde tot het schrijven van kleine en praktische boekjes over studiebegeleiding



Voorafje.....	4
Inleiding.....	5
Een continuum.....	6
Hardnekkige overtuigingen.....	10
Piekertools.....	11
Napiekertjes.....	12
Achtergrondinformatie.....	13
Bijlagen.....	14

Reeds verschenen:

Het kleine boekje over perfectionisme. Perfectionistisch? Ikke? Écht wel! (M. Römken, N. Schloen)



***“Je zorgen maken is rente, betaald over problemen,
vóórdat de vervaldatum is aangebroken!”***

(J. Hamerlinck)

Zijn we op de één of andere manier niet allemaal piekeraars? Misschien dat een enkeling ontkent regelmatig te piekeren. Maar onze ervaring met studenten leert dat piekeren bijna onlosmakelijk verbonden kan zijn met hun studie. Ze blijven gedurende hun gehele studieloopbaan hardnekkig doortobben over allerlei belangrijke en minder belangrijke onderwerpen. Daarmee zou een oplossing dan dichterbij moeten komen. Tevergeefs, vaak werkt dat eerder verlamdend en het vreet bovendien veel energie.

Sinds een aantal jaren constateren wij een toenemend aantal studenten dat zich aanmeldt voor individuele hulp of deelname aan onze psychosociale trainingen zoals omgaan met faalangst, zelfvertrouwen en mindfulness. Binnen de training omgaan met informatieverwerkingsproblemen wordt zelfs specifiek aandacht besteed aan het onderwerp piekeren. En de workshops mindfulness-aandachtstraining en mindfulness-stressreductie zijn meestal snel volgeboekt. Onze ervaring leert voorts dat vooral piekeren over relaties en emoties erg hardnekkig kan zijn. Zeker in relatie tot een afnemende frustratietolerantie bij velen.

Misschien dat de inhoud van dit praktische boekje helpt wat meer zicht en grip op dat piekersysteem te krijgen, zodat uiteindelijk weer rust kan ontstaan in dat altijd zo drukke en volle hoofd.....

Veel lees- en werkplezier!



INLEIDING

"Pieкераars blijven steken in het voorportaal van actie"

(F. Sterk)

Piekeren is eigenlijk een logische reactie op onzekerheid. Vaak wordt het gezien als een speciale uitingsvorm van 'angst', waarbij iemand soms forse zelfkritiek toepast in dialoog met zichzelf. Vragen als "Had ik niet beter dit of dat kunnen doen?" of "Wat als ik.....?" blijven maar steeds herhaald worden. Feitelijk gaat het om angst de controle te verliezen over een situatie, angst voor het onbekende. Piekeren is ook leven in een tijd die is geweest, een tijd van 'had ik maar.....', 'als dit niet gebeurd was dan....' of een tijd die nog moet komen 'stel dat dit gebeurt', 'wat als ...?'.

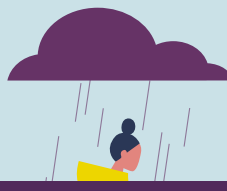
Van nature hebben we in spannende situaties de neiging te vluchten of te vechten. Dat kan gezien worden als een soort zelfbescherming: het maakt ons lichaam alert, brengt het in paraatheid. In korte tijd verwerken onze hersenen dan veel informatie om tot een snelle en passende beslissing te komen. We vermijden de spanning of gaan juist de confrontatie aan. Als ons piekeren echter aanhoudt, dan blijven we hangen in de voorbereidingen van wikken en wegen. We bevriezen, het slaat ons lam en de beschermende werking gaat daardoor verloren.

Enkele feiten

Sinds enkele jaren staat de mentale gezondheid van jongeren hoog op de welzijnsagenda. Gemeten over de afgelopen tien jaren constateerde het RIVM enige tijd geleden een lichte maar significante toename van psychische klachten onder jongeren van 7% naar 8% (RIVM, 2019).

