



Aanpakken

Depressie overwinnen

Colofon

Deze module is ontwikkeld door Endang Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Voor de ontwikkeling is subsidie verleend door Nuts Ohra (FNO zorg voor kansen) aan GGZ Rivierduinen Kristal. Hoewel dit boek zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden de auteurs noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en onvolkomenheden in dit boek, dan wel door ondeskundig gebruik. Deze module is eigendom van GGZ Rivierduinen, afdeling Kristal. Bij het gebruik van deze module is bronvermelding verplicht.

Auteur: Drs. E.S. Rizzi

Ontwerp omslag en illustraties: MMMZ, Mischka Zeldenrust

Uitgave: GGZ Rivierduinen Kristal, Leiden

Copyright © 2017 GGZ Rivierduinen, Kristal (tekst), Mischka Zeldenrust (illustraties)



Voor wie?

Voor mensen die een sombere stemming hebben en waarbij de diagnose depressie is gesteld.

Doel

Leren om de baas te worden over je depressie.

Hoe zien de hoofdstukken eruit?

De opbouw van de hoofdstukken is steeds hetzelfde.

- 1) Bespreken van het huiswerk
- 2) Nieuwe informatie
- 3) Oefenen
- 4) Bespreken van nieuw huiswerk

Opbouw van de behandeling

De behandeling bestaat uit 16 hoofdstukken. Elke week is er een afspraak.

Het is belangrijk dat je tijdens en na de behandeling veel oefent.

Ook zul je het werkboek na de behandeling er nog wel eens bij moeten pakken.

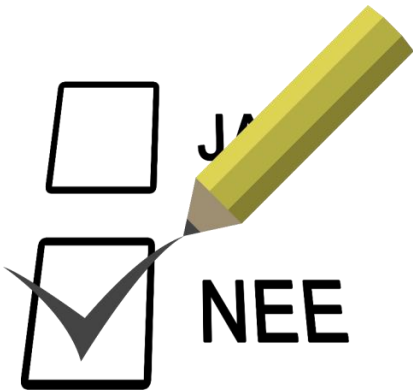
Naast het praten is dit vooral een doe-behandeling. Thuis zul je veel moeten oefenen en huiswerk moeten maken. Het is belangrijk dat iemand je kan helpen bij het oefenen en het maken van het huiswerk. Dit kan een begeleider of familielid zijn of een hulpverlener vanuit de organisatie waar je de behandeling van krijgt.

Opbouw van de behandeling

Hoofdstuk 1:	Kennismaken, uitleg over de behandeling, invullen van vragenlijsten en maken van doelen
Hoofdstuk 2:	Uitleg over somberheid en depressie, verdere uitleg over de behandeling en registreren van wat je gedaan hebt
Hoofdstuk 3:	Leren dat gedachten en je stemming met elkaar te maken hebben
Hoofdstuk 4:	Leren ontdekken dat gedachten invloed hebben op hoe je je voelt
Hoofdstuk 5:	Ontdekken welke gevoelens er allemaal zijn
Hoofdstuk 6 en 7:	Denkpatronen opsporen
Hoofdstuk 8:	Meer gaan doen
Hoofdstuk 9 en 10:	Anders leren denken
Hoofdstuk 11:	Baas worden over je gedachten
Hoofdstuk 12:	Leren opkomen voor jezelf
Hoofdstuk 13:	Problemen oplossen
Hoofdstuk 14 en 15:	Naar de toekomst kijken, maken van een terugvalplan
Hoofdstuk 16:	Evalueren, afscheid nemen



Hoofdstuk 1: Kennismaken, uitleg over de behandeling en invullen van vragenlijsten



Na de behandeling wil ik (weer) kunnen doen:

.....

.....

.....

.....

.....





Hoofdstuk 2:Jouw stemming

Uitleg

Somberheid en depressiviteit

Elk mens voelt zich wel eens down. Dan heb je even nergens zin in. Meestal is er dan wel een oorzaak te vinden. Je hebt bijvoorbeeld ruzie gehad of iets zat er tegen. Deze somberheid is heel gewoon. Iedereen heeft er wel eens last van. Meestal verdwijnt dit gevoel weer na een paar uur of een paar dagen.



Bij een depressie voelen mensen zich ook somber. Alleen is die somberheid veel heftiger en het duurt veel langer.

Het gaat niet weg na een paar dagen.

Depressief zijn is niet gek. Veel mensen hebben er last van.

Hier kunnen mensen met een depressie last van hebben.

Welke herken je bij jezelf?

	Niet	Beetje	Veel
Somber/down gevoel			
Weinig plezier, soms de hele dag niets doen			
Je waardeloos voelen			
Moe, weinig energie			
Slaapproblemen (niet in slaap komen, vaak wakker worden, vroeg wakker worden)			
Eetproblemen (teveel of te weinig eten of geen eetlust meer, afvallen/aankomen)			
Lichamelijke klachten (buikpijn, rugpijn, hoofdpijn)			
Nadenken over de dood			
Sneller geïrriteerd			
Terugtrekken, minder contacten			

We noemen het een depressie als er meerdere depressieve gevoelens tegelijk komen die niet vanzelf overgaan.

Oorzaken van een depressie

Een depressie kan ontstaan door verschillende oorzaken:

- Lichamelijke ziekten
- Belangrijke gebeurtenissen in je leven (bijvoorbeeld het overlijden van iemand)
- Ingrijpende/nare gebeurtenissen in je leven
- Negatief denken

Medicijnen

Als de depressieve gevoelens heel erg zijn, is het soms zo dat een 'praattherapie' niet genoeg is. Je kunt dan ook (tijdelijk) medicijnen gebruiken. Dit medicijn noemen we een antidepressivum. Alleen een arts kan medicijnen voorschrijven, dus bijv. de huisarts of de psychiater.

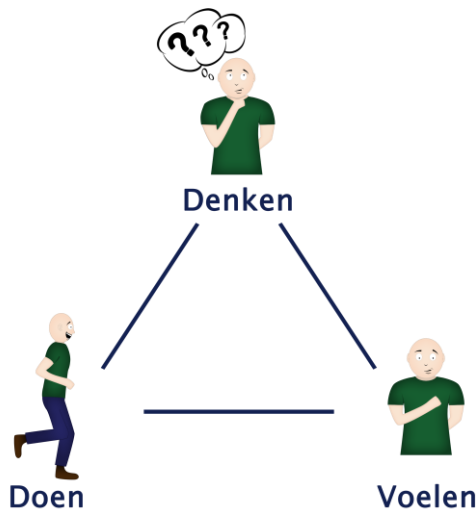


De medicijnen zorgen ervoor dat je gevoelens wat minder sterk zijn. Dit geldt voor de negatieve gevoelens, maar ook voor de positieve gevoelens. De medicijnen hebben vaak even tijd nodig voordat ze gaan werken. Dit kan wel een aantal weken duren. In deze weken kun je last krijgen van bijwerkingen. Dit hoeft niet altijd zo te zijn. Jouw arts vertelt je meer over bijwerkingen die misschien kunnen voorkomen.

Het is belangrijk dat als je medicijnen gebruikt, je ze inneemt zoals de arts (huisarts/psychiater) heeft gezegd. Vaak kunnen medicijnen na een tijd ook weer afgebouwd worden.

Denken, voelen en doen

Wat je denkt, zorgt ervoor hoe je je voelt en wat je doet.



Voorbeeld 1:

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is een inbreker'

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....

Voorbeeld 2

Gebeurtenis: Je ligt in bed en wordt wakker van een geluid.

Gedachte: Je denkt: 'het is de kat van de buren'

Gevoel: (vul in hoe je je zou voelen).....

Gedrag: (vul in wat je zou doen).....

Mijn eigen voorbeeld

Gebeurtenis:.....

Gedachte:.....

Gevoel:.....

Gedrag:.....

We gaan in deze behandeling ervan uit dat: hoe je denkt, hoe je je voelt en hoe je je gedraagt invloed hebben op de depressie. We gaan hiermee aan de slag.

Wat deed je gisteren?

Wat-Heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

erg matig heel
somber goed voelen erg opgewekt

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Vul elke dag je wat-heb-ik-gedaan-dagboek in.
- Lees de activiteitenlijst achterin het werkboek door en kruis 2 activiteiten aan die je leuk vindt.
- Maak een eigen lijst met leuke dingen doen.





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

erg matig heel
somer goed voelen erg opgewekt





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	





Wat-heb-ik-gedaan-dagboek



Datum	Wat deed je?	Waar was je?	Met wie was je?	Gevoelscijfer (1-10)
Ochtend				
Middag				
Avond				

Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	erg			matig				heel	
	somber			goed voelen				erg opgewekt	



Activiteitenlijst



Zet een kruisje achter de activiteit die je normaal leuk vindt.

Activiteiten		
1	Buiten in de natuur zijn	
2	Mooie kleren dragen	
3	Iets doen voor een ander	
4	Over voetbal praten	
5	Iemand ontmoeten die ik nog niet ken	
6	Naar een popconcert gaan	
7	Kanoën	
8	Vakantieplannen maken	
9	Iets voor mezelf kopen	
10	Naar het strand gaan	
11	Iets creatiefs doen (tekenen, schilderen, breien, haken, etc.)	
12	De bijbel lezen	
13	Mijn kamer veranderen of opknappen	
14	Naar een sportwedstrijd kijken	
15	Lezen van tijdschrift of boek	
16	Naar een leuk feest gaan	
17	Sporten	
18	Authorijden	
19	Mijn (groot)ouders een plezier doen	
20	Computerspelletje doen	
21	Televisie kijken	
22	Afspreken met vrienden	
23	Tennissen	
24	Sleutelen aan brommer/auto/fiets	

25	Kaartspel doen	
26	Lachen	
27	Puzzelen	
28	Naar de film gaan	
29	Een bad of douche nemen	
30	Fietsen	
31	Schrijven	
32	Dieren verzorgen	
33	Bij iemand zijn waarvan ik houd	
34	Zingen	
35	Werken	
36	Zwemmen	
37	Een muziekinstrument bespelen	
38	Hapjes maken	
39	Wandelingen maken	
40	Voetballen	
41	Winkelen	
42	Hardlopen	
43	Bij vrienden zijn	
44	Een taak afmaken	
45	Iets repareren	
46	Boodschappen doen	
47	Bij familie zijn	
48	Iemand iets leren	
49	In de tuin werken	
50	Nieuwe kleren dragen	
51	Dansen	
52	In de zon zitten	
53	Iets drinken in een café	

54	Spelletjes doen	
55	In mijn dagboek schrijven	
56	Muziek luisteren	
57	Naar geluiden in de natuur luisteren	
58	Een feestje geven	
59	Een cadeau aan iemand geven	
62	Naar school/opleiding gaan	
61	Een massage krijgen	
62	Brieven of kaarten krijgen	
63	Naar een park gaan	
64	Iets kopen voor familie	
65	Foto's maken	
66	Schonen kleren dragen	
67	Iemand helpen	
68		
69		
70		

Mijn leuke-dingen-doen lijst

A large, blank white rectangle with a thin black border, representing a list. The top-right corner is folded over, and the bottom-left corner is also folded over, giving it a three-dimensional appearance.

Hoofdstuk 3: Je stemming en gedachten

Huiswerk bespreken

- Kort bespreken waar we het vorige sessie over hebben gehad
- Het bespreken van het huiswerk (dagboek en activiteitenlijst)
- Maken van leuke-dingen-doen lijst

Uitleg

De positieve en negatieve spiraal

Hoe je denkt heeft invloed op hoe je je voelt.

Voorbeeld: als je somber bent, heb je meestal geen zin om leuke dingen te doen. Ook kun je dan aan jezelf gaan twijfelen.

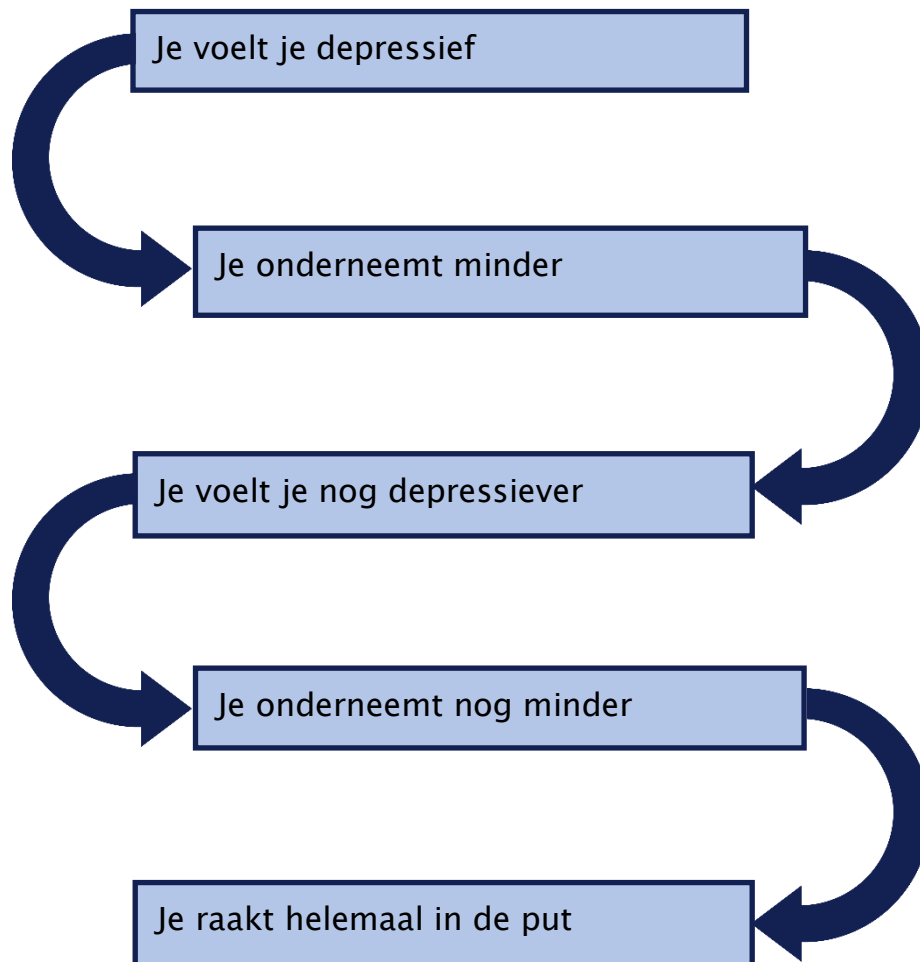
Voorbeeld: als je iets goed hebt gedaan, geeft je dat een positief gevoel. Je krijgt daardoor ook meer zelfvertrouwen.

