

PIEKERMODULE

'In 3 Stappen Minder Piekeren'

Bewustwording – Loslaten - Problemen oplossen of accepteren



Oktober 2005 - Oktober 2013

Universiteit Leiden

PsyQ Business

Dr. B. Verkuil

Dr. J.F. Brosschot

Dr. C.W. Korrelboom

Geef mij Kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen

Moed om te veranderen wat ik kan veranderen en

Wijsheid om tussen deze twee onderscheid te maken

Achtergrond van de module:

Deze module is tot stand gekomen naar aanleiding van een onderzoek naar de effecten van piekeren op lichamelijke klachten, gestart in 2004 en afgerond in 2009. Dit onderzoek werd uitgevoerd door onderzoekers van de Universiteit Leiden en PsyQ Den Haag. Vanuit de wetenschappelijke literatuur zijn verschillende werkzame bestanddelen van therapieën gericht op angstproblematiek gecombineerd tot een korte module die specifiek gericht is op het aanleren van handigere manieren om met piekergedachten om te gaan. In plaats van piekergedachten onderdrukken, is het doel van de module deze gedachten te leren accepteren en te leren loslaten. Achterliggend idee is dat piekeraars minder gaan piekeren als ze leren en ervaren dat het leven onzekerheden met zich meebrengt en dat niet alle problemen in het leven (direct) kunnen worden opgelost (en dat dit geen ramp is). Het leren verdragen van deze onzekerheden is een belangrijke factor in het omgaan met piekeren.

De resultaten van het onderzoek naar deze module zijn gepubliceerd in:

Verkuil, B., Brosschot, J.F., Korrelboom, C.W., Reul-Verlaan, R., & Thayer, J.F. (2011). Pretreatment of worry enhances the effects of stress management therapy: a randomized clinical trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 80, 189-190.

Samengevat: Het verminderen van piekeren - door middel van een registratieopdracht of deze module – vergroot de effectiviteit van een stressmanagement cursus bij mensen met werkstress.

Opzet van de module:

Wat is piekeren?

Om een start te maken met het verminderen van piekeren door middel van deze training is het allereerst belangrijk om duidelijk te begrijpen wat piekeren nu precies is. Neem rustig de tijd om deze informatie grondig door te lezen.

Definitie: “Piekeren is het steeds maar weer opnieuw (moeten) denken aan zorgelijke onderwerpen. Hierbij heeft u dikwijls het idee in cirkels rond te draaien. Het kost veel moeite om deze zorgelijke gedachten te stoppen. Piekeren belemmert u in het uitvoeren van uw normale dagelijkse bezigheden. Het houdt u beslist bezig, en het is vaak storend en intensief”

Veel mensen die piekeren geven aan dat ze vaak wel door hebben dat het geen zin heeft om te piekeren, maar dat het lastig is om het te stoppen. Piekergedachten blijven maar opkomen en vaak worden mensen er als het ware in meegezogen. Uit onderzoek is gebleken dat de meeste piekergedachten te maken hebben met onopgeloste problemen of situaties die in de toekomst mogelijk een probleem zouden kunnen gaan vormen. Omdat de problemen niet opgelost zijn blijven de gedachten maar terug komen in onze geest. Deze gedachten hebben als het ware *een alarmfunctie*: ze vragen om veel aandacht omdat er (mogelijk) een probleem is. Maar dat een gedachte in u opkomt, wil nog niet betekenen dat u daar direct aandacht aan moet besteden: vaak komen de piekergedachten op momenten dat u er niet op zit te wachten, bijvoorbeeld 's avonds als u even rustig zit of tijdens een vergadering op het werk. Dit zijn waarschijnlijk niet de momenten waarop u geconcentreerd met uw problemen bezig kan en wil zijn.

Een van de uitgangspunten van deze training is daarom om u te leren op een gestructureerde manier aan de problemen waarover u piekert te werken in plaats van op een halfslachtige manier vaak tijdens niet geplande tijdstippen op de dag. Het motto van deze training is daarom ook:

Pieker Intensief en Kort!

