

PIEKERCURSUS: INLEIDING

Fijn dat je interesse hebt om deel te nemen aan onze piekercursus. Het is niet eenvoudig om de stap te zetten. Veel mensen praten over hun problemen, maar investeren niet in de aanpak.

Voor de cursus baseerden wij ons op de boeken 'Loslaten. Ik pieker als ik niet tegenwoordig ben.' van Rogiers R. e.a. Het is mogelijk om dit boek te bestellen via internet. Je kan er extra informatie vinden over het opzet van de cursus, over wat we zullen bespreken in de sessies, over de huiswerkopdrachten,... Elke sessie krijgen jullie van ons een samenvatting mee van de teksten in het boek.

Om de piekercursus vlot te laten verlopen en om misverstanden te vermijden, willen we beginnen met het maken van een aantal afspraken.



1. Afspraken

- De piekercursus is geen groepstherapie. We bekijken vooral hoe we piekeren kunnen aanpakken en hoe we er anders kunnen mee om gaan. Op individuele problemen wordt niet ingegaan, wel aan wat je kan doen aan het piekeren over het probleem.
- Er wordt veel aandacht besteed aan wat je tussen de sessies door gedaan hebt. Elke sessie geven we je 'huiswerk' mee. Oefenen vinden we belangrijker dan het resultaat.
- Wat voor de ene persoon helpend is, hoeft niet noodzakelijk voor de andere helpend te zijn. We bieden je verschillende tactieken aan, het is aan jou om uit te proberen wat het beste werkt in bepaalde situaties.
- Iedereen leert in een verschillend tempo.
- Mensen leren van elkaar, aarzel dus niet om ideeën of ervaringen met elkaar uit te wisselen.
- Het is belangrijk om op tijd te komen. De data en de uren van de sessies worden later doorgegeven. Elke sessie starten we met een aandachtsoefening van ongeveer 20 minuten. Indien je te laat komt vragen we je om in de wachtzaal te wachten tot wanneer de aandachtsoefening voorbij is.
- Groepsgeheim is erg belangrijk. Zowel omtrent wie er aan de cursus deelneemt, als over wat anderen vertellen.
- Ieder heeft een eigen stijl van deelnemen, en dat is oké. Dat kan wel betekenen dat sommige cursisten al eens meer aangespoord zullen worden om iets te zeggen, en anderen net afgeremd worden.
- Al de dingen die je tot nog toe hebt geleerd – of het nu lopen, zwemmen, fietsen, timmeren of werken met de computer betreft – heb je geleerd door geduld, doorzettingsvermogen, vallen en dan weer opstaan. Als mensen nieuwe gedragingen moeten aanleren om weer beter te worden, zijn ze vaak ongeduldig. Ze proberen wel van alles, maar verwachten dat het onmiddellijk resultaat moet opleveren. En als dat niet gebeurt, zijn ze ontgoocheld en geven ze op. Je zou nooit leren stappen hebben als je gestopt was na de eerste val. Proberen en volhouden is zowat de belangrijkste boodschap. Als je doorzet, heb je iets geleerd waar je de rest van je leven profijt uit kunt halen. Net zoals je zwemmen en fietsen nooit afleert.

2. Opbouw van de cursus

Denken, voelen en doen

Mensen denken, voelen en doen en die drie elementen hebben een wederzijdse invloed op elkaar. Als je veel piekert, dan zal je meer negatieve gevoelens ervaren (vb. verdriet, angst, kwaadheid) en spanning en onrust in je lichaam voelen. Op hun beurt zorgen die lastige emoties ervoor dat de negatieve piekergedachten nog sterker zullen worden.

Vaak leidt piekeren er ook toe dat mensen minder actief worden. Het omgekeerde is echter ook waar: hoe minder actief je bent, hoe meer je de neiging vertoont om te gaan piekeren.

Deze wederzijdse invloed werkt ook positief: van zodra één van de drie elementen wordt aangepakt, veranderen ook de andere twee. Daarom is de cursus opgebouwd rond technieken die elk van deze drie elementen aanpakt.

- Je zal leren om dingen te gaan DOEN als je piekert.
- We willen je leren om anders met je negatieve GEVOELENS en GEWAARWORDINGEN om te gaan
- En we nemen je manier van DENKEN onder de loep: hoe je over piekeren denkt, maar ook over hoe je over jezelf, de anderen, het verleden en de toekomst denkt.

