

## WERKBLAD **Cognities en emoties**

<b>Emoties</b>	<b>Cognities</b>
<p>Omcirkel de woorden die je emoties beschrijven tijdens een depressie of manie.</p> <p>verdrietig leeg triest eenzaam ongerust angstig gespannen boos hypernervus geprikkeld geërgerd euforisch verheven high gelukkig extatisch</p>	<p>Omcirkel de woorden die de verandering van je cognitieve denken beschrijven tijdens een depressie of manie.</p> <p><b>Denkproces</b> langzaam verward vergeetachtig slecht beoordelingsvermogen vaag besluiteloos warrig onrealistisch creatief te snel</p> <p><b>Denkwijze</b> negatief wanhopig kritisch op jezelf paranoïde nieuwe plannen optimistisch</p>

## WERKBLAD **Stemmingen, gedachten en gedrag**

<b>Stemming</b>	<b>Gedachte</b>	<b>Gedrag</b>
Verdrietig		
Nerveus		
Euforisch		
Prikkelbaar		

## WERKBLAD **Problemen die horen bij de bipolaire stoornis**

Relatieproblemen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Problemen op het werk: \_\_\_\_\_

---

---

---

Problemen op school: \_\_\_\_\_

---

---

---

Juridische problemen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Financiële problemen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Familieproblemen: \_\_\_\_\_

---

---

---

## WERKBLAD **Hoe ik me normaal voel**

Hoe ik me normaal voel: \_\_\_\_\_

---

---

---

Stemming: \_\_\_\_\_

---

---

---

Energieniveau: \_\_\_\_\_

---

---

---

Levenshouding: \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat ik doe: \_\_\_\_\_

---

---

---

**WERKBLAD Levenslijn**

Manie



Tijd

Depressie

## WERKBLAD **Seizoenspatronen bij manie en depressie**

**Welke patronen zie ik in mijn episodes van depressie en manie?**

Seizoenspatronen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Is het gerelateerd aan het weer? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zijn er gewone gebeurtenissen aan de symptomen verbonden? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# WERKBLAD **Situaties die een depressie triggeren**

## **Situaties die een depressie triggeren**

lets wat in mijn relatie gebeurt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

De dood van een dierbare? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Veranderingen in mijn leven? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ziekte of geboorte? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

lets anders? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# WERKBLAD **Situaties die een manie triggeren**

## **Situaties die een manie triggeren**

Vakanties? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Veranderingen in mijn dagelijkse patroon? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Naar een ander gebied verhuizen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Feestjes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Iets anders? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## WERKBLAD **Behandeling en symptomen**

**Als je je Levenslijn nog eens goed bekijkt, zie je dan een verband tussen de behandeling en je symptomen?**

Functioneer je beter als je je medicijnen inneemt? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Voel je je beter als je in therapie bent? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ben je niet in behandeling als de symptomen beginnen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Beginnen de symptomen als je stopt met je behandeling? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wekken antidepressiva een manie op? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## WERKBLAD **Alcohol, drugs en symptomen**

**Als je op je leven terugkijkt, kun je je dan herinneren wanneer je begon met drank of drugs?**

Kan het zijn dat je toen aan een depressie leed? \_\_\_\_\_

---

---

---

Weet je nog of je je minder depressief of prikkelbaar voelde als je dronk of je high voelde? \_\_\_\_\_

---

---

---

Kan het zijn dat je probeerde zelf een vorm van medicatie te vinden? \_\_\_\_\_

---

---

---

Kwamen over de hele linie genomen periodes van alcohol- of drugsgebruik tegelijk voor met episodes van depressie of manie? \_\_\_\_\_

---

---

---



## WERKBLAD **Stemmings**symptomen

<b>Categorie</b>	<b>Tijdens een manie</b>	<b>Tijdens een depressie</b>	<b>Als ik me normaal voel</b>
Stemming			
Zelfbeeld			
Zelfvertrouwen			
Gewone activiteiten			
Sociale activiteiten			
Slaapgewoontes			
Eetlust/eetgewoontes			
Concentratie			
Denksnelheid			
Creativiteit			
Interesse in plezier hebben			
Rusteloosheid			
Gevoel voor humor			
Energieniveau			
Reactie op geluid			
Kijk op de toekomst			
Spraakpatronen			
Besluitvaardigheid			
Houding tegenover anderen			
Gedachten aan de dood			
Functioneringsvermogen			
Andere aspecten			

