

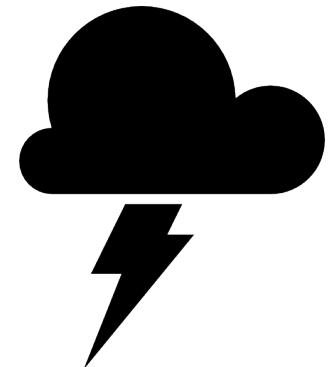
despresso



what else?

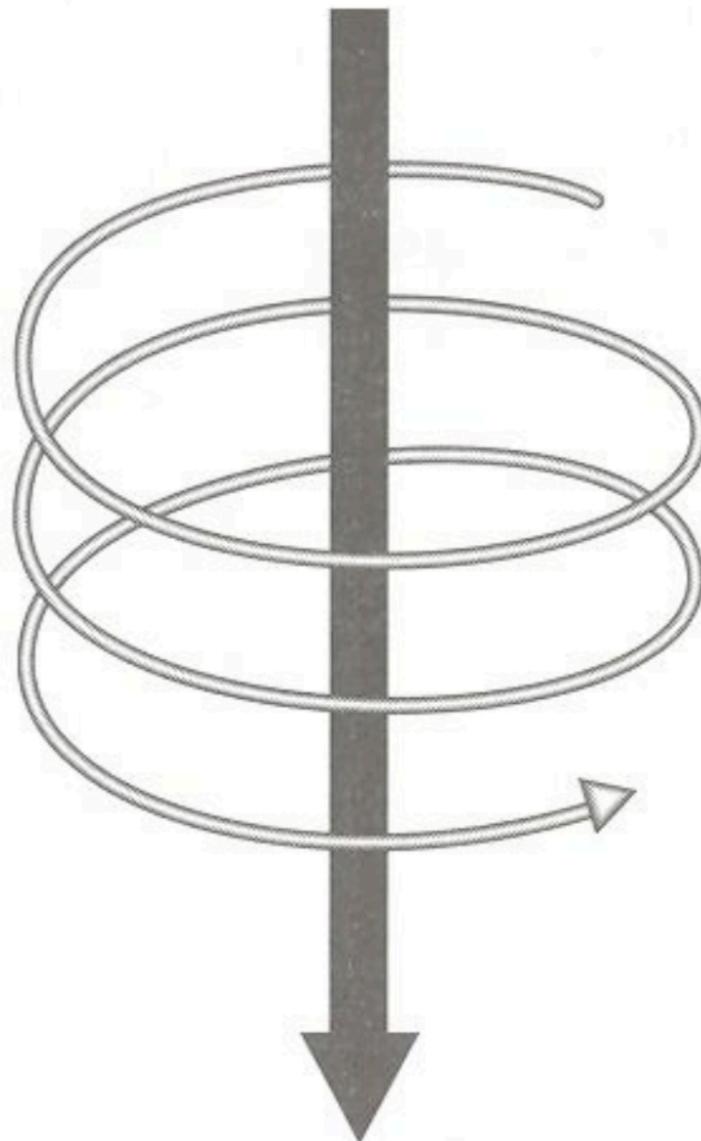
Patient - Depression

- > Antriebslosigkeit
- > Angst nicht zu genügen



Sie haben
im Alltag
keine positiven
Erlebnisse

Sie haben über-
haupt nichts mehr,
an dem Sie sich
freuen können



Ihre Stimmung wird
schlechter, und Sie
tun nur noch das
Nötigste

Ihre Stimmung ist auf
dem Nullpunkt, und
Ihnen ist alles zuviel

Hilfe?

Stimmung erfassen (Objektivierung)

Tagessstruktur (verordnet)

Tips (lustvoll)

