

WELKOM

Pop-up college Piekeren

Bart Verkuil | Den Haag

7 juli 2018



Universiteit
Leiden

Bij ons leer je de wereld kennen

Take home message

- Piekeren is een menselijke reactie op dreiging
- Aanzet tot actie: dus kom in actie

OPZET:

- Waarom piekeren we?
- Wat zijn de gevolgen?
- Wat kunnen we eraan doen?

Oefening



Hoe voelde je je?

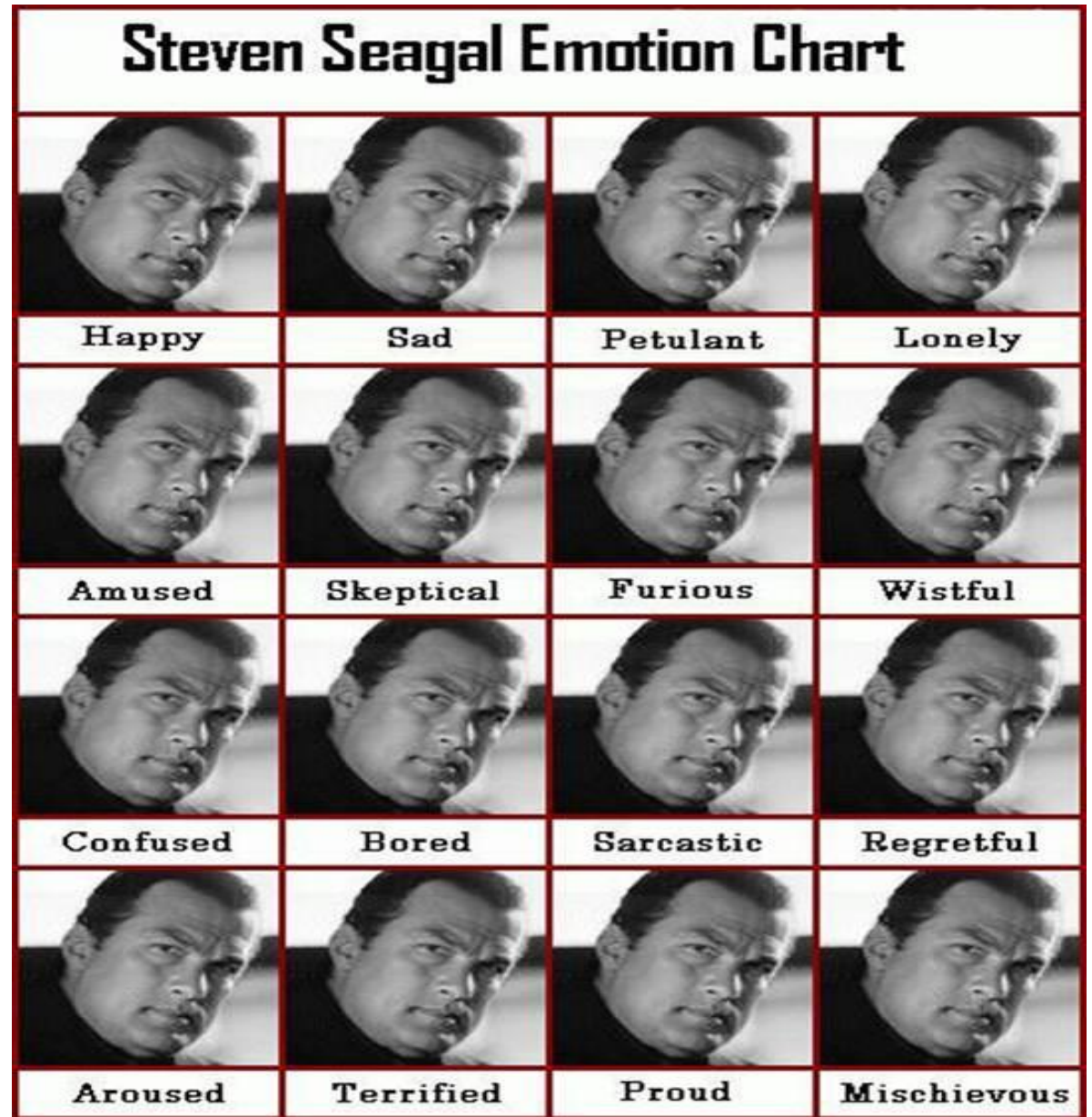
Vier basise emoties (4Bs):