## WERKBLAD **Hoe je normaal gesproken bent**

Hoe is je slaappatroon meestal? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe breng je gewoonlijk je tijd door? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe goed spring je gewoonlijk om met stress? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ben je snel gekwetst? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoe goed ga je met anderen om? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ergeren mensen je gewoonlijk? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## WERKBLAD **Veranderingen die je merkt als je symptomen terugkomen**

	Als je manisch wordt	Als je depressief wordt
Hoe is je slaappatroon meestal?		
Hoe breng je gewoonlijk je tijd door?		
Hoe goed spring je om met stress?		
Ben je snel gekwetst?		
Hoe goed ga je met anderen om?		
Ergeren mensen je gewoonlijk?		

## WERKBLAD **De eerste signalen van een depressie of manie**

Welke veranderingen merk je het eerst als je depressief wordt? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Welke veranderingen merk je het eerst als je manisch wordt? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# WERKBLAD **Stemmingsgrafiek**

Week: \_\_\_\_\_

	Plan	zo	ma	di	wo	do	vr	za
<b>Manisch</b>								
+5 Niet slapen, psychotisch	Ga naar het ziekenhuis	•	•	•	•	•	•	•
+4 Manisch, slecht beoordelingsvermogen		•	•	•	•	•	•	•
+3 Hypomanisch	Bel je arts	•	•	•	•	•	•	•
+2 Hyper	Doe iets	•	•	•	•	•	•	•
+1 Blij, vrolijk	Houd het goed in de gaten	•	•	•	•	•	•	•
0 Normaal		•	•	•	•	•	•	•
-1 Neerslachtig, gedrukt	Houd het goed in de gaten	•	•	•	•	•	•	•
-2 Verdrietig	Doe iets	•	•	•	•	•	•	•
-3 Gedeprimeerd	Bel je arts	•	•	•	•	•	•	•
-4 Verstard		•	•	•	•	•	•	•
-5 Suïcidaal	Ga naar het ziekenhuis	•	•	•	•	•	•	•
<b>Depressief</b>								

Wat veroorzaakte deze stemmingswisseling? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# WERKBLAD **Symptoomgrafiek**

Week: \_\_\_\_\_

	Plan	zo	ma	di	wo	do	vr	za
<b>Manisch</b>								
+5	Ga naar het ziekenhuis	•	•	•	•	•	•	•
+4		•	•	•	•	•	•	•
+3	Bel je arts	•	•	•	•	•	•	•
+2	Doe iets	•	•	•	•	•	•	•
+1	Houd het goed in de gaten	•	•	•	•	•	•	•
0		•	•	•	•	•	•	•
-1	Houd het goed in de gaten	•	•	•	•	•	•	•
-2	Doe iets	•	•	•	•	•	•	•
-3	Bel je arts	•	•	•	•	•	•	•
-4		•	•	•	•	•	•	•
-5	Ga naar het ziekenhuis	•	•	•	•	•	•	•
<b>Depressief</b>								

Wat veroorzaakte deze verandering? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## WERKBLAD **Wat mijn depressie verergert**

Dingen die mijn depressie verergeren	Wat ik eraan ga doen

## WERKBLAD **Wat mijn manie verergert**

Wat mijn manie verergert	Wat ik eraan ga doen



## WERKBLAD **Gezonde gewoontes**

Gezonde gewoontes die ik nu heb: \_\_\_\_\_

---

---

---

Gezonde gewoontes die ik moet versterken: \_\_\_\_\_

---

---

---

Nieuwe gewoontes die ik wil ontwikkelen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Gezonde gewoontes die ik vroeger had en weer zou willen opvatten: \_\_\_\_\_

---

---

---

## WERKBLAD **Obstakels bij gewichtsbeheersing**

- Ik weet niet hoe je een dieet moet volgen.
- Ik haat lichaamsbeweging.
- Ik kan het nu even niet aan om een dieet te volgen.
- Ik wil niet op dieet.
- Ik word er te gestrest van.
- Ik heb geen geld voor speciaal dieetvoedsel.
- Ik heb geen geld voor een abonnement op een fitnessclub.
- Het maakt toch niets uit dat ik dik ben?
- Ik heb het al eens geprobeerd, maar ik kan het niet.
- Ik houd van snoep.