Aandachtstraining

Piekeren heeft iets te maken met de focus van je aandacht. Een rode draad doorheen de cursus is daarom de aandachtstraining. Deze oefeningen helpen je om bewust te worden van waar je met je aandacht ergens zit en vervolgens je aandacht op een vriendelijke manier op een bepaald punt terug te brengen. Je leert je aandacht herhaaldelijk terug te brengen naar datgene waar je wilt op focussen. We vinden dit een belangrijke vaardigheid omwille van drie redenen.

1. Ze leren je het onderscheid maken tussen enerzijds wat je ervaart en anderzijds “wat je over je ervaring denkt (je oordeel)”.

Vb: ‘Ik merk dat mijn aandacht steeds alle kanten opschiet’ (=ervaring). ‘

‘Het is erg met mij gesteld dat ik mijn aandacht niet bij mijn ademhaling kan houden’ (=oordeel).

2. We verwachten dat je steeds scherper het verschil leert waarnemen bij de ervaring die we je aanreiken (ademhaling, muziek, eten,...) en de aandacht die je geeft aan de talloze andere dingen die inmiddels door je hoofd schieten.

3. We duimen dat je door de aandachtsoefeningen milder wordt voor jezelf. Bij het begin van de cursus zijn mensen vaak boos op zichzelf. Ze vinden dat ze de oefening niet ‘goed’ doen.

Geleidelijk aan begin je te accepteren wat er zich allemaal in je ‘bovenkamer’ afspeelt. “Het is wat het is”. Het is nu eenmaal de aard van de menselijke geest om steeds maar weer weg te dwalen, te associëren,...

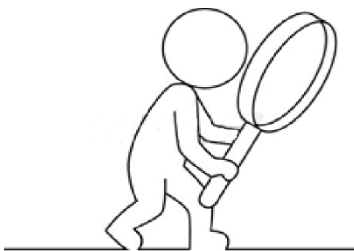


Die aandachtstraining vraagt heel wat oefening en daarom beginnen we er al vanaf de eerste les mee, zodat je zeven weken de tijd krijgt om er steeds vaardiger in te worden. Hoe vervelend die oefeningen ook zijn, geef niet te snel op. Streef er ook niet naar je aandacht langdurig op één punt te houden, dat leer je wel gaandeweg.

Educatie

We bieden elke sessie informatie over wat wij denken dat je het best over piekeren weet. We baseren ons daarvoor op wetenschappelijk onderzoek in de neurobiologie. Dit onderzoek staat nog in zijn kinderschoenen en vraagt nog veel meer onderzoek. Informatie over het brein is niet altijd makkelijk omdat we ons dat niet zo best kunnen voorstellen. Het is ook niet de bedoeling dat je alles precies snapt of kan onthouden. Je kunt heel goed aan piekeren werken zonder deze informatie. We hopen dat deze kennis je kan helpen begrijpen wat er zich in een piekerend brein afspeelt. Ook leer je oog te hebben voor de biologische onderbouw van de aangereikte strategieën om anders met piekeren om te gaan.

Zelfobservatie



Het is in het begin de bedoeling om je eigen piekeren te leren kennen. Daarom zal je je piekergedachten in kaart moeten brengen. Vervolgens oefen je in het leren je aandacht van het gepieker af te leiden door dingen te doen. De hoofdstukken nadien gaan vooral in op hoe je anders kan leren denken. Dat is best lastig en kan veel oefening vragen voordat je er iets mee kunt. We hopen alvast dat we erin zullen slagen om je enkele inzichten mee te geven die je voor de rest van je leven kunnen helpen.

Positieve psychologie

De laatste sessie wijden we aan enkele inzichten uit de positieve psychologie. Net zoals een tuin nog niet mooi is omdat er geen onkruid in staat, ben je nog niet gelukkig omdat je meer controle hebt over je piekergedachten. Als je een mooie tuin wil, heb je daar planten, bloemen en misschien wat tuinmeubels voor nodig. Hoe meer je tuin is ingericht, hoe minder kans het onkruid maakt. We gaan er met andere woorden vanuit dat, als je erin slaagt om je levenskwaliteit op te krikken, dat ook kan helpen om het piekeren te voorkomen. We bespreken dus in de laatste sessie hoe je zelf positieve situaties kan creëren en hoe je positieve emoties kan cultiveren.