Er kan een positieve spiraal zijn, maar ook een negatieve spiraal.

De positieve spiraal



De negatieve spiraal



Je kunt dus dingen doen waar je goed in bent. Dat zorgt ervoor dat je stemming beter wordt.

Om je minder depressief te voelen, is het belangrijk dingen te doen die je eerst leuk vond. Ook al heb je er geen energie voor.

Hoe werkt de positieve en negatieve spiraal bij jou?



Mijn positieve spiraal

Denk aan iets wat je pas hebt gedaan en waar je plezier in had.

Schrijf of teken in de cirkels hieronder

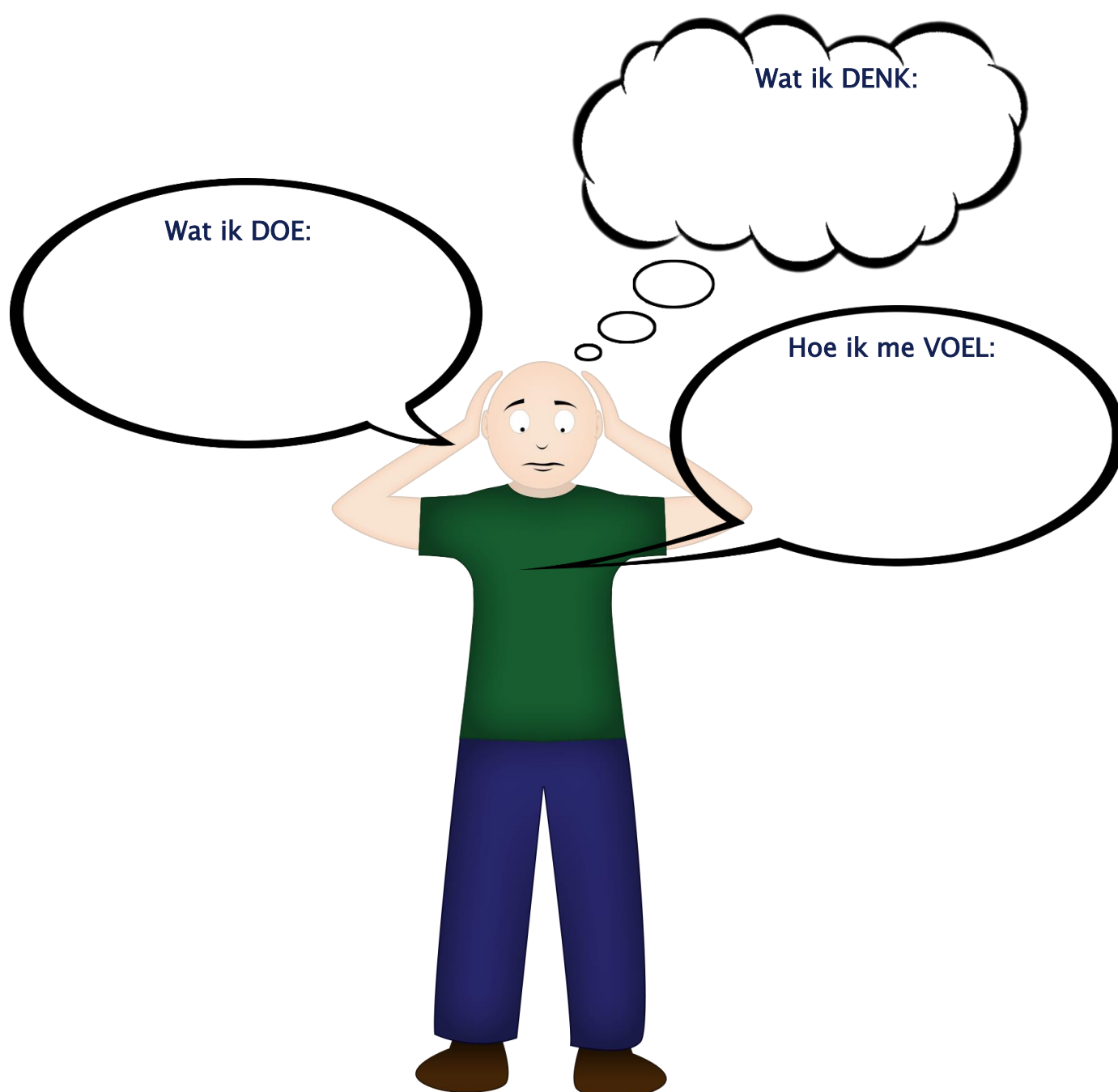
- Wat je **deed** (waar, met wie, wat)
- Hoe je je **voelde**
- Wat je **dacht**



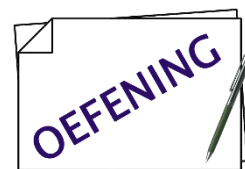
Mijn negatieve spiraal

Denk na over een situatie die je erg moeilijk vond en schrijf of teken:

- Wat er **gebeurde**
- Wat je **voelt**
- Waaraan je **dacht** in die situatie



Gedachten, gevoelens en gedrag uit elkaar halen



Zijn dit GEDACHTEN, GEVOELENS of dingen die je DOET?

Ik doe dit vast verkeerd	
Boos	
Verdrietig	
Naar het werk gaan	
Naar vrienden gaan	
Dit is echt leuk	
Ik kan mensen goed aan het lachen maken	
Chagrijnig	
Alleen zijn	
Niemand vindt mij aardig	
In bad gaan	
Blij	
Eten	
Niemand wil ooit vrienden met mij zijn	
Gespannen	
Bang	
Het lukt me nooit	
Winkelen	

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Doe elke dag, in elk geval 1 activiteit van de leuke-dingen lijst, en vul het in op het leuke-dingen-doen formulier. Geef de dag ook een gevoelscijfer.

Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer:

(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

Hoofdstuk 4: Je stemming en gedachten

Huiswerk bespreken

- Bespreken waar we het de vorige keer over hebben gehad
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier)
- Invullen van de grafiek

Uitleg

Gebeurtenis–Gedachten–Gevoelens

Hoe je denkt, bepaalt hoe je je voelt en wat je gaat doen. Dit is al eerder besproken.

Bij elke situatie die je meemaakt, komen er gedachten en die gedachten zorgen ervoor hoe je je voelt en wat je gaat doen. Weet je nog het voorbeeld van de inbreker in hoofdstuk 2? Heb jij ook een voorbeeld?

Mijn voorbeeld

Gebeurtenis:

Gedachte:.....

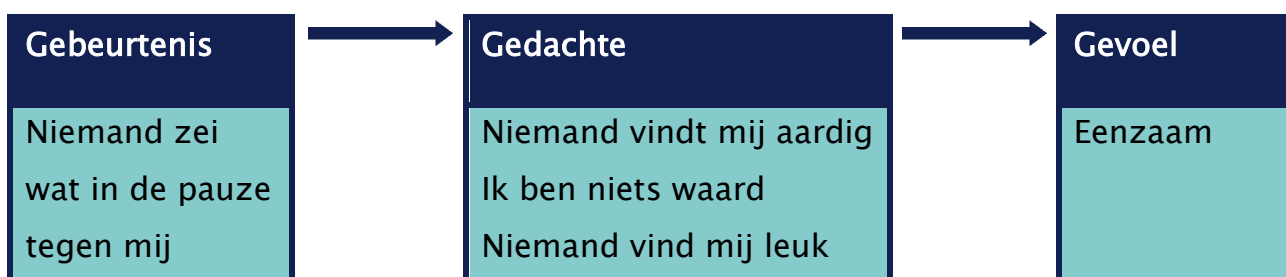
Gevoel:.....

Gedrag:.....

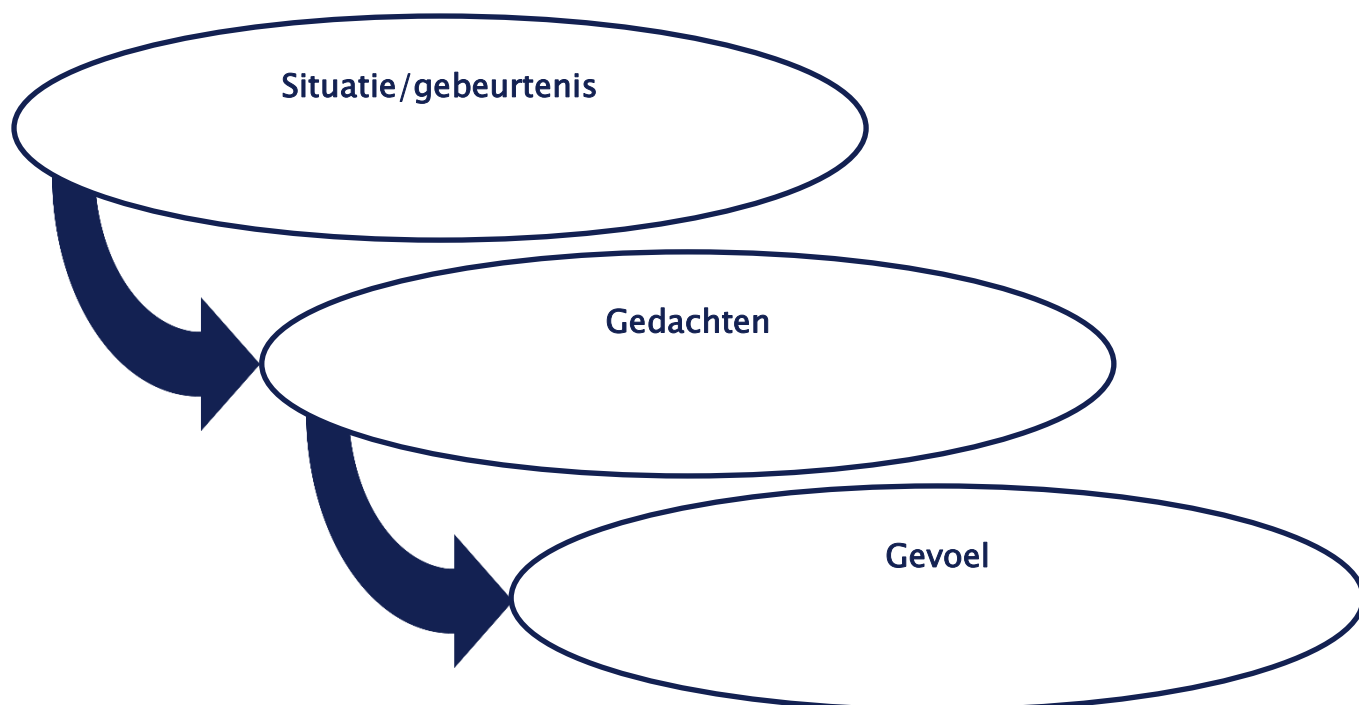
Vaak denken we dat een situatie er direct voor zorgt hoe we ons voelen.



Toch kan een gebeurtenis nooit direct zorgen voor het gevoel. Hier zit nog een stap tussen, namelijk wat je denkt.



Mijn eigen voorbeeld



We noemen dit een GGG-schema (Gebeurtenis-Gedachten-Gevoel)

GGG-schema



Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel

Diagram illustrating the GGG-schema (Cognitive-Behavioral Model) with three columns: Gebeurtenis (Event), Gedachten (Thoughts), and Gevoel (Feeling). Arrows indicate a flow from Gebeurtenis to Gedachten, and from Gedachten to Gevoel.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Doe elke dag, in elk geval 1 activiteit van de leuke-dingen lijst, en vul het in op het leuke-dingen-doen formulier. Geef de dag ook een gevoelscijfer.
- Vul 2 keer deze week een GGG-schema in. Doe dit meteen na de gebeurtenis.

Leuke-dingen-doen formulier



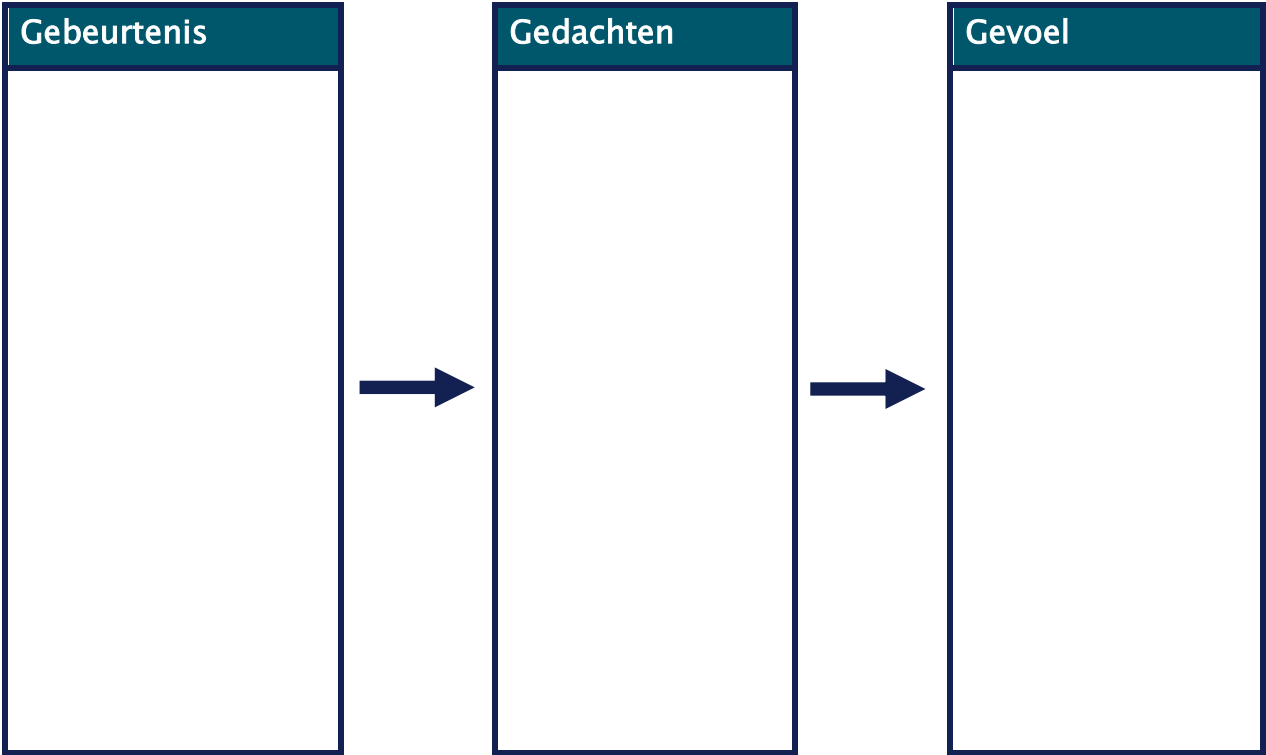
Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