Bang

Boos

Bedroefd

Blij



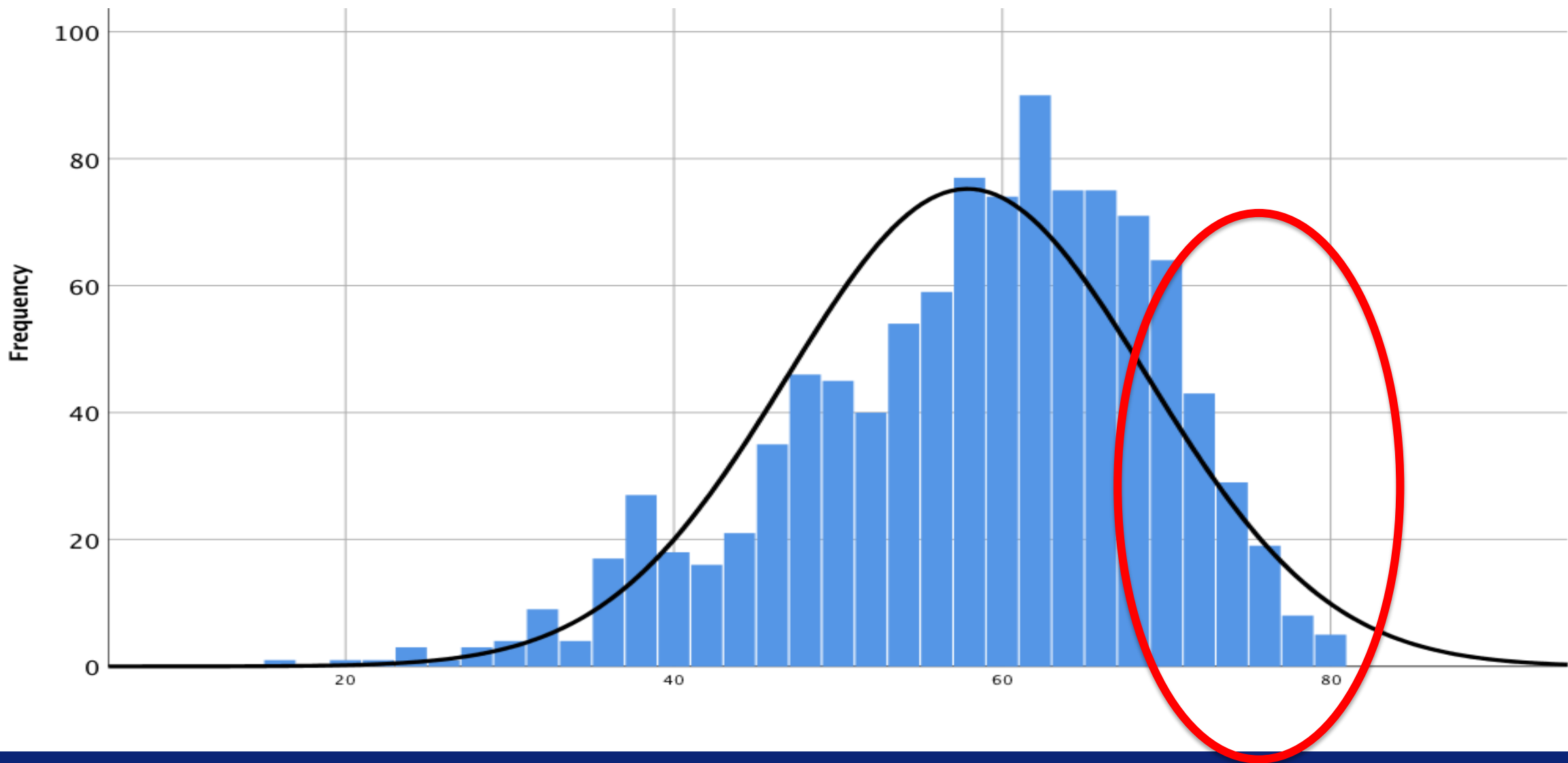
Wat dacht je?

