

## **Werkboek Systematische ActiveringsMethode (SAM)**



Dit werkboek is van: \_\_\_\_\_



## Werkboek Systematische ActiveringsMethode

### Inleiding

Dit werkboek behoort bij de Systematische ActiveringsMethode, kortweg SAM. Deze methode houdt in dat door het vergroten van het aantal positieve activiteiten wordt geprobeerd depressieve klachten te verminderen bij mensen die lijden aan de depressie. Dit kunnen plezierige activiteiten zijn maar ook zaken die bevredigend zijn voor u.

Uit onderzoek blijkt dat het vergroten van positieve activiteiten helpt bij het verminderen van depressieve klachten. Nu weten we echter ook dat het voor mensen met een depressie juist een zeer grote opgave kan zijn om te komen tot het bedenken en uitvoeren van positieve activiteiten. Deze methode is dan ook ontwikkeld om mensen met de depressie te ondersteunen bij het vergroten van het aantal positieve activiteiten in het dagelijkse leven.

De methode wordt u in de vorm van een cursus aangeboden. In 7 weken leert u stap voor stap het aantal positieve activiteiten uit te breiden. Het is de bedoeling dat u zelf komt tot het bedenken van positieve activiteiten die u vervolgens in uw eigen tempo uitvoert. Om u hierbij te helpen is dit werkboek samengesteld. U wordt begeleid door een verpleegkundige tijdens de bijeenkomsten.

Dit werkboek bestaat uit 3 delen. In het eerste deel wordt uitleg gegeven over depressie: wat is een depressie? Hoe ontstaat een depressie? En wat kan er aan gedaan worden? Deel 2 bestaat uit een uitleg over de cursus. Er wordt uitleg gegeven over wat u van de cursus kunt verwachten en wat er van u verwacht wordt. Tevens wordt uitleg gegeven over de oefeningen. Het derde deel bestaat uit een beschrijving van de bijeenkomsten.

We wensen u veel succes toe met deze cursus.





## Deel 1

### Wat is depressie?

Ieder mens voelt zich wel eens terneergeslagen of somber. Dit kan optreden als er bijvoorbeeld sprake is van tegenslag, ruzie, aangrijpende gebeurtenissen etc. Dit is op zich niet bijzonder en meestal verdwijnen deze gevoelens na korte tijd.

Het wordt anders als deze gevoelens van somberheid langere tijd aanhouden of steeds weer terugkomen. In dit geval kan er sprake zijn van een depressie. We spreken van een depressieve stoornis als er gedurende minimaal 2 weken aaneengesloten sprake is van een sombere stemming en een verlies aan belangstelling op vrijwel alle gebieden. Mensen met een depressie hebben de neiging om zich terug te trekken uit contacten en steeds minder activiteiten te ondernemen. Ook kunnen er allerlei andere klachten voorkomen zoals verminderde eetlust, slaapproblemen, concentratieproblemen en veelvuldig denken aan de dood.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 2% van de mensen ouder dan 65 jaar last heeft van een depressie. Een depressie is daarmee één van de meest voorkomende psychische aandoeningen bij ouderen.

### Oorzaken van een depressie.

Een depressie kent verschillende oorzaken. Zo kan een depressie bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een lichamelijke ziekte. Dit kan een kortdurende ziekte zijn, zoals een griep. Maar ook mensen met chronische aandoeningen, zoals diabetes of hartproblemen, hebben een grotere kans op het krijgen van een depressie.

Daarnaast kan een depressie veroorzaakt worden door een zeer ingrijpende gebeurtenis, zoals het verlies van een dierbare of een traumatische ervaring. Tot slot kunnen erfelijke factoren een rol spelen: de ene persoon is hierdoor vatbaarder voor een depressie dan de ander.

Het is zelden nooit zo dat een depressie slechts door één van deze factoren wordt veroorzaakt. Als iemand depressief wordt van een relatief 'eenvoudige' oorzaak, zoals een financiële tegenslag, dan is dat meestal de druppel die de emmer doet overlopen.



### Behandeling van een depressie.

Over de behandeling van een depressie is al veel bekend. Er zijn verschillende mogelijkheden om mensen met een depressie te behandelen. Het meest bekend is het gebruik van medicatie. Medicijnen kunnen helpen om uw gevoelens van somberheid te verminderen, waardoor u zich weer wat beter voelt en meer activiteiten onderneemt. Ook zijn er verschillende vormen van psychotherapie die u kunnen helpen bij het verminderen van uw somberheid. Psychotherapie geeft u inzicht in de manier waarop u met uzelf en met uw omgeving omgaat. Dit inzicht is belangrijk om het uiteindelijk anders te kunnen doen, waardoor eigen kracht toeneemt en depressieve gevoelens worden vermeden.