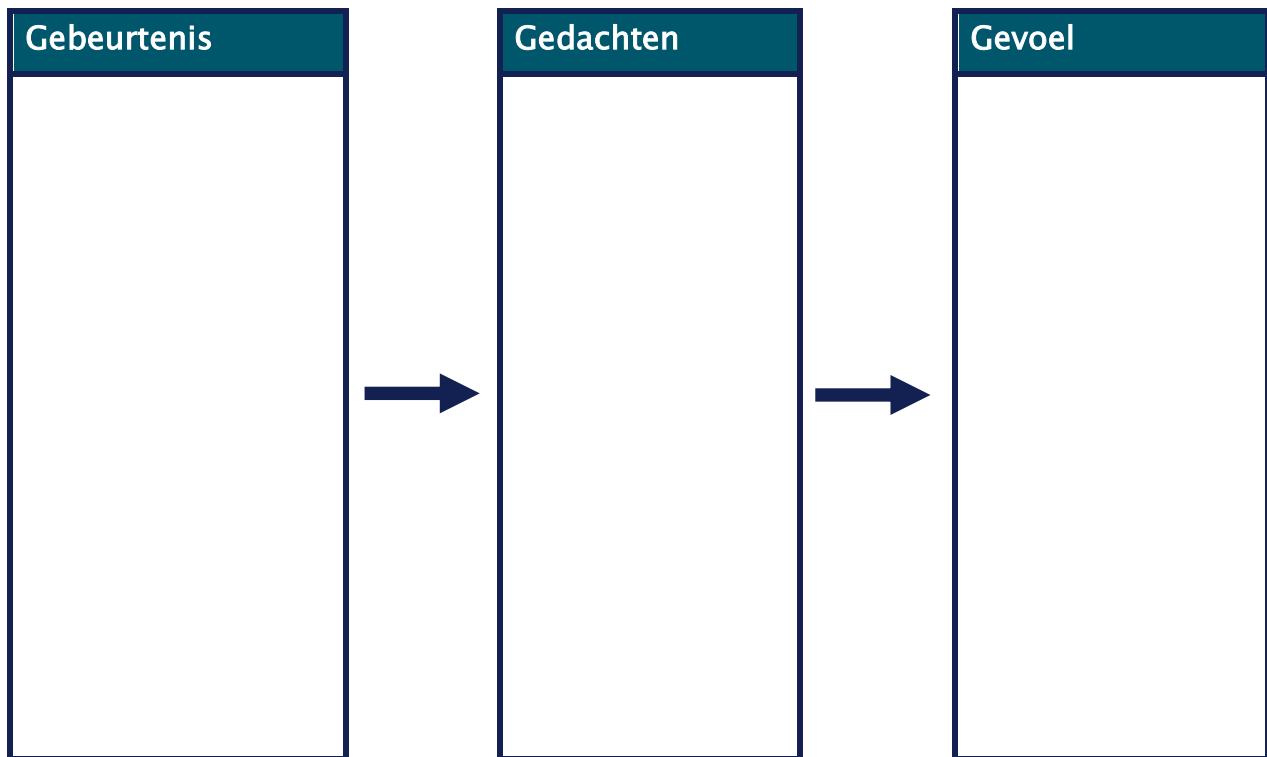


GGG-schema



Denkfout:

GGG-schema



Denkfout:

--

Hoofdstuk 5: Gevoelens

Huiswerk bespreken

- Bespreken waar we het de vorige keer over hebben gehad
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier en GGG-schema)
- Invullen van de grafiek

Uitleg

Gevoelens

Er zijn heel veel namen voor gevoelens. Ook zijn er veel manieren waarop we onze gevoelens laten zien. Hoe een persoon zich voelt, kun je soms aflezen van zijn gezicht.

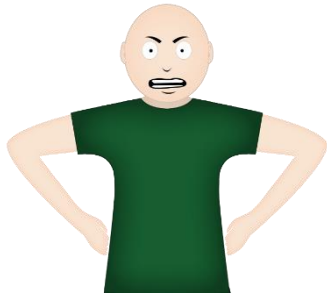
Gevoelens



Welke gevoelens ken je allemaal?

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Gevoelens van gezichten aflezen



Angstig



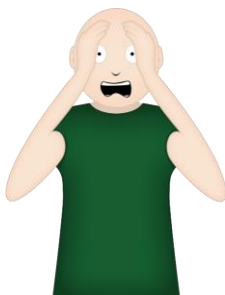
Trots



Verveling



Gelukkig



Boos



Verdrietig

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben gedaan.
- Doe elke dag, in elk geval 1 activiteit van de leuke-dingen lijst, en vul het in op het leuke-dingen-doen formulier. Geef de dag ook een gevoelscijfer.
- Vul 2 keer deze week een GGG-schema in.

Leuke-dingen-doen formulier

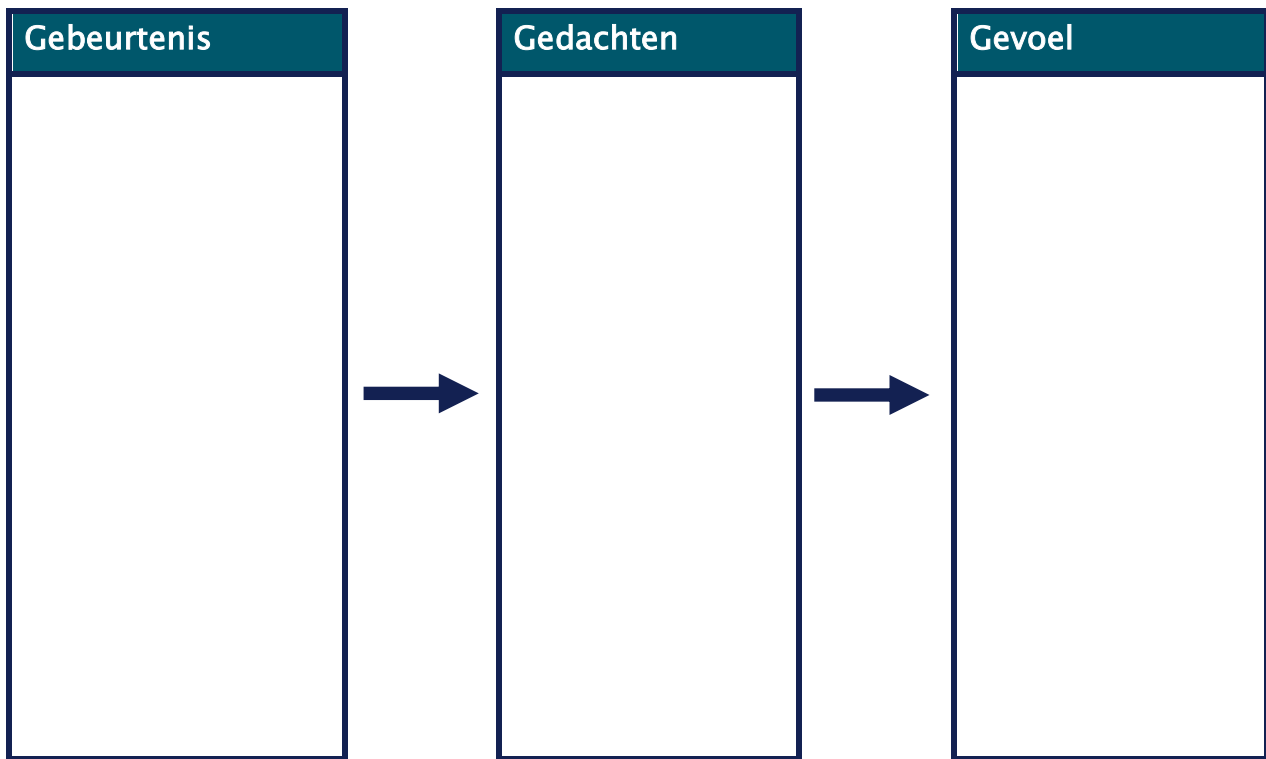


Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

GGG-schema

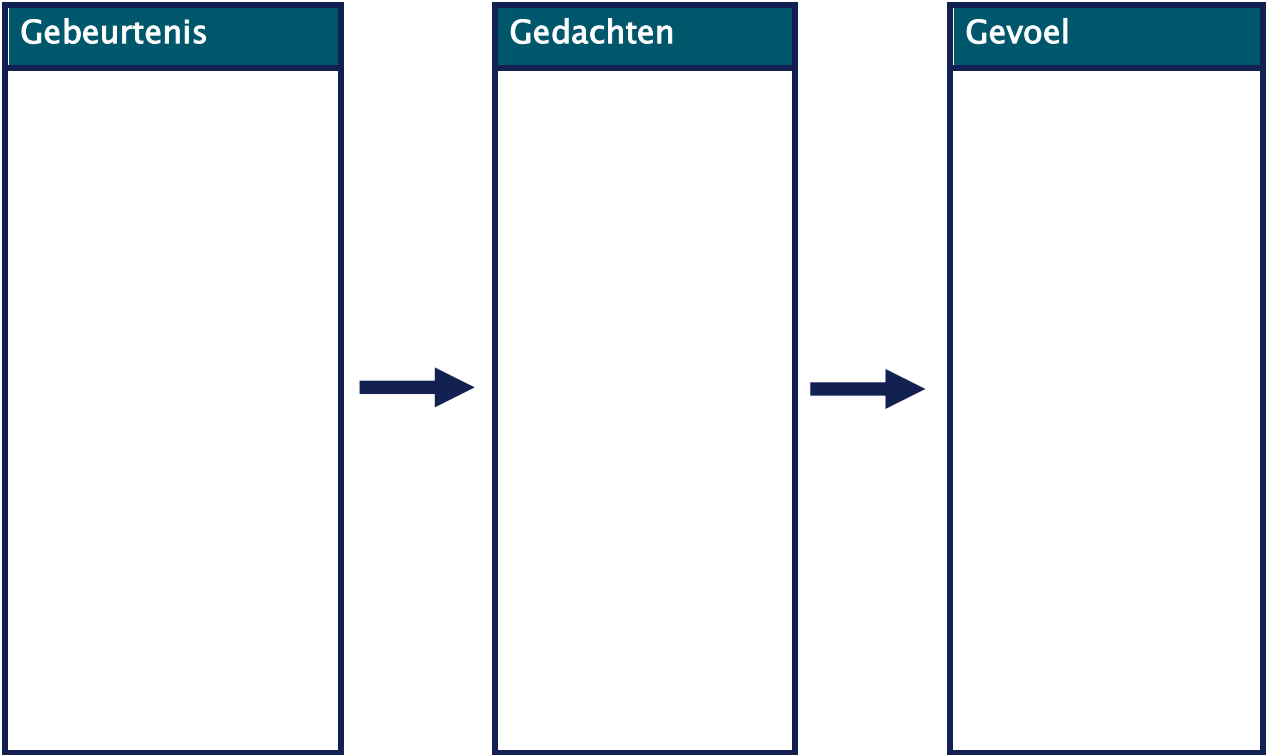


Denkfout:

--



GGG-schema



Denkfout:

Hoofdstuk 6: Denkpatronen opsporen (1)

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige keer gedaan hebben
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier en GGG-schema's)
- Invullen van de grafiek

Uitleg

Automatische gedachten

De gedachten die de hele dag plotseling in je hoofd opkomen, noemen we **automatische gedachten**.

Elk mens heeft deze gedachten en ze zijn er de hele tijd. Deze gedachten zijn belangrijk. Ze zorgen er namelijk voor hoe we ons voelen en wat we doen.

Deze automatische gedachten kunnen gaan over:

Hoe je jezelf ziet

- Ik zie er goed uit
- Ik kan dit goed
- Ik kan goed koken



Hoe je dingen doet

- Alles wat ik doe, gaat fout.
- Ik ben slecht in sport.
- Ik kan niet koken.



Hoe je tegen de toekomst aankijkt

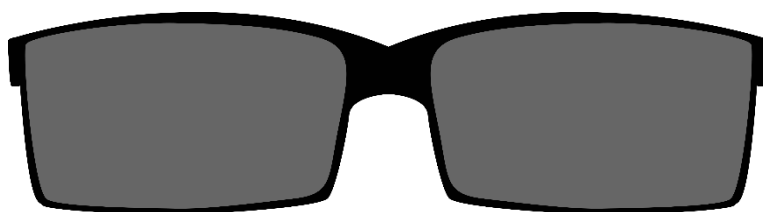
- Ik word nooit gelukkig.
- Het wordt toch nooit wat.
- Als ik mijn rijbewijs heb gehaald, ben ik vrij.



Deze gedachten kunnen positief of negatief zijn.

Negatieve gedachten

Mensen met een depressie kunnen vaak niet meer positief denken. Het lijkt alsof ze alles door een zwarte bril zien.



Negatieve gedachten zorgen voor een negatief gevoel. Negatieve gedachten kunnen veel invloed hebben op de dingen die je doet in het dagelijks leven. Misschien doe je bepaalde dingen niet meer omdat je negatief denkt.

Waarom luisteren we naar onze negatieve gedachten?

Om dit te begrijpen, moeten we een aantal dingen weten over automatische negatieve gedachten:

- Ze zijn automatisch. Ze komen gewoon in je hoofd op zonder dat je er wat voor doet.
- Kloppen niet echt. Als je goed naar de gedachten kijkt, kom je erachter dat ze niet altijd helemaal kloppen.
- Ze zijn er de hele tijd. Je kunt ze moeilijk “uit” zetten.
- Omdat de gedachten lijken te kloppen, luisteren we ernaar.
- We raken aan de gedachten gewend, omdat we ze de hele tijd horen.
- Hoe vaker we ze horen, hoe meer we de gedachten gaan geloven.



