

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Ken je vijand

### (Wat is Ken je vijand?)

Deze opdracht helpt jou om zicht te krijgen op jouw depressieve gevoelens en gedachten.

### (Waarom deze oefening?)

Wanneer je te kampen hebt met depressieve gevoelens en gedachten en wanneer je deze goed wilt aanpakken, dan moet je er eerst een goed zicht op krijgen. Deze opdracht kan je hierbij helpen.

### (Wanneer deze opdracht doen?)

Deze opdracht kan je doen als je je even niet goed voelt in je vel en je een zicht wilt krijgen op je negatieve gedachten. Neem er je tijd voor. Je kan de oefening spreiden over verschillende dagen.

### (Hoe deze opdracht doen?)

Hieronder staan 12 vragen die jij zo eerlijk en zo volledig mogelijk moet invullen. Deze vragen helpen je een zicht te krijgen op jouw probleem en willen nagaan hoe jij je probleem kan aanpakken.

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## 1. Is er een patroon in je depressieve gevoelens en gedachten?

*Is het bijvoorbeeld erger 's morgens of in het weekend,...? Het je vooral depressieve gevoelens op het werk of thuis? Zijn er bepaalde situaties die je steeds depressief maken?*

## 2. Welke factoren maken het erger?

*Voorbeelden kunnen zijn: denken aan het verleden, alleen zijn, alcohol drinken, ...*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## 3. Welke factoren maken het beter?

Voorbeelden kunnen zijn: bij familie zijn, bezig zijn met iets, met vrienden praten, ...

## 4. Wat gebeurt er met je lichaam als je depressief bent?

Bijvoorbeeld: vermoeidheid, je ziek voelen, pijn hebben, ...

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## 5. Welke gedachten gaan er door je hoofd als je je depressief voelt?

Voorbeelden kunnen zijn: "Ik voel me een mislukking." of "Ik denk dat ik me nooit beter zal voelen."

## 6. Hoe gedraag je je als je je depressief voelt?

Voorbeelden kunnen zijn: je blijft in bed liggen, je praat niet veel, ...

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## 7. Wat merken andere mensen als je depressief bent?

*Voorbeelden kunnen zijn: agressief gedrag, er ziek uit zien, teruggetrokken houding, ...*

## 8. Welke aspecten van je leven worden het meest beïnvloed door je depressieve gevoelens en gedachten?

*Bijvoorbeeld: je zelfvertrouwen op het werk, het plezier dat je aan je familieleven beleeft, ...*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

**9. Welke aspecten van je leven worden het minst door je depressieve gevoelens en gedachten aangetast?**

*Bijvoorbeeld: het spelen met de kinderen, je werk, ...*

**10. Wat denk je dat je depressie doet voortbestaan?**

*Voorbeelden kunnen zijn: werkloosheid, te hoge verwachtingen, vermijding om echt iets aan de situatie te doen, ...*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

11. Kan je problemen verdelen in die waaraan je niets kan veranderen (bv. ziekte) en die waaraan je wel iets kan veranderen (bv. vermijding)?

*Veranderbaar:*

*Niet veranderbaar:*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## 12. Wat zou je kunnen doen om de situatie te verbeteren?

Bijvoorbeeld: hoe kan je de problemen aanpakken die veranderbaar zijn, en hoe kan je omgaan met die dingen die je niet kan veranderen?

*Problemen waaraan je iets kan doen?*

*Problemen waaraan je niets kan doen?*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Gebruik deze ruimte om zaken neer te schrijven die je kunnen helpen om je problemen aan te pakken.