## WERKBLAD **Laat negatieve dingen weg om je gewicht te beheersen en fit te worden**

**Vink de onderdelen aan die bij jou zouden kunnen werken.**

- Zorg dat je geen 'junkfood' in huis hebt. Als je wat lekkers wilt, ga dan naar de winkel en haal één portie. Als je iets binnen handbereik hebt, is de verleiding groter.
- Kijk je boodschappenkarretje nog eens door voordat je naar de kassa gaat. Tel hoeveel items erin zitten die als ongezond worden beschouwd. Als het er een stuk of wat zijn, haal er dan een paar uit. Het winkelpersoneel zet ze graag voor je terug.
- Probeer een paar dagen geen snoep te eten totdat je er minder naar hunkert.
- Neem de light-versie van frisdranken, of drink water.
- Eet eens een gezonde salade in plaats van brood.
- Gril je eten in plaats van het te bakken.
- Tel hoeveel snoep je per dag eet en daag jezelf uit om die hoeveelheid te halveren.

## WERKBLAD **Betere eetgewoontes krijgen**

- Denk na voor je eet. Maak keuzes die beter voor je zijn.
- Maak gebruik van je achterban. Je hoeft dit niet alleen te doen. Vraag hulp.
- Sluit je aan bij een groep mensen die hetzelfde doel nastreven.
- Stap af van de alles-of-niets-instelling. Doe wat je kunt, zo vaak als je dat kunt.
- Stel jezelf een aantal kleine, persoonlijke doelen in plaats van één groot doel om gewicht te verliezen.
- Denk eraan dat één maaltijd of één dag ongezond eten niet het hele plan verpest. Spreek met jezelf af om het de volgende dag beter te doen.
- Gewichtsverlies kost tijd. Verwacht geen veranderingen van de ene dag op de andere en voel je niet teleurgesteld als je niet direct afvalt.
- Lees voordat je vetarm voedsel koopt het etiket en vergelijk het aantal calorieën en koolhydraten met dat van de gewone versie.
- Vraag je af hoeveel trek je eigenlijk hebt voordat je gaat eten. Als je je alleen maar verveelt en geen trek hebt, ga dan iets anders doen. Als je van streek bent en helemaal geen trek hebt, gebruik dan een van de andere methodes in dit werkboek om je beter te voelen. Als je alleen maar dorst hebt, drink dan iets en vraag je dan af of je trek hebt. Als je echt trek hebt, eet dan niet meer dan nodig is om je honger te stillen. Soms heb je maar heel weinig voedsel nodig. Denk eraan dat je de rest voor later kunt bewaren.



## WERKBLAD **Doelen stellen**

Bezigheden, verantwoordelijkheden en interesses van nu	Prioriteit			Volgorde van belangrijkheid
	Hoog	Gemiddeld	Laag	
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____
_____	H	G	L	_____

# WERKBLAD **Activiteitschema**

Zet een kruisje in het vak als je de taak af hebt.

Datum \_\_\_\_\_

Tijd	zondag	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
9.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## WERKBLAD **Hoe ik met mijn medicatie omga**

**Vink de categorieën af die weergeven hoe je op dit moment je medicijnen inneemt.**

- Ik neem iedere dag op dezelfde tijden mijn medicijnen in.
- Ik neem iedere dag een deel van mijn medicijnen in.
- Ik neem de meeste dagen al mijn medicijnen in.
- Ik ben wel van plan mijn medicijnen elke dag in te nemen, maar vergeet het vaak.
- Ik ben zelfstandig gestopt met een deel van mijn medicijnen.
- Ik neem op dit moment geen medicijnen in tegen de bipolaire stoornis.