Welke negatieve gedachten heb jij vaak?



Instructie

Zet een kruisje voor de negatieve gedachte die jij vaak hebt. Als je eigen voorbeelden hebt, kun je ze onder aan de lijst erbij schrijven

☐	Er is geen liefde in de wereld
☐	Hij/zij houdt zeker niet van mij
☐	Ik heb geen geduld
☐	Wat maakt het ook allemaal uit
☐	Het leven heeft geen zin
☐	Ik ben lelijk
☐	Ik kan mijn gevoelens niet uiten
☐	Ik kan van niemand houden
☐	Ik ben waardeloos
☐	Het is allemaal mijn schuld
☐	Ik kan niets bedenken wat leuk is
☐	Ik kan niets
☐	Ik kom nooit uit deze depressie
☐	Ik wou dat ik dood was
☐	Ze zitten over mij te praten
☐	Het leven is niet eerlijk
☐	
☐	
☐	
☐	

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Doe elke dag 2 activiteiten van de leuke-dingen lijst en vul het in op het leuke-dingen-doen formulier. Geef de dag ook een gevoelscijfer.
- Vul minimaal 2 keer een GGG-schema in deze week.

Leuke-dingen-doen formulier



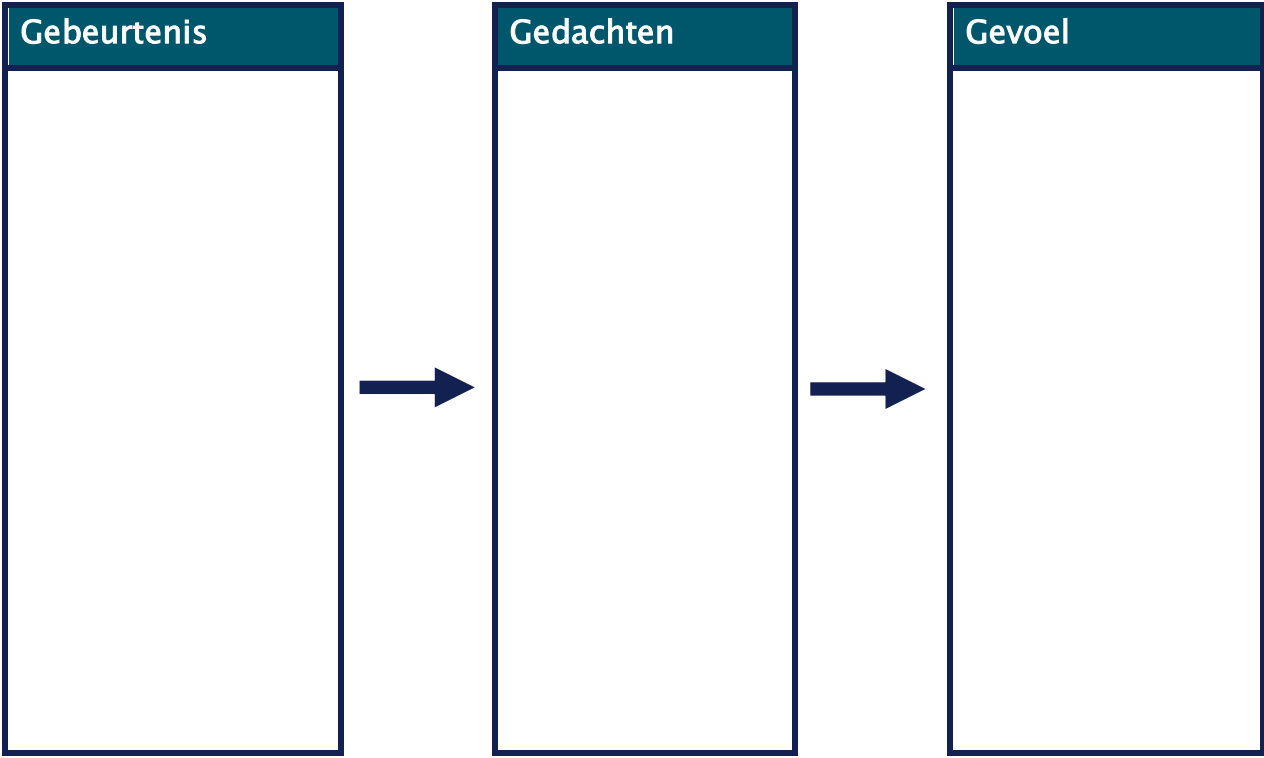
Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							



GGG-schema



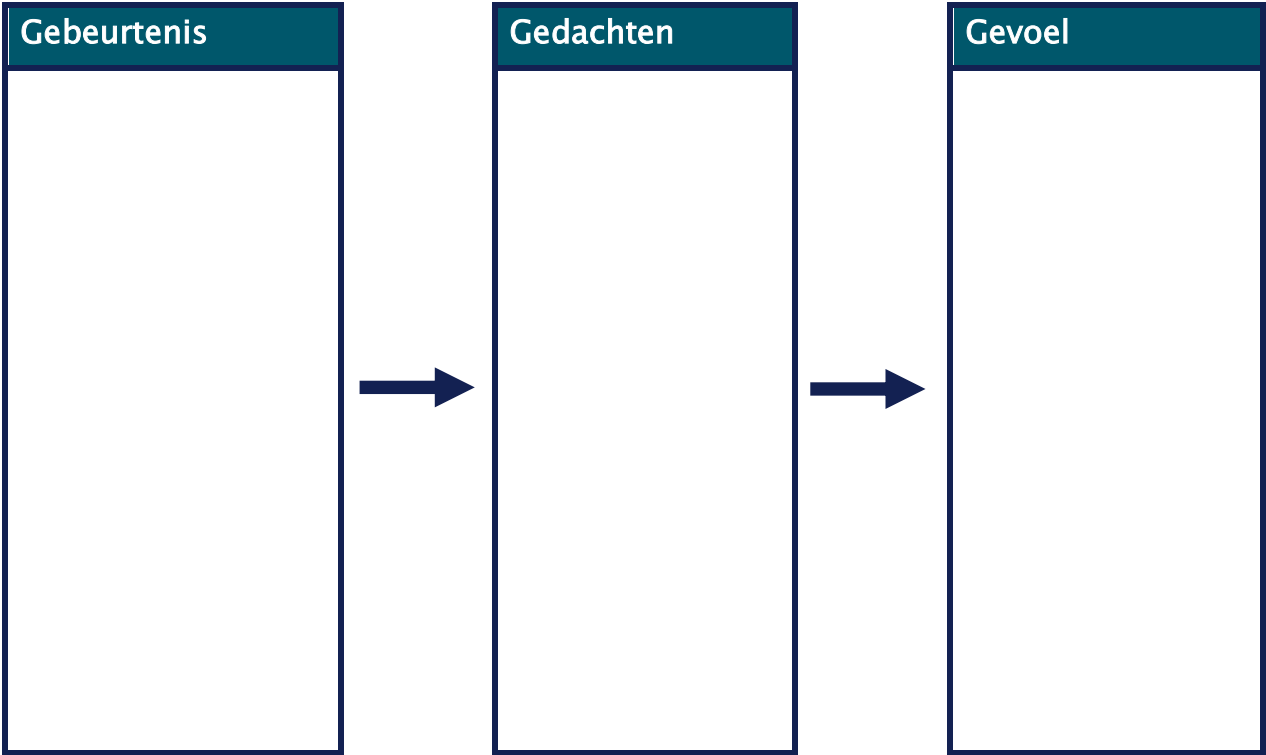
Denkfout:

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for the user to write down a cognitive distortion (Denkfout).





GGG-schema



Denkfout:

Hoofdstuk 7: Denkpatronen opsporen (2)

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige sessie hebben gedaan
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier en GGG-schema)
- Invullen van de grafiek

Uitleg

Denkfouten

Negatieve automatische gedachten blijven maar in ons hoofd ‘ronddraaien’. We geloven de gedachten vaak heel sterk. Hoe vaker we ze ook horen, hoe meer we ze ook gaan geloven. We letten er ook niet meer op of deze gedachten wel kloppen. We zien ook alleen nog maar dingen gebeuren om ons heen die ‘bewijzen’ dat onze gedachten kloppen. We noemen dit **denkfouten**.

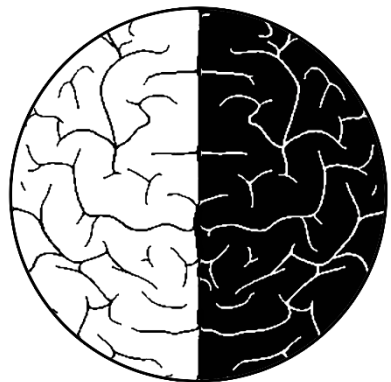
Er zijn 5 soorten denkfouten



De pretbedervers

Door een donkere bril kijken

Je kunt alleen de nare dingen horen of zien en je let niet of te weinig op de positieve dingen.

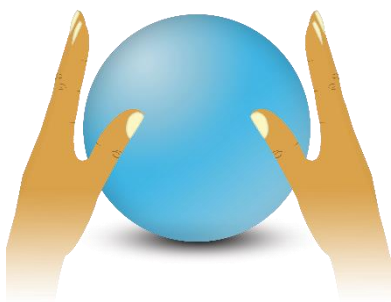


Dingen opblazen

Zwart-wit denken

In uitersten denken, het is alles of niets. Je bent voor of je bent tegen. Het is goed of het is fout

Voorbeeld: je hebt gekookt en alleen het toetje is niet zo goed gelukt. Je denkt: “zie je nu wel, ik kan helemaal niets”



Mislukking voorspellen

Gedachten lezen

Je neemt aan dat anderen weten wat jij voelt of nodig hebt. Of je denkt te weten wat er in anderen omgaat zonder het te vragen.

Voorbeeld: Ik weet dat ze me niet aardig vinden



Gevoelde gedachte

Je gevoel als de waarheid zien

Je denken wordt helemaal bepaald door hoe je je voelt. Je emoties worden jou de baas en bepalen hoe je denkt.



Mijn schuld

De beschuldigende vinger

Bij deze denkfout denk je en geloof je dat alles wat fout gaat, jouw schuld is.

Het is belangrijk om te weten dat iedereen deze denkfouten wel eens maakt. Het wordt pas een probleem als je deze denkfouten vaak maakt en als ze je gevoel en leven gaan bepalen.

Het Positief-denken-spel



Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we deze sessie hebben besproken.
- Doe elke dag minimaal 2 leuke activiteiten en vul het in op het leuke-dingen-doen formulier. Geef elke dag ook een gevoelscijfer.
- Kijk nog eens naar de GGG-schema's die je al hebt ingevuld. Kun je een denkfout ontdekken? Zo ja welke en schrijf deze op.

HUISWERK



Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

50



Hoofdstuk 8: Meer leuke activiteiten

Huiswerk bespreken

- Bespreken waar we het de vorige keer over hebben gehad
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen lijst en de denkfouten)
- Invullen van grafiek

Uitleg

Plezierige activiteiten en je stemming

De afgelopen weken hebben we steeds een grafiek ingevuld.

In deze grafiek kun je zien dat wat je doet ook invloed heeft op hoe je je voelt.

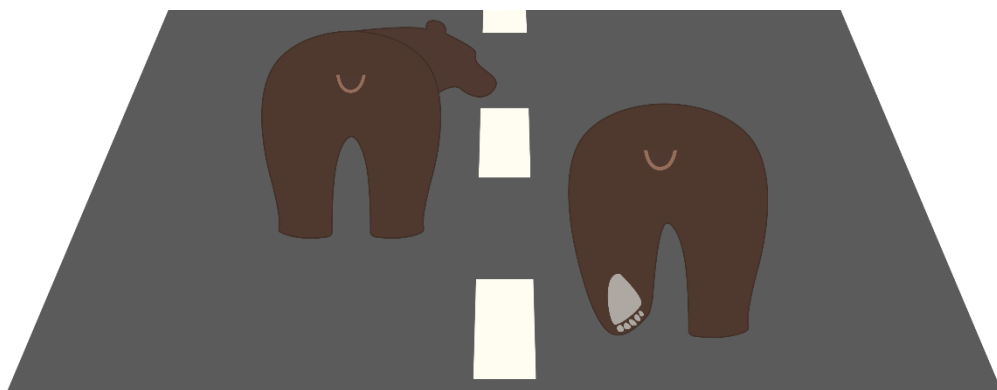
Wat kun je leren uit jouw grafiek?:

.....

.....

Het is dus erg belangrijk om leuke dingen te blijven doen. Dit is wel erg moeilijk, zeker als je erg somber bent.

Als je somber bent, zie je alleen maar beren op de weg. Je ziet dan vaak alleen maar redenen waarom je iets niet kunt doen.





Welke beren op de weg zie jij?

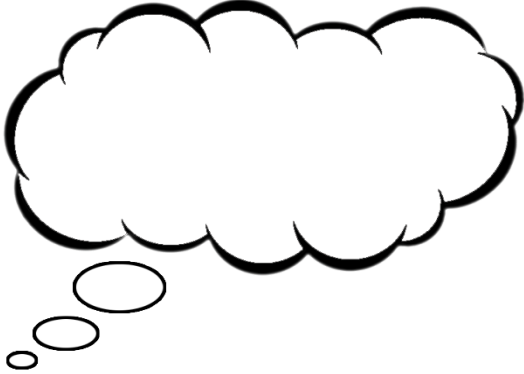
Hieronder staan er een paar. Kruis aan welke je bij jezelf herkent.



	Ik kom er gewoon niet aan toe
	Andere mensen hebben geen tijd voor mij
	Werken is belangrijker dan plezier maken
	Ik word door niemand gevraagd om iets te gaan doen
	Ik ben bang dat het toch niet lukt
	Het heeft geen zin, ik ga me toch niet beter voelen
	Ik kan het lichamelijk niet aan
	Ik ben te moe
	Ik heb te weinig geld
	Ik kan niets leuks bedenken
	
	
	

Sommige ‘beren’ kunnen er echt zijn. Bijvoorbeeld weinig geld hebben. Hierdoor kun je minder doen. Het is dan belangrijk om te zoeken naar activiteiten die niet veel geld kosten.

Er zijn ook ‘beren’ die komen door de manier hoe je denkt. Er is dan vaak sprake van een **denkfout**. Voorbeelden hiervan zijn:



Maak een top 10 van activiteiten die een positieve invloed hebben op je stemming



	Activiteit
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Hoe kun je zorgen dat je deze dingen vaker doet?

.....

.....

.....

.....

Wat zijn jouw 'beren'?

.....

.....

.....

.....

Wat is belangrijk om je stemming te veranderen?

- Het aantal activiteiten die je doet kan je stemming veranderen
- Het soort activiteit dat je doet
- Een goede structuur en dagindeling
- Een gezond dag-nachtritme
- Een goede balans in de dingen die je leuk vindt om te doen en de dingen die je moet doen

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Doe elke dag een activiteit van de leuke-dingen-doen-lijst. Het mogen er ook meer zijn. Vul het in op het leuke-dingen-doen-formulier. Geef elke keer ook een gevoelscijfer.
- Vul 3 keer deze week een GGG-schema in.



Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

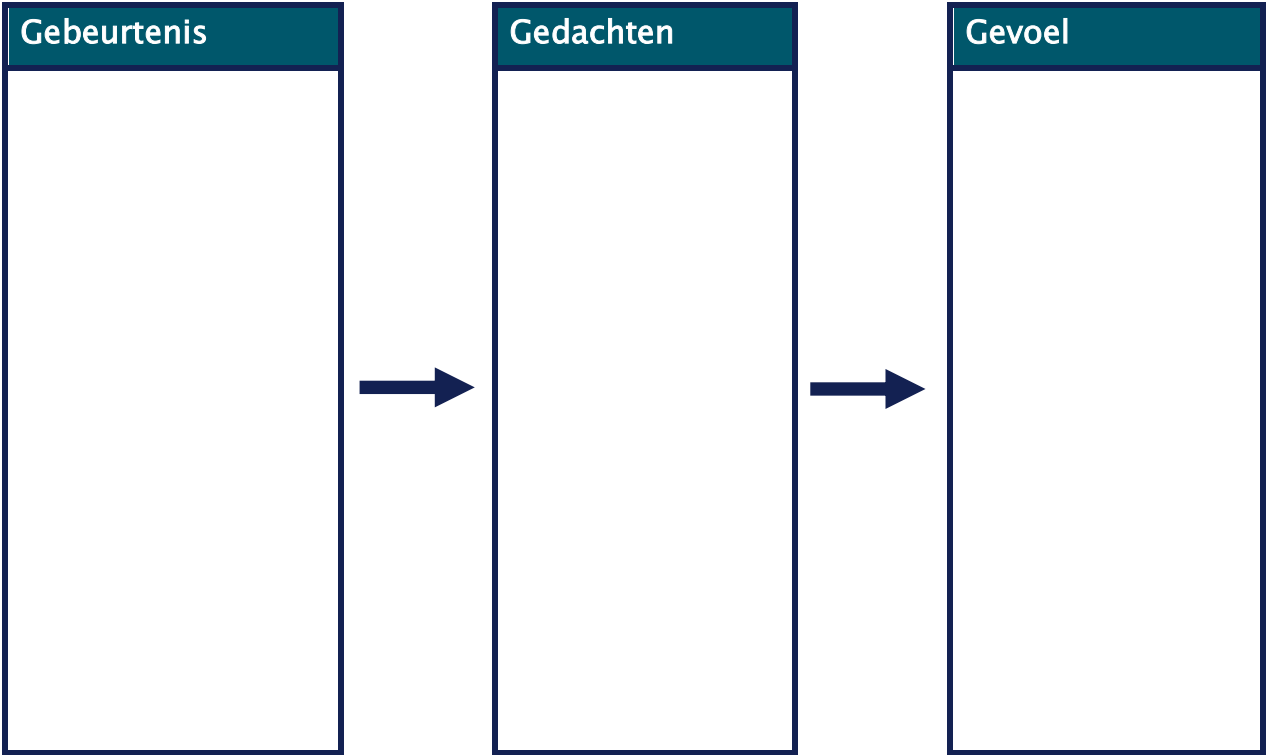
Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer:

(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							



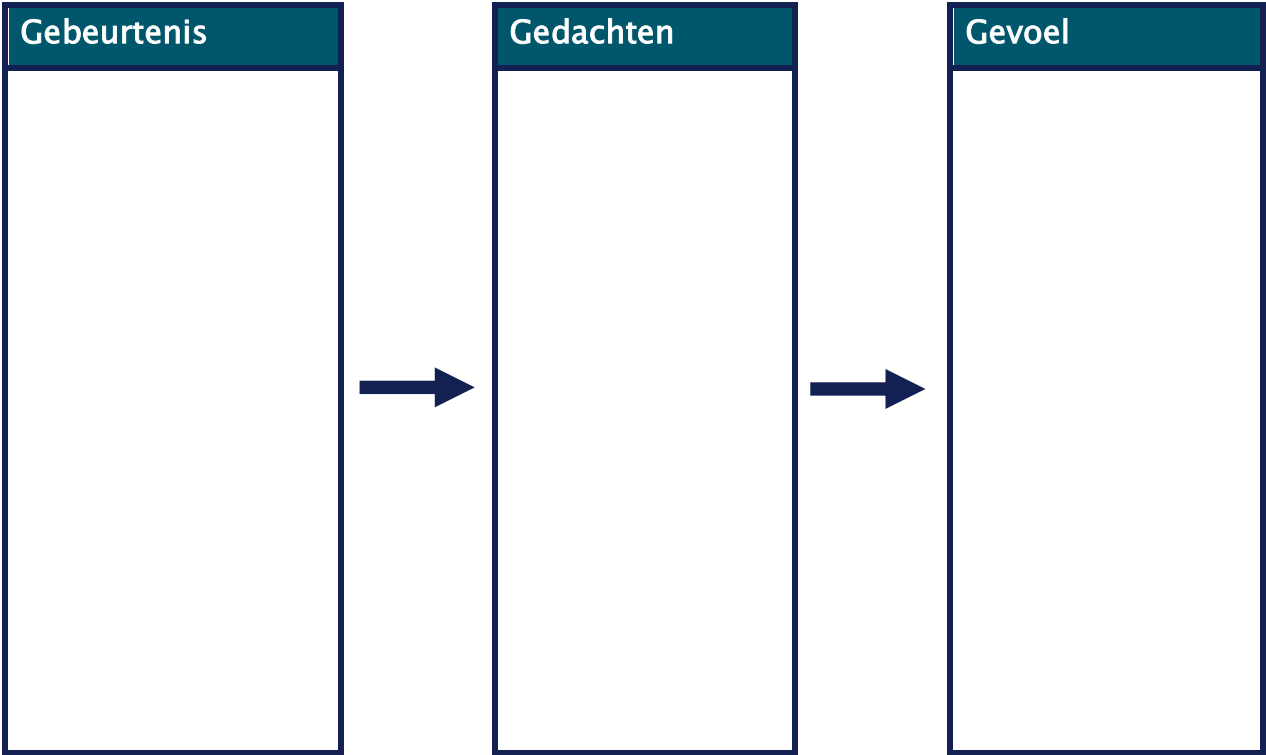
GGG-schema



Denkfout:



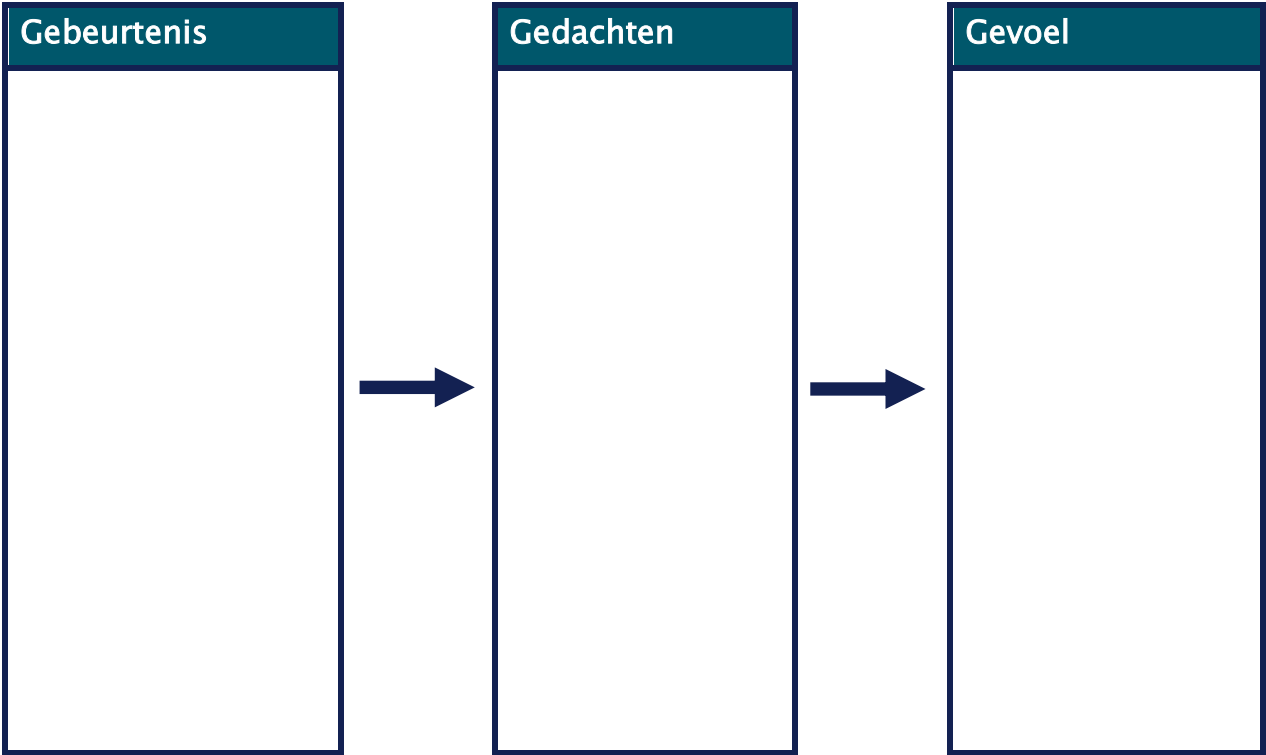
GGG-schema



Denkfout:



GGG-schema



Denkfout:

Hoofdstuk 9: Anders leren denken (1)

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier, GGG-schema's)
- Invullen van de grafiek

Uitleg

Uitdagen van je gedachten

Zoals je nu weet hebben gedachten invloed op hoe je je voelt en wat je doet.

We hebben al geoefend met **automatische gedachten** en met **denkfouten**.

We gaan onderzoeken of je gedachten wel kloppen.

Dit doen we in 6 stappen

Stap 1: Schrijf de automatische gedachte op. Zit hier een denkfout in?

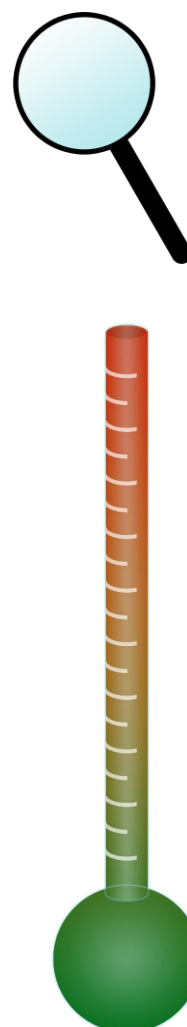
Stap 2 : Gebruik de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze gedachte gelooft

Stap 3: Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Gebruik nu weer de gedachtethermometer om aan te geven hoe sterk je deze nieuwe gedachte gelooft.



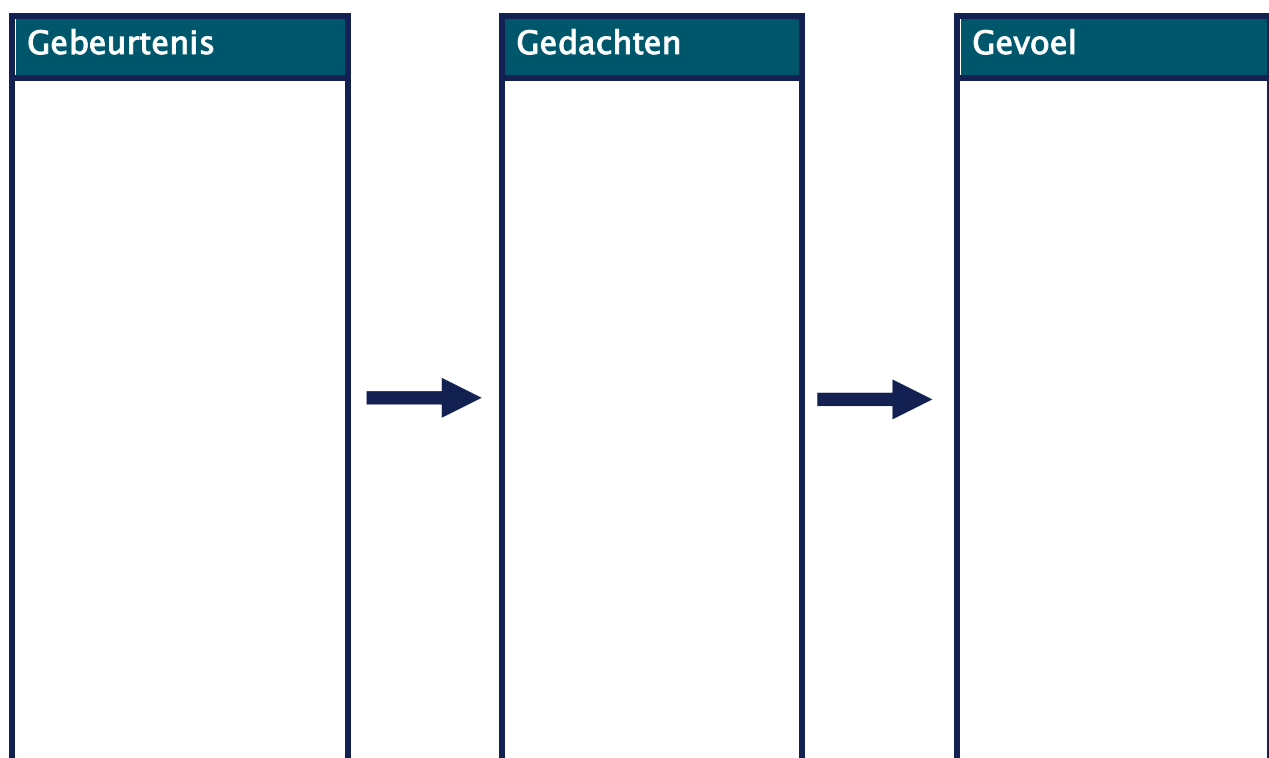
Gedachten uitdagen



Voorbeeld

Ik zag Lisa op straat. Ze liep langs me heen zonder iets te zeggen. Ze deed volgens mij of ze me niet zag. Ik heb eerder vast iets gezegd waardoor ze zich beledigd voelt.