Uit onderzoek uitgevoerd bij Hogeschool Windesheim bleek enige tijd geleden dat bijna 40% van de studenten geconfronteerd wordt met lichte tot matige psychische klachten en 15% met ernstige klachten (Windesheim, 2018). En de recente Jongerenmonitor GGD Hart van Brabant geeft aan dat 1 : 10 jongeren zich regelmatig onveilig voelt, 1 : 5 noemt zich zelf psychisch ongezond en 1 : 3 voelt zich regelmatig eenzaam (Jongerenmonitor, 2019).

Onder al deze cijfers ligt een ingewikkeld en divers piekermijnenveld verborgen en zonder 'kompas' blijft het voor veel jongeren een pittige opgave hiermee adequaat om te gaan.



EEN CONTINUUM: denken, overwegen, piekeren, tobben en malen



Hoe ontstaat dat doorgeslagen piekeren dan eigenlijk? Een interessante zienswijze is de volgende. Bij een stressvolle situatie of gebeurtenis wordt adrenaline aangemaakt, zodat we de situatie aankunnen. Vervolgens produceert ons lichaam het hormoon cortisol, dat de aanmaak van adrenaline weer afremt. Bij langdurige stress kan de cortisolspiegel in het bloed lange tijd verhoogd zijn. Gevolg: onrust, twijfel, onzekerheid, onbehagen. Allemaal brandstof voor piekeren.

Door afleiding zoals lichaamsbeweging (sporten, wandelen), uitgaan of andere leuke dingen doen, daalt de cortisolspiegel vervolgens weer.

Die fysieke belasting 'schudt' ons als het ware weer wakker! Gevolg: ontspanning, rust. Misschien helpt het gewoon al een beetje als piekeraars hun eigen piekeren enigszins verzachtend herformuleren: "Ik heb gewoon weer eens last van een verhoogde cortisolspiegel!" (Karsten, 2007). En die kunnen we dus zelf wat verlagen...

JE ZORGEN MAKEN IS DE VERKEERDE KANT OP FANTASEREN

Loesje

We weten verder dat (doorgeslagen) piekeren vaak tot niets leidt, want veel van de dingen waarover we piekeren zullen gewoon niet gebeuren. Toch blijven we soms hardnekkig doortobben over grote en kleine problemen in de hoop dat het uiteindelijk tot een oplossing zal leiden. Helaas, we worden juist besluitelozener, raken teleurgesteld en dat kan ons zelfvertrouwen aantasten. Het kan zelfs zo ver komen dat ons persoonlijk functioneren wordt verstoord en een gegeneraliseerde angststoornis ontstaat. Volgens sommige deskundigen geldt dat voor ongeveer 5% van de Nederlandse bevolking (Dijkstra, 2020).

Die voortdurende waakzaamheid, bezorgdheid en angst kan ons op termijn helemaal uitputten. Dan is het goed 'de controle weer terug te pakken' en een balans te zoeken tussen accepteren waar je géén invloed op hebt en concentreren op zaken waar je juist wél controle over hebt, al is dat maar heel weinig (van Harreveld, 2020).



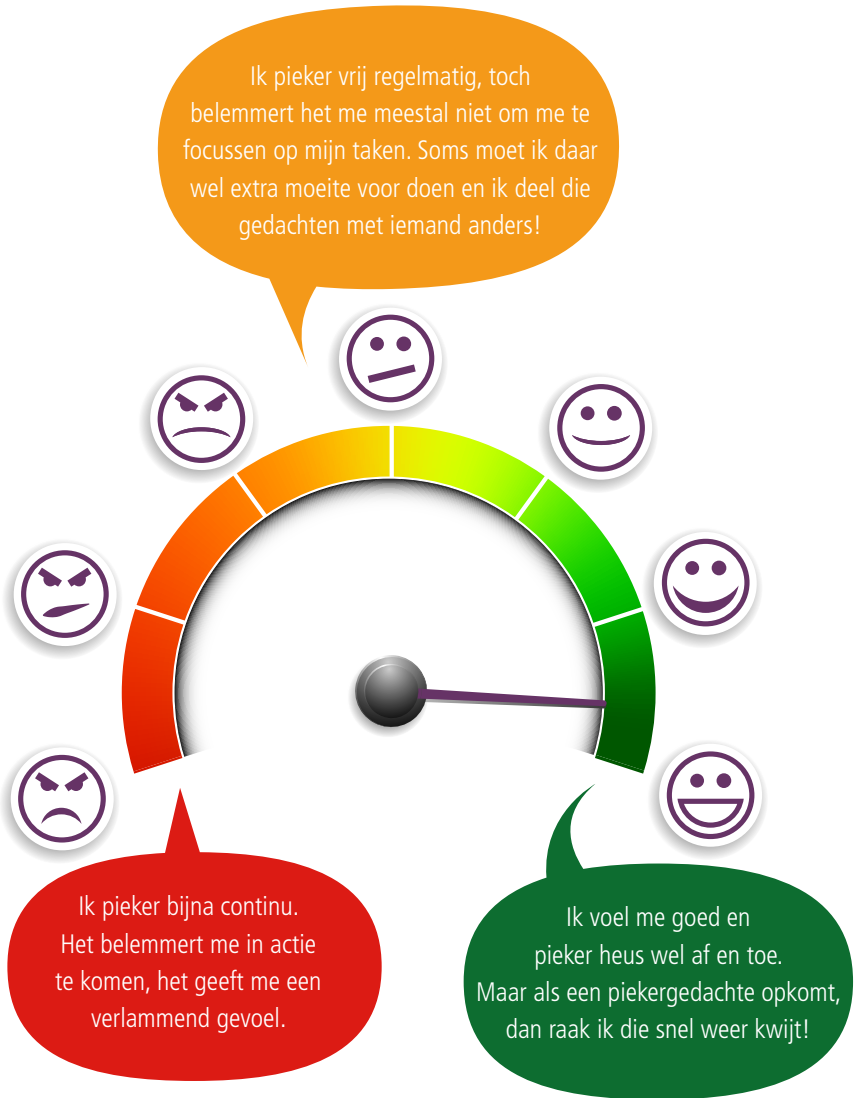
"Zorgen zijn als een rugzak. Die doe je toch ook af als je naar bed gaat?"

(Omdenken)

Meer grip op het piekersysteem

Met behulp van de onderstaande piekermeter kan het continuüm 'denken.....malen' wat verder geoperationaliseerd worden. Daarbij gaat het om meer grip krijgen op de eigen situatie. Het tijdig delen van het probleem (de piekergedachte) met bijvoorbeeld een studiebegeleider, kan een nuttige actie zijn. De overgang naar de fase van verlammeend tobben en malen zou daarmee voorkomen of op z'n minst afgeremd kunnen worden.

In gesprekken met studenten kan het regelmatig stellen van bijvoorbeeld de volgende vraag zinvol zijn: "Op welke positie van je piekermeter bevind je je momenteel en wie of wat heb je nu dan nodig?".



Ja, maar...

Ja, en...

Inderdaad, piekeraars zijn ware professionals als het gaat om het standaardantwoord "Ja, maar...". Ze mogen zich er echter van bewust zijn dat ze met dit antwoord als het ware hun eigen probleem verdedigen en eerder zelfs vergroten. Eigenlijk is "Ja, maar..." een verkapt nee.

Juist in die situatie kan het helpen dit "Ja, maar..." te leren vervangen door "Ja, en...". Het woordje 'maar' ontkracht namelijk wat voorafgaand wordt gezegd, het woordje 'en' daarentegen laat het vooraf gezegde in stand.

Enkele voorbeelden:

Ik moet wat meer rust nemen. Ja, maar dan krijg ik mijn verslag niet op tijd af. (verkapt nee!)

Ik moet stoppen met gamen en mijn studietaken niet uitstellen. Ja maar, mijn vrienden doen hetzelfde. (verkapt nee!)

Óf...

Ik moet wat meer rust nemen. Ja, en dan heb ik ook weer meer energie om aan mijn verslag te werken. (creëert een andere mogelijkheid)

Ik moet stoppen met gamen en mijn studietaken niet uitstellen. Ja, en dan voelt het (gamen) voor mij veel meer (als) een échte beloning! (creëert een andere mogelijkheid)



***"Als ik pieker dan komt dat omdat ik bang ben voor wat ik niet weet
en ik juist wil weten hoe het afloopt."***

(student opleiding ICT)

HARDNEKKIGE OVERTUIGINGEN

Hoe we onszelf, de ander en de wereld ervaren, heeft veel te maken met onze gedachten en ideeën. Ze beïnvloeden onze emoties, onze beleving en onze acties.

Onze interpretaties en oordelen kleuren de wereld en daarom kan dezelfde situatie bij verschillende mensen zeer uiteenlopende gedachten en uiteindelijk verschillend gedrag oproepen.

Het is algemeen bekend dat ons piekeren mede wordt gestimuleerd door enkele hardnekkige overtuigingen. Drie 'klassieke' voorbeelden zijn:

- Iedereen moet mij aardig vinden.
- Ik moet alles goed doen, het liefst perfect en ik mag géén fouten maken.
- Het leven moet gewoon fijn en onbekommerd zijn.

De werkelijkheid leert ons dagelijks echter helaas anders. En als wij al zo vaak piekeren, dan piekeren wij in algemene zin voornamelijk over (Mens en Samenleving, 2020):

- Dingen die zich nooit zullen voordoen (40%).
- Dingen die in het verleden plaatsvonden (30%).
- Dingen die eigenlijk niet de moeite waard zijn (22%).
- Dingen waaraan we niets kunnen doen (4%).
- Dingen waaraan we wél iets kunnen doen (4%).



“Het huidige moment is ons echte leven, het nu heeft alles al in zich wat we in enig toekomstig moment zoeken – alleen beseffen we dat nog niet.”

(J. Kabat-Zinn, 2020)



“Pieкераars hebben een uitstekend detectiesysteem voor problemen. Ze moeten alleen nog leren een goed moment te kiezen om de oplossing uit te denken. En dat is meestal niet ‘s nachts tussen drie en zes.”

(S. van Leer, 2019)

In de afzonderlijke bijlagen hebben we een aantal handreikingen uitgewerkt: concrete tools waarmee studiebegeleiders studenten kunnen helpen hun piekersysteem te verduidelijken en meer onder controle te krijgen. De tools kunnen onderling gecombineerd worden of afhankelijk van de individuele situatie aangepast worden. Opgenomen zijn:

- Mijn Piekerdagboekje
- De Pieker Zelfanalyse
- Denkfouten
- Denkfouten en G-schema
- De ‘Rainy day letter’
- Een beetje rekenkunde

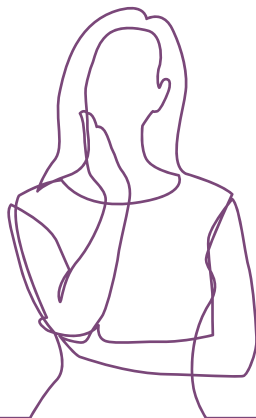
**IK HEB ZOVEEL CHAOS
IN MIJN HOOFD**

**DAT MIJN AGENDA
BIJ ME
IS WEGGELOPEN**

Loesje

**M'N HOOFD
HEEFT TEVEEL
TABBLADEN
OPENSTAAN**

ACHTERGRONDINFORMATIE



- Dijkstra, P. (2020). "Stoppen met piekeren". Verkregen op 02-09-2020 van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/stop-met-piekeren/>
- GGD Hart van Brabant (2019). Jongerenmonitor 2019: Gezondheid en leefstijl van jongeren in beeld.
- Harreveld, van, F., (2020). "Zo ga je om met onzekerheid: omarm een voorspelbaar leven en accepteer een ongewisse toekomst". Trouw 05-09-2020.
- Heer de, M. (2007). "Nooit meer piekeren". Verkregen op 02-09-2020 van <https://www.trouw.nl/nieuws/nooit-meer-piekeren~b7282bd0/>
- Hogeschool Windesheim (2018). Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017.
- Leer van, S (2019). "Goed piekeren". Verkregen op 02-09-2020 van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/goed-piekeren/>
- Mens en Samenleving, infobibliotheek (2020). "De vicieuze cirkel van het piekeren". Verkregen op 02-09-2020 van <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/74942-de-vicieuze-cirkel-van-het-piekeren.html>
- RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC (2019). Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen.

Bijlage 1: Mijn Piekerdagboekje

Opzet:

Houd gedurende ongeveer twee maanden een eigen piekerdagboekje bij!

Met behulp van dit dagboekje kun je binnen een korte periode je piekergedachten aanpakken. Plan dagelijks minimaal één vast moment waarop je jezelf bewust toestaat te piekeren. Het is handig dat moment in elk geval overdag te plannen en niet kort voordat je gaat slapen. Laat dan zo veel mogelijk piekergedachten toe en noteer ze. Ook al zijn het regelmatig dezelfde gedachten.

Probeer buiten je piekermoment(-en) je gedachten af te leiden door iets te doen wat je leuk vindt. Erken eventuele piekergedachten die opkomen en zeg "Nu niet, maar straks!". Ze moeten gewoon maar even wachten.

Houd dit dagelijkse patroon van piekeren en afleiding minimaal één week vol! Daarna kies je vijf dagen voor de volgende twee weken. Je bouwt dus langzamerhand het aantal piekermomenten af. Je zult dan bemerken dat het piekeren duidelijk minder wordt. Lees regelmatig terug welke piekergedachten je hebt genoteerd, want dat werkt relativerend.

Opschrijven is nuttig:

- Je wordt dan gedwongen je gedachten te ordenen en onder woorden te brengen. Je zorgen worden daardoor inzichtelijker.
- Je bent in staat je eigen situatie beter te overzien en je voelt je minder snel overweldigd.
- Je ontwikkelt een sterker gevoel van controle over je gedachten.
- Je hoofd durft je gedachten eerder los te laten als je je gedachten aan papier toevertrouwt.

Bijlage 2: De Pieker Zelfanalyse

Opzet:

Verdeel in jouw situatie 100% over de categorieën.

Herkent je dit in je eigen situatie? Waaraan zou je zelf al willen of kunnen werken?

En wie of wat zou jou daarbij verder kunnen helpen?

Studie en studiegerelateerde zaken	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">• Toetsen• Stage• Huiswerk• Verslagen• Presentatie• Groepswerk•
Geldzaken	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">• Studiefinanciering, studieschuld• Bijbaantje• Financiële situatie ouders•
Relaties, sociale contacten	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">• Communicatie en omgang met medestudenten, docenten, studiebegeleiders• Communicatie en omgang met familie• Communicatie en omgang met vrienden en bekenden•
Gezondheid	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">• Mijn eigen gezondheid• Gezondheid van familieleden, vrienden, bekenden•
Wat ik denk dat anderen van mij vinden (zelfbeeld)	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">• Mijn eigen familieleden• Mijn vrienden• Mijn medestudenten•
Andere onderwerpen	VOORBEELDEN: <ul style="list-style-type: none">•



“Piekeren... dat zijn gedachten in plaats van de waarheid.”
(E. Brunfaut)

Opzet:

Bekijk eens rustig de onderstaande lijst met denkfouten. Een denkfout kun je herkennen door jezelf de volgende vragen:

- “Is deze gedachte 100% waar?”.
- “Kan ik met deze gedachte het gewenste gevoel en gedrag bereiken bij een bepaalde gebeurtenis?”.

In welke ‘fouten’ herken je jezelf het meest en wat leert deze informatie jou?

Moetismen:	Hoge eisen stellen aan jezelf of anderen. Voorbeelden: “Iedereen moet mij aardig vinden” en “Ik moet alle toetsen de eerste keer behalen”.
Etiket plakken:	Je stelt jezelf of een ander gelijk aan je fouten of negatieve eigenschappen. Voorbeelden: “Ik ben.....” en hij/zij is.....”-uitspraken.
Verschrikkelijkingen:	Van een mug een olifant maken, sterk overdrijven. Voorbeeld: “Als ik het niet haal is het een echte ramp”.
Generaliseren:	Een algemene conclusie trekken die op weinig of niets is gebaseerd. Of als iets in één situatie zo is, dan is het in (alle) andere situaties óók zo! Voorbeelden: “Hij/zij neemt geen contact met me op en zal me dus wel niet mogen” en “Tijdens deze stage zal het óók wel weer verkeerd gaan”.
Op jezelf betrekken:	Als iets fout gaat, ligt het altijd aan jezelf. Voorbeelden: “Die onvoldoende voor de projectopdracht kwam door mij” en “Hij/zij deed kortaf tegen mij, dan heb ik zeker iets verkeerd gedaan”.
Zwart-wit denken:	Denken in uitersten, alles of niets, goed of fout, altijd of nooit, mooi of lelijk. Voorbeelden: “Niemand vindt mij aardig” of “Als ik een fout maak, dan ben ik een mislukkeling”.
Doemdenken:	Steeds uitgaan van het allerergste gevolg. Voorbeelden: “Ik kan dit tentamen/deze opleiding onmogelijk halen” of “Het gaat me niet lukken en iedereen zal me uitlachen”.
Emotioneel redeneren:	Je denkt dat iets waar is omdat je het zo sterk voelt. Voorbeelden: “Ik voel me schuldig, dus heb ik iets verkeerd gedaan” of “Ik voel me hopeloos, dus alles gaat fout vandaag”.
Negatief vergelijken:	Je benadrukt wat je niet kunt en wat je niet bent. Voorbeeld: “Ik ben eenmaal niet zo’n doorzetter zoals jij!”.
Selectief geheugen:	Positieve gebeurtenissen ‘vergeten’ of minimaliseren en negatieve gebeurtenissen onthouden of overdrijven. Voorbeeld: “Jammer dat ik zo nerveus was, dat verpestte een nóg beter punt voor die presentatie”.
Selectief verklaren:	Negatieve gebeurtenissen worden altijd door jezelf veroorzaakt, terwijl positieve gebeurtenissen ontstaan door externe omstandigheden. Voorbeelden: “Ik ben gezakt voor dat tentamen, ik kan het gewoon niet” en “ik ben geslaagd voor dat tentamen, maar het was wel makkelijk”.

Korte introductie

Niet de gebeurtenis zélf, maar de gedachten die door de gebeurtenis worden opgeroepen, zijn bepalend voor je reactie en gedrag. En gedachten in de vorm van negatieve oordelen over gevoelens, over jezelf, over anderen of een situatie kunnen je beperken. Het belangrijkste is echter dat je leert inzien dat het alleen maar gedachten zijn. Ze komen en ze gaan... Verander je gedachten en je gevoelens zullen daardoor ook veranderen!

Nadere toelichting op het 5G-schema

Gebeurtenis: Wat is feitelijk gebeurd, wat was de specifieke situatie? Beschrijf dit alsof je door een camera kijkt naar die situatie. En beschrijf het zo oordeelvrij mogelijk.

Gedachten: Welke helpende en/of niet-helpende gedachten riep die de gebeurtenis bij jou op?

Gevoel: Wat voelde je? Was je bijvoorbeeld boos, bang, bedroefd, blij, somber, verdrietig, geërgerd, onzeker...?

Goede bedoeling: Waar heb/had je behoefte aan? Had je bijvoorbeeld behoefte aan veiligheid, sociale contacten, bevestiging of erkenning? Het kan ook nuttig zijn om je af te vragen of de ander in die situatie wellicht een goede bedoeling had ook al kwam dat niet zo over op jou.

Gedrag: Wat deed je precies? Wat was jouw reactie? Beschrijf dit weer alsof je door een camera kijkt naar je gedrag. Bijvoorbeeld: wat voor gezicht trok je erbij? Welke houding nam je aan? Welke woorden gebruikte je? En ook, wat voor toon gebruikte je?

Opzet:

Vul het onderstaande schema in aan de hand van een door jezelf ervaren gebeurtenis of situatie. Eigenlijk gaan we een zelfonderzoekje doen... Het vergt wel enig doorzettingsvermogen, maar het resultaat kan je inzicht weer vergroten. Maak hierbij eventueel gebruik van bijlage 3 over denkfouten en kies een herkenbare denkfout in een recente situatie. Beschrijf de situatie vervolgens met behulp van de 5 stappen in het 5G-schema.

5G-schema

Probleem	Helpende alternatieven
<i>Gebeurtenis</i> Wat is feitelijk gebeurd, was de specifieke situatie?	<i>Gebeurtenis</i>
<i>Gedachten</i> Welke helpende en niet helpende gedachten riep de gebeurtenis bij je op?	<i>Gedachten</i>
<i>Gevoelens</i> Wat voelde je?	<i>Gevoelens</i>
<i>Goede bedoeling</i> Waarom had je behoefte?	<i>Goede bedoeling</i>
<i>Gedrag</i> Wat deed je precies? Wat was jouw reactie?	<i>Gedrag</i>

Had je het misschien anders willen doen? En zou dat ook kunnen?

Voorbeeld ingevuld 5G-schema

Een vierdejaars studente HRM koos uit bijlage 3 de denkfout 'moetismen' en vulde de helpende alternatieven op een bijzondere wijze in. Ze stelde zich voor wat ze zou zeggen tegen een vriendin in een soortgelijke situatie...

Probleem	Helpende alternatieven
<p><i>Gebeurtenis</i></p> <p>Alle tentamens zonder herkansingen in één jaar halen.</p>	<p><i>Gebeurtenis</i></p> <p>Alle tentamens zonder herkansingen in één jaar halen.</p>
<p><i>Gedachten</i></p> <p>Laten zien dat ik hbo werk- en denkniveau heb en dat ik het aankan. Leuk om mezelf uit te dagen, maar daarin toch eens te ver doorschieten. Als het fout gaat de vraag stellen; 'Wat had ik beter of anders kunnen doen' i.p.v. denken 'Ik heb er alles aan gedaan maar...'. Het zou fijner zijn als ik meer zou kunnen loslaten en kunnen accepteren.</p>	<p><i>Gedachten</i></p> <p>Meer aan zelfcompassie doen. Proberen niet altijd te kritisch te en te streng te zijn voor mezelf. Accepteren dat ik er alles aan doe en dat ik niet te veel aan mezelf moet twijfelen. Loslaten en accepteren meer in mijn gedachten toelaten. Wat zou ik tegen een vriendin zeggen in dezelfde situatie en is het dan eerlijk strenger naar mezelf te kijken?</p>
<p><i>Gevoelens</i></p> <p>Veel stress ervaren omdat ik de lat voor mezelf heel erg hoog leg.</p>	<p><i>Gevoelens</i></p> <p>Proberen te ontspannen tussendoor. Wat zou ik tegen een vriendin zeggen waardoor zij zichzelf beter kan voelen en kan ik dat misschien zelf ook toepassen?</p>
<p><i>Goede bedoeling</i></p> <p>Laten zien aan mensen wat ik kan en constant mezelf bewijzen. Bepaalde verwachtingen van mensen realiseren omdat sommige mensen denken van: 'Oh ze haalt wel minimaal een 8'. Ik denk dat ik ook wel behoefte had aan waardering.</p>	<p><i>Goede bedoeling</i></p> <p>Misschien eerlijk en open zijn over de druk die ik ervaar als mensen zulke uitspraken doen. Zodat zij zich ervan bewust zijn hoe het op mij overkomt.</p>
<p><i>Gedrag</i></p> <p>Op voorhand plannings maken en mezelf daar strikt aan houden. Ontspanning mezelf pas 'gunnen' wanneer ik het behaald heb. Dus daarna pas weer gaan afspreken met vrienden/familie.</p>	<p><i>Gedrag</i></p> <p>Meer durven loslaten van de planning. En accepteren wanneer iets goed is en daar ook afstand van doen. Ook meer ontspanning voor mezelf inplannen en niet nog tot 's avonds willen leren omdat je dan toch niet meer productief bezig bent. Niet bang zijn dat wanneer ik dingen inplan om te kunnen ontspannen, dat dat mijn punt kan beïnvloeden. Proberen om de adviezen die ik aan een vriendin zou geven om die zelf ook op te volgen als ik in een soortgelijke situatie zit.</p>