Omdat daarnaast is gebleken dat piekeraars moeite kunnen hebben met het oplossen van problemen wordt hier in de training ook aandacht aan besteed. De module bestaat uit drie stappen. Kort samengevat zijn de drie stappen:

1. Piekeren herkennen en registreren
2. Piekergedachten loslaten en verplaatsen naar een later tijdstip
3. Een halfuur per dag besteden aan het omgaan met problemen

Het speciale piekerhalfuur noemen we voor het gemak **Piekpauze**: een pauze om Intensief en Kort te Piekeren.

Op de volgende pagina's worden deze stappen verder besproken.

HET DRIE STAPPENPLAN

1

Stap 1: Bewustwording met behulp van een Registratieopdracht

Door het bewust worden van bepaalde gewoonten zijn mensen beter in staat om deze gewoonten te veranderen. Bewustwording is een belangrijk onderdeel van verschillende gedragstherapieën. Hierin wordt dan ook vaak gestart met registratieopdrachten. Ook in deze training wordt er gebruik gemaakt van een registratieopdracht. Het kan makkelijk zijn om uw piekergedachten bij te houden op een registratieformulier; bijvoorbeeld een klein notitieblokje wat u bij zich draagt, of het notitieblok van uw smartphone. Het is de bedoeling dat u elke keer als u merkt dat u aan het piekeren bent, of dat u dat net gedaan heeft, (op de manier die in de definitie is beschreven), dat op dit formulier aangeeft met een streepje. Elke piekerperiode geeft u aan met een streepje, of het nu korte momenten zijn die elkaar snel opvolgen of een langere periode.

Het kan zijn dat u een keer vergeet om een piekermoment in te vullen. Daarom maakt u elke avond, voor het slapen, een schatting van:

- Het aantal piekerperiodes die dag. Hierbij telt u dus het aantal keer dat u volgens schatting, extra heeft gepiekerd op bij het aantal reeds genoteerde streepjes (het totaal is dus gelijk aan of groter dan het aantal streepjes van die dag).
- De totale duur van het piekeren die dag.

Wellicht heeft u 's nachts veel liggen piekeren, vóór het inslapen of tussen slaaperperiodes in.

- Begin daarom 's ochtends met het maken van een schatting van het aantal nachtelijke piekerperiodes en hun totale duur.

➤ **Het bewust worden van uw piekergedachten is de eerste stap om op een andere manier met deze gedachten om te gaan.**

2

Stap 2 Het loslaten en verplaatsen van piekergedachten

Nadat u de gedachte geregistreerd heeft op het registratieformulier, laat u de gedachte voorlopig los en verplaatst u deze naar een tijdstip later op die dag waarin u actief en gestructureerd aan uw problemen gaat werken (zie hiervoor stap 3). U gaat uzelf erin trainen om niet met de piekergedachten mee te worden gezogen maar om er later, op een constructievere manier aandacht aan te besteden.

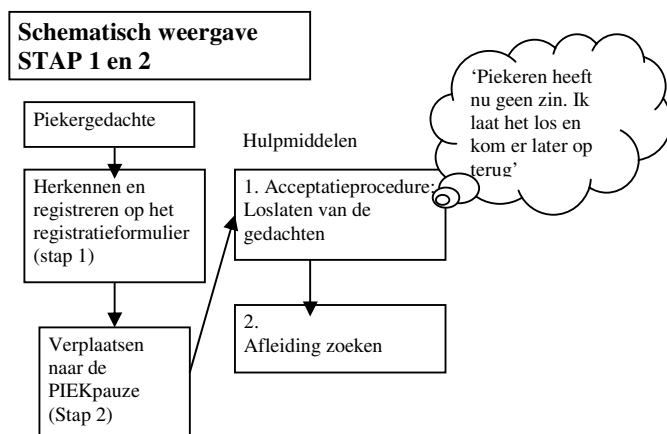
- Voorlopig loslaten en het verplaatsen van piekergedachten gaat het beste als u:
 1. Een rustige houding aan neemt
 2. De gedachte accepteert als iets waar u later aandacht aan zal besteden (door te registreren en eventueel te noteren waar u over piekerde zodat u later op de dag niet vergeet om er meer aandacht aan te besteden).
 3. En tegen uzelf zegt dat het op dit moment geen zin heeft om verder te piekeren, maar dat u er later, indien nodig, op terug zal komen in de PIEKpauze van die dag (waarover meer in stap 3).