Als we dit voorbeeld in een GGG-schema zetten, ziet het er zo uit:



Nu gaan we onderzoeken of de gedachten wel kloppen volgens de stappen

Stap 1: De automatische sombere gedachte. Zit er een denkfout in?



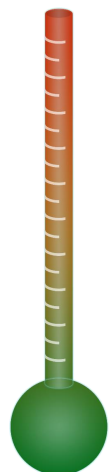
Stap 2: Hoe sterk geloof je deze gedachte? (gebruik de gedachtethermometer)

Stap 3: Wat is het bewijs dat je gedachte klopt?

Stap 4: Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt?

Stap 5: Wat is een andere manier om erover te denken?

Stap 6: Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (gebruik de gedachtethermometer)





Het is niet makkelijk om je gedachten te veranderen. Vaak oefenen helpt daarbij. Door het vaak te doen, wordt het steeds makkelijker.

Sommige mensen hebben in het begin de neiging om ermee op te houden, omdat het moeilijk is. Toch is het belangrijk om vol te houden.



Als je het eenmaal goed kunt, dan werkt het erg sterk om je somberheid te overwinnen.

Het uitdagen van je gedachten, een eigen situatie



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de sombere gedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	

Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees wat we vandaag hebben besproken.
- Doe elke dag minimaal 2 activiteiten van je leuke-dingen doen lijst. Houd het bij op je leuke-dingen doen formulier. Schrijf elke dag ook op wat je gevoelscijfer is.
- Oefen 1 keer met het uitdagen van je gedachten. Je kunt hiervoor een situatie gebruiken die je eerder hebt ingevuld in je GGG-schema of een nieuwe situatie.

Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer:

(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

Gedachterapport



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de sombere gedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	



Hoofdstuk 10: Anders leren denken (2)

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier)
- Invullen van de grafiek
- Bespreken van het Gedachterapport

Uitleg

Vandaag bespreken we geen nieuwe informatie, we gaan verder met het oefenen met Gedachten uit te dagen.

Nog een keer gedachten uitdagen met een eigen voorbeeld



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de sombere gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	



Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	

Huiswerk voor de volgende keer

- Neem je werkmap nog eens helemaal door.
- Blijf elke dag minimaal 2 of 3 activiteiten doen van je leuke-dingen doen lijst. Vul het in op het leuke-dingen-doen formulier en geef er ook een gevoelscijfer aan.
- Vul minimaal 2 keer een GGG-schema in en daag je gedachten uit volgens de stappen.

Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

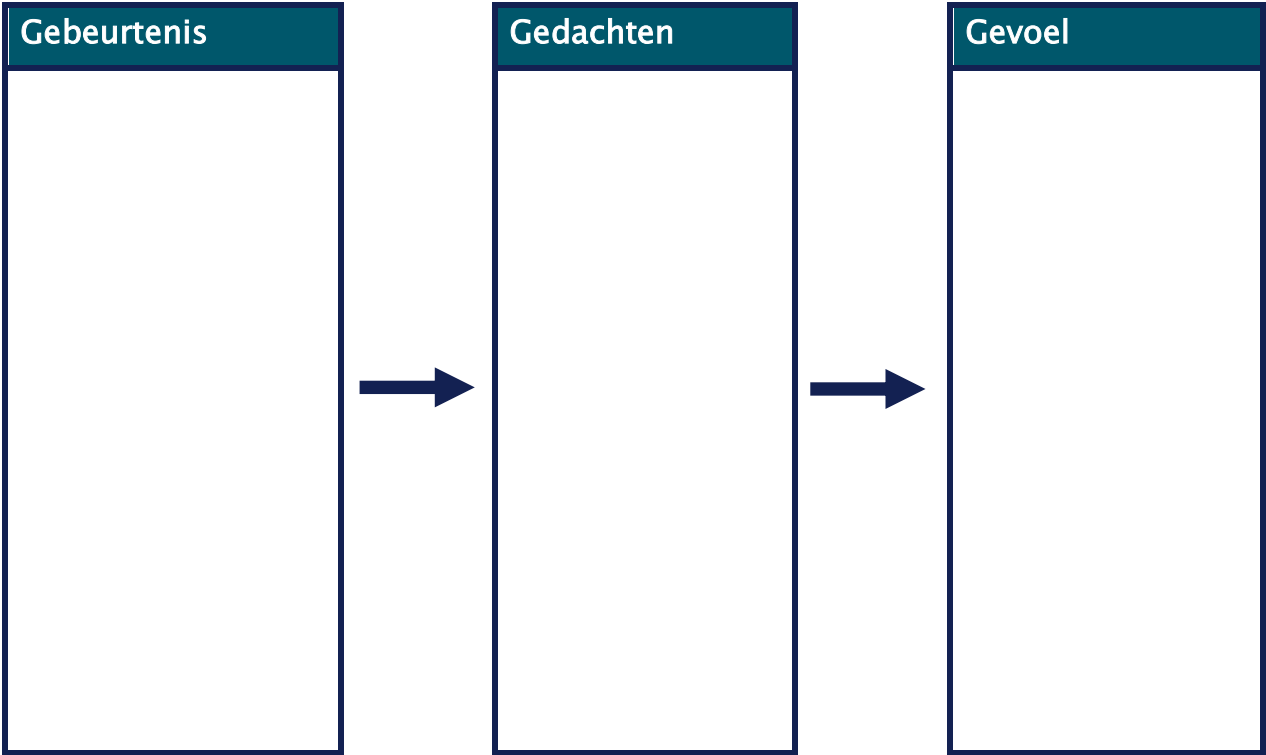
Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer:

(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							



GGG-schema



Denkfout:

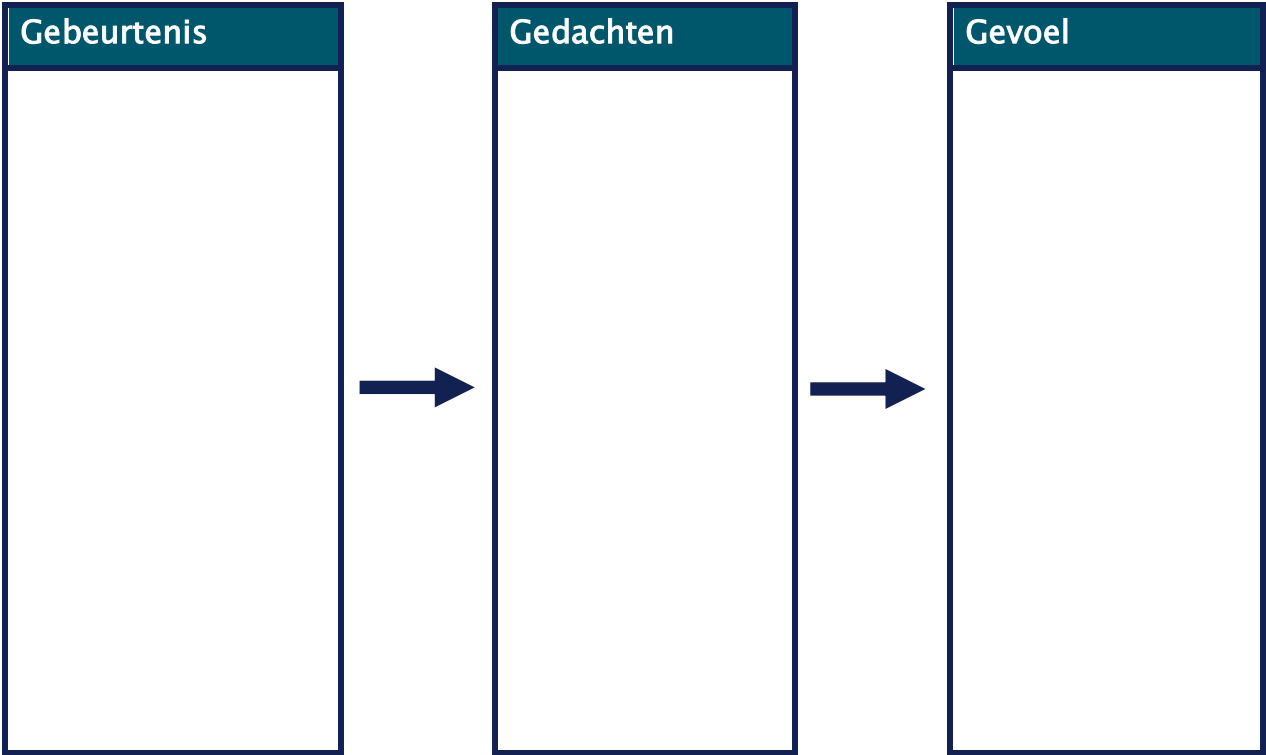
Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de sombere gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	



GGG-schema



Denkfout:

Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de sombere gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	

Hoofdstuk 11: Baas over je gedachten

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we het vorige hoofdstuk hebben gedaan
- Het leuke-dingen-doen formulier bespreken
- Invullen van de grafiek
- De gedachterapporten bespreken

Uitleg

Je gedachten de baas

In de vorige hoofdstukken hebben we 1 manier besproken hoe je de baas over je gedachten kan worden. Dit was door je gedachten te onderzoeken met het gedachterapport.

Er zijn nog een aantal manieren om de baas te worden over je gedachten.



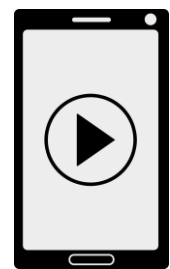
Afleiding zoeken

Afleiding zoeken zorgt ervoor dat je niet steeds aan je negatieve gedachten denkt. Bij afleiding zoeken train je jezelf om je gedachten bezig te houden met dingen waar jij voor kiest. Je leert jezelf om je op iets anders te concentreren. In plaats van te luisteren naar gepieker of negatieve gedachten, richt je je aandacht bewust ergens anders op. Zo hoor je de negatieve gedachten niet meer. Je kunt op verschillende manieren afleiding zoeken.



1. Vertel wat je ziet en hoort

Vertel heel precies wat je ziet en hoort. Denk hierbij aan vormen, kleuren, geluiden. Het is net alsof je door een camera kijkt.



2. Denkpuzzels

Een andere manier om je gedachten bezig te houden is door jezelf een denkpuzzel te geven. Dit kan van alles zijn. Bijvoorbeeld:

- Vanaf 100 teruggtellen
- De namen van je familieleden spellen
- De cd's van je lievelingsartiest opnoemen
- De namen van alle spelers van je favoriete sportteam opnoemen



De puzzel moet niet te makkelijk zijn. Het idee achter de puzzel is dat er op deze manier geen ruimte in je hoofd is voor storende negatieve gedachten.

3. Boeiende bezigheden

Sommige mensen kunnen zo met iets bezig zijn dat ze nergens anders meer aan denken. Je kunt denken aan een film kijken, muziek luisteren, een puzzel maken, kleuren, etc.



Hoe meer je je concentreert op wat je doet, hoe beter het lukt de negatieve gedachten uit te schakelen.

Probeer op momenten dat je luistert naar je negatieve gedachten, iets te doen wat jouw aandacht nodig heeft. Bijvoorbeeld:

- In plaats van in je bed te gaan liggen en te luisteren naar je negatieve gedachten, zet je de radio aan en luister je naar muziek.
- In plaats van te piekeren of iemand je nog wel gaat bellen, ga je een tijdschrift lezen of een puzzel maken.

Mijn boeiende bezigheden:

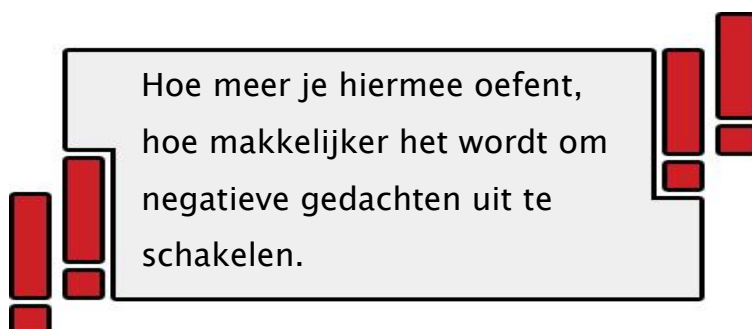
.....

.....

.....

4. Helpende en positieve gedachten

In plaats van te luisteren naar je negatieve gedachten, kun je proberen deze te vervangen door **helpende gedachten**.