- ‘Help! Daar ga ik niet aan meedoen!’
- ‘Wat een onzin!’
- ‘Leuk, ik hou wel van massages’

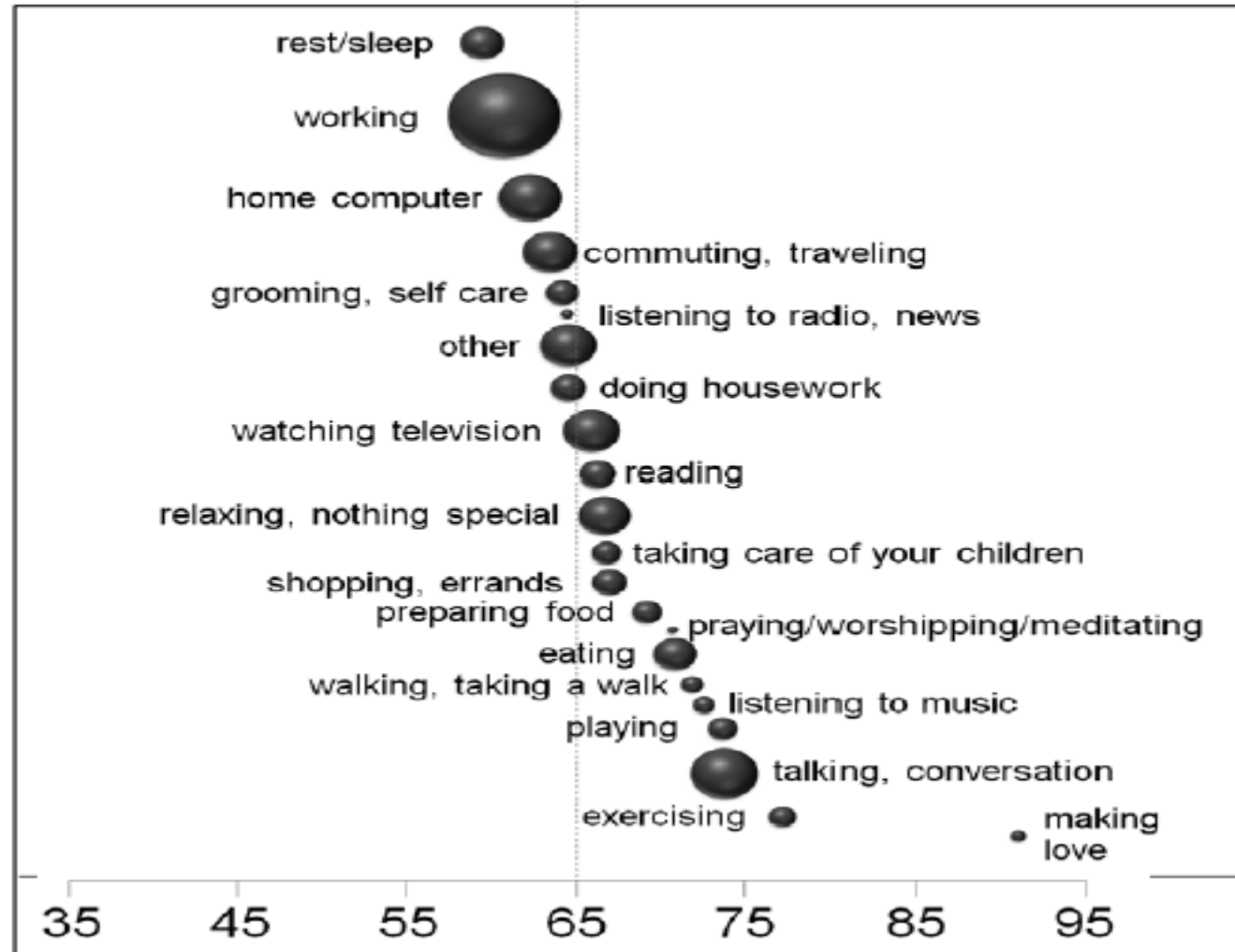
- ‘Help! Daar ga ik niet aan meedoen!’
- ‘Wat een onzin!’
- ‘Leuk, ik hou wel van massages’



