

## Bijlage 5.6

# Formulier met hulpvragen

### Hulpvragen om argumenten te vinden die in strijd zijn met de opvatting over piekeren

1. Welke argumenten pleiten tegen de opvatting over piekeren? Hebt u ervaringen gehad die laten zien dat uw opvatting niet altijd of niet volledig klopt? Welke aanwijzingen zijn er die aantonen dat de opvatting over piekeren niet klopt?
2. Is er iemand aan wiens mening u veel waarde hecht? Het mogen ook meerdere personen zijn. Welke argumenten zouden zij aandragen die in strijd zijn met uw opvatting over piekeren? En wat vindt u van deze argumenten?
3. Stel dat iemand uit uw familie- of vriendenkring uw opvatting over piekeren zou hebben, wat zou u dan tegen hem zeggen? Zou u argumenten aanvoeren dat de opvatting misschien niet (helemaal) klopt? Zou u dat alleen zeggen ter geruststelling of zou u het echt menen? En zouden deze argumenten ook op uw opvatting over piekeren van toepassing kunnen zijn? Of gelden voor u 'andere regels'?
4. Als u voor een rechtbank of geschillencommissie zou moeten verschijnen, wat zou u dan kunnen aanvoeren als bewijs tegen de opvatting over piekeren?
5. Stel dat we twintig jaar verder zijn en u bent ouder en wijzer. U denkt terug aan uw opvattingen over piekeren. Welke argumenten zou u dan kunnen aanvoeren die pleiten tegen de opvatting over piekeren?
6. Zijn er mensen in uw familie- of vriendenkring die van mening zijn dat de opvatting over piekeren niet klopt? Zo ja, om welke redenen?
7. Als u een negatieve opvatting aan het onderzoeken bent, stel uzelf dan de volgende vraag: Hoe vaak hebt u in uw leven al gepiekerd en hoe vaak zijn de gevreesde gevolgen van het piekeren uitgekomen? Zelden? Wat betekent dat voor uw negatieve opvatting over piekeren?
8. Als u een positieve opvatting aan het onderzoeken bent, stel uzelf dan de volgende vragen: Zijn er situaties in uw leven geweest waar u niet over piekerde? Zo ja: welke? Hoe zijn die situaties dan afgelopen? Als deze situaties ook weleens goed afgelopen zijn, wat betekent dat dan voor uw positieve opvatting over piekeren?

## Hulpvragen bij het formuleren van een alternatieve, evenwichtige opvatting over piekeren

1. Hoe kunt u op basis van de genoteerde argumenten ‘voor’ en ‘tegen’ de opvatting over piekeren op een andere manier tegen het piekeren aankijken?
2. Vat de argumenten die de opvatting over piekeren ondersteunen in één zin samen. Vat daarna de argumenten die in strijd zijn met de opvatting over piekeren in één zin samen. Verbind de twee zinnen door het woord ‘maar’ ertussen te zetten. Ga voor uzelf na of de nieuwe zin zowel de argumenten ‘voor’ als de argumenten ‘tegen’ de opvatting over piekeren voldoende weergeeft.