



# Piekeren in de nacht

## Hoe voorkomt u het?

### Wat is piekeren?

Piekeren is een vorm van zinloos en doelloos denken. Het gaat vooral over moeilijke dingen: over een aankomend examen, een bezoek aan de tandarts, of problemen in de relatie of op het werk. U kunt piekeren over de toekomst, het verleden en zelfs over het feit dat u piekert. Pieкераars zijn voortdurend bezig met de mogelijke afloop van zaken die ze niet kunnen voorspellen.

Vooral gepieker in de nacht is lastig. 's Nachts lijken alle problemen nog veel erger. En het zorgt voor moeheid overdag. Die vermoeidheid kan zo erg zijn dat u helemaal geen zin meer hebt om dingen te doen. Daardoor gaat u vaak nóg meer piekeren. Als u eenmaal in zo'n vicieuze cirkel zit, lijkt het moeilijk om eruit te komen.

### Het piekerkwartier

Het maken van een vast 'piekermoment' kan hierbij helpen. Het doel is om uzelf te leren op een ander moment én op een andere plaats dan in bed na te denken over de dingen die u wakker houden. Zo houdt u uw problemen buiten de slaapkamer en wordt de kans op slapen groter.

### Een piekerkwartier, hoe doet u dat?

- Reserveer elke dag of avond (niet te laat!) een kwartier om te piekeren.
- Ga zitten met pen en schrift of notitieblok. Denk aan alles wat er de die dag is gebeurd en evalueer de dag.
- Schrijf alles wat nog moet gebeuren en alles wat u nog moet doen op een 'nog doen'-lijstje.
- Gebruik dit kwartier om overzicht te krijgen over alles wat er in uw hoofd speelt en doe hierna uw schrift dicht.
- Als u gaat slapen, zeg dan tegen uzelf dat u al bezig bent geweest met piekeren.
- Leg uw pen en schrift op uw nachtkastje. Komt er een nieuwe gedachte op, schrijf die dan op zodat u er de volgende dag mee aan de slag kunt. Ga niet opnieuw piekeren: stel het uit tot het volgende piekerkwartier.
- Herhaal dit elke dag. U zult merken dat u na een tijdje het piekeren beter buiten het bed kunt houden.
- Roept het piekermoment iets op dat niet af te ronden is in een kwartier? Maak er dan de tijd voor vrij die het nodig heeft, eventueel op een ander moment (niet vlak voor het slapen!).
- Piekert u ook overdag? Hou dan uw schrift bij de hand om zo ook die vervelende piekergedachten te bewaren tot uw dagelijkse piekermoment.

## Meer weten?

Heeft u toch nog vragen? Neem dan [contact](#) op met het secretariaat van uw polikliniek.



[sein.nl](https://sein.nl)



[Facebook](#)



[Linkedin](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)