**Ik ben tevreden met de manier waarop ik op dit moment mijn medicijnen inneem.**

- Ja    Nee

Zo niet, waar ben je dan niet tevreden mee op dit moment? \_\_\_\_\_

---

---

**Ik zou graag wat verbeteren aan de manier waarop ik mijn medicijnen inneem.**

- Ja    Nee

Zo ja, welke verbeteringen zou je willen doorvoeren? \_\_\_\_\_

---

---



## WERKBLAD **Ideeën over behandeltrouw**

Als je al allerlei medicijnen hebt geprobeerd voordat je er eentje vond die aansloeg, hoe heb je jezelf dan door dat hele frustrerende proces gesleept? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Als jou dit nog eens zou overkomen, zou je jezelf er dan aan herinneren hoe belangrijk het is je medicijnen te blijven innemen, ook al moet je andere of meer medicijnen gebruiken? En wat zou je dan tegen jezelf zeggen? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Als je op dit moment in dat zoekproces naar de juiste medicatie zit, hoe komt het dan dat je dat kunt vol houden? Welk advies zou je anderen geven? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# WERKBLAD **Mijn persoonlijke behandelplan**

## MIJN BEHANDELCONTRACT

### DEEL I: MIJN DOELEN

Ik ga dit plan uitvoeren om mijn medicatie zo vaak mogelijk in te nemen:

Soort medicatie	Dosering	Wanneer ik het zal innemen
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Mijn andere behandeldoelen zijn als volgt:

Therapie: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zelfhulpplan: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### DEEL II: DE OBSTAKELS

De volgende factoren zouden me ervan kunnen weerhouden om regelmatig mijn medicatie in te nemen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

De volgende factoren zouden me ervan kunnen weerhouden om deel te nemen aan therapie of andere zelfhulpmethodes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### DEEL III: HET PLAN

Ik heb het volgende plan om de obstakels uit Deel II te overwinnen:

Obstakel	Plan
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## WERKBLAD **Aanpassingsstadia bij de bipolaire stoornis**

Stadium	Automatische gedachten	Gedrag
Ontkenning	<input type="checkbox"/> Dat heb ik niet. De arts zit ernaast. <input type="checkbox"/> Komt waarschijnlijk doordat ik teveel drink. <input type="checkbox"/> De diagnose is fout.  Wat ik denk _____ _____	<input type="checkbox"/> Een second opinion vragen <input type="checkbox"/> Naar andere verklaringen voor de symptomen zoeken <input type="checkbox"/> Aanbevelingen voor de behandeling negeren  Wat ik doe _____ _____
Boosheid	<input type="checkbox"/> Het is niet eerlijk dat ik deze aandoening heb. <input type="checkbox"/> Ik kan dit nu niet aan. <input type="checkbox"/> Waarom ik? Waar heb ik dit aan verdiend?  Wat ik denk _____ _____	<input type="checkbox"/> Weigeren om naar advies te luisteren <input type="checkbox"/> Weigeren om de aandoening te bespreken <input type="checkbox"/> Boos worden op gezondheidszorg-medewerkers, apotheken, of wie dan ook iets te maken heeft met de behandeling  Wat ik doe _____ _____
Marchanderen	<input type="checkbox"/> Ik zal me beter gedragen. <input type="checkbox"/> Ik ga stoppen met drinken, op tijd opstaan, meer sporten, een betere baan zoeken en dan komt alles goed. <input type="checkbox"/> Ik probeer natuurlijke middelen. <input type="checkbox"/> Ik heb eigenlijk geen medicatie nodig.  Wat ik denk _____ _____	<input type="checkbox"/> Zelf de dosering aanpassen <input type="checkbox"/> De frequentie waarmee je de dosering inneemt, veranderen <input type="checkbox"/> Medicijnen die voor jou werken inruilen voor 'natuurlijke middelen' <input type="checkbox"/> Laat opblijven om geen slaapmiddelen te hoeven innemen <input type="checkbox"/> Alcohol drinken om minder angstig te worden  Wat ik doe _____ _____
Depressie	<input type="checkbox"/> Ik zal nooit een normaal leven leiden. <input type="checkbox"/> Niemand wil met me omgaan. <input type="checkbox"/> Ik haat mezelf.  Wat ik denk _____ _____	<input type="checkbox"/> Zelfdestructief gedrag <input type="checkbox"/> Artsen, artikelen in tijdschriften, of iets anders wat je aan je ziekte herinnert, mijden <input type="checkbox"/> Niet meer met anderen omgaan  Wat ik doe _____ _____
Acceptatie	<input type="checkbox"/> Ik kan me hier doorheen worstelen. <input type="checkbox"/> Het is niet het einde van de wereld. <input type="checkbox"/> Ik hoef niet alles op te geven, alleen maar omdat ik medicatie moet innemen.  Wat ik denk _____ _____	<input type="checkbox"/> Me aan mijn behandeling houden <input type="checkbox"/> De discussie aangaan met behandelaars over de behandelopties voordat ik stop met medicatie  Wat ik doe _____ _____



## WERKBLAD **Hoe ik ertegen aankijk dat ik de bipolaire stoornis heb**

In welk acceptatiestadium zit je nu? Hoe weet je dat? \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat betekent het voor je dat je de bipolaire stoornis hebt? \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat zegt het over jou als persoon? \_\_\_\_\_

---

---

---

Wat betekent het voor je toekomst? \_\_\_\_\_

---

---

---

Welk effect zal het op andere mensen in je leven hebben? \_\_\_\_\_

---

---

---

Kun je iets doen om je toekomstperspectief te verbeteren? \_\_\_\_\_

---

---

---









## WERKBLAD **Misvattingen bij een depressie**

<b>Misvatting</b>	<b>Voorbeelden van Amanda</b>	<b>Mijn voorbeelden</b>
Problemen overdrijven	<i>Dit is zo vreselijk. Ik zal het mezelf nooit vergeven dat ik niet aan mijn moeders verjaardag heb gedacht.</i>	
Een positieve gebeurtenis of prestatie bagatelliseren	<i>De keuken is eindelijk schoon. Nou en? Ik had hem nooit zo vies moeten laten worden. Amanda's baas: 'Dat heb je goed gedaan!' Amanda bagatelliseert: 'Het stelt niet veel voor.' Amanda: 'Dat rapport ziet er mooi uit!' Haar dochter bagatelliseert: 'Lekker belangrijk.'</i>	

## WERKBLAD **Misvattingen bij een manie**

Misvatting	Voorbeelden van Paul	Mijn voorbeelden
Je eigenwaarde of de waarde van je ideeën overdrijven	<i>Dit plan gaat zeker lukken.</i> <i>Dit is het beste idee aller tijden.</i> <i>Dit is gewoon geniaal.</i>	
De ernst van problemen of risico's bagatelliseren	Pauls vriendin: <i>'Rij eens wat minder hard!'</i> Paul bagatelliseert: <i>'Het kan best. Ik heb op deze snelweg nog nooit een bekeuring gekregen.'</i>	

## WERKBLAD **Stoppen met doemdenken**

### Hoe je kunt stoppen met doemdenken

- 1 Als je denkt dat je misschien over iets gaat doemdenken, schrijf dan op wat je denkt dat er gaat gebeuren. Het scheelt als je je een voorstelling kunt maken van de situatie.

---

---

---

- 2 Vraag je af hoe waarschijnlijk het is dat de ramp die jij je voorstelde, echt zal gebeuren. 100% zeker? 50% kans? Kies een cijfer dat je baseert op wat naar jouw weten waar is, niet op wat je vreest.

Het is \_\_\_\_\_ % zeker dat de ramp die ik vrees, echt gaat gebeuren.

- 3 Zijn er behalve het gevolg dat jij je voorstelde nog andere gevolgen die net zo waarschijnlijk zijn? Zet ze op een rij.

a \_\_\_\_\_  
b \_\_\_\_\_  
c \_\_\_\_\_  
d \_\_\_\_\_  
e \_\_\_\_\_  
f \_\_\_\_\_

- 4 Streep de minst waarschijnlijke gevolgen op de lijst door. Daar zou best je eerste angst tussen kunnen zitten.

- 5 Kies uit de overgebleven items het meest waarschijnlijke gevolg.

Het meest waarschijnlijke gevolg van deze situatie is \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 6 Kun je iets doen om te zorgen dat het beter afloopt? Kunnen anderen iets voor je doen om te zorgen dat de situatie beter afloopt? Zo ja, wat zijn de mogelijkheden?

---

---

---

- 7 Als je gelijk hebt en de situatie loopt rampzalig af, hoe ga je daar dan mee om? Hoe kun je je erop voorbereiden om de gevolgen het hoofd te bieden?