### Depressie en “positieve” activiteiten.

In de behandeling van uw depressie zal er aandacht worden besteed aan het verband tussen uw bezigheden (dat wat u doet) en uw stemming (hoe u zich voelt). Het blijkt namelijk dat wanneer mensen depressief zijn, ze veel minder ondernemen dan gewoonlijk. Ze zijn er niet voor in de stemming om activiteiten te ondernemen. Ze zien er tegen op en ze komen nergens meer toe. Waarschijnlijk hebt u dat ook bij uzelf ook ontdekt. Op zichzelf is het heel begrijpelijk dat u weinig onderneemt wanneer u zich somber voelt. Aan de andere kant is het wel zo dat u ook weinig kans heeft op voldoening. U verkleint de kans op positieve ervaringen wanneer u bijvoorbeeld uw huishouden niet meer doet, uw kennissen, familie of (klein) kinderen niet meer opzoekt, en uw hobby's links laat liggen. Bij gebrek aan voldoening wordt u juist weer vatbaar voor gevoelens van neerslachtigheid, somberheid en eenzaamheid. U draait in een cirkel rond: depressie leidt tot passiviteit -> passiviteit geeft weinig voldoening -> door gebrek aan voldoening wordt u (nog meer) depressief. Dit wordt uitgebeeld in figuur 1.

Deze cursus is bedoeld om deze cirkel te doorbreken.



fig. 1 depressiecirkel

De enige manier om uit deze cirkel te komen is door er samen iets aan te gaan doen. Door meer activiteiten te ondernemen doorbreekt u de depressiecirkel zodat u een beter gevoel krijgt. Door activiteiten en door situaties en ontmoetingen niet langer uit de weg te gaan kunt u (opnieuw) ervaren dat dit een goede uitwerking heeft op uw stemming. Het kost tijd om deze cirkel te doorbreken en de depressie te verminderen. Toch ervaart u langzamerhand dat u meer aankan dan u denkt. Dit is goed voor uw zelfvertrouwen en voor uw gevoel van voldoening. Zo krijgt u weer meer grip op uw leven zoals u in onderstaand figuur kunt zien.

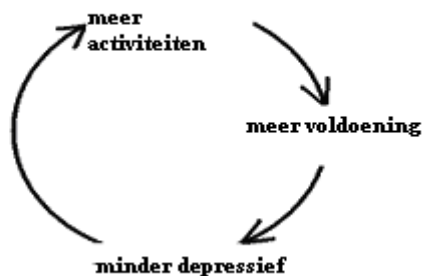


fig. 2 Doorbreken van de depressiecirkel

### Jezelf belonen

Ieder mens heeft beloningen nodig om goed te kunnen functioneren. Het krijgen van beloningen is erg belangrijk om jezelf prettig te voelen. Er zijn twee vormen van beloning. De eerste vorm is de beloning die je van anderen krijgt, zoals een cadeautje of een schouderklopje. De tweede vorm is de beloning die je jezelf geeft als je vindt dat je iets goed gedaan hebt. Deze beloning kan een goed gevoel zijn





over dat wat goed gelukt is. Maar mensen belonen zichzelf vaak ook door iets voor zichzelf te kopen of ergens naar toe te gaan (bijvoorbeeld de schouwburg). Mensen met een depressie hebben vaak moeite met beloningen. Door de sombere gedachten worden beloningen van anderen (bijvoorbeeld een compliment) niet gehoord. Ook hebben zij vaak moeite om zichzelf te belonen.

In de cursus leert u vooral om uzelf te belonen door de voldoening die u krijgt bij het uitvoeren van positieve activiteiten.





## Deel 2

### Wat kunt u van deze cursus verwachten?

In deze cursus staat het vergroten van het aantal positieve activiteiten centraal . U leert om in uw eigen tempo het aantal positieve activiteiten uit te breiden. U verkrijgt ook inzicht in het effect van het ondernemen van (positieve) activiteiten op uw stemming. De cursus bestaat uit de volgende thema's:

- Het in kaart brengen van uw eigen stemming.
- Het kiezen van een aantal activiteiten die u leuk vindt of bevredigend voor u zijn.
- Het maken en uitvoeren van een activiteitenplan.
- Het inschakelen van hulpbronnen. Het
- uitvoeren van een Activiteiten Experiment.
- Gebruiken van de SAM in de toekomst.

