DOORBREEK DE DEPRESSIESPIRAAL

Praktische werkbladen voor inzicht en kleine stappen



De depressiespiraal herkennen

Soms versterken gedachten, gevoelens en gedrag elkaar.
Breng hieronder één herkenbaar moment in kaart.
Je hoeft niets op te lossen; eerst kijken is genoeg.



Gebeurtenis

Wat gebeurde er?



Gedachte

Wat ging er door me heen?



Gevoel

Wat voelde ik?



Actie

Wat deed ik daarna?



Gevolg

Wat merkte ik vervolgens?



Wat valt me op aan deze samenhang?

Mijn signalen opmerken

Verandering begint vaak met kleine signalen. **Denk** aan een recente dag waarop je je somber of vast voelde. Wat merkte je bij jezelf?

In mijn lichaam

Bijvoorbeeld: spanning, vermoeidheid of onrust.



In mijn gedachten

Welke terugkerende gedachten merkte ik?



In mijn gevoel

Welke gevoelens waren aanwezig?



In mijn gedrag

Wat deed ik meer of juist minder?



Mijn eerste signaal was:



Een kleine stap kiezen

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies één kleine, haalbare actie die vandaag een beetje steun of structuur kan geven.

Mijn kleine stap

Wat wil ik doen?

Wanneer en waar?

Hoe klein kan ik beginnen?

Wat heb ik nodig?

Wie of wat kan me helpen herinneren?

Na afloop: wat merkte ik?

Terugkijken en meenemen

Neem rustig een moment om terug te kijken.
Je antwoorden hoeven niet perfect of volledig te zijn.

Wat heb ik over mijn patroon opgemerkt?

Welke kleine stap voelt voor mij haalbaar?

Wat gaf me steun, al was het maar een beetje?

Wat wil ik onthouden voor een volgende keer?



Een moment terughalen

Kies een recent moment waarop je je somber of vast voelde.
Beschrijf alleen wat je je herinnert; je hoeft het niet te verklaren.



Wanneer was dit?



Waar was ik?



Wat gebeurde er vlak ervoor?



Wie waren erbij?



Wat merkte ik als eerste?

Gedachten opmerken

Gedachten kunnen een situatie inkleuren. Schrijf op wat er door je heen ging, zonder te bepalen of die gedachte waar of onwaar is.



De situatie was:

De gedachte die opkwam:

Wat voelde ik toen?

Welke woorden gebruikte ik in mijn hoofd?

Wat zou ik tegen iemand zeggen die dit meemaakt?

Gevoelens een naam geven

Soms is het lastig om precies te benoemen wat je voelt.
Gebruik de woorden hieronder als startpunt en voeg gerust je eigen woord toe.

somber · moe · gespannen · onrustig
verdrietig · vlak · overweldigd · anders



Wat voel ik op dit moment?



Waar merk ik dit in mijn lichaam?



Als mijn gevoel een kleur of vorm had, dan was het:



Wat heb ik nu nodig?

Mijn lichaamssignalen

Je lichaam kan signalen geven wanneer iets zwaar voelt. Kijk rustig welke signalen jij herkent; er is geen goed of fout antwoord.



In mijn hoofd of gezicht:

In mijn ademhaling:

In mijn schouders, buik of handen:

Mijn energie voelt:

Een signaal dat ik eerder wil herkennen:

Wat veranderde in mijn dag?

Wanneer je je somber voelt, kunnen gewoontes veranderen.
Bekijk dit zonder jezelf te beoordelen.

Meer dan anders

Wat doe ik vaker?

Minder dan anders

Wat doe ik minder vaak?



Welke verandering valt mij het meest op?

Mijn persoonlijke spiraal

Gebruik je antwoorden van de vorige pagina's om jouw patroon in beeld te brengen. Je hoeft niet elk vak in te vullen.



Gebeurtenis

Gedachte

Gevoel

Actie

Gevolg

Waar zou een kleine pauze mogelijk zijn?

Wat houdt het patroon gaande?

Sommige omstandigheden maken een moeilijke dag zwaarder.
Breng in kaart wat meespeelt, zonder jezelf de schuld te geven.



Wat kostte mij energie?

Wat maakte iets moeilijker?

Wat stelde ik uit?

Welke omstandigheden had ik niet in de hand?

Wat hielp een klein beetje?

Energie verdelen

Je energie kan per dag verschillen. Denk aan wat vandaag haalbaar is en verdeel een taak in kleinere stappen.

De taak die in mijn hoofd groot voelt:

De kleinste eerste stap:

Wat kan wachten?

Welke pauze past hierbij?