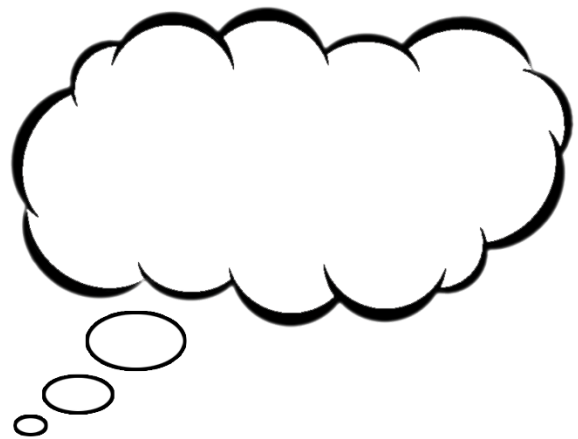
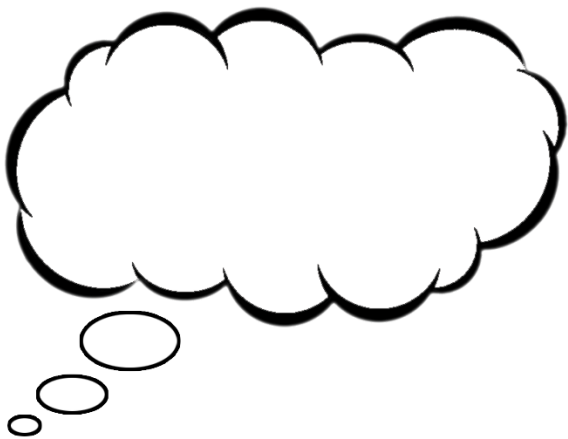
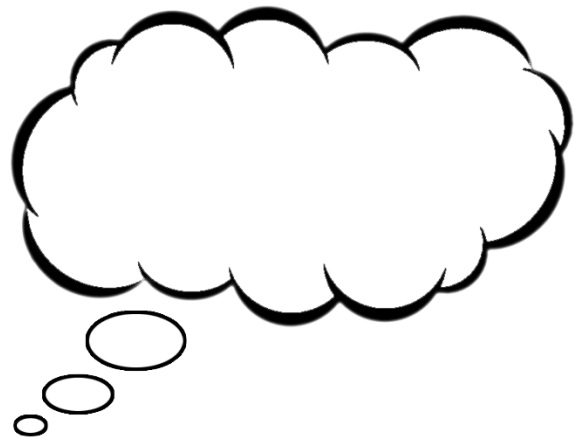
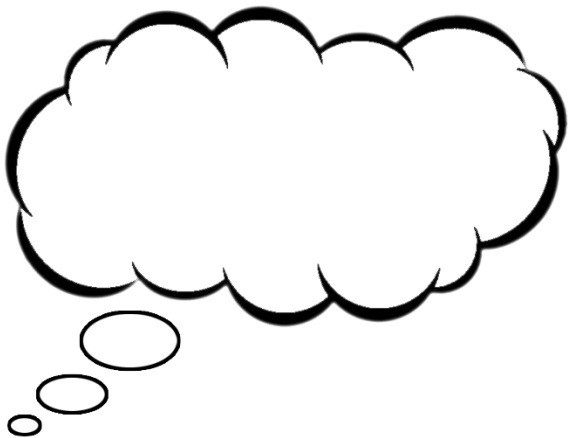
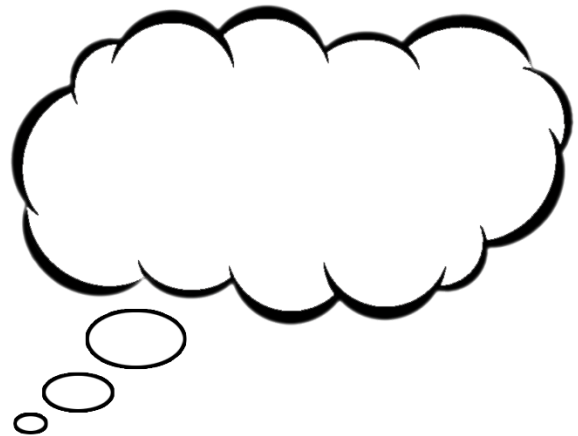
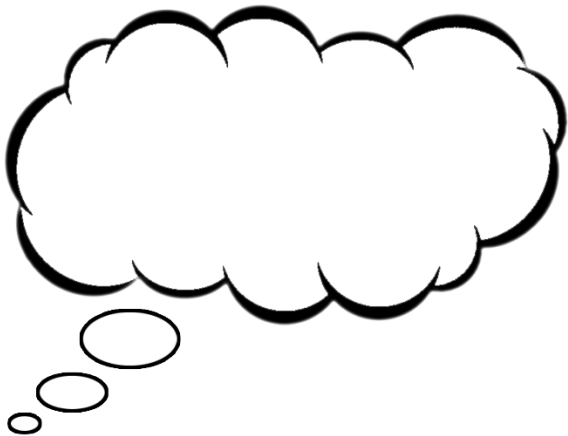


Welke positieve gedachten heb jij regelmatig?



	Het leven is goed
	Ik voel me goed
	Ik heb hier veel plezier in
	Ik heb een goed gevoel over de toekomst
	Ik denk dat ik hier goed in ben
	Ik heb mezelf goed onder controle
	Ik vind mensen leuk
	Ik ben grappig
	Er zijn dingen waar ik erg goed in ben
	Ik heb wel eens geluk
	Ik heb een paar goede vrienden
	Ik kan vaardigheden leren om controle te krijgen over mijn stemming
	Ik kan problemen oplossen
	Ik kan goed luisteren
	Ik ben goed zoals ik ben
	Ook al gaat niet alles zoals ik het wil, ik sla me er wel doorheen
	In bepaalde dingen ben ik erg goed
	Het gaat goed met mij
	Ook op een regenachtige dag kan ik me goed vermaken
	Ik krijg vaak complimenten omdat ik iets goed doe
	Er is niets mis met mij

Mijn helpende en positieve gedachten



Piekerstop

Soms merk je dat je maar heel even je gedachten kunt stoppen. Ze beginnen weer heel snel. We noemen dit piekeren.

Er zijn een aantal manieren om je gedachten te stoppen.

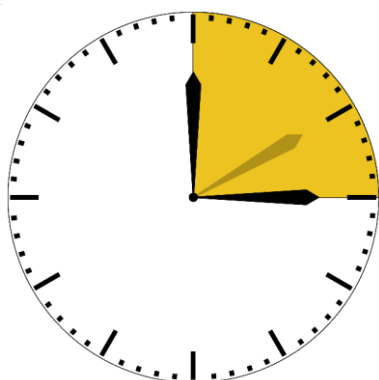
1. De Gedachten Stop techniek



Als je merkt dat de negatieve gedachte komt doe je het volgende:

- Zeg direct hardop STOP.
- Sommige mensen vinden het prettig als ze hierbij op de tafel slaan of als ze een tafel of stoel vastpakken.
- Denk hierna gelijk aan de gedachte die je hebt bedacht als vervanger voor deze negatieve gedachte. Herhaal de helpende positieve gedachte een paar keer hardop.

2. Piekerkwartier



Soms voelen mensen zich beter als ze een beetje hebben zitten piekeren. Door na te denken kun je je beter voelen. Een “piekerkwartier” is een afgesproken tijd op de dag dat je mag piekeren. Als er negatieve gedachten komen op de dag, schrijf je deze op een piekerlijst. Maak elke dag op een vast tijdstip, tijd voor je piekerlijst.

3. Het elastiekje



Draag een rubberen elastiekje. Het elastiekje mag niet te strak zitten, het mag je pols niet afknellen. Iedere keer als je een negatieve gedachte hebt, trek je eraan en laat het tegen je pols aan tikken. Dit helpt erg goed om je bewust te worden van deze gedachten. Daarna helpt het goed om ervoor te zorgen dat het piekeren minder wordt.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lezen wat we vandaag hebben besproken.
- Blijf elke dag een leuke activiteit doen en schrijf deze op het leuke-dingen-doen formulier. Geef elke dag ook een gevoelscijfer.
- Minimaal 2 gedachterapporten invullen.
- Oefen elke dag met een andere manier om je gedachten te baas te worden.

Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer:

(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de negatieve gedachte? (stap 1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	



Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de negatieve gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	



Andere manieren om je gedachten de baas te worden



		Wanneer geoeffend?	Hoe ging het oefenen?	Wat merkte je?
Camera				
Denkpuzzels				
Boeiende bezigheden				
Helpende en positieve gedachte				
Piekerstop				
Piekerkwartier				
Elastiekje				

Hoofdstuk 12: Opkomen voor jezelf

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige keer gedaan hebben
- Invullen van de grafiek
- Bespreken van de gedachterapporten
- Bespreken van het oefenen met manieren om de baas over je gedachten te worden.

Uitleg

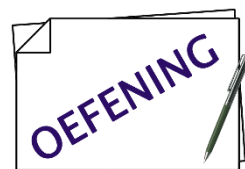
Opkomen voor jezelf

Het is goed om voor jezelf op te komen. Het is ook goed om je mening te kunnen geven. Als je dit niet doet, kunnen mensen “over je heen lopen”. Als je moeilijk nee kunt zeggen, dan doe je misschien dingen die je eigenlijk helemaal niet wilt.

Mensen die ook niet zo goed voor zichzelf kunnen opkomen, vertellen ook niet vaak hoe ze zich voelen en hoe ze over dingen denken.

Veel mensen met een depressie, zijn mensen die ook niet zo goed voor zichzelf kunnen opkomen. Vandaag gaan we oefenen met een nieuwe vaardigheid: opkomen voor jezelf.

Hoe goed kom jij voor jezelf op?



Situatie	Waar	Niet waar
1. In gesprekken heeft de ander vaak het woord		
2. Als het ergens saai is, ben ik vaak de eerste die de boel een beetje opvrolijkt		
3. Als iemand mij in een groep onverwachts iets vraagt, vind ik het vaak moeilijk om rustig een antwoord te bedenken		
4. Als iemand voordringt in de winkel, zeg ik er wat van		
5. Ik zou wel van vrienden willen weten wat ze van mij vinden, maar ik durf het niet te vragen		
6. Ik vraag iemand makkelijk om hulp als ik het zelf niet kan		
7. Ik vind het vervelend om in een groep als eerste wat te zeggen		
8. Als ik iemand aardig vind, vertel ik dat makkelijk aan die persoon		
9. Op feestjes vind ik het moeilijk om t met onbekenden te praten		
10. Ik geef iemand makkelijk een compliment		
11. Als ik last heb van de muziek van de burens, ga ik er makkelijk heen om er iets van te zeggen		
12. Als ik iets niet begrijp op mijn werk, zeg ik dat makkelijk		
13. Ik vind het moeilijke kapotte spullen terug te brengen naar de winkel		
14. Als iemand mij heeft teleurgesteld, zeg ik dat makkelijk tegen die persoon		

Tel nu hoeveel keer je waar en niet waar hebt aangekruist.

Aantal keer waar:.....

Aantal keer niet waar:.....

Als je veel 'niet waar' hebt aangekruist, ben je een persoon die moeilijk voor zichzelf kan opkomen. Het is goed om te weten dat veel mensen hier last van hebben.

Uitleg

Leren opkomen voor jezelf in 4 stappen

- 1) Ik-boodschap en noem je eigen gevoel bij wat er gebeurt.
- 2) Zeg precies het gedrag wat je van de ander vervelend vindt.
- 3) Vertel wat het gevolg voor jou is van het gedrag van de ander.
- 4) Vertel duidelijk en precies wat je wel wilt.

Voorbeeld

Jij zit rustig op de bank te lezen en je man/vrouw heeft de muziek hard aangezet. Je kunt je hierdoor niet meer concentreren op wat je aan het lezen bent.

Stap 1: Ik-boodschap, en benoem wat je voelt
Ik vind het vervelend dat...

Stap 2: Beschrijf precies wat je vervelend vindt
(Ik vind het vervelend dat) je de muziek zo hard hebt aangezet

Stap 3: Vertel wat het gevolg is voor jou
(Ik vind het vervelend dat de muziek zo hard staat), nu kan ik me niet meer concentreren op het lezen

Stap 4: Vertel duidelijk en precies wat je wel wilt
Kun je het nu wat zachter zetten?

Als je deze stappen volgt, betekent het niet dat de ander altijd doet wat je vraagt. Meestal wil de ander er wel met je over praten. Misschien heeft de ander wel een ander voorstel die jij ook ok vindt.

Oefenen met een eigen situatie



Rollenspel.

Huiswerk voor de volgende keer

- Lezen wat we vandaag hebben besproken.
- Elke dag de leuke-dingen-doen lijst bij blijven houden. Schrijf ook elke dag nog steeds het gevoelscijfer op.
- Minimaal 2 keer een gedachterapport invullen.
- Oefen deze week minimaal 1 keer met de stappen om voor jezelf op te komen.



(9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

89

Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de negatieve gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	

Het uitdagen van je gedachten



Gedachterapport	
Datum en dagdeel	
Wat is de negatieve gedachte? (stap1)	
Hoe sterk geloof je deze gedachte (stap 2)	
Welke bewijzen heb je dat het waar is wat je denkt? (stap 3)	
Welke bewijzen heb je dat het niet waar is wat je denkt? (stap 4)	
Wat is een andere manier om erover te denken? (stap 5)	
Hoe sterk geloof je deze nieuwe gedachte? (stap 6)	



Opkomen voor jezelf



Wanneer heb je geoefend?

.....

.....

.....

.....

Wat was de situatie?

.....

.....

.....

.....

Wat heb je gezegd?

.....

.....

.....

.....

Hoe reageerde de ander?

.....

.....

.....

.....

Hoofdstuk 13: Problemen oplossen

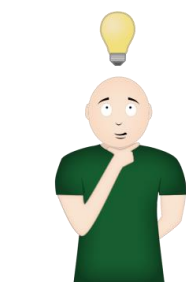
Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier, gedachterapport, oefenen met opkomen voor jezelf)
- Grafiek invullen

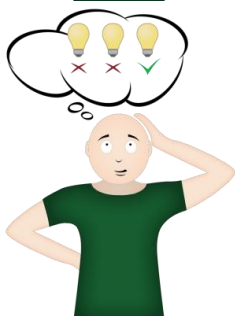
Uitleg



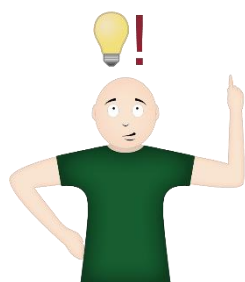
Mijn positieve helpende gedachte



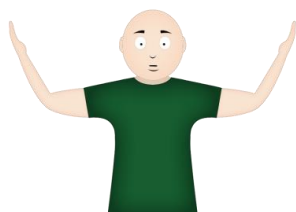
Welke oplossingen kan ik bedenken?



Welke oplossing is de beste?



Kies de oplossing en voer deze uit



Hoe liep het af?

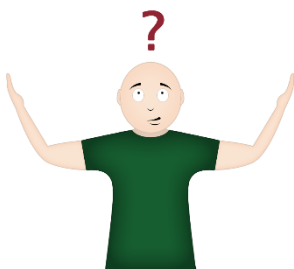
Problemen oplossen

Elke dag kunnen er nieuwe problemen komen. Bijvoorbeeld je baas zegt dat je iets niet goed hebt gedaan, of je kinderen luisteren niet goed, of je hebt de bus gemist, enzovoort.

Als je een probleem tegenkomt, moet je erover nadenken hoe je ermee omgaat. Ook moet je nadenken over hoe je het kan oplossen of dat je het moet accepteren.

