

**MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen**

**Werkblad 9.2 Activiteitenlijst (ontleend aan Schaub et al., 2006)**

Vink de activiteiten aan die je graag of regelmatig doet!\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * lichamelijke hygiëne (wassen, douchen) | * de post afhandelen | * op een bank in het park zitten |
| * in bad gaan | * cake bakken | * iets drinken in een café |
| * grondig tandenpoetsen | * een nieuw of bijzonder gerecht koken | * tafeltennissen |
| * schone kleren dragen | * tuinieren | * bowlen |
| * haren verzorgen | * balkon beplanten | * mensen uitnodigen |
| * gezicht opmaken | * woning opknappen of nieuw inrichten | * met bezoek wandelen of naar een restaurant gaan |
| * bedden opmaken | * kamer opgeruimd houden | * praten met iemand anders |
| * de was doen, strijken | * fitnessen | * TV kijken |
| * boodschappen doen | * een spelletje doen | * muziek luisteren |
| * ramen lappen | * een cadeau kopen | * luisterboek beluisteren |
| * bloemen water geven | * verse bloemen kopen | * krant/ tijdschrift lezen |
| * schaken | * nieuwe kleren kopen | * romans of gedichten lezen |
| * nieuwe ontspannings-technieken leren | * nieuw kapsel uitproberen | * een kruiswoordpuzzel maken |
| * naar de kerk gaan | * mensen observeren | * vrienden bezoeken |
| * wandelen | * naar de bioscoop gaan | * met huisdieren spelen |
| * in het weekend uitslapen | * naar het theater gaan | * hond uitlaten |
| * een dutje doen | * een ijsje eten | * afspreken met familie |
| * handwerken, knutselen, tekenen, schilderen | * naar een café gaan | * auto wassen |
| * naar de kapper gaan | * een tentoonstelling/ museum bezoeken | * de volgende vakantie plannen |
| * fietsen | * gaan zwemmen | * lachen |
| * voorwerpen uit de natuur verzamelen | * de telefoon opnemen als hij gaat | * contacten herstellen, oude vrienden weer opzoeken |
| * goed eten | * in een koor zingen | * kijken naar sterren of maan |
| * iemand een compliment geven | * een andere taal leren/ weer opfrissen | * met je kinderen/ kleinkinderen samen zijn |
| * in de stad slenteren | * een muziekinstrument spelen/ leren spelen | * mij laten masseren |
| * een romantische avond met je partner | * autorijden | * alleen in de tram reizen |
| * uitjes plannen | * in de zon zitten | * naar een feestje gaan |
|  |  |  |
|  |  |  |

\* Als je ervaring hebt met stemmenhoren: Staan er activiteiten waarbij de stemmen minder worden?

Zijn er activiteiten waarbij het stemmenhoren toeneemt?

Werkblad voor MCT+ Module 9: Depressieve denkstijlen