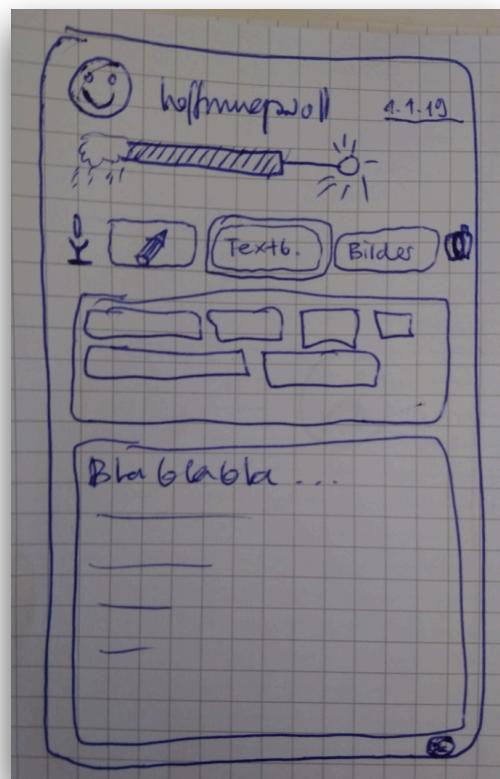
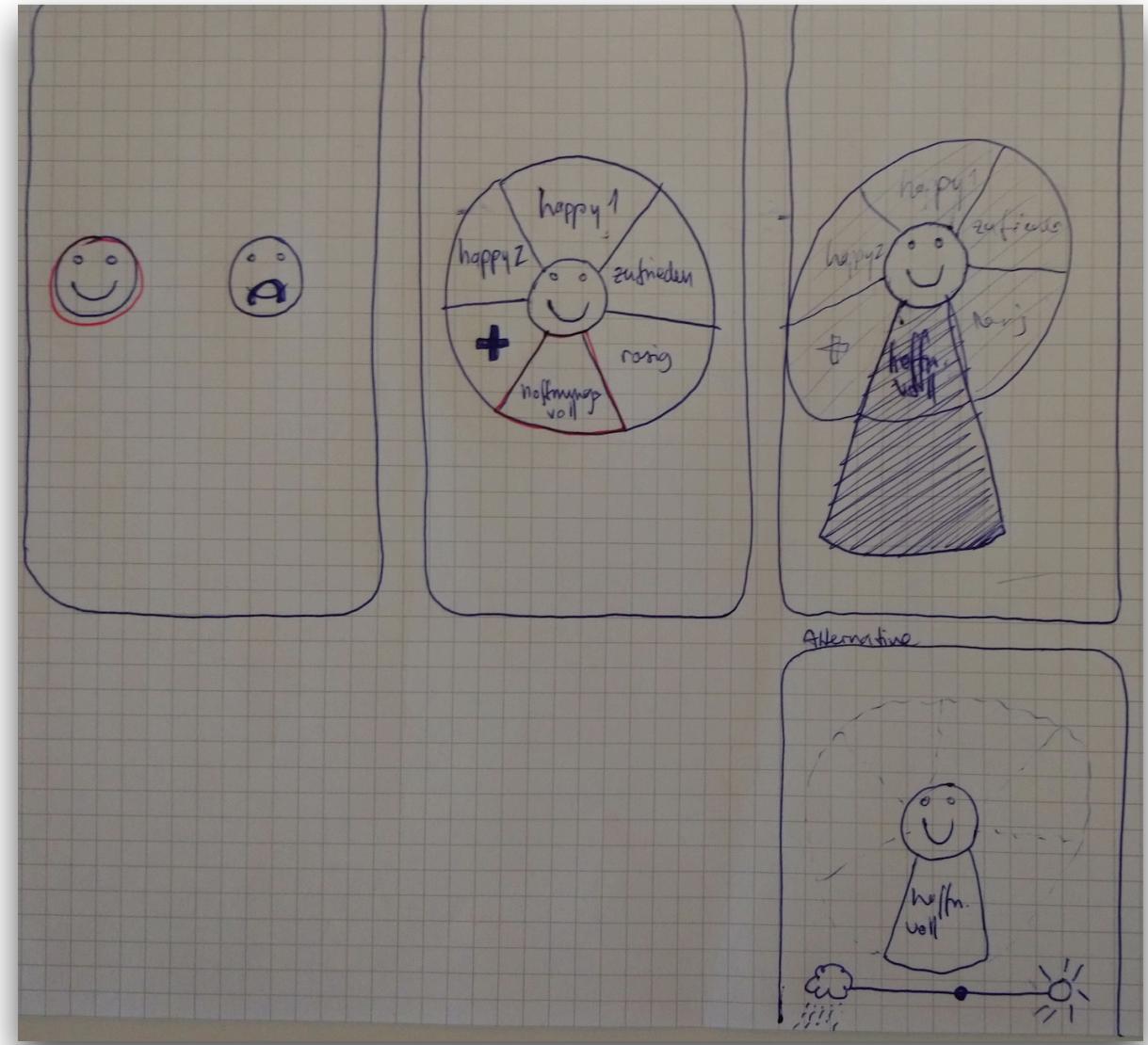
Lösung?