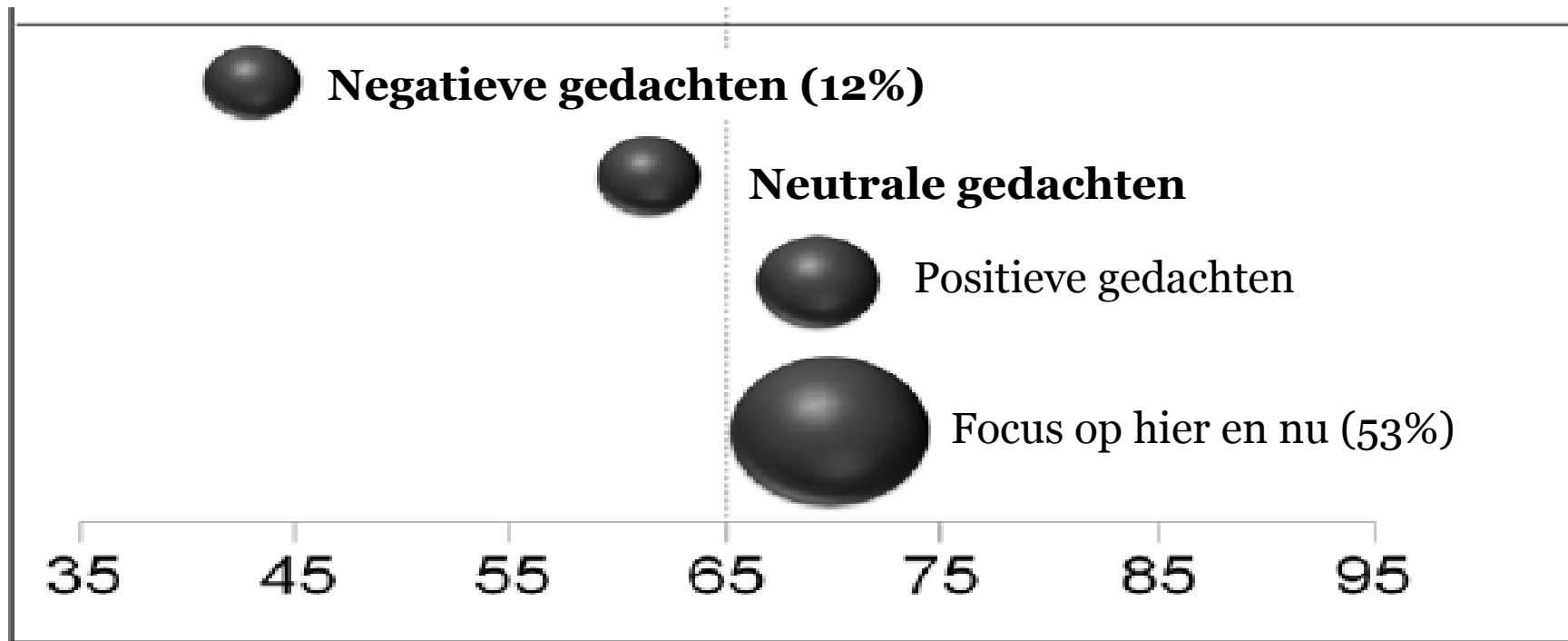
GEVOELENEN & GEDRAG



“Wat we doen” en geluk



“Wat we denken” en geluk



Piekeren = mensenstress

=

- *een aaneenschakeling van gedachten, die **negatief** zijn, en behoorlijk **oncontroleerbaar**.*
- *Het piekeren is een poging om **problemen op te lossen**.*
- *Deze problemen hebben een **onzekere** uitkomst, maar hebben minstens één negatieve uitkomst.*
- *Als een gevolg daarvan is piekeren sterk verwant aan **angst***





Piekeren: de ingrediënten



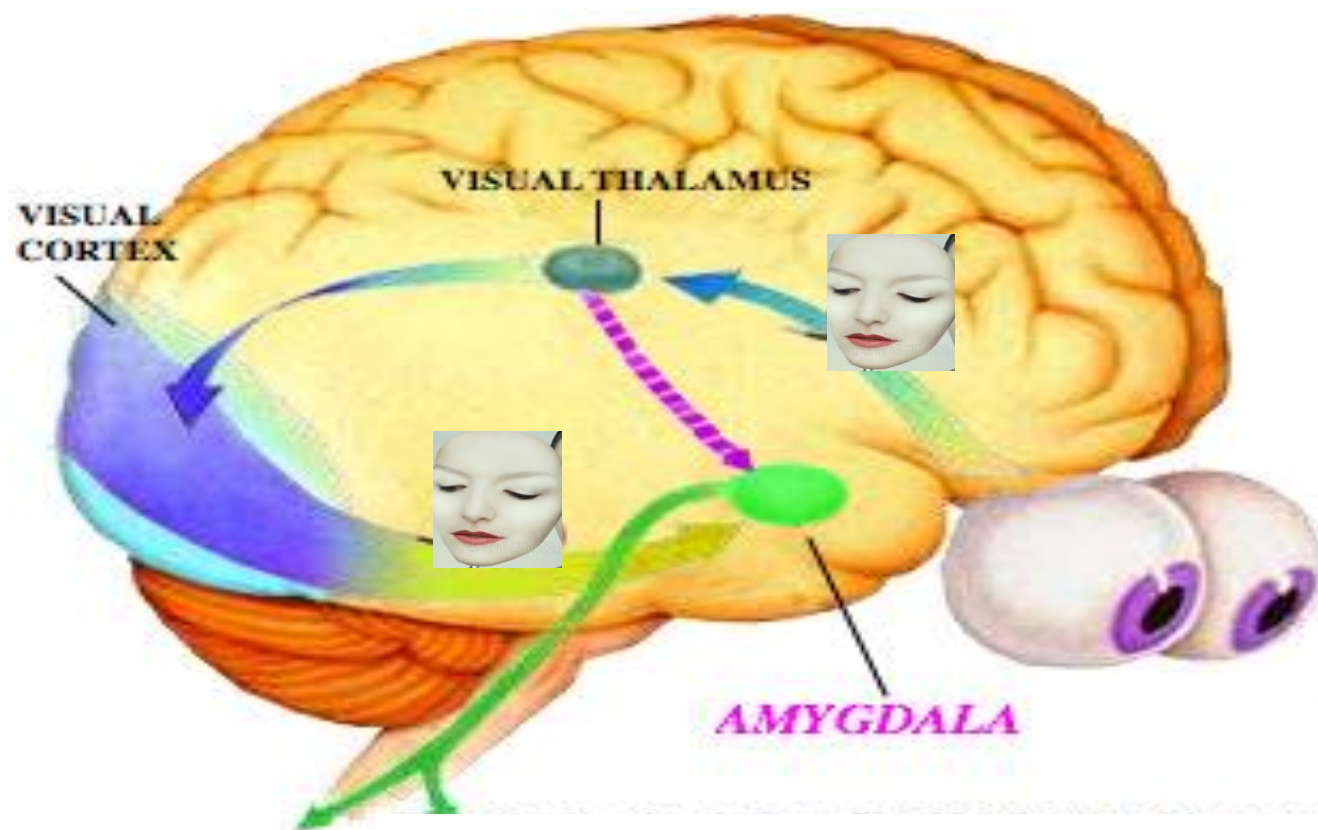
Reactie op dreiging



Probleemoplossend brein







TYPE 1

Wat als...!?

Piekeren helpt me!

TYPE 2

Help, ik pieker!

Piekeren is slecht!!

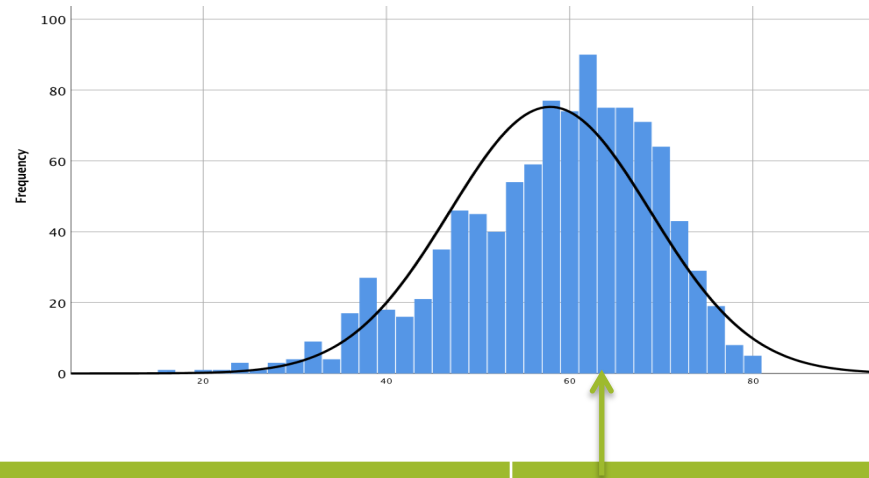


Piekertest

- 1 = helemaal niet van toepassing op mij
- 5 = heel erg van toepassing op mij

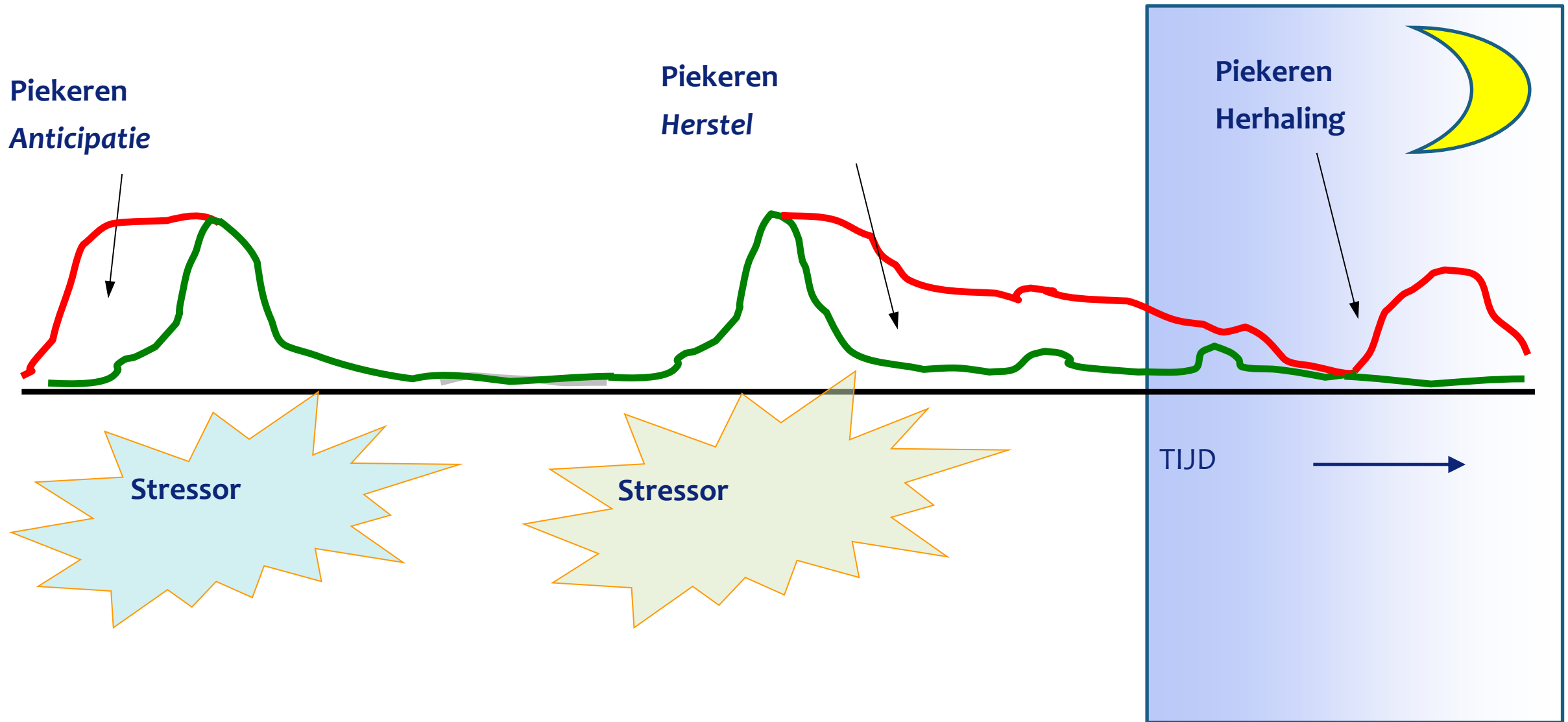
1. Ik maak me voortdurend zorgen
2. Veel situaties zijn voor mij een aanleiding om te gaan piekeren
3. Als ik eenmaal begin te piekeren, kan ik er ook niet meer mee ophouden

Piekertest

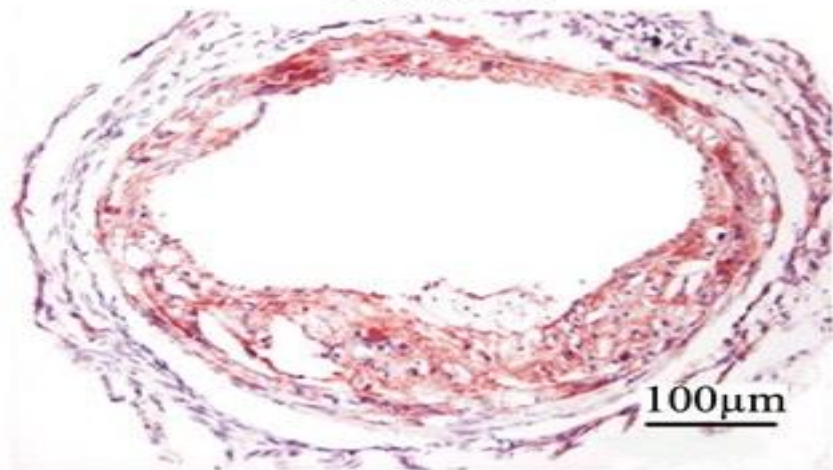


	Score
Gemiddelde student	6.4
Mensen met werkstress	8.5
Deelnemers piekeren.com	10.5
Mensen met angstproblemen	>10
Mensen met piekerstoornis	> 13

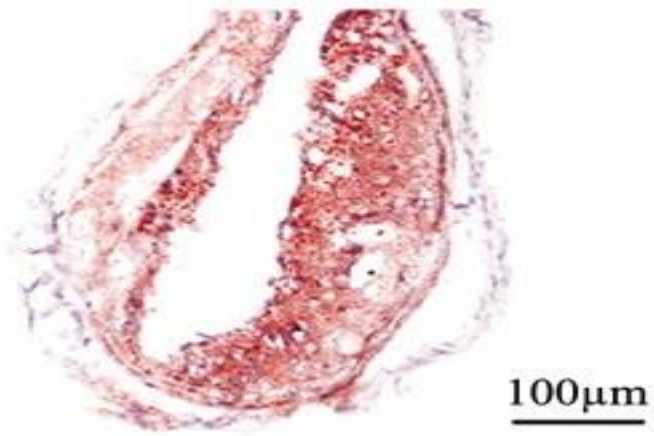
Piekeren en lichamelijke gezondheid



Control



Stress



Normal coronary artery



Atherosclerosis



Atherosclerosis with blood clot





Anti-Piekertips

- Bewustwording van gewoonte
- Instellen pieker-halfuur

- **Aanleiding**

- **Bril**

- **Consequentie (gevoel / gedrag)**

- **Aanleiding**

- *Baas keek kritisch naar me*

- **Bril**

- *Wat als hij me wil ontslaan? Hij vindt me vast een sukkel*

- **Consequentie (gevoel / gedrag)**

- *Gespannen, meer piekeren, slecht slapen, meer alcohol drinken*

Indelen problemen

- Problemen die je op kunt lossen
- >> inplannen

- Problemen die je moet accepteren
- >> leren loslaten

Tips



Kortom

- Piekeren is een menselijke reactie op dreiging
- Aanzet tot actie: dus kom in actie

Hartelijk bedankt!

Meer pop-upcolleges?

universiteitleiden.nl/pop-upcolleges



Universiteit
Leiden

Bij ons leer je de wereld kennen