Voorbeeld:

Peter merkt dat hij op zijn vrije dag aan het piekeren is over de problemen op het werk. Hij pakt zijn registratieformulier erbij en hij registreert dat hij piekert. Vervolgens laat hij op de volgende manier de piekergedachten los: hij neemt een rustige houding aan en zegt tegen zichzelf:
“Het alarm gaat weer af; ik ben aan het piekeren, maar ik hoef niet met mijn piekergedachten meegezogen te worden. Ze leiden me af van waar ik mee bezig ben en het heeft geen zin om me er op willekeurige momenten mee bezig te houden. Ik accepteer de gedachte als belangrijk en ik ga er vanavond meer aandacht aan besteden. Ik registreer de gedachte en laat hem los. Nu richt ik mijn aandacht weer op waar ik mee bezig was”

Als het piekeren toch doorzet kunt u het beste afleiding afzoeken. Iets wat uw hoofd bezighoudt: een gesprek met iemand (bellen; op bezoek gaan), ingewikkelde dingen doen waarbij u uw gedachten nodig hebt (ingewikkelde puzzels, ingewikkeld hand- of knutselwerk), of iets wat in uw hoofd geen plaats laat voor gepieker: inspannende fysieke dingen doen waar u geen energie meer hebt om te denken: buikspieroefeningen, hardlopen, hard meezingen en dansen met muziek die u leuk vindt, werken in de tuin, etc.

Hieronder staan stap 1 en stap 2 schematisch weergegeven:



3

Stap 3 Het instellen van een P.I.E.K.-pauze

- Reserveer daarom iedere dag *een half uur* om actief en gestructureerd met problemen bezig te zijn. Zoals gezegd, noemen we dit halfuur de Pieker Intensief En Kort (afgekort PIEK-) pauze.
- Bij dit boekje treft u een aantal voorbeeld en een aantal lege schema's aan. Het is de bedoeling dat u elk probleem waar u over piekert, uitwerkt aan de hand van een **schema** (zie bladzijde 9 en 10 voor voorbeelden). U bekijkt aan de hand van een schema of u een probleem waarover u piekert kan gaan aanpakken of het voorlopig zal moeten accepteren. Vervolgens onderneemt u een van de twee volgende opties:
 - o Als u heeft vastgesteld dat een probleem (voorlopig) niet door u kan worden opgelost oefent u met de acceptatieprocedure (verderop beschreven)
 - o Als u heeft vastgesteld dat een probleem door u kan worden opgelost spreekt u met uzelf af wanneer u de oplossing gaat uitvoeren.

TIPS:

- Plan de PIEKpauze zoveel mogelijk op een vaste tijd op de dag, bijvoorbeeld iedere dag van 19.00 tot 19.30. Dit helpt om er een routine van te maken. Plan het echter niet te laat op de avond of net voordat gaat u slapen.
- Werk op een vaste plek aan uw problemen. Richt een 'piekerplek' in.
- Gebruik een kookwekker (of een horloge of mobiele telefoon met een timer) die na een halfuur afgaat.
- Volg uw eigen tempo, u kunt per PIEKpauze aan één of aan meerdere problemen werken. Zorg er wel voor dat u alle stappen uit het schema doorloopt voordat u verder gaat naar het volgende probleem.
- Overschrijd het halfuur niet. Mochten er problemen zijn waar u nog niet aan toe bent gekomen in het halfuur, besef dan dat u er de volgende dag weer over kunt denken in de PIEKpauze.

Het idee achter de *schema's*: problemen aanpakken of loslaten

Piekeren is een stagnatie in het oplossen van problemen. Voordat men tot actie overgaat om een probleem op te lossen, is het verstandig om eerst de voor- en nadelen van de verschillende mogelijke oplossingen te overwegen. 'Eerst denken, dan doen' is niet voor niets een veelgebruikt gezegde. Als het oplossingsproces vastloopt dan wordt er echter niets gedaan en blijft het bij denken (ofwel, piekeren).