Hoe merk ik dat ik genoeg heb gedaan?



Een activiteit kiezen

Kies iets kleins dat past bij jouw tijd en energie.
Het hoeft niet leuk of productief te zijn om te mogen tellen.

Iets dat mij rust geeft:

Iets dat mij met iemand verbindt:



Iets dat mijn lichaam zachtjes in beweging brengt:

Mijn keuze voor vandaag:



Hoe maak ik het kleiner als dat nodig is?

Wat voelt betekenisvol?

Denk aan wat voor jou belangrijk is, los van wat anderen van je verwachten. Kleine voorbeelden zijn genoeg.



Mensen die belangrijk voor mij zijn:

Waarden die ik belangrijk vind:

Een moment waarop ik me verbonden voelde:

Een kleine actie die hierbij past:

Obstakels vriendelijk bekijken

Een plan kan onderweg veranderen. Kijk vooraf wat lastig kan zijn en bedenk een vriendelijke aanpassing.

Wat kan in de weg zitten?

Wat maakt dit obstakel begrijpelijk?

Welke kleinere versie is mogelijk?

Wat kan ik tegen mezelf zeggen als het niet lukt?

Mijn alternatief:

Mijn haalbare plan

Maak een eenvoudig plan dat ruimte laat voor verandering.
Kies één stap; meer hoeft niet.

Mijn stap:

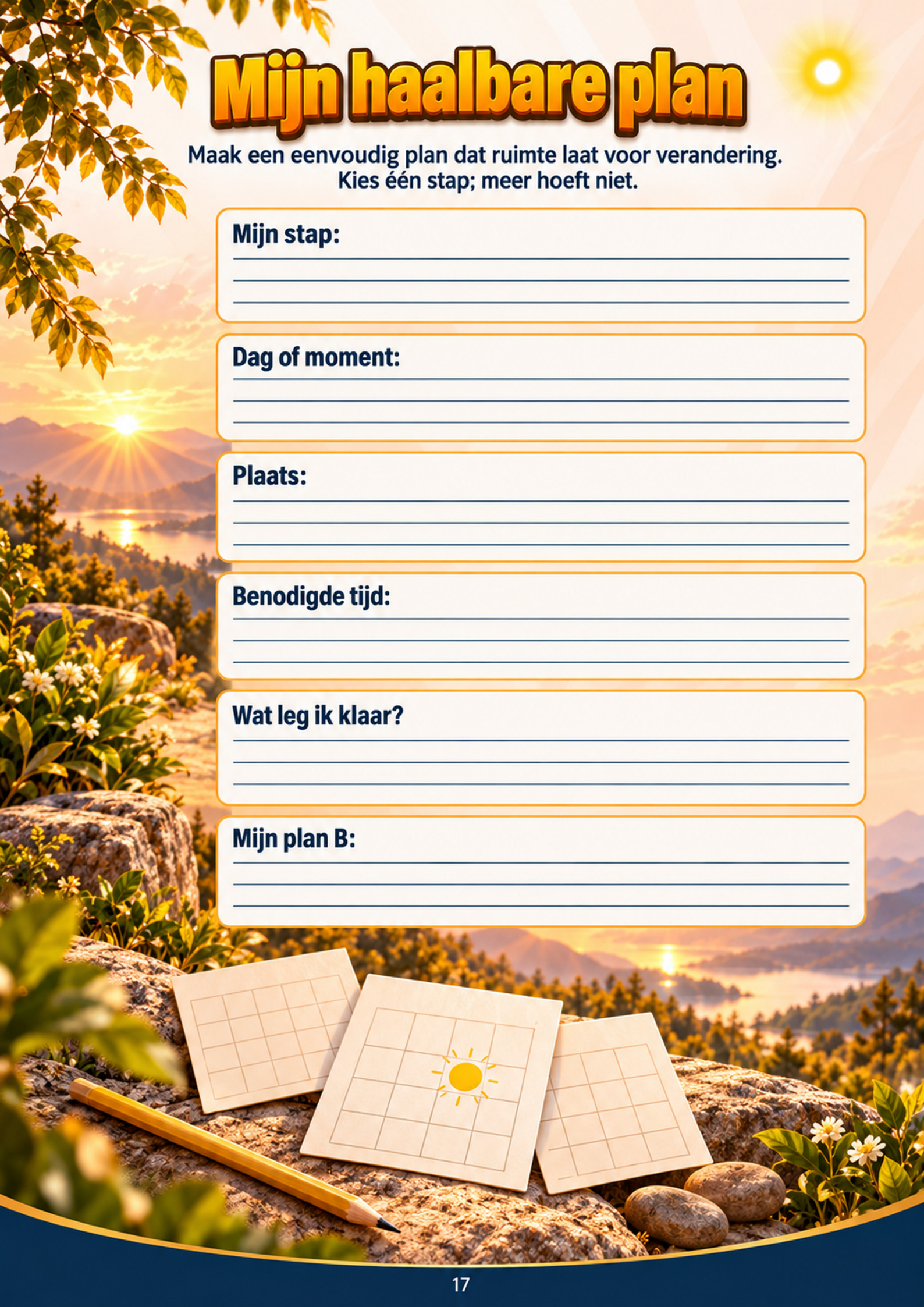
Dag of moment:

Plaats:

Benodigde tijd:

Wat leg ik klaar?

Mijn plan B:



Steun om mij heen

Steun kan van mensen, plekken of kleine gewoontes komen.
Noteer alleen wat voor jou veilig en passend voelt.

Bij wie voel ik me op mijn gemak?

Welke plek voelt rustgevend?



Welke kleine gewoonte helpt mij?

Wat voor steun zou ik willen vragen?

Om steun vragen

Een concrete vraag kan het makkelijker maken om steun te ontvangen. Schrijf een zin die bij jou past; je hoeft hem niet meteen te versturen.

Aan wie zou ik dit kunnen vragen?

Wat wil ik vertellen?

Welke kleine hulp zou welkom zijn?

Zou je vandaag even met me willen wandelen of bellen?

Mijn eigen woorden:



Wat heb ik nodig?

Sta stil bij wat op dit moment belangrijk voor je is.
Een behoefte herkennen betekent niet dat je die meteen moet oplossen.

Ik heb behoefte aan meer:

Ik heb behoefte aan minder:

Wat kan ik mezelf geven?

Waar kan ik om vragen?

Mijn dagritme bekijken

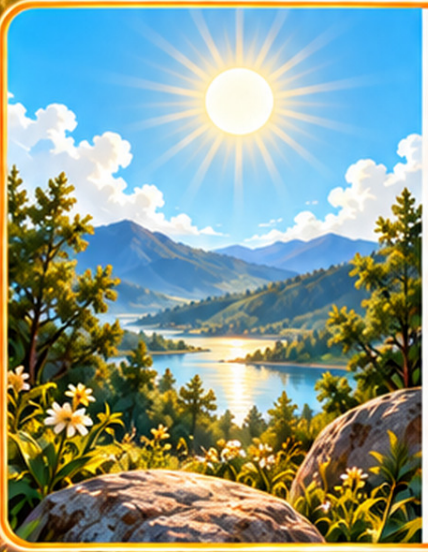
Kijk naar een gewone dag en noteer momenten waarop je energie verandert. Dit is observeren, geen beoordeling.



Ochtend

Wat deed ik?

Hoe was mijn energie?



Middag

Wat deed ik?

Hoe was mijn energie?



Avond

Wat deed ik?

Hoe was mijn energie?

Kleine dingen die wel lukten

Een moeilijke dag kan ook kleine momenten bevatten die je aandacht waard zijn. Je hoeft ze niet groter te maken dan ze waren.

Iets dat ik toch heb gedaan:

Een moment waarop ik even pauzeerde:

Iets kleins dat prettig of neutraal voelde:

Wat zegt dit over mijn inzet?

Rust zonder oordeel

Rust nemen kan lastig voelen als er nog veel te doen is. Onderzoek wat voor jou een korte, haalbare pauze kan zijn.

Waaraan merk ik dat ik pauze nodig heb?

Een pauze van vijf minuten kan er zo uitzien:

Wat maakt rust moeilijk?

Welke vriendelijke gedachte kan ik meenemen?

Als een stap niet lukt

Soms loopt een plan anders. Dat betekent niet dat je hebt gefaald.
Kijk wat je nodig hebt om opnieuw te kiezen.

Wat gebeurde er?

Wat maakte het moeilijk?

Wat heb ik hierover geleerd?

Wil ik mijn stap kleiner maken, verplaatsen of loslaten?

Mijn keuze voor nu:

Mijn steunende keuzemenu

Maak een lijst met kleine dingen waaruit je kunt kiezen.
Niet alles past op ieder moment; kies alleen wat haalbaar voelt.

Als ik weinig energie heb:



Als ik contact wil:



Als ik mijn aandacht wil verleggen:



Mijn kleine stappen volgen

Gebruik dit overzicht om te onthouden wat je hebt geprobeerd. Het gaat om opmerken, niet om een score.

Dag of moment	Mijn kleine stap	Wat merkte ik?

Wat wil ik volgende keer aanpassen?

