

Oefeningen piekeren – naar het hier en nu komen

- Deel je piekergedachtes met familie of vrienden die je in vertrouwen hebt. Vaak vinden mensen dit erg moeilijk, maar door er over te praten kun je het gaan loslaten en kunnen anderen je inzichten geven om hiermee aan de slag te gaan.
- Maak contact met iemand (door een bericht te sturen, te bellen of fysiek te ontmoeten) die jou kan helpen om je systeem mee te reguleren, je gerust te stellen en te kalmeren.
- Schrijf je zorgen op. Laat de piekergedachten niet in je hoofd ronddwalen, maar schrijf ze van je af. Leg een kladblokje met een pen naast je bed en schrijf al je piekergedachtes op voordat je gaat slapen. Ook als je 's-nachts wakker wordt en je hoofd gelijk begint te malen, schrijf dit dan gelijk op. Je zal hierdoor meer grip op de situatie gaan krijgen en een patroon gaan zien in je piekeren.
- Wanneer je merkt dat je veel in piekergedachtes zit probeer dan eens het volgende. Door deze oefening focus je je aandacht in het hier en nu en is er minder ruimte voor je gepieker!
 - o Zoek en noem 5 dingen in de ruimte waar je bent die een bepaalde kleur zijn (bijvoorbeeld allemaal rood of groen). Om omschrijf wat je ziet, met details.
 - o Zoek en noem vervolgens 4 dingen op die je hoort
 - o Zoek en noem vervolgens 3 dingen op die je voelt
 - o Zoek en noem vervolgens 2 dingen op die je ruikt
 - o En als laatste 1 ding dat je proeft.
- Luister naar muziek. Zoek nummers op die je boven je zorgen uittillen. Laat je bemoedigen door mooie teksten.
- Zeg STOP tegen jezelf. Stop je gedachten Als je in de gaten hebt, dat je aan het piekeren bent, zeg dan STOP tegen jezelf. Denk daarbij aan een symbool of beeld, bijvoorbeeld een rood verkeersbord met STOP erop. Denk vervolgens aan iets leuks en maak hier ook een beeld van, bijvoorbeeld een leuke vakantieherinnering.
- Het “elastiekje”. Deze simpele methode helpt je, je te verlossen van je gedachten: doe een elastiekje om je pols. Elke keer als je merkt dat je weer aan het piekeren bent, trek je aan het elastiekje. De lichte pijn schudt je wakker. Denk dan weer aan iets leuks of schenk aandacht aan hetgeen je aan het doen bent.
- Piekerkwartier. Neem een moment per dag (kwartier – half uur), niet vlak voor het slapengaan. Sta je toe alle piekergedachten op te schrijven. Doe dan ook niet anders, maar concentreer je alleen maar op je gedachten. Zet de wekker, kies een vaste plek en ga woon zitten denken, zonder te praten, te drinken of te eten. Als de wekker gaat, stop je acuut met schrijven. Ga dan iets leuks doen.
- Ademhaling. Als dit nieuw voor je is, begin je met 5 tellen in te ademen door je neus en 5 tellen uit te ademen door je mond, gedurende 5 minuten. Wanneer dit comfortabel voelt (je zal dit misschien verschillende keren moeten doen), kan je overschakelen naar 4 tellen inademen door je neus en 6 tellen uit te ademen door je mond (wanneer het uitademen langer duurt

dan het inademen heeft dit een kalmerend effect op je zenuwstelsel). Blokademen kan ook helpen: 4 tellen in – 4 tellen vasthouden – 4 tellen uitademen – 4 tellen vasthouden.

- Doe de bodyscan ontspanningsoefening. Heb je last van piekergedachten, probeer dan eens een bodyscan oefening. Dit is een oefening waarbij je aandacht bewust richt op je lichaamsdelen waardoor het denken rustiger wordt. Hierdoor kom je met je aandacht in het hier en nu. De eerste keer zal het wel even wennen zijn, wees niet te streng voor jezelf. Ervaar het. Proberen is al goed genoeg:
 - Deze mindfulness oefening voor thuis kun je zowel liggend als zittend uitvoeren. De bedoeling van de bodyscan is dat je je aandacht kan focussen op elk onderdeel van je lichaam. Voel je spanning in een bepaald lichaamsdeel, laat deze spanning dan aanwezig zijn. Het is goed dat je dit opmerkt, accepteer dat het er is en ga het niet proberen te veranderen. Het kan voorkomen dat je aandacht tijdens de oefening afdwaalt. Als dat gebeurt, merk het op zonder jezelf te veroordelen. Laat je aandacht daarna rustig en vriendelijk teruggaan naar de oefening.
 - Ga rustig op een stoel zitten en laat je armen en handen rusten in je schoot, of op je benen of de leuning. Als je gaat liggen, laat je armen dan langs je lichaam rusten. Sluit rustig je ogen.
 - Focus je op je lichaam en alle raakvlakken die het maakt met de stoel of het matras. Voel het contact. Richt je aandacht op de ademhaling en merk op dat je inademt en uitademt. Ga daarna rustig naar je voeten. Blijf met je aandacht zo goed mogelijk bij de voeten. Wat merk je op? Wees je bewust van elke gewaarwording die zich aandient, je hoeft er niet naar op zoek te gaan. Verleg daarna rustig de aandacht naar boven toe, je kuit, bovenbenen, bekkengebied, buik, borst, nek en hoofd. Blijf bij elk lichaamsdeel een minuutje stilstaan en merk op wat zich aandient aan gewaarwordingen. Probeer het niet te veranderen, deze oefening is puur om je aandacht te focussen op wat er nu in je lichaam gebeurt.
 - Aan het einde van deze mindfulness oefening kom je rustig terug in de huidige situatie. Doe je ogen open op het moment dat jij het wilt. Rek je rustig uit en kom dan zonder haast overeind.

- Somatic oefeningen:
 - Rechterhand onder linkeroksel leggen. Linkerhand op rechterbovenarm leggen en wachten tot je systeem kalmeert.
 - Handen gekruist op de schouders leggen en je handen afwisselend de schouder laten tappen en wachten tot je systeem kalmeert.
 - Één hand op het hart leggen en de andere hand op het hoofd, wachten tot je systeem kalmeert. En dan kan je ervoor kiezen om de hand op je hoofd te verplaatsen naar je buik en wachten tot het rustig wordt.
 - Je lichaam overal zachtjes aantappen.
 - Je lichaam overal knijpen.