Dat het oplossen van problemen vastloopt kan verschillende oorzaken hebben: geen duidelijk beeld kunnen vormen van wat nu precies het probleem is, geen oplossingen kunnen verzinnen of niet tot een keuze kunnen komen omdat men bijvoorbeeld een slagingskans van 100% wilt hebben voordat men daadwerkelijk tot actie overgaat. Daarnaast kan het zo zijn dat men gaat piekeren omdat men niet tevreden is met een uitgevoerde oplossing.

Om minder te piekeren is het dus van belang om het oplossingsproces weer op gang te krijgen. Door het schema in te vullen doorloopt u op een gestructureerde manier de belangrijkste fasen van het oplossingsproces. Dit kan u helpen om het oplossingsproces weer op gang te krijgen: misschien zult u meer oplossingen moeten bedenken. Of misschien zult u uzelf op een of andere manier moeten dwingen om oplossingen uit te

gaan voeren, ook al is de slagingskans geen 100%. (*Op het schema zijn dit de eerste drie stappen, het probleem bepalen, oplossingen bedenken en bepalen of u een oplossing kunt uitvoeren*). Wanneer een probleem lastig te benoemen blijft, of wanneer u tevergeefs meerdere pogingen heeft gedaan om een probleemsituatie te veranderen, dan is het mogelijk dat er sprake is van een onoplosbaar probleem (*Op het schema zult u dan bij de derde stap invullen dat u niets kan doen om probleem op te lossen*). Van zulke problemen zijn er vele in het dagelijkse leven: vervelende situaties waaraan je niet kunt ontkomen en die je dus maar zult moeten accepteren. Problemen ook waarover je jezelf het liefst maar niet al te druk moet maken. De beste strategie is dan om te proberen zulke problemen te accepteren als ‘het lot’ of als ‘een van de vele onontkoombare problemen van het leven’.

Tip:

Wanneer u tijdens het invullen merkt dat u twijfelt of het probleem door u opgelost kan worden of niet, ga dan uit van de volgende stelregel:

Bij twijfel is het probleem voorlopig onoplosbaar

Dit heeft ermee te maken dat piekeraars vaak geneigd zijn om controle te willen hebben over situaties waar ze geen controle over hebben. Ze hebben moeite om dergelijke situaties te aanvaarden.

Problemen accepteren en loslaten

Als u heeft vastgesteld dat een probleem (voorlopig) niet kan worden opgelost, althans niet door u, dan zult u moeten proberen om dit probleem te accepteren zoals het is en het los te laten. Accepteren en loslaten is iets anders dan voor het probleem weglopen. U moet juist stilstaan bij het probleem. U moet eraan denken en het zien zoals het is: niets meer, niets minder. Accepteren en loslaten doet u door tegen uzelf dingen te zeggen als: “ik kan hoog springen en ik kan laag springen; kennelijk is het zoals het is en ik zal ermee moeten leren leven”. Daarbij moet u proberen die woorden en die gedachten op een rustige wijze en vanuit een rustige houding tegen uzelf te zeggen. U zult dit vaak moeten herhalen. Accepteren is tenslotte niet een eenmalige stap die u eens en voor altijd doet. Het is een proces. Dikwijls moet u wel honderd keer hebben gedacht en hebben gevoeld dat het kennelijk is zoals het is, voordat u het echt zo kunt voelen en denken. Maar bij elk van die honderd keren, moet u dit tegen uzelf zeggen en niet gaan piekeren. Hieronder staat een oefening om problemen te leren accepteren en los te laten. Deze is gebaseerd op dezelfde principes als de oefening die u gebruikt om piekergedachten los te laten, het belangrijkste verschil is dat u tijdens de PIEKpauze juist lang bij het probleem stil blijft staan.

Acceptatieprocedure

Neem het probleem voor ogen. Zeg rustig tegen uzelf: “het is zoals het is, ik zal ermee moeten leren leven” en probeer die rust ook te voelen.

