

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

Activiteitendagboek

(Wat is Activiteitendagboek?)

- Deze oefening helpt je zicht te krijgen op wat je precies doet.
- Deze oefening bestaat uit 2 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Deze oefening sluit nauw aan bij de opdracht 'activiteitschema'. Dit is een oefening die je kan doen wanneer je te kampen hebt met depressieve gevoelens. Wanneer je je depressief voelt, dan heb je de neiging om weinig activiteiten te doen. Om een goed zicht te krijgen op wat je precies doet, is het handig een dagboek bij te houden. Je zal merken dat je vaak meer doet dan je dacht.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Je doet deze oefening best elke dag en bij voorkeur in de avond omdat je dan een goed zicht hebt op wat je die dag hebt gedaan.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Bekijk onderstaand rooster. Vul eerst de datum in. Schrijf daarna wat je allemaal hebt gedaan los van de gewone zaken zoals opstaan, eten,... In het vak 'Hoe ga je ermee om?' geef je jezelf een score van 0 t.e.m. 10 die aangeeft hoe goed je de activiteit hebt uitgevoerd. Bij 'plezier' geef je jezelf een score van 0 t.e.m. 10 voor de mate waarin je van de activiteit hebt genoten.

Stap 2: Bekijk nu het rooster. Wat vind je ervan? Heb je het gevoel dat je toch meer doet dan je dacht of vind je dat je nog steeds veel te weinig doet? Als je vindt dat je nog veel te weinig doet,

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

dan raden we je aan de opdracht 'plezierige activiteiten' en 'activiteitschema' te doen die ook bij stap 7 staat.

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

Datum	Wat heb je gedaan?	Hoe ga je ermee om	Plezier
Maandag	<i>De tv uitgezet. Mijn jas gepakt en met de hond gaan wandelen. Beetje gepiekerd over mijn problemen, maar het deed toch deugd om even uit huis te zijn.</i>	7	4
Dinsdag	<i>Ik heb mijn zoontje zelf naar de turnles gebracht in plaats van op mijn moeder beroep te doen. Ik wist niet veel te vertellen tegen de andere moeders, maar ik denk dat niemand het gemerkt heeft. Hij vond het leuk dat ik hem bracht.</i>	5	3

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

--	--	--	--