Mijn persoonlijke vervolg

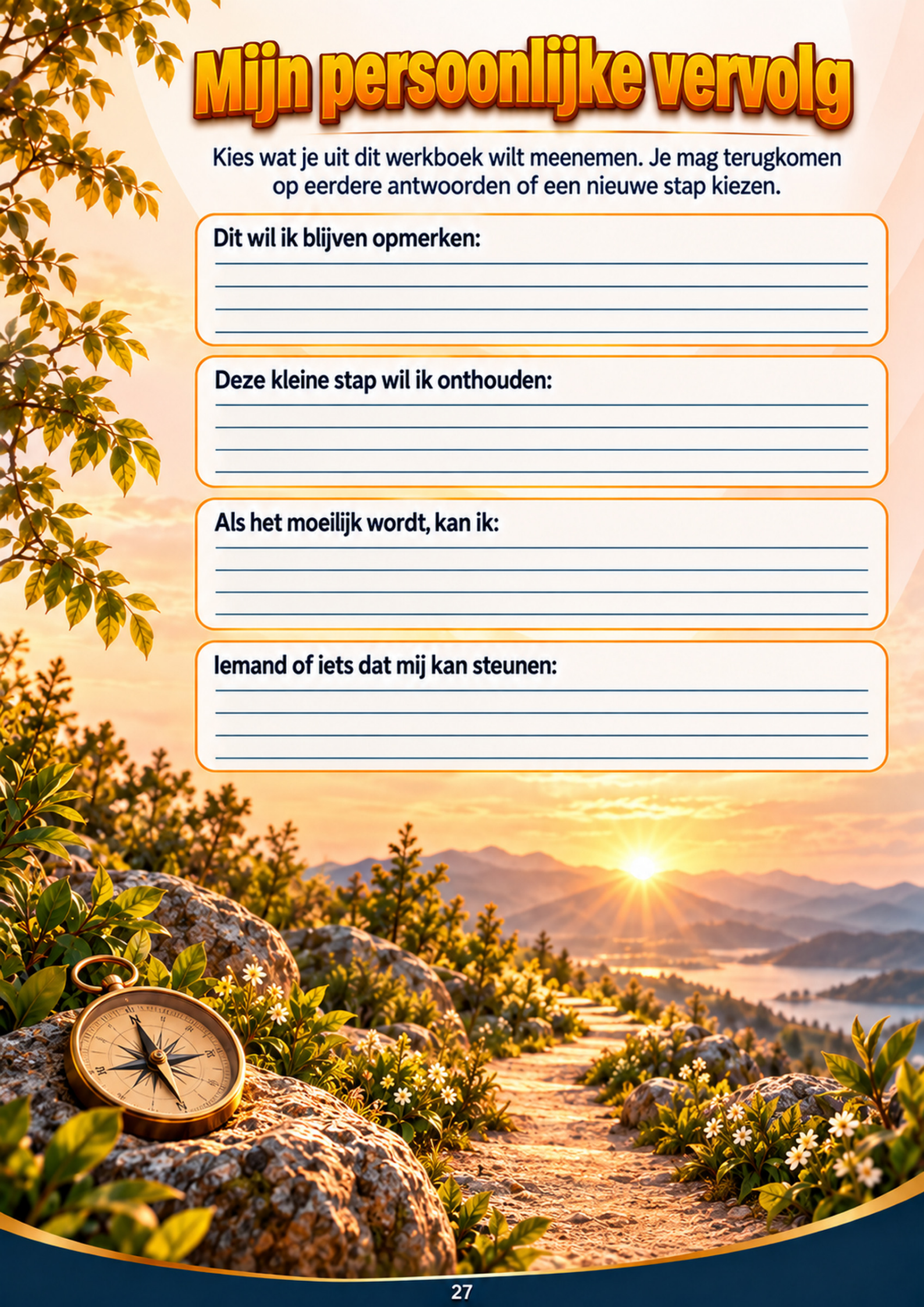
Kies wat je uit dit werkboek wilt meenemen. Je mag terugkomen op eerdere antwoorden of een nieuwe stap kiezen.

Dit wil ik blijven opmerken:

Deze kleine stap wil ik onthouden:

Als het moeilijk wordt, kan ik:

Iemand of iets dat mij kan steunen:



Afronden en meenemen

Je hebt tijd genomen om stil te staan bij wat je ervaart.
Kies hieronder wat voor jou belangrijk is om mee te nemen.

Wat begrijp ik nu beter?

Wat wil ik onthouden?

Wat is mijn eerstvolgende kleine stap?

Ruimte voor een laatste gedachte: