



Training Ontpiekeren
Leren omgaan met piekeren



Leer omgaan met piekeren

Piekeren is nadenken over problemen en je zorgen maken over dingen die zijn gebeurd, maar ook over dingen die zouden kunnen gebeuren. Een piekeraar heeft hierbij geen controle over zijn of haar gedachten. Angst en zorgen gaan gepaard met rusteloosheid, concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Negatieve gedachten over jezelf en je verleden of de toekomst zorgen ervoor dat je niet lekker in je vel zit.

Doel van de training

In de training leert u hoe u piekeren kunt verminderen of stoppen. Het doel is om uw positieve en negatieve gedachten over piekeren te veranderen. We zullen dus niet zozeer uitgebreid praten over de inhoud van uw gepieker.

Aantal bijeenkomsten en duur

De training bestaat uit acht bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt ongeveer een uur. De groep komt één keer per week bij elkaar.

Werkwijze

Elke bijeenkomst heeft een vaste structuur. U krijgt een werkboek met informatie en (thuis) oefeningen. Tijdens de bijeenkomsten leert u een aantal technieken om zelf anders tegen piekeren aan te kijken en anders met stressvolle situaties om te gaan. In de lessen wordt met deze technieken geoefend. U krijgt huiswerkopdrachten om deze vaardigheden buiten de groep te oefenen.

De groep

De training wordt gegeven in een groep van zes tot acht deelnemers. Alle deelnemers zijn mensen met vergelijkbare problemen als u. Hierdoor kunt u elkaar steunen en van elkaar leren. De trainers zijn twee hulpverleners van het behandelteam.

Aanmelding

Uw vaste behandelaar kan u voor deze groep aanmelden. Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek met één van de trainers van de groep. U kunt dan bespreken of de training geschikt voor u is.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