De thema's volgen elkaar op. Bij ieder thema wordt ongeveer 1 week stilgestaan. Dit is afhankelijk van uw tempo. Het kan voorkomen dat er en 2 weken (of zelfs 3 weken) nodig zijn om aan een thema te werken. We gaan uit van 1 bijeenkomst per week. Maar soms kan het nodig zijn om meerdere (korte) bijeenkomsten in een week te plannen.

Deze cursus is vooral gericht op het heden en de toekomst. Het is niet de bedoeling dat er allerlei moeilijke situaties uit het verleden worden besproken. Situaties uit het verleden kunnen weliswaar invloed hebben op uw huidige stemming. Voor nu richten we ons echter op het hier-en-nu: het gaat erom om via positieve activiteiten uw depressieve gevoelens te verminderen.

Tijdens deze cursus wordt regelmatig gebruik gemaakt van schema's. De schema's worden gebruikt om inzicht te geven in de verbetering van uw stemming en het ondernemen van positieve activiteiten.



### Wat kunt u verwachten van de begeleiding?

De verpleegkundige die u begeleidt bij deze cursus zal vooral aan de 'zijlijn' staan. Dit houdt in dat hij of zij u begeleidt en ondersteunt bij het *zelfstandig* bedenken en uitvoeren van positieve activiteiten. Het is zeer belangrijk dat u zelf aan de slag gaat, hoe moeilijk dit ook kan zijn. Als het door omstandigheden allemaal wat moeilijker gaat, dan wordt van u verwacht dat u dit bespreekt met de verpleegkundige. Het kan in dergelijke situaties goed helpen om het plan aan te passen waardoor het beter haalbaar wordt. Daarnaast is het van belang om eventuele hulpbronnen in te schakelen, zoals familie of vrienden, die u helpen om over moeilijke situaties heen te komen. Dit wordt in de cursus besproken.

### Oefeningen

Een belangrijk onderdeel van deze cursus zijn oefeningen. Het is de bedoeling dat u vooral op de afdeling/thuis aan de slag gaat. Een depressie gaat immers niet over met alleen een uurtje therapie in de week. Deze oefeningen bestaan voor een belangrijk deel uit het uitvoeren van de gekozen activiteiten en het scoren van uw stemming. Het succes van de behandeling is voor een belangrijk deel afhankelijk van deze oefeningen. Voer de oefeningen voor iedere bijeenkomst dus zo goed mogelijk uit, ook al kunt u zich er moeilijk toe zetten of denkt u dat het allemaal niet zal lukken. Voor alle oefeningen geldt dat u ze nooit fout kan doen. Mocht het uitvoeren van de opdrachten anders verlopen dan gepland, dan kan dit in de volgende bijeenkomst besproken worden zodat er van geleerd kan worden.







## Deel 3

### **Thema 1: meten van de stemming**

#### Inleiding

In de eerste bijeenkomst wordt uitleg gegeven over depressiviteit en hoe deze cursus u helpt de depressiekring te doorbreken. We gaan stap voor stap bespreken wat er in het inleidende stuk over een depressie staat beschreven. Dit heeft u, als het goed is, gelezen. Als u er niet aan toegekomen bent, is dat niet zo erg. U kunt het later nog eens doornemen. Vervolgens gaan we oefenen met het meten van uw stemming. Tot slot bespreken we de oefening ter voorbereiding op de volgende bijeenkomst. De doelen van de deze bijeenkomst zijn:

1. het vergroten van uw kennis over het verband tussen de stemming en het ondernemen van positieve activiteiten.
2. Het verkrijgen van inzicht in uw eigen stemming en in de factoren die uw stemming beïnvloeden.

#### 1: Het verband tussen stemming en positieve activiteiten

Om het verband te begrijpen tussen uw stemming en positieve activiteiten, is het belangrijk dat u de achtergrondinformatie goed begrijpt. We nemen daarom deze informatie nog even door (blz 1 t/m 4). Positieve activiteiten is een verzamelnaam voor activiteiten:

- waarvan u kunt genieten,
- waarbij u het gevoel krijgt de moeite waard te zijn,
- waarbij u het gevoel krijgt ergens goed in te zijn,
- waarbij u in contact komt met anderen waarvan u de aanwezigheid op prijs stelt.

Bij positieve activiteiten kan het gaan om grote activiteiten, zoals op vakantie gaan, maar juist ook om kleine alledaagse dingen, zoals het luisteren naar mooie muziek of het maken van een praatje met de buurvrouw. Dit wordt in de loop van de cursus duidelijk.