---

---

---





## WERKBLAD 'Wat moet of niet mag' veranderen

Mijn lijst van 'Wat moet of niet mag'	Mijn voorkeuren en plannen





## WERKBLAD **Redenen om te blijven leven**

Redenen waarom ik niet eruit moet stappen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Mensen voor wie ik wil leven: \_\_\_\_\_

---

---

---

Dingen die ik zou missen: \_\_\_\_\_

---

---

---

Dingen die ik nog niet heb meegemaakt: \_\_\_\_\_

---

---

---

Dingen die belangrijk voor me zijn: \_\_\_\_\_

---

---

---

## WERKBLAD **Het probleem definiëren**

Het probleem is: \_\_\_\_\_

---

---

---

Het beïnvloedt mijn leven omdat: \_\_\_\_\_

---

---

---

Het maakt me van streek omdat: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ik moet het snel oplossen omdat: \_\_\_\_\_

---

---

---



## WERKBLAD **Besluiten nemen**

Mogelijke opties	Voordelen	Nadelen	
Optie 1:			
Optie 2:			
Optie 3:			
Thema's	Volgorde van belangrijkheid	Beste opties	



## WERKBLAD **Toets je kennis**

### **Toets je kennis van de bipolaire stoornis**

Omcirkel Waar of Niet waar.

De juiste antwoorden staan op pagina 8-10 van het boek.

- Waar of Niet waar 1 De bipolaire stoornis kan zowel een depressie als een manie veroorzaken.
- Waar of Niet waar 2 Je kunt tegelijkertijd depressief en manisch zijn.
- Waar of Niet waar 3 Medicijnen zijn nodig om de symptomen van de bipolaire stoornis onder controle te houden.
- Waar of Niet waar 4 Alles wat je moet doen om de stoornis de baas te blijven, is elke dag je medicijnen innemen.
- Waar of Niet waar 5 Als een depressie of manie eenmaal begonnen is, kun je niets meer doen om deze tegen te houden.
- Waar of Niet waar 6 Slaapgebrek kan een manische episode triggeren.
- Waar of Niet waar 7 Als je de bipolaire stoornis hebt, moet je alles wat je leven spannend maakt, opgeven.
- Waar of Niet waar 8 Als je de stoornis hebt, moet je meestal afzien van je carrière doelen.
- Waar of Niet waar 9 Je kunt deze stoornis zelf de baas. Je hebt geen hulp nodig.
- Waar of Niet waar 10 Je hebt geen bipolaire stoornis. De artsen hebben het mis.

## WERKBLAD **Mijn plannen om met mijn bipolaire stoornis om te gaan**

Manieren die ik heb gebruikt om mijn zwakke en sterke punten en mijn symptomen beter te leren kennen. Mijn plan om meer over mezelf en mijn stoornis te leren.

---

---

---

Mijn ideeën over hoe ik de vaardigheden die in dit werkboek beschreven staan, kan oefenen en versterken.

---

---

---

Hoe ik zou kunnen leren van iedere episode van de stoornis die ik meemaak, zodat ik weet waar ik de volgende keer op moet letten.

---

---

---

Waar ik aan moet werken om te accepteren dat ik een bipolaire stoornis heb, zodat ik verder kan, alles kan doen om goed te blijven en kan doorgaan met mijn leven.

---

---

---

Wat ik allemaal kan doen om het risico op een terugval te mijden.

---

---

---

Hoe ik een medicatieregime vindt waarbij ik me prettig genoeg voel om het vol te houden.

---

---

---

## WERKBLAD **Obstakels overwinnen**

**Doel: voorkomen dat depressies en manies terugkeren**

Mogelijke obstakels om dit doel te bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat ik kan doen om deze obstakels te overwinnen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Doel: leren wanneer mijn symptomen terugkeren**

Mogelijke obstakels om dit doel te bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat ik kan doen om deze obstakels te overwinnen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Doel: iets doen om symptomen onder controle te krijgen voordat ze volledige episodes van depressie en manie worden**

Mogelijke obstakels om dit doel te bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat ik kan doen om deze obstakels te overwinnen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Doel: denkproblemen, gedragsveranderingen en emotionele ontredde-  
ding die door de stoornis worden veroorzaakt, corrigeren en onder controle krijgen**

Mogelijke obstakels om dit doel te bereiken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wat ik kan doen om deze obstakels te overwinnen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_