Inleiding

Het is een brief die jij aan jezelf schrijft op een tijdstip van relatieve rust en je lekker in je vel zit! Kies die situatie zorgvuldig, want juist deze situatie bevat belangrijke hulpbronnen voor je!

Vreemd genoeg hebben we rust en ontspanning (kalmering) meestal het hardst nodig in situaties waarin het bedenken van 'wat zou mij nu kunnen helpen?' ontzettend moeilijk is. Wees gerust, want deze Rainy day letter zal je dat in herinnering brengen en je helpen als de nood hoog is. En die persoonlijke brief kun je overal gemakkelijk mee naar toe nemen. Je hebt die brief altijd bij je als een persoonlijke vriend of vriendin.....

Je kunt die brief op een later tijdstip dan weer lezen in situaties waarin je écht van streek bent of onder druk staat.

Opzet:

Schrijf je eigen "Rainy day letter". Het herlezen van die brief en het realiseren van (slechts) enkele ideeën uit die brief, kunnen veel uitmaken als je stress ervaart.

Lees de brief voor aan iemand (of enkele personen) die je goed kent of, als je dat liever doet, beschrijf hoe het was een dergelijke brief te schrijven en die brief te gebruiken.

De brief moet in elk geval, maar niet alleen, het volgende bevatten:

- Een lijst van activiteiten die jij rustgevend vindt.
- De namen en telefoonnummers van familie of vrienden die een steun voor je kunnen zijn.
- Herinneringen aan je eigen sterke kanten en goede eigenschappen.
- Herinneringen aan je bijzondere talenten, vaardigheden en interesses.
- Herinneringen aan bepaalde verwachtingen en dromen over je toekomst.
- Speciale raadgevingen van anderen of aan jezelf en andere herinneringen die belangrijk voor je zijn.

Bijlage 6: Een beetje rekenkunde met onze gedachten

Uitgangspunt:

Als je een storende gedachte (SG) vervangt door of enkel alleen maar al aanvult met een andere gedachte (AG), dan ontstaat altijd een nieuwe gedachte (NG). Hoe sterk en hardnekkig die storende gedachte ook kan zijn, het resultaat is altijd gematigder!

Met andere woorden:

$$SG + AG = NG$$

Opzet:

Formuleer m.b.v. bijlage 3 'denkfouten' een eigen storende gedachte en formuleer bij deze gedachte een (liefst méér) helpende aanvullende gedachte. Het kan zeker ook nuttig zijn een helpende aanvullende gedachte te laten formuleren door je ouders of beste vriend of vriendin...

Tip:

- Hoe groot je probleem ook is, als je het 'deelt' met iemand anders wordt het altijd kleiner.....Gedeelde smart is halve smart!