## 2: Het meten van de stemming.

Voor het meten van uw stemming wordt gebruik gemaakt van het stemmingsschema (zie blz. 9/10). Belangrijk hierbij is het regelmatig peilen van uw stemming. Ondanks dat uw stemming over het algemeen somber is, zal dit van dag tot dag toch schommelen. Dit is afhankelijk van allerlei factoren die met uzelf, maar ook met gebeurtenissen in uw omgeving te maken hebben. Deze kunnen per dag verschillen. Het meten van uw stemming geeft u zicht op het effect van deze gebeurtenissen op uw stemming. Dit inzicht kan u helpen bij het zoeken naar activiteiten die u plezierig vindt en die zo een positieve invloed op uw stemming kunnen hebben.

### Oefening: uw stemming meten.

We gaan nu eerst oefenen met het meten van uw stemming. Dit kunt u doen door het onderstaande schema in te vullen. U meet uw stemming van gisteren met een rapportcijfer. Hoe hoger het cijfer, hoe beter u zich voelde (0= zeer sombere stemming; 10= zeer goede stemming). Probeert u zo concreet mogelijk aan te geven waarom u zich zo voelde.

Tijd	Cijfer	Wat heb ik gedaan?
Ochtend		
Middag		
Avond		

### Oefening: het bijhouden van uw stemming gedurende een week

Het is de bedoeling dat u de komende week thuis uw stemming elke dag bijhoudt. U kunt kiezen of u na ieder dagdeel een cijfer geeft: voor de lunch, voor de avondmaaltijd en voor het slapen gaan. Het is ook mogelijk om aan het einde van de dag het gehele schema van die dag in te vullen. Bij het invullen van het weekschema is het belangrijk om zo concreet mogelijk in te vullen wat de reden was dat u zich zo voelde. Wat hierbij helpt is om in gedachten de dag nog even door te nemen.



**Stemmingsschema:**

<b>Maandag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
Ochtend		
Middag		
Avond		
<b>Dinsdag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
Ochtend		
Middag		
Avond		
<b>Woensdag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
Ochtend		
Middag		
Avond		
<b>Donderdag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
Ochtend		
Middag		
Avond		



<b>Vrijdag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
<b>Ochtend</b>		
<b>Middag</b>		
<b>Avond</b>		
<b>Zaterdag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
<b>Ochtend</b>		
<b>Middag</b>		
<b>Avond</b>		
<b>Zondag</b>	<b>Cijfer</b>	<b>Wat heb ik gedaan?</b>
<b>Ochtend</b>		
<b>Middag</b>		
<b>Avond</b>		

De ingevulde lijst wordt de volgende bijeenkomst besproken. Het is van belang om iedere dag de lijst in te vullen. Mocht dit een dag niet lukken, dan is dat niet zo erg. Als u zich de vergeten dag nog goed kunt herinneren, dan mag u het schema voor die dag alsnog invullen op een later tijdstip, liefst al de volgende dag. Als het u teveel moeite kost om uw stemming alsnog te scoren, dan slaat u die dag gewoon over.



## **Thema 2: Uitvoeren van positieve activiteiten**

### Inleiding

Tijdens deze bijeenkomst bespreken we eerst de opdracht over het peilen van uw stemming. Vervolgens wordt gestart met het maken van een activiteitenplan. Om een activiteitenplan te maken is het allereerst nodig om te weten wat u plezierig vindt. Met behulp van de 'Lijst van Plezierige Activiteiten' kunt bepalen wat u leuk vindt. Zoals u zult zien, gaat het soms om hele kleine en alledaagse zaken, zoals het luisteren naar mooie muziek of een leuk gesprek voeren. Soms gaat het om activiteiten die u al lange tijd niet meer heeft uitgevoerd. Waar het om gaat is om na te gaan wat voor u nu activiteiten zijn die voldoening zouden kunnen geven. De doelen van deze bijeenkomst zijn:

1. kiezen en uitvoeren van positieve activiteiten
2. verkrijgen van inzicht in de invloed van positieve activiteiten op uw stemming.

### Bespreken opdracht

Deze bijeenkomst begint met het bespreken van de scores die u in het stemmingsschema heeft ingevuld. We krijgen zo inzicht in uw stemming en in de factoren die uw stemming beïnvloeden. Het bespreken van de opdracht wordt afgesloten met het benoemen van wat u ervan geleerd heeft.

### 1. Oefening: Kiezen van positieve activiteiten

Bij deze oefening loopt u alle activiteiten na die opgenomen zijn in de lijst met positieve activiteiten. U kruist vervolgens aan welke activiteiten u leuk vindt om uit te voeren. Het kan voorkomen dat u momenteel geen enkele activiteit leuk vindt. In dit geval moet u bij uzelf nagaan welke activiteiten u leuk vond voordat u depressief werd. We raden u aan om tussen de 10 en 15 activiteiten uit te voeren. Onderaan de lijst ziet u een aantal lege rijen. In deze rijen kunt u activiteiten schrijven die u positief vindt maar die niet in de lijst voorkomen.





