

### Stemming en activiteiten dagboek – Wanneer ga ik sporten?

Vul eerst je planning in voor de komende week, wat ben je van plan om te gaan doen. Probeer het zo concreet mogelijk te maken, dus bijvoorbeeld: op maandag om 10:00 uur 3 kwartier joggen met vriendin Anne, en op donderdag om 20:00 uur 30 minuten baantjes trekken in zwembad West.

Vul op de dag zelf je stemming voor en na de activiteit in (op een schaal van 0 tot 10: 0 is extreem laag en 10 is heel goed).

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
 Stemming vooraf (0-10)							
 Activiteit							
 Tijdstip							
 Duur							
 Stemming achteraf							

Hang dit schema op of leg het neer op een plek waar je het vaak tegenkomt.

**Wat zijn jouw doelen?**



.....

.....

Wat is jouw persoonlijke motivatie, jouw stok achter de deur, jouw positieve gedachte waarmee je jezelf kan motiveren:

.....

## Psychoeducatie – Waarom ga ik sporten?



### Wat doen we? Wat is bewezen effectief? Het recept!

Uit onderzoek is gebleken dat sporten even effectief is als antidepressieve medicatie en als psychologische therapie. Om van een depressie te herstellen en terugval tegen te gaan, moet je 3 keer per week, 45 tot 60 minuten op gemiddelde intensiteit sporten, voor ongeveer 12 weken. Minder vaak of lang bewegen helpt ook al, maar het werkt pas goed tegen depressie bij 3 keer per week sporten. Gemiddelde intensiteit is wanneer je goed voelt dat je beweegt, maar je nog wel kan praten. De fitbit kan je hierbij helpen. Door 1 keer per week onder begeleiding te sporten leer je veilig en effectief te sporten. Ook wordt je begeleidt in hoe te zorgen dat je thuis ook nog gaat sporten. Zo is sporten als behandeling het meest effectief, juist ook op de lange termijn.

### Voordelen van bewegen:

Verbetering stemming en energie 	Verbeterde slaap 	Sociale contacten 
Verminderen van stress 	Lager risico op diabetes en hartziekten 	Geen negatieve bijwerkingen 



### Hoe komt het dat beweging helpt??

Biologisch: Het verhoogd het endorfine, serotonine en dopamine gehalte oftewel de 'positieve stofjes' in de hersenen

Psychologisch: het vergroot je zelfvertrouwen en het gevoel van controle over de stemming

### De relatie tussen bewegen en depressie::

