

Stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht

Door je stemming te monitoren en de activiteiten die je onderneemt op te schrijven, krijg je meer inzicht in hoe je week verloopt en welke factoren van invloed zijn op jouw stemming. Door de cijfers met elkaar te verbinden, ontstaat er een grafiek en kun je makkelijker een patroon ontdekken.

Het activiteitenoverzicht geeft inzicht in welke activiteiten jouw stemming verhogen (+) en welke activiteiten jouw stemming verlagen (-). Wanneer er veel activiteiten aankomen die je stemming verlagen, dan kun je ervoor zorgen dat je ook een aantal activiteiten doet die je stemming verhogen. Je kunt daarbij je ouder(s)/verzorger(s) om hulp vragen. Door de afwisseling in activiteiten blijf je beter in balans.

Vragen om te stellen bij het stemmingsdagboek

- Wat valt me op als ik kijk naar de hele week?
- Wat maakt dat deze dag een 7 of juist een 4 was? (of een ander cijfer)
- Wat zorgde ervoor dat het op deze dag wat minder goed ging?
- Wat zorgde ervoor dat het daarna weer beter is gegaan?
- Wat kan ik de volgende keer doen om te voorkomen dat ik langere tijd in een lage stemming blijf hangen?

Voorbeeld: Stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht van Martijn

- Moment van invullen: iedere dag na het avondeten.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1

Activiteitenoverzicht		
Positieve invloed op mijn stemming +	Negatieve invloed op mijn stemming -	Geen invloed op mijn stemming
Voetballen	Toetsweek	Film kijken
Afspreken met vriend	Te weinig slaap	Verjaardag van familielid
Erover praten	Een onvoldoende	
Rondje wandelen met de hond	Ruzie met vriend	
Een helpende gedachte bedenken	Geen reactie teruggekregen op snapchat	

Op de volgende pagina staat een lege versie, zodat je deze zelf thuis kunt printen en invullen

Stemmingsdagboek

Activiteitenoverzicht

[illegible]

