

## Over piekeren

Piekeren doen we allemaal. Het is eigen aan ons mens-zijn. Maar soms kan piekeren problematisch worden. Soms kan je niet meer stoppen met piekeren. Soms leidt piekeren ertoe dat je geen oplossingen meer kan bedenken voor problemen. Of leidt het tot passiviteit, het niet meer kunnen komen tot probleemoplossend gedrag.

Piekeren blijkt meer en meer een belangrijk tussenliggend mechanisme te zijn in het ontstaan van psychische moeilijkheden, in het bijzonder van depressies en angststoornissen. In dat opzicht is het erg belangrijk dat we anders leren omgaan met piekeren.

## Inhoud van de cursus

De cursus combineert elementen uit de cognitieve gedragstherapie, mindfulness en positieve psychologie om anders te leren omgaan met piekeren. Ook wordt er een deel psycho-educatie gegeven.

In de **cognitieve gedragstherapie** gaan we ervan uit dat wat we denken, voelen en doen elkaar wederzijds beïnvloedt. Als je veel piekert, zal je meer negatieve gevoelens ervaren en spanning in je lichaam voelen. Op hun beurt zorgen die ervoor dat piekergedachten nog negatiever zullen worden en dat je minder zal doen, wat opnieuw het negatief denken versterkt. In gedragstherapie wordt dan ook gewerkt aan gedachten, gevoelens en gedrag.

**Mindfulness** helpt je om je bewust te worden van je huidige gevoelens, gedachten en gewaarwordingen en leert je je aandacht terug te brengen naar één bepaald punt. Dit alles op een milde, aanvaardende manier. Via aandachtstraining wordt je geest meer flexibel en leer je milder te zijn voor jezelf.

Via inzichten uit de **positieve psychologie** proberen we de levenskwaliteit op te krikken. Immers, wanneer je erin slaagt meer controle te krijgen over je piekeren, hoeft dit nog niet te betekenen dat je je gelukkiger voelt. Positieve psychologie helpt in het leren creëren van positieve situaties en het bekrachtigen van positieve emoties zodat je levenskwaliteit kan toenemen.

## Praktisch

De cursus bestaat uit 7 groepsessies. Deze sessies worden begeleid door klinisch psychologe Ingrid Daems. Zij is verbonden aan PZ Sint-Annendael in Diest.

### Locatie

De cursus wordt gegeven in:

Veemarkt 3  
3290 Diest

### Data

De cursus vindt plaats op maandag van 13 tot 14.30 uur.

De eerstvolgende reeks is gepland op:

- Ma 16/01/2023
- Ma 23/01/2023
- Ma 30/01/2023
- Ma 06/02/2023
- Ma 13/02/2023
- Ma 27/02/2023
- Ma 06/03/2023

### Deelnameprijs

Deze cursus komt in aanmerking voor een terugbetaling via de eerstelijnspsychologische zorg (ELP) voor volwassenen. Bij het kennismakingsgesprek moet je daarom jouw rijksregisternummer opgeven.

Per sessie betaal je zelf een bijdrage van € 2,5. Bij niet of laattijdig verwittigen van afwezigheid (minder dan 24 uur voor aanvang sessie) wordt € 20 aangerekend.

## Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor mensen die last hebben van hun piekergewoonte. Het kan zijn dat het piekeren geleid heeft tot een depressie of angststoornis.

Het gaat om een training: dit wil zeggen dat tijdens de cursus vaardigheden aangeleerd worden die thuis geoefend moeten worden. In dat opzicht verwachten wij van jou een actieve deelname.

Aan de inschrijving gaat een **kennismakingsgesprek** vooraf waarbij we meer uitleg geven en ruimte geven aan jouw specifieke verwachtingen.

## Contactgegevens

Voor meer info en inschrijven:

Ingrid Daems, klinisch psychologe

- Gsm: 0489 11 93 59
- E-mail: [ingrid.daems@sad.be](mailto:ingrid.daems@sad.be)

## Cursus Loslaten: Anders leren omgaan met piekeren

Groepssessie eerstelijnspsychologische zorg  
voor volwassenen