### Lijst van positieve activiteiten

Lijst van positieve activiteiten	Leuk
Lachen	
Ontspannen	
In gezelschap zijn van vrolijke mensen	
Lekker eten	
Denken aan iets goeds in de toekomst	
Mensen tonen belangstelling voor wat u hebt gezegd	
Denken aan mensen die u aardig vindt	
Kijken naar mooie landschappen	
Schone lucht inademen	
In gezelschap zijn van vrienden	
U rustig en tevreden voelen	
Door een ander (seksueel) aantrekkelijk gevonden worden	
Kussen	
Naar andere mensen kijken	
Een openhartig gesprek hebben	
Van de zon genieten	
Schone kleren dragen	
Vrije tijd hebben	
Een plan op uw eigen manier uitvoeren	
Van mooie muziek genieten	
Iets voor uzelf kopen	
Naar andere mensen glimlachen	
Iemand zegt dat hij/zij van u houdt	
Verhalen, romans, gedichten of toneelstukken lezen	
Een plan maken om iets op touw te zetten	
Naar een restaurant gaan	
Iemand zeggen dat u van hem/ haar houdt	
Prettige tijd met uw familie doorbrengen	
Iemand prijzen of een compliment maken	
Iets drinken met vrienden	



Kennis maken met iemand	
Het gevoel hebben dat u iets doet waar u goed in bent	
Iets op een heldere manier zeggen	
het gezelschap van dieren opzoeken	
Bloemen kopen	
Een levendig gesprek hebben	
De aanwezigheid van God in uw leven voelen	
Plannen maken voor een uitstapje of vakantie	
Naar de radio luisteren	
Iets nieuws leren doen	
Oude vrienden ontmoeten	
Met succes een karwei opknappen	
Om hulp of advies gevraagd worden	
Anderen amuseren	
Een compliment krijgen of gezegd worden dat u iets goed gedaan heeft	
In bad gaan	
's Nachts goed slapen	
In gezelschap zijn van iemand van wie u houdt	

2. Opdracht: het uitvoeren van positieve activiteiten

U gaat de komende week thuis een aantal activiteiten uitvoeren die u prettig vindt. Dit kunnen activiteiten zijn die u in de vorige oefening aangekruist heeft. De gekozen activiteiten worden in het activiteitenschema onder elkaar ingevuld.



Activiteitenschema:

Activiteit	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
<b>Aantal activiteiten</b>							
<b>Stemming</b>							

Nadat u het aantal activiteiten hebt ingevuld in het activiteitenschema, kunt u gedurende een week aankruisen welke activiteiten u per dag heeft uitgevoerd. Aan het einde van de dag geeft u aan hoeveel van de positieve activiteiten u hebt uitgevoerd. Ook geeft u per dag een cijfer voor uw stemming. U beoordeelt uw stemming door aan het einde van de dag nog eens terug te kijken en dan een cijfer te geven voor uw stemming (ofwel: "hoe leuk was uw dag"). Het is de bedoeling dat u zoveel mogelijk activiteiten uitvoert die u positief vindt. Houdt er echter rekening mee dat u niet teveel hooi op de vork neemt. Aan het einde van de week heeft u een overzicht van het aantal plezierige activiteiten en uw stemming.

Als het goed is dan merkt u dat uw stemming verbetert naarmate u meer positief activiteiten uitvoert. Dit berekenen we tijdens de volgende bijeenkomst.



## **Thema 3: Maken van een positieve activiteitenplan**

### Inleiding

In de vorige bijeenkomst heeft u een lijst gemaakt van activiteiten. Ook hebt u, als het goed is, een aantal oefeningen thuis uitgevoerd. In deze bijeenkomst gaan we een activiteitenplan maken. Het is de bedoeling dat het activiteitenplan voldoende positieve activiteiten bevat om u goed te voelen. Het is daarbij belangrijk dat het plan uitvoerbaar is.

Doelen van deze bijeenkomsten zijn:

1. Leren om een haalbaar weekprogramma te maken met voldoende positieve activiteiten,
2. Leren om dagelijks voldoende positieve activiteiten uit te voeren

We smeren deze doelen uit over 2 bijeenkomsten. De reden hiervan is dat het soms moeite kost om een weekprogramma te bedenken en uit te voeren.

### Bespreken opdracht.

We beginnen met het bespreken van de opdracht. De nadruk wordt gelegd op het verband tussen het aantal uitgevoerde activiteiten en uw stemming. We nemen het activiteitenschema door en bespreken de dingen die opvallen.

