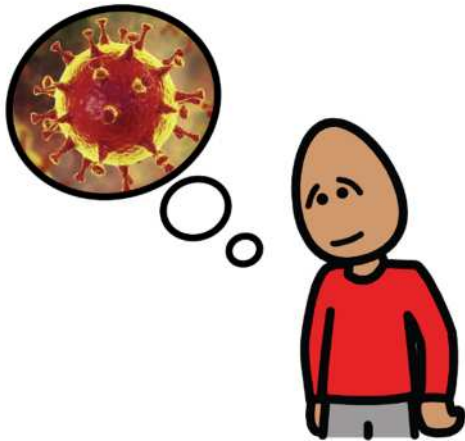


Werkblad minder piekeren



Piekeren

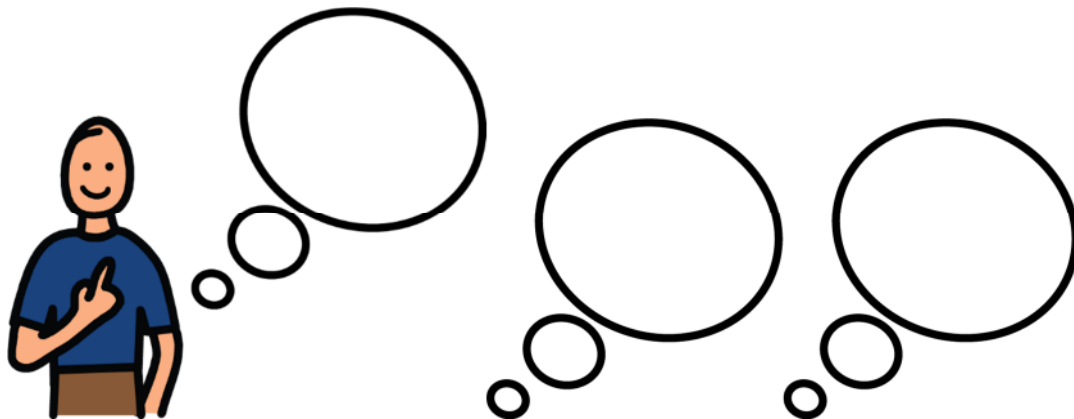


Veel denken is nu normaal.
Zeker met het corona virus.
Soms kun je het denken niet meer stoppen.
Dit noemen we piekeren.

Als je piekert denk je steeds weer aan hetzelfde.
Je maakt je zorgen.

Je wordt er verdrietig van.
Of je wordt er gespannen van.

Waar pieker jij over:



Wat kun je doen om minder te piekeren?

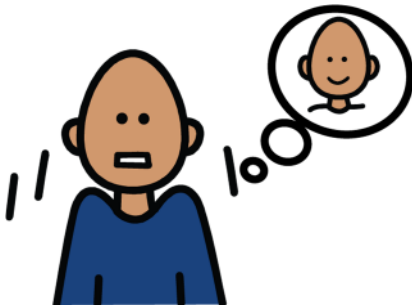
1. Praat erover



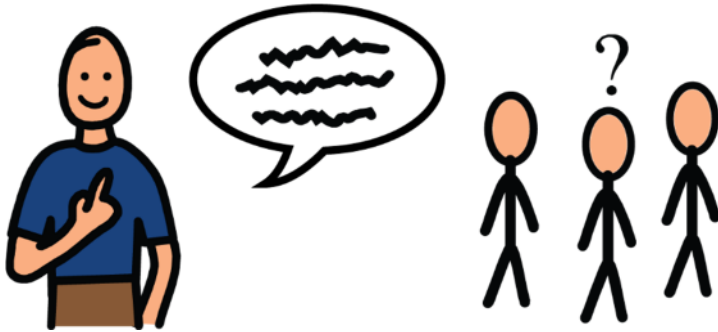
2. Doe iets leuks



3. Gebruik gedachten die helpen

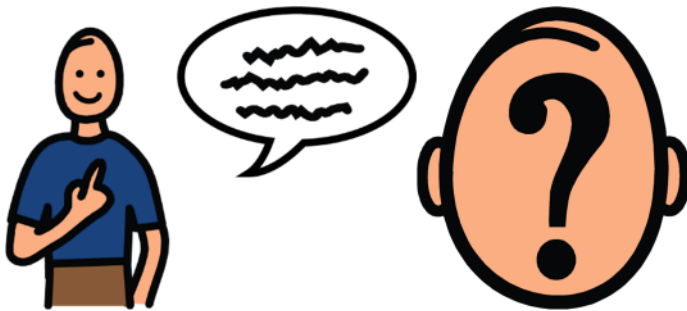


1.Praat erover



Het helpt vaak om met een ander te praten.
De ander kan jou helpen.

Met wie kan jij praten als je piekert?



Ik kan goed praten met:

--	--	--

2. Doe iets leuks



Doe iets dat je leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Lees een boek.
- Gebruik sociale media.
- Knutsel iets.
- Maak een puzzel.
- Kijk televisie.
- Bel met andere mensen.

Je vergeet je zorgen door leuke dingen te doen.

Welke dingen doe jij graag?

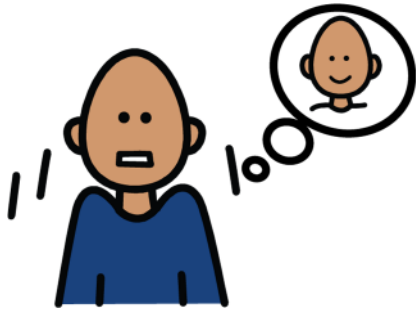
Plak hier een plaatje van de dingen die je graag doet.

Teken je wat je graag doet.

of schrijf op wat je graag doet.

--	--	--

3. Gebruik gedachten die helpen



Je piekert.

Een andere gedachte kan helpen.

Je kunt bijvoorbeeld denken:

- Het komt wel goed.
- Ik ben sterk en blijf rustig.
- Over een paar weken is het voorbij.
- Ik maak er een fijne tijd van.

Welke gedachte kan jou helpen tegen piekeren?



Mijn gedachte die helpt:

Kijk in tijdschriften naar foto's die jou helpen.

Plak de foto's op.

En hang de foto's op.

Kijk iedere dag naar je foto's.

Je denkt dan aan iets fijns.

Praatkaart

Met wie praat jij graag?



Familie

Praten kan via de telefoon.
Je kunt ook videobellen.



Vrienden

Praten kan via de telefoon.
Je kunt ook videobellen.



Begeleiding

Je praat met je begeleider.



Kennissen

Praten kan via de telefoon.
Je kunt ook videobellen.