

# JE KAN ANDERS

Zelf werken aan je  
depressieve klachten

—

## FORMULIEREN

—

Roland Rogiers  
Dirk Van den Abbeele  
Johan Van de Putte



ACADEMIA  
PRESS



## INTERLUDIUM: WAAR STA JIJ IN JE VERANDERINGSPROCES?

### HUISWERKFORMULIER 2

#### WAT IK BELANGRIJK VOND IN DIT HOOFDSTUK

Als je het boek nu verder doorneemt, zou het kunnen dat je, terwijl je leest, denkt 'hé, dat moet ik onthouden, dat kan ik later nog gebruiken'. Als je dit formulier naast je legt terwijl je leest, is het misschien handig om hier alvast te noteren wat je later zou kunnen gebruiken.

#### Bruikbare informatie

Hoofdstuk 3: anders leren doen

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofdstuk 4: anders leren denken

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofdstuk 5: anders leren omgaan met piekeren

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofdstuk 6: gedachten aan de dood en de neiging tot zelfdoding

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofdstuk 7: het voorkomen van herval

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofdstuk 8: de familie en depressie

---

---

---

---

---

---

---

---

## HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

### REGISTRATIEFORMULIER 3.1: LEUKE, NUTTIGE OF WAARDEVOLLE ACTIVITEITEN

P = score die je jezelf geeft qua plezier dat deze activiteit je heeft opgeleverd.

o staat dan voor absoluut geen plezier, 10 voor heel erg genoten.

A = score voor het gevoel van 'dat heb ik goed aangepakt'.

S = een inschatting van de stemming op dat moment: bij 0 is je stemming absoluut op het nulpunt, terwijl een 10 betekent dat je stemming opperbest is.

*Voorbeeld van een fragment uit een dagboek*

Tijdstip	VRIJDAG
07.00 uur	Activiteit = Opstaan en ontbijt  P = 2 A = 5 S = 3
08.00 uur	Activiteit = Hygiëne: scheren en douchen  P = 3 A = 6 S = 3
09.00 uur	Activiteit = Op zetel liggen, krant vastpakken, niet lezen, piekeren  P = 2 A = 2 S = 2

Ook als je er niet in slaagt om elk vakje in te vullen, is het toch belangrijk door te zetten. Ook uit een onvolledig formulier kun je nog altijd leren en: je hebt in ieder geval op die manier al meer gedaan dan helemaal niets in te vullen.











### HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

#### FORMULIER 3.2: LIJST VAN POSITIEVE ACTIVITEITEN

LEUKE ACTIVITEITEN	NUTTIGE ACTIVITEITEN	WAARDEVOLLE ACTIVITEITEN	LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN	SOCIALE ACTIVITEITEN
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ muziek luisteren</li><li>▪ zingen</li><li>▪ rommelmarkt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ huishouden</li><li>▪ hygiëne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ kerkbezoek</li><li>▪ boodschappen doen voor iemand</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ fietsen</li><li>▪ wandelen met hond</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ familiebezoek</li><li>▪ vriendin bellen</li></ul>

## HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

### FORMULIER 3.3: PLANNING GEPLANDE ACTIVITEITEN

Gebruik deze tabel als je agenda voor de komende week. Je schrijft per dag een activiteit in die je zou kunnen doen en die je nuttig of waardevol lijkt of vroeger je een plezierig gevoel gaf.

Als je die activiteit ook daadwerkelijk onderneemt, vragen we je om opnieuw drie scores in te vullen:

Hoeveel plezier (P=) gaf deze activiteit je? 0 = geen plezier en 10 = heel plezierig.

Hoeveel gevoel van 'goed aangepakt' (A) gaf deze activiteit je? Tussen 0 en 10.

Hoe was je stemming (S) tijdens deze activiteit? 0 = zeer slechte stemming, 10 = zeer goede stemming.



## HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

### FORMULIER 3.4: HINDERPALEN ZOEKEN EN OVERWINNEN

LEUKE ACTIVITEITEN	NUTTIGE ACTIVITEITEN	WAARDEVOLLE ACTIVITEITEN	LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN	SOCIALE ACTIVITEITEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ muziek luisteren</li> <li>▪ zingen</li> <li>▪ rommelmarkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ huishouden</li> <li>▪ hygiëne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kerkbezoek</li> <li>▪ boodschappen doen voor iemand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ fietsen</li> <li>▪ wandelen met hond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ familiebezoek</li> <li>▪ vriendin bellen</li> </ul>
<p>HINDERPALEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geen zin</li> </ul>	<p>HINDERPALEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ er tegenop zien, geen energie</li> </ul>	<p>HINDERPALEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dat er niemand van gezin mee wil</li> </ul>	<p>HINDERPALEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ slecht weer</li> </ul>	<p>HINDERPALEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ niet thuis</li> </ul>
<p>HOE HINDERPAAL OVERWINNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zin hebben hoeft niet, doen telt</li> </ul>	<p>HOE HINDERPAAL OVERWINNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschillende kleine activiteiten voorzien die ik in stapjes kan doen, lijstje maken en doorstrepen</li> </ul>	<p>HOE HINDERPAAL OVERWINNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ misschien kan ik afspreken met een vriendin die wekelijks naar de kerk gaat</li> </ul>	<p>HOE HINDERPAAL OVERWINNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ in huis relaxatie-oefeningen doen</li> </ul>	<p>HOE HINDERPAAL OVERWINNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lijstje aanleggen van mensen die ik allang niet meer opgezocht of gebeld heb</li> </ul>

## HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

### FORMULIER 3.5: INVENTARIS ZELFBELONING

Met deze uitspraken over mezelf kan ik mezelf belonen of waarderen

(Als je weinig inspiratie hebt, kun je altijd aan andere mensen vragen hoe zij zichzelf belonen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Met deze dingen kan ik mezelf belonen

(Zorg er wel voor dat je jezelf niet op lange termijn in de knoei brengt met deze beloningen: gokken, drinken, roken kunnen je op lange termijn schade toebrengen en zijn dus geen goede beloners)

---

---

---

---

---

---

---

---

Noteer wanneer je op de dag het principe van zelfbeloning toepaste, wat je daarbij ervoer en wat je moeilijkheden waren die je eventueel tegenkwam als je jezelf probeerde te belonen.

We vatten nog even het activiteitenstappenplan samen in een aantal punten. Ook hebben we een aantal tips samengebracht voor die momenten waarbij je er niet schijnt in te lukken om je planning uit te voeren.

## HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN

### FORMULIER 3.6: REGISTRATIE ZELFBELONING

Tijdstip	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>MORGEN</b> Wat deed of dacht ik? Wat ervoer ik? Welke moeilijkheden had ik daarbij?							
<b>MIDDAG</b> Wat deed of dacht ik? Wat ervoer ik? Welke moeilijkheden had ik daarbij?							
<b>AVOND</b> Wat deed of dacht ik? Wat ervoer ik? Welke moeilijkheden had ik daarbij?							

## **HOOFDSTUK 3: ANDERS LEREN DOEN**

### **FORMULIER 3.6: REGISTRATIE ZELFBELONING**

Noteer wanneer je op de dag het principe van zelfbeloning toepaste, wat je daarbij ervoer en wat je moeilijkheden waren die je eventueel tegenkwam als je jezelf probeerde te belonen.



## HOOFDSTUK 4: ANDERS LEREN DENKEN

### FORMULIER 4.1: HET VERSCHIL TUSSEN GEBEURTENISSEN EN GEDACHTEN

Nog even in herinnering brengen dat gebeurtenissen kunnen worden geregistreerd door een videocamera. Al wat niet geregistreerd kan worden door een videocamera, kun je onderbrengen in de categorie gedachten.

Dag	GEBEURTENIS: MET WIE WAS JE WAAR WAT AAN HET DOEN?	GEDACHTEN OVER DIE GEBEURTENIS
MAANDAG		
DINSDAG		
WOENSDAG		
DONDERDAG		
VRIJDAG		
ZATERDAG		
ZONDAG		

## HOOFDSTUK 4: ANDERS LEREN DENKEN

### FORMULIER 4.2: HELPENDE OF SABOTERENDE GEDACHTEN?

Noteer hier een gedachte uit je dagboek:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Is deze gedachte HELPEND of juist SABOTEREND?**

- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?
- Geeft deze gedachte mij een goed gevoel over mijzelf?
- Worden mijn relaties er beter van als ik zo denk?
- Denken de meeste mensen er ook zo over?

