

## Rumineren

Als je je ergens extreem veel zorgen over maakt en erover piekert en maalt op manieren die je niet helpen, noemen we dat 'rumineren'. Rumineren verschilt van constructief denken omdat problemen er niet door worden opgelost – het maakt de dingen alleen maar erger.

Gevraagd waarom ze zoveel piekeren, zeggen mensen die rumineren vaak dat het hen noodzakelijk lijkt om goed voorbereid te zijn, terwijl ze vaak al voorbereid zijn. Rumineren helpt dan ook niet, integendeel: hoe meer je ergens aan denkt, hoe angstiger je wordt.

Ieder mens rumineert zo nu en dan. Wanneer dit niet vaak voorkomt en niet lang aanhoudt, kan het wellicht niet veel kwaad. De volgende zelftest helpt je om te bekijken hoe het is gesteld met jouw neiging tot rumineren. Gebruik de getallen 1 tot en met 4 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak voor jou geldt.

### ZELFTEST: RUMINEREN

| 1           | 2         | 3         | 4              |
|-------------|-----------|-----------|----------------|
| Zelden waar | Soms waar | Vaak waar | Zeer vaak waar |

\_\_\_\_\_ Ik blijf maar denken aan hoe rot ik me voel.

\_\_\_\_\_ Als iets mij boos of van streek maakt, speelt het heel lang door mijn hoofd.

\_\_\_\_\_ Ik maak me zorgen over erge dingen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren.

\_\_\_\_\_ Ik blijf heel lang hangen in gedachten over mijn problemen.

\_\_\_\_\_ Gênante of ongemakkelijke momenten roep ik keer op keer in gedachten op.

Tel nu je scores bij elkaar op. Als je score tussen de 11 en de 14 ligt, heb je mogelijk een gematigde neiging tot niet-helpend rumineren. Als je tussen de 15 en 20 hebt gescoord, zou dat een duidelijke reden tot zorg kunnen zijn.