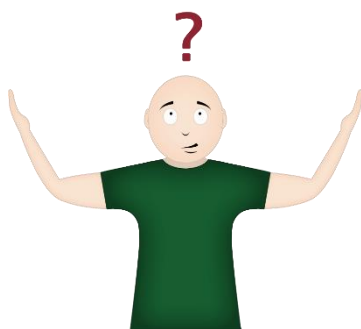
Problemen oplossen kun je leren

Er zijn 6 stappen die je kunt gebruiken tijdens het oplossen van problemen. Elke stap is belangrijk. De stappen moeten in de goede volgorde gebruikt worden.



Wat is het probleem?

Oefenen met problemen oplossen, een eigen situatie



Wat is het probleem?



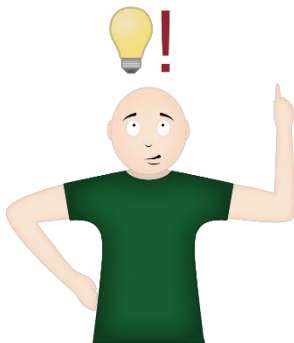
Mijn positieve helpende gedachte



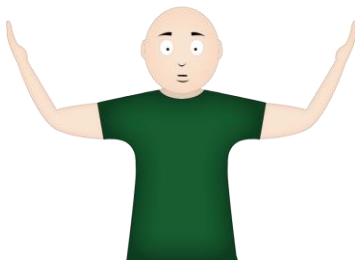
Welke oplossingen kan ik bedenken?



Welke oplossing is de beste?



Kies de oplossing en voer deze uit



Hoe liep het af?

Huiswerk voor de volgende keer

- Lezen wat we vandaag hebben besproken.
- Leuke-dingen-doen formulier elke dag blijven invullen. Geef er elke dag ook een gevoelscijfer aan
- Houd elke dag bij welke manier je hebt gebruikt om je gedachten de baas te zijn.
- Oefen 1 keer deze week met Problemen oplossen volgens de stappen.

HUISWERK



Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

99

Mijn gedachten de baas

Geef aan welke vaardigheden je deze week hebt toegepast.



Week	
------	--



Vaardigheden om de baas te worden over je gedachten		ma	di	wo	do	vr	za	zo
1. Gedachterapport								
2. Gebruik de camera								
3. Denkpuzzels								
4. Boeiende bezigheden								
5. Helpende en positieve gedachten								
6. Piekerstop								
7. Piekerkwartier								
8. Elastiekje								
9. Pak de problemen aan								

Hoofdstuk 14: Op naar de toekomst

Huiswerk bespreken

- Bespreken wat we de vorige sessie hebben gedaan
- Bespreken van het huiswerk (leuke-dingen-doen formulier, Je gedachten de baas formulier)
- Grafiek invullen

Uitleg

De afgelopen weken ben je actief aan de slag gegaan met de volgende dingen:

- Meer leuke dingen doen
- Anders leren denken
- Baas worden over je gedachten
- Opkomen voor jezelf
- Problemen oplossen

Om somberheid te voorkomen in de toekomst, is het belangrijk je goed voor te bereiden op belangrijke gebeurtenissen van jou.



Zoals je weet, wordt somberheid vaak uitgelokt door stressvolle situaties of gebeurtenissen. Een aantal van die situaties kun je van te voren aan zien komen, bijvoorbeeld een verhuizing, of starten op een nieuwe werkplek. Als je weet dat er een stressvolle gebeurtenis aankomt, is het belangrijk om er vooraf al een plan voor te hebben.

Je kunt niet in de toekomst kijken, dus niet alle gebeurtenissen zie je aankomen.



Mijn toekomstige belangrijke gebeurtenis



Welke belangrijke gebeurtenis(sen) gaan eraan komen?

- 1)
- 2)
- 3)

Op welke manier wil je met de gebeurtenis omgaan?

.....

.....

.....

.....

Hoe kun je het aanpakken?

.....

.....

.....

.....

Huiswerk voor de volgende keer

- Lees de werkmap nog eens door. Kruis aan waar je de volgende keer nog meer uitleg over wilt hebben.
- Blijf de leuke-dingen-doen formulier invullen en geef er elke dag ook een gevoelscijfer aan.
- Houd elke dag de “Je-gedachten-de baas” formulier bij.

Leuke-dingen-doen formulier



Gevoelscijfer: Geef een cijfer tussen de 1 en 10

Zet een kruisje bij de dag als je die activiteit gedaan hebt. Aan het einde van de dag het aantal kruisjes tellen en opschrijven achter **TOTAAL**. Geef elke dag een gevoelscijfer: (9= heel erg opgewekt, 5/6= matig goed voelen en 2= erg somber)

Dingen die ik leuk vind om te doen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Totaal							
Hoe voel ik me per dag?							

Mijn gedachten de baas

Geef aan welke vaardigheden je deze week hebt toegepast.



Week	
------	--



Vaardigheden om de baas te worden over je gedachten		ma	di	wo	do	vr	za	zo
1. Gedachterapport								
2. Gebruik de camera								
3. Denkpuzzels								
4. Boeiende bezigheden								
5. Helpende en positieve gedachten								
6. Piekerstop								
7. Piekerkwartier								
8. Elastiekje								
9. Pak de problemen aan								

Hoofdstuk 15: Op naar de toekomst

Huiswerk bespreken

- Bespreken van de huiswerkopdrachten (leuke-dingen-doen formulier en je-gedachten-de baas formulier)
- Grafiek invullen
- Waar moeten we nog extra aandacht aan besteden?

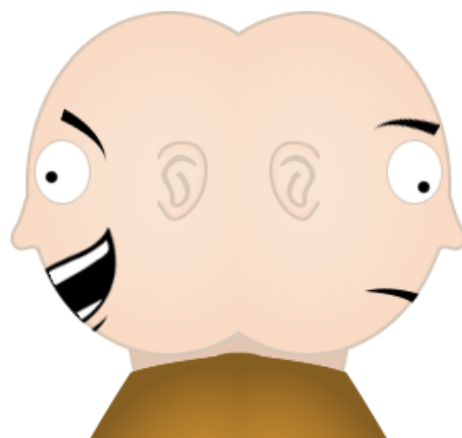
Uitleg

Het voorkomen van een terugval

Het is mogelijk dat je sombere gevoelens na een tijdje weer terugkomen.

Om te voorkomen dat je niet terugvalt in een depressie, is het belangrijk om te letten op signalen.

De signalen voor een terugval verschillen per persoon. We kunnen nu achteraf bekijken wat jouw signalen waren.



Dit is een algemene lijst met signalen. Deze signalen kunnen betekenen dat je last hebt van somberheid/depressiviteit:

- 1) **Bijna de hele dag een sombere of geïrriteerde stemming.**
- 2) **Bijna de hele dag verdrietig en hopeloos voelen.**
- 3) **Weinig interesse hebben.**
- 4) **Niet meer genieten van dingen.**
- 5) **Slapeloosheid of slecht slapen.**
- 6) **Moeite hebben om stil te zitten.**
- 7) **Moe zijn, gebrek aan energie hebben.**
- 8) **Gevoel van niks waard zijn.**
- 9) **Moeilijk kunnen concentreren.**

Als je meer dan 2 van deze signalen/symptomen hebt, is er tijdelijk sprake van minder opgewekt zijn.

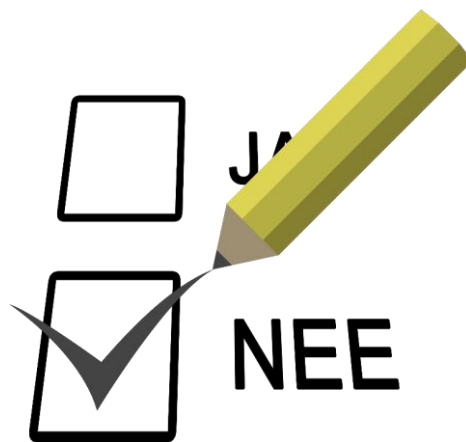
Voor de toekomst is het dus belangrijk om een eigen terugvalplan te hebben, waar jouw signalen in staan beschreven. Achterin het werkboek staat een voorbeeld van een terugvalplan.

Invullen van jouw terugvalplan



Huiswerk voor de volgende keer

- Vul het terugvalplan verder in

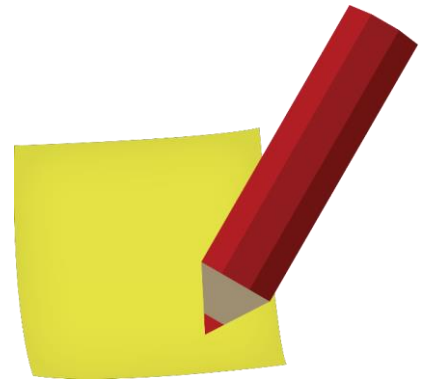


Vragenlijsten invullen

Hoofdstuk 16: Afsluiten

Huiswerk bespreken

- Terugvalplan bespreken



Dit vond ik van de behandeling:

.....

.....

.....

.....

Dit heb ik geleerd in de behandeling:

.....

.....

.....

.....

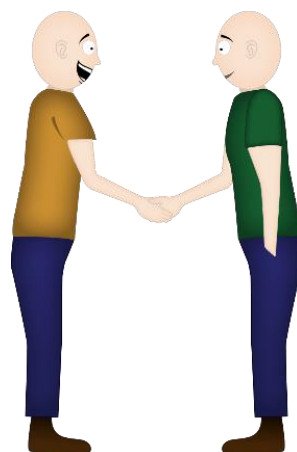
Dit doe ik weer na deze behandelindeling:

.....

.....

.....

.....



Bijlagen

Bijlage 1: Activiteitenlijst

Zet een kruisje achter de activiteit die je normaal leuk vindt.

Activiteiten		Leuke dingen
1	Buiten in de natuur zijn	
2	Mooie kleren dragen	
3	Iets doen voor een ander	
4	Over voetbal praten	
5	Iemand ontmoeten die ik nog niet ken	
6	Naar een popconcert gaan	
7	Kanoën	
8	Vakantieplannen maken	
9	Iets voor mezelf kopen	
10	Naar het strand gaan	
11	Iets creatiefs doen (tekenen, schilderen, breien, haken, etc.)	
12	De bijbel lezen	
13	Mijn kamer veranderen of opknappen	
14	Naar een sportwedstrijd kijken	
15	Lezen van tijdschrift of boek	
16	Naar een leuk feest gaan	
17	Sporten	
18	Autorijden	
19	Mijn (groot)ouders een plezier doen	
20	Computerspelletje doen	
21	Televisie kijken	
22	Afspreken met vrienden	
23	Tennissen	
24	Sleutelen aan brommer/auto/fiets	

25	Kaartspel doen	
26	Lachen	
27	Puzzelen	
28	Naar de film gaan	
29	Een bad of douche nemen	
30	Fietsen	
31	Schrijven	
32	Dieren verzorgen	
33	Bij iemand zijn waarvan ik houd	
34	Zingen	
35	Werken	
36	Zwemmen	
37	Een muziekinstrument bespelen	
38	Hapjes maken	
39	Wandelingen maken	
40	Voetballen	
41	Winkelen	
42	Hardlopen	
43	Bij vrienden zijn	
44	Een taak afmaken	
45	Iets repareren	
46	Boodschappen doen	
47	Bij familie zijn	
48	Iemand iets leren	
49	In de tuin werken	
50	Nieuwe kleren dragen	
51	Dansen	
52	In de zon zitten	
53	Iets drinken in een café	

54	Spelletjes doen	
55	In mijn dagboek schrijven	
56	Muziek luisteren	
57	Naar geluiden in de natuur luisteren	
58	Een feestje geven	
59	Een cadeau aan iemand geven	
62	Naar school/opleiding gaan	
61	Een massage krijgen	
62	Brieven of kaarten krijgen	
63	Naar een park gaan	
64	Iets kopen voor familie	
65	Foto's maken	
66	Schonen kleren dragen	
67	Iemand helpen	
68		
69		
70		

Bijlage 2: Stemmingsdagboek

Geef elke dag een rapportcijfer over hoe je je voelt.

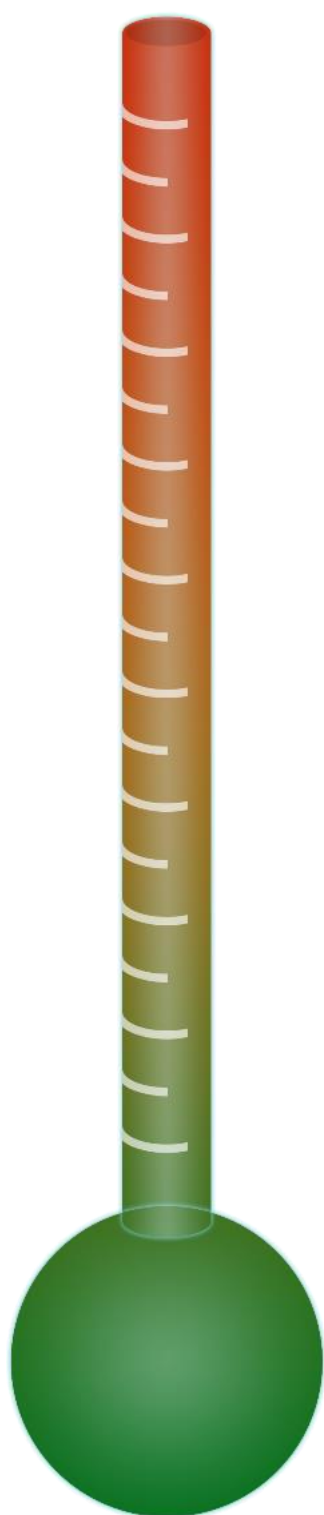
10 = je voelt je helemaal blij

2 = je voelt je heel erg somber

Vul het dagboek elke avond in, voor het slapen gaan.

Dag	Datum	Hoe voel ik me? Cijfer
Dag 1		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 2		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 3		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 4		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 5		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 6		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig
Dag 7		erg somber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erg gelukkig

Bijlage 3: De gedachtethermometer



10. Geloof er heel sterk in

9.

8.

7. Geloof er best sterk in

6.

5.

4. Geloof er een beetje in

3.

2.

1. Geloof er niet in

Bijlage 4: Terugvalplan

FASE	Hoe voel ik me/ Wat merk ik?	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat?	Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat?
GROEN 			
ORANJE 			
ROOD 			

Bijlage 5: Grafiekpapier

