

## **Plannen van activiteiten**

Geleidelijke toename van de activiteiten.

-Hoe was je leven voordat je depressief werd?

-Wat deed je dagelijks? Wat vond je leuk?

Begin eenvoudig en realistisch:

\*tijdslimiet bv 20 minuten aan mijn werk besteden

\*grotere klus in kleinere delen doen

Welke activiteiten?

-Welke activiteiten zou je deze week willen ondernemen, waardoor je je misschien beter gaat voelen? Wat? Wanneer? Waar? Hoe lang?

-Hoe groot schat je de kans dat je dit gaat doen?

-wat zou het uitvoeren in de weg kunnen staan?

-hoe zou je dat probleem kunnen oplossen?

## Uitvoering

Ondanks moe voelen, toch doen. Het helpt om de stemming voor en na de activiteit te registreren, liefst zo snelmogelijk na de activiteit

## Evaluatie

feliciteer de patiënt met het resultaat hoe klein ook. Depressieve patiënten hebben vaak de neiging hun successen te devalueren. Het is erg belangrijk hen aan te moedigen.