#### 1. Maken van een weekprogramma.

##### *Eenmalig of terugkomend*

Positieve activiteiten kunnen eenmalige activiteiten zijn, zoals winkelen. Ook kunnen er activiteiten gepland worden die vaker terugkomen. Hierbij kan gedacht worden aan hobby- of sportactiviteiten. Zorg voor een goede afwisseling in eenmalige of terugkomende activiteiten. Teveel terugkomende activiteiten kunnen zorgen voor teveel verplichtingen. Bij teveel eenmalige activiteiten moet u steeds weer iets nieuws verzinnen.

##### *Niet alles tegelijk*

Bij het opstellen van een weekprogramma is het belangrijk om niet teveel activiteiten tegelijk te plannen. Dit kan ertoe leiden dat u teleurgesteld raakt omdat niet alles lukt wat u zich voorgenomen heeft. Het gaat er vooral om dat u zich er prettig bij voelt. Houd rekening met andere verplichtingen, zoals huishoudelijke taken. Overschat



uzelf niet. Een ogenschijnlijk eenvoudige activiteit, zoals een kopje koffie drinken bij de buurvrouw, kan veel energie kosten als u dit al enige tijd niet meer gedaan heeft. Daarnaast is het goed om voldoende tijd te reserveren voor de voorbereiding van uw activiteit, bijvoorbeeld wanneer u moet reizen. Nogmaals, het gaat er vooral om dat u zich prettig voelt. Het motto is: “beter één ding goed dan twee dingen half”.

#### Oefening: weekplan maken.

Deze oefening is een voorbereiding op de opdracht. U hebt in de vorige bijeenkomst geoefend met het ondernemen van positieve activiteiten. Het is nu de bedoeling dat u een weekplan maakt met activiteiten die u voldoening geven. Hiervoor kunt u onderstaand weekplan positieve activiteiten gebruiken. Om ervoor te zorgen dat uw gebruikelijke activiteiten niet in het gedrang komen, vult u eerst de activiteiten in die u momenteel uitvoert. Vervolgens vult u het schema aan met activiteiten die u voldoening geven. Zorg voor een juiste afwisseling tussen eenmalige en terugkomende activiteiten en houd rekening met eventuele extra tijd die nodig is.







## Weekplan positieve activiteiten

	Ochtend	Middag	Avond	Stemming (cijfer)
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				



<b>Zaterdag</b>				
<b>Zondag</b>				
<b>Opmerkingen (wat viel op, wat lukte goed, wat minder etc)</b> _____				
_____				
_____				
_____				
_____				

2. Opdracht: uitvoeren van het plan

Het weekplan wat u gemaakt kunt u de komende week thuis uitvoeren. Het zal niet altijd meevallen om alle activiteiten uit te voeren volgens plan. En wellicht zal het, door onverwachte dingen, ook niet mogelijk zijn. Dat is niet erg. Belangrijk is dat u zich prettig voelt. U hoeft zich niet direct zorgen te maken als het een keer niet lukt om uw planning uit te voeren. In de volgende bijeenkomst staan we hier uitvoerig bij stil.

Probeer wel iedere dag uw stemming te beoordelen met een rapportcijfer.



## **Thema 4: gebruik maken van Hulpbronnen**

### Inleiding

Het is bekend dat mensen die depressief zijn veel moeite hebben met het uitvoeren van positieve activiteiten. Het uitvoeren van het activiteitenplan zal dan ook geen vanzelfsprekendheid zijn. Het kan u goed helpen om anderen in te schakelen. In deze bijeenkomst staan we dan ook stil bij het inschakelen van hulpbronnen.

Het doel van deze bijeenkomst is:

1. Ieren om gebruik te maken van hulpbronnen

### Bespreken opdracht

We beginnen met het bespreken van de opdracht. De nadruk wordt gelegd op het verband tussen het aantal uitgevoerde positieve activiteiten en uw stemming. Ook wordt gekeken naar de dagen dat het wat minder ging. Welke valkuilen bent u tegengekomen? Welke maatregelen heeft u genomen om met moeilijkheden om te gaan? En hebben deze geholpen?

#### 1. Hulp van anderen

Het kan helpen om bij het uitvoeren van activiteiten de hulp in te schakelen van anderen. Hulp van anderen kunt u nodig hebben bij het uitvoeren van een positieve activiteit die u moeilijk vindt om uit te voeren. Mensen uit uw omgeving kunnen u dan een steuntje in de rug geven. Bij het kiezen van de activiteiten is het goed om te kijken of u hulp van anderen nodig heeft en wie u op welke manier kan helpen.