Home: Stimmung



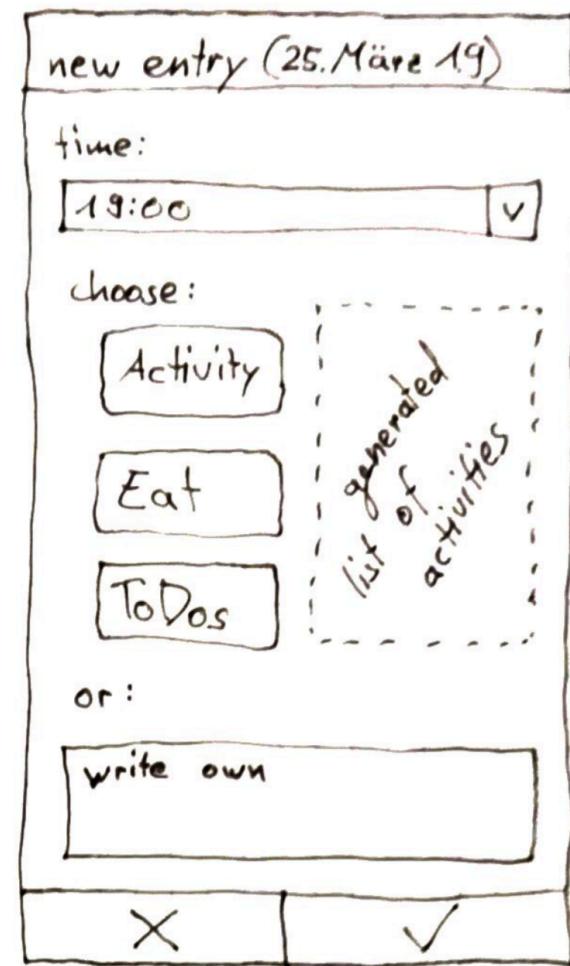
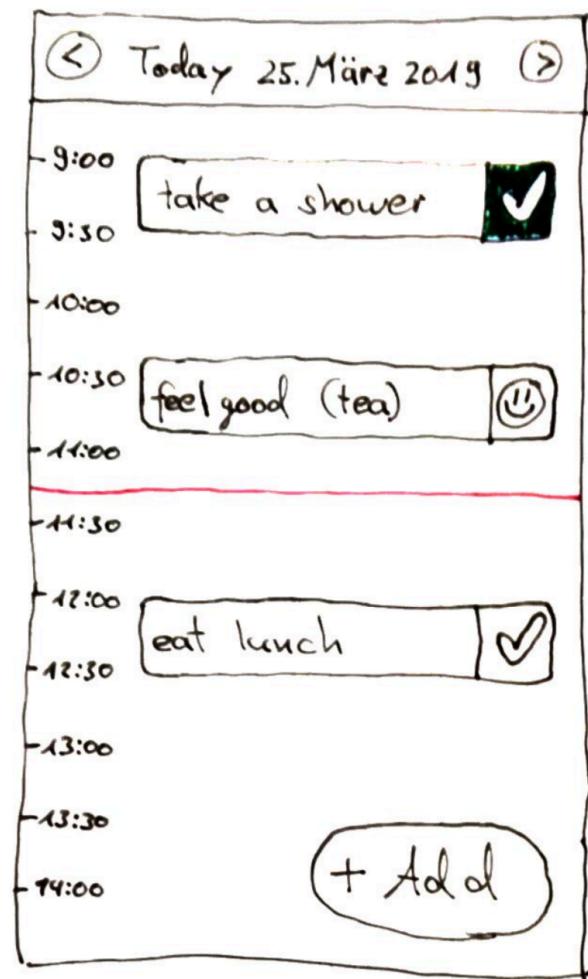
Lösung?

Stimmung