Noteer hier een gedachte uit je dagboek:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Is deze gedachte HELPEND of juist SABOTEREND?**

- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?
- Geeft deze gedachte mij een goed gevoel over mijzelf?
- Worden mijn relaties er beter van als ik zo denk?
- Denken de meeste mensen er ook zo over?

## HOOFDSTUK 4: ANDERS LEREN DENKEN

### FORMULIER 4.2: HELPENDE OF SABOTERENDE GEDACHTEN?

Noteer hier een gedachte uit je dagboek:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Is deze gedachte HELPEND of juist SABOTEREND?**

- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?
- Geeft deze gedachte mij een goed gevoel over mijzelf?
- Worden mijn relaties er beter van als ik zo denk?
- Denken de meeste mensen er ook zo over?

Noteer hier een gedachte uit je dagboek:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Is deze gedachte HELPEND of juist SABOTEREND?**

- Helpt deze gedachte mij mijn doel te bereiken?
- Geeft deze gedachte mij een goed gevoel over mijzelf?
- Worden mijn relaties er beter van als ik zo denk?
- Denken de meeste mensen er ook zo over?

## HOOFDSTUK 4: ANDERS LEREN DENKEN

### FORMULIER 4.3: RECHTBANKTECHNIEK

Rechtbank: '(noteer hier de gedachte die je wilt uitdragen)'	
ARGUMENTEN PRO Deze argumenten zijn waar omdat...	ARGUMENTEN CONTRA Deze argumenten zijn onwaar omdat...
<b>Jury</b>	







**HOOFDSTUK 5: ANDERS LEREN OMGAAN MET PIEKEREN**  
**FORMULIER 5.4: WITTEBERENEXPERIMENT**

Hoeveel streepjes telde je na de oefening?

-----

Wat merk je dat er gebeurt als je jezelf probeert te verbieden om aan een ijsbeer te denken?

-----  
-----  
-----  
-----

Welk gevoel gaf dat als je merkte dat je probeerde niet te denken aan een ijsbeer en het woord of het beeld toch door je hoofd schoot?

-----  
-----  
-----  
-----

Waren er momenten dat je er wel in slaagde om niet aan een ijsbeer te denken? Wat deed je om dat voor elkaar te krijgen?

-----  
-----  
-----  
-----

Wat vind jij het belangrijkste dat je uit deze oefening hebt geleerd? Hoe zou dat je kunnen helpen als je nog probeert jezelf te dwingen niet aan iets te denken?

-----  
-----  
-----  
-----





## HOOFDSTUK 5: ANDERS LEREN OMGAAN MET PIEKEREN

### FORMULIER 5.5: HET PIEKEREN ONDERBREKEN

Je kunt piekeren onderbreken door je aandacht op iets anders te richten. Daarvoor is het wel belangrijk dat je zo snel mogelijk doorhebt dat je aan het piekeren bent en dat je dus vroeg in de piekerketting kunt ingrijpen.

Denk nu al eens na over wat je anders zou kunnen doen. Dat doen kan ook betekenen 'iets doen met je hoofd'. Praat er ook over met andere mensen: wat doen zij? Niet dat je dat zomaar kunt overnemen, maar het kan je wel op ideeën brengen.

Dingen die ik kan doen en die mijn aandacht opsorpen

**Geestelijke activiteiten** (bijvoorbeeld kruiswoordraadsels, puzzels, spelletje op de computer, lezen...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lichamelijke activiteiten** (probeer nu al zo concreet mogelijk te zijn: dus niet bewegen, maar wel fietsen naar het bos, de hond uitlaten, touwtje springen, relaxatieoefeningen doen...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sociale activiteiten** (iemand bellen, een brief schrijven, e-mailen, op bezoek gaan, sms'je sturen)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Zintuiglijke activiteiten** (een douche nemen, massage, relaxeren, luisteren naar muziek)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HOOFDSTUK 7: TERUGVAL VOORKOMEN**  
**FORMULIER 7.1: MIJN MEEST POPULAIRE DEPRIGEDACHTEN**  
**EN HUN ANTWOORDEN**

-----  
-----

> <

-----  
-----

-----  
-----

> <

-----  
-----

-----  
-----

> <

-----  
-----

-----  
-----

> <

-----  
-----