Herhaal dat enkele keren en richt u dan weer op een ander piekerthema. Als er niets anders is, gaat u terug naar het probleem dat moet worden geaccepteerd en u herhaalt de procedure. Na minstens vijf minuten stopt u met de procedure. Op bladzijde 10 staat een voorbeeld van een ingevuld schema dat betrekking had op een probleem dat niet direct opgelost kon worden.

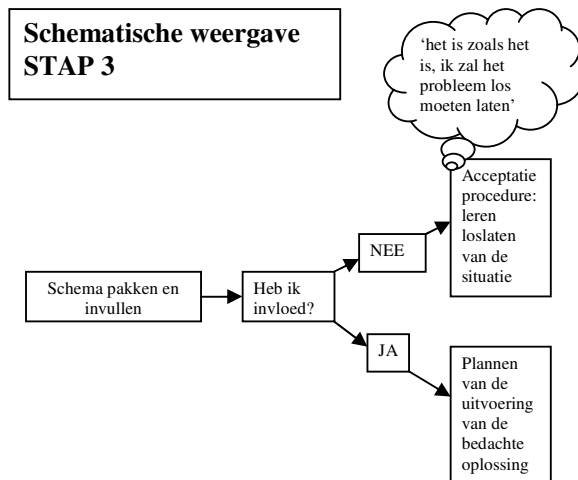
NB. U kunt uiteraard gebruik maken van andere accepterende zinnen. Sommige mensen gebruiken zelf al zinnen of gedachten om iets te leren accepteren. Hieronder staan een aantal voorbeelden opgesomd, kies of bedenk zelf een zin waarvan u het idee heeft dat deze goed bij u past:

- ❖ *'het is zoals het is, ik zal er mee moeten leren leven'*
- ❖ *'ik kan hoog en laag springen, ik kan er nu niets aan veranderen'*
- ❖ *'hoe jammer het ook is, het is zoals het is'*
- ❖ *'meer energie besteden aan het probleem heeft nu geen zin, ik zal mijn aandacht op zaken richten waar ik zelf invloed op kan uitoefenen'*
- ❖ *'ik laat het probleem los'*
- ❖ *'ik moet zuinig omgaan met mijn energie, ik kan dit probleem voorlopig beter loslaten'*
- ❖ *'ik heb mijn best gedaan en meer dan mijn best kan ik niet doen, ik laat het probleem nu voorlopig los'*

U kunt zelf ook een zin bedenken die u kan helpen om een situatie te accepteren. Schrijf deze hieronder op:

.....

Schematisch weergegeven bestaat stap drie uit de volgende onderdelen:



- Dit blad is voor uzelf en hoeft u niet in te sturen -

Schema voorbeeld: oplossingen stappenplan

Paul maakte zich er veel zorgen over of hij nog wel kon reïntegreren met die hoge werkdruk. Hij maakte het volgende schema:

1	Wat is het probleem?
<p><i>Ik maak me er zorgen over of ik het me nog wel gaat lukken om te reïntegreren op mijn werk. Ik blijf er constant aan denken. De grootste zorg is of mijn baas wel beseft dat ik nu niet volledig kan werken. Hoewel ik in principe arbeidstherapeutisch aan het werk ben moet ik in die vier uur op een dag toch al het werk verzetten wat ik normaal gesproken in acht uur deed. Ik krijg van mijn baas vaak nog een aantal taken tussendoor toebedeeld. Ik lig hier 's avonds veel over te piekeren. Ik zie mijn hele reïntegratie alweer mislukken.</i></p>	
Wat is mijn doel?	
<p><i>Ik wil reïntegreren, maar in mijn tempo, ik voel het beste aan wat goed voor mij is. Maar ik wil ook prettig samen werken met mijn baas. Het is mijn doel om weer aan het werk te kunnen en daarvoor zal er minder druk op mij moeten worden uitgeoefend.</i></p>	
2	Welke oplossingen heb ik al bedacht om dit doel te bereiken?
<p><i>Ik zal moeten aangeven bij mijn baas dat ik arbeidstherapeutisch aan het werk ben en dat ik er geen werk meer bij kan hebben, we zullen daar afspraken over moeten maken.</i></p>	
Welke oplossingen kan ik nog meer bedenken? (neem max. 10 minuten de tijd)	
<p><i>Ik zal het ook aangeven bij mijn bedrijfsarts, zodat deze goed op de hoogte is van mijn reïntegratie.</i></p>	
3	Kan ik een oplossing uitvoeren?
<u>JA</u>	
4	Oefen de acceptatie procedure
Vul het oplossingen stappenplan in	Acceptatieprocedure
<p align="center"><i>Oplossingen stappenplan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Wat ga ik doen?</i> <p><i>Ik ga een gesprek aanknopen met mijn baas en ik ga hem zeggen dat ik nog aan het reïntegreren ben en dat het mijn herstel niet bevordert als ik met veel deadlines moet werken. Ik voel me hierdoor nog teveel onder druk gezet. Ik ga hem vragen mij minder tussendoortjes te geven, want deze geven mij het meeste spanning</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Uitvoering (waar? wanneer?)</i> <p><i>Morgen spreek ik hem aan en maak ik een afspraak met hem, het liefst ergens in de ochtend</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Evaluatie (vul dit later in)</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kies een zin of gedachte uit die kan helpen de situatie te accepteren</i> 2. <i>Neem het probleem voor ogen</i> 3. <i>Neem dan een rustige houding aan</i> 4. <i>Zeg op rustige wijze tegen jezelf: 'het is zoals het is, ik zal ermee moeten leren leven' (of een andere accepterende gedachte)</i> 5. <i>Herhaal de laatste vier stappen gedurende vijf minuten</i>

Schema voorbeeld: acceptatieprocedure.

Karin vulde het volgende schema in: ze piekerde veel over de problemen die haar dochter Anna had op school.

1	Wat is het probleem?	
	<i>Ik maak me er vaak zorgen over of mijn dochter Anna het dit jaar wel gaat redden op de middelbare school. Ze komt vaak thuis met onvoldoendes en op haar laatste rapport stonden veel onvoldoendes, ze staat er niet goed voor. Ze doet wel haar best, maar het lijkt maar niet te lukken en ze wordt er zelf ook verdrietig om. Ik zou het heel vervelend vinden als ze een klas over moet doen. Ik voel me zelfs een beetje schuldig omdat ik tijdens de schoolkeuze nog zo positief over deze school sprak. Ik ben bang dat ze het mij gaat verwijten.</i>	
	Wat is mijn doel?	
	<i>Ik wil ervoor zorgen dat Anna dit jaar niet hoeft te blijven zitten.</i>	
2	Welke oplossingen heb ik al bedacht om dit doel te bereiken?	
	<i>We zijn een gesprek met school aangegaan om het met haar mentor te bespreken. Daar kwam naar voren dat het nog alle kanten op kan gaan. Ter ondersteuning is er toen huiswerkondersteuning aangeboden. Dit heeft echter nog niet veel geholpen.</i>	
	Welke oplossingen kan ik nog meer bedenken? (neem max. 10 minuten de tijd)	
	<i>Ik kan eigenlijk geen oplossingen meer bedenken. Ik heb gedaan wat ik kon. Misschien moet ik mijn doelen wat lager stellen: het is wel vervelend dat Anna blijft zitten, maar het betekent niet het einde van de wereld en ik kan er niet voor zorgen dat zij betere cijfers gaat halen, dat zal ze zelf moeten dan. En als ze mij verwijt dat ik haar heb gepusht naar deze school te gaan dan moet dat maar gebeuren, ik deed dat niet met kwade bedoelingen en dat zal ze zelf ook wel snappen als ik het haar uitleg. Ik zal voorlopig moeten accepteren dat ik niets aan de situatie kan veranderen. Ik kan mijn energie beter richten op hoe ik haar kan troosten en steunen als ze een onvoldoende haalt dan in paniek uit te breken.</i>	
3	Kan ik een oplossing uitvoeren?	
	<u>JA</u>	<u>NEE</u>
4	Vul het oplossingen stappenplan in	Oefen de acceptatie procedure
	<p style="text-align: center;"><i>Oplossingen stappenplan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Wat ga ik doen?</i> ❖ <i>Uitvoering (waar? wanneer?)</i> ❖ <i>Evaluatie (vul dit later in)</i> 	<p style="text-align: center;"><i>Acceptatieprocedure</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kies een zin of gedachte uit die kan helpen de situatie te accepteren</i> Karin kiest de volgende gedachte: <i>Het is zoals het is, het kan nog alle kanten op en ik kan er niet voor zorgen dat Anna betere cijfers gaat halen, ik accepteer de situatie en laat hem los</i> 2. <i>Neem het probleem voor ogen</i> Karin stelt zich het volgende voor: <i>Ik stel mij voor hoe Anna thuiskwam toen ze weer eens een onvoldoende had, ik vind het vreselijk om dat te zien, haar gezicht is betraand"</i> 3. <i>Neem dan een rustige houding aan</i> Karin zit thuis in haar studeerkamer, in een stoel met armleningen waar ze haar armen op laat rusten, ze recht haar rug en ademt rustig in en uit. 4. <i>Zeg op rustige wijze tegen jezelf: 'het is zoals het is, ik zal ermee moeten leren leven' (of een andere accepterende gedachte)</i> Vervolgens zegt ze de eerder gekozen zin terwijl ze rustig en ontspannen blijft zitten. In het begin voelde het wat ongemakkelijk, maar na een aantal keer kon Karin ook geloven dat ze de situatie voorlopig moest accepteren. 5. <i>Herhaal de laatste vier stappen gedurende vijf minuten</i>

Deze schema's zijn voor eigen gebruik en hoeft u niet in te sturen

1	Wat is het probleem?	
Wat is mijn doel?		
2	Welke oplossingen heb ik al bedacht om dit doel te bereiken?	
Welke oplossingen kan ik nog meer bedenken? (neem max. 10 minuten de tijd)		
3	Kan ik een oplossing uitvoeren?	
<i>JA</i>		<i>Nee</i>
4	Vul het oplossingen stappenplan in <i>Oplossingen stappenplan</i>	Oefen de acceptatie procedure <i>Acceptatieprocedure</i>
<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Wat ga ik doen?</i> ❖ <i>Uitvoering (waar? wanneer?)</i> ❖ <i>Evaluatie (vul dit later in)</i> 		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kies een zin of gedachte uit die kan helpen de situatie te accepteren</i> 2. <i>Neem het probleem voor ogen</i> 3. <i>Neem dan een rustige houding aan</i> 4. <i>Zeg op rustige wijze tegen jezelf: 'het is zoals het is, ik zal ermee moeten leren leven' (of een andere accepterende gedachte)</i> 5. <i>Herhaal de laatste vier stappen gedurende vijf minuten</i>

1	Wat is het probleem?	
Wat is mijn doel?		
2	Welke oplossingen heb ik al bedacht om dit doel te bereiken?	
Welke oplossingen kan ik nog meer bedenken? (neem max. 10 minuten de tijd)		
3	Kan ik een oplossing uitvoeren?	
<i>JA</i>		<i>Nee</i>
4	Vul het oplossingen stappenplan in	Oefen de acceptatie procedure
<i>Oplossingen stappenplan</i>		<i>Acceptatieprocedure</i>
❖ <i>Wat ga ik doen?</i>		1. <i>Kies een zin of gedachte uit die kan helpen de situatie te accepteren</i>
❖ <i>Uitvoering (waar? wanneer?)</i>		2. <i>Neem het probleem voor ogen</i>
		3. <i>Neem dan een rustige houding aan</i>
		4. <i>Zeg op rustige wijze tegen jezelf: 'het is zoals het is, ik zal ermee moeten leren leven' (of een andere accepterende gedachte)</i>
		5. <i>Herhaal de laatste vier stappen gedurende vijf minuten</i>
❖ <i>Evaluatie (vul dit later in)</i>		