### Oefening: wie kan mij helpen?

Bij deze oefening gaat u na welke mensen u eventueel kunnen helpen bij het uitvoeren van de activiteiten, hoe zij u kunnen helpen en op welke manier u deze mensen wil bereiken. De hulp die u nodig heeft kan verschillen. Het kan gaan om praktische hulp bij het uitvoeren van activiteiten, bijvoorbeeld als u naar de dierentuin wilt en u heeft begeleiding nodig om er te komen. Maar het kan ook genoeg zijn dat iemand u eraan herinnert om een voorgenomen activiteit uit te voeren. Het is steeds belangrijk om na te gaan wie u het beste kan helpen. Het ligt het meest voor de hand om mensen te kiezen die u goed kent, zoals uw partner, kinderen of vrienden. Als deze mensen bereid zijn om u te helpen dan is dat natuurlijk het beste. Het kan ook voorkomen dat u een beroep moet doen op mensen die u niet zo goed kent, zoals iemand bij u in de straat, hulpverleners en of mensen van instanties.

Het onderstaande hulpbronnenschema kan u hierbij helpen.

Hulpbronnenschema:

Wie kan mij helpen?	Waarmee?	Hoe?	Hoe bereik ik degene die mij helpt?



### Opdracht

De opdracht voor de komende week is om een activiteit uit te voeren waarbij u gebruik maakt van uw hulpbronnen. Kijk in uw weekschema wanneer u de activiteit wil uitvoeren en maak een planning wanneer u wat wil doen. Maak hierbij gebruik van het hulpbronnenschema. Scoor achteraf uw stemming.







## **Thema 5: uitvoeren van een Activiteiten Experiment**

### Inleiding

Het kan voorkomen dat je iets moet uitvoeren maar je ziet er enorm tegenop. Dit is heel gebruikelijk en komt bij iedereen voor. Bij depressieve mensen komt dit geregeld voor. Het is dan nodig om “over de drempel te worden getild” te worden. In deze bijeenkomst wordt u geleerd om uzelf over de drempel te tillen onder het motto “ik wil het niet maar ik doe het toch”. Doel van deze bijeenkomst is:

1. Leren uitvoeren van een activiteiten experiment.

### Bespreken van de opdracht

Tijdens het bespreken van de opdracht bespreken we of het gelukt is om gebruik te maken van hulpbronnen. We kijken terug op uw ervaring met het vragen om hulp. Wat ging goed en wat ging minder?

### 1. \_\_\_\_\_ Activiteiten experiment

Het kan zijn dat u weinig vertrouwen heeft in de uitvoering van het activiteitenplan. Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn:

- U hebt in het verleden al verschillende dingen geprobeerd om van uw somberheid af te komen en die werkten niet,
- U twijfelt eraan of u de activiteit wel kan uitvoeren,
- U voelt zich te somber om iets te ondernemen,
- U hebt er weinig vertrouwen in dat u zich door de activiteiten beter gaat voelen,
- U bent bang eraan te beginnen omdat het kan mislukken.

Als dit het geval is dan kunt u een Activiteiten Experiment uitvoeren. Bij een Activiteiten Experiment probeert u een activiteit 1 keer uit te voeren en te ervaren wat er gebeurt. Het is bij een Activiteiten Experiment belangrijk dat goed nagaat hoe u zich voelt. Verder is het belangrijk dat u de redenen nagaat voor het niet of maar gedeeltelijk lukken van een activiteit. Ook als het uitvoeren van een activiteit wel lukt, is het belangrijk om uw ervaringen te beschrijven. Dit kan u helpen bij het uitvoeren van nieuwe activiteiten.



Oefening: voorbereiden van een activiteiten experiment.

We beginnen met het kiezen van een activiteit die u moeilijk vindt met behulp van het onderstaande schema. Dit kan een activiteit zijn die al in uw weekplan staat (en die u nog niet hebt uitgevoerd). Maar u mag ook een activiteit kiezen die (nog) niet in het weekplan staat. U kunt er voor kiezen om de activiteit in een keer uit te voeren maar het is ook mogelijk om de activiteit als het ware in stukjes te hakken. Als u bijvoorbeeld op donderdag naar de dierentuin wil dan gaat u bijvoorbeeld maandag iemand bellen om mee te gaan. Dinsdag informeert u over het vervoer en woensdag haalt u de boodschappen die nodig zijn.

Formulier activiteitenexperiment

<b>Vorbereiding</b>	
<b>Welke activiteit?</b>	
<b>Waarom is de activiteit moeilijk voor mij?</b>	
<b>Wanneer ga ik de activiteit uitvoeren</b>	
<b>Hoe ga ik de activiteit uitvoeren?</b>	
<b>Wie gaat mij helpen?</b>	
<b>Waar moet ik rekening mee houden?</b>	
<b>Na het uitvoeren van de activiteit</b>	
<b>Wat ging goed?</b>	
<b>Wat ging minder goed?</b>	
<b>Cijfer voor de stemming</b>	

Opdracht: Uitvoeren van een Activiteiten Experiment

De opdracht voor de komende week is het uitvoeren van het Activiteiten Experiment zoals we in de oefening hebben voorbereid. Vergeet vooral niet de stemming te scoren.



## Thema 6: Terugkijken

### Inleiding

Dit is de laatste bijeenkomst van de cursus. Tijdens deze bijeenkomst kijken we terug op de cursus. Ook kijken we naar de toekomst. Belangrijkste thema van deze bijeenkomst is de invloed die u zelf hebt op het verminderen van depressieve gevoelens. Dit willen we in deze bijeenkomst extra benadrukken. Doelen van deze bijeenkomst zijn:

1. leren hoe u de vaardigheden die u in deze cursus geleerd heeft in de toekomst kunt gebruiken,
2. het krijgen van inzicht in de dingen die helpend zijn om positieve activiteiten uit te (blijven) voeren.
3. het krijgen van inzicht in uw valkuilen die ervoor zorgen dat u geen positieve activiteiten uitvoert.

### Bespreken opdracht

Besproken wordt de uitvoering van het plan. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Is het uitvoeren van het Activiteiten Experiment gelukt?
- Doornemen van het weekplan: welke activiteiten blijft u vasthouden? Met welke activiteiten stopt u?
- Doornemen van de stemming.

### 1. Terugkijken.

Deze cursus is bedoeld om u te leren dat u zelf invloed heeft op uw stemming door het ondernemen van positieve activiteiten. Met behulp van de oefeningen heeft u inzicht verkregen in de invloed van het ondernemen van positieve activiteiten op uw stemming. In deze bijeenkomst kijken we terug op de cursus. We gaan nu stap voor stap de cursus doornemen en bespreken hoe u de vaardigheden die u geleerd heeft kunt gebruiken in de toekomst.



Hierbij kunt u gebruik maken van onderstaand schema:

<b>Vaardigheid</b>	<b>Hoe</b>	<b>Wanneer</b>
<b>Depressiecirkel</b>		
<b>Bijhouden van de stemming</b>		
<b>Kiezen van positieve activiteiten</b>		
<b>Maken van een activiteitenplan</b>		
<b>Hulp zoeken van anderen</b>		
<b>Uitvoeren van een activiteitenexperiment</b>		

### Vooruitkijken

U hebt geleerd dat het ondernemen van activiteiten die u voldoening geven een positieve invloed hebben op uw stemming. U hebt geoefend om het aantal positieve activiteiten in de week uit te breiden. U weet wat bij u werkt en hoe u het beste het aantal positieve activiteiten in uw weekprogramma kunt inplannen. Ook weet u welke valkuilen voor u gelden waardoor u te weinig activiteiten onderneemt die u voldoening geven. In dit deel van de bijeenkomst staan we stil bij de dingen die helpend zijn geweest bij het uitvoeren van positieve activiteiten. Ook staan we stil bij uw valkuilen waardoor het niet lukt om de positieve activiteiten uit te voeren.





Wat zijn mijn aandachtspunten

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Welke dingen hielpen bij het uitvoeren van positieve activiteiten:

1. \_\_\_\_\_  
—
2. \_\_\_\_\_  
—
3. \_\_\_\_\_  
—
4. \_\_\_\_\_  
—
5. \_\_\_\_\_  
—

### Tot slot

Het kan voorkomen dat u zich soms nog somber voelt en geen zin heeft om activiteiten te ondernemen. Dit is op zich niet bijzonder. Het is heel normaal om een keer een slechte dag te hebben (of een paar dagen). Het is dan ook geen probleem om een activiteit over te slaan. Als het u echter steeds meer moeite kost om aan activiteiten deel te nemen, dan kan het zijn dat u weer last krijgt van een depressie. Probeer in dat geval zo lang mogelijk vol te houden om activiteiten te ondernemen die u voldoening geven onder het motto: "ik heb geen zin maar ik doe het toch". Als uw stemming na 2 weken nog niet verbetert dan is er een kans dat u weer wat terugvalt. Om terugval te voorkomen is het verstandig om een afspraak te maken met uw arts en uw somberheid te bespreken.

Veel succes!