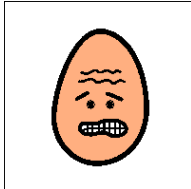
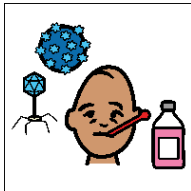


Piekerkaart

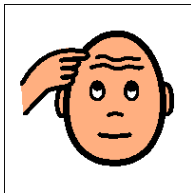
Minder piekeren over corona



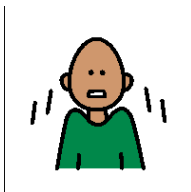
Piekeren is veel aan 1 onderwerp denken waar je je zorgen over maakt.



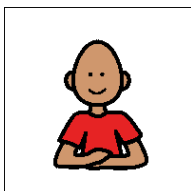
Zoals bijvoorbeeld het coronavirus.



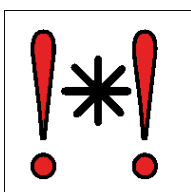
Heb jij dat ook? Kan je je gedachten niet meer stoppen en denk je er steeds aan?



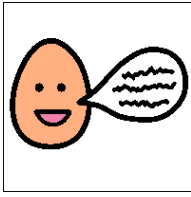
Dat is heel vervelend. Je wordt er somber van en voelt je niet fijn. Je kan er ook gespannen van worden.



Hoe kan je dat veranderen? Hoe kan je zorgen dat je minder piekert?



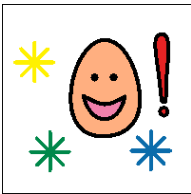
We geven je tips die je daarbij kunnen helpen.



Praat erover

Erover praten met iemand die jij vertrouwt kan je helpen. Je hoort de mening van een ander, zodat je er anders tegenaan kijkt.

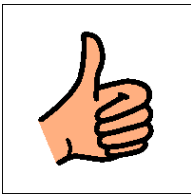
Met wie kan jij goed praten?



Doe iets leuks

Iets leuks doen kan je helpen je gedachten ergens anders bij te houden. Aan iets leuks te denken. Je kunt bijvoorbeeld gaan knutselen, puzzelen of een film kijken.

Wat zou jij kunnen doen om je zorgen even te vergeten?

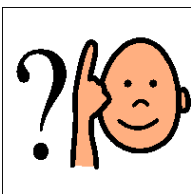


Gebruik positieve gedachten

Door positieve dingen te zeggen kan je er voor zorgen dat je piekergedachten minder worden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

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

Welke gedachte kan jou helpen?



Bedenk wat voor jou het best werkt om van het piekeren af te komen. Praten? Iets leuks doen? Een positieve gedachte gebruiken?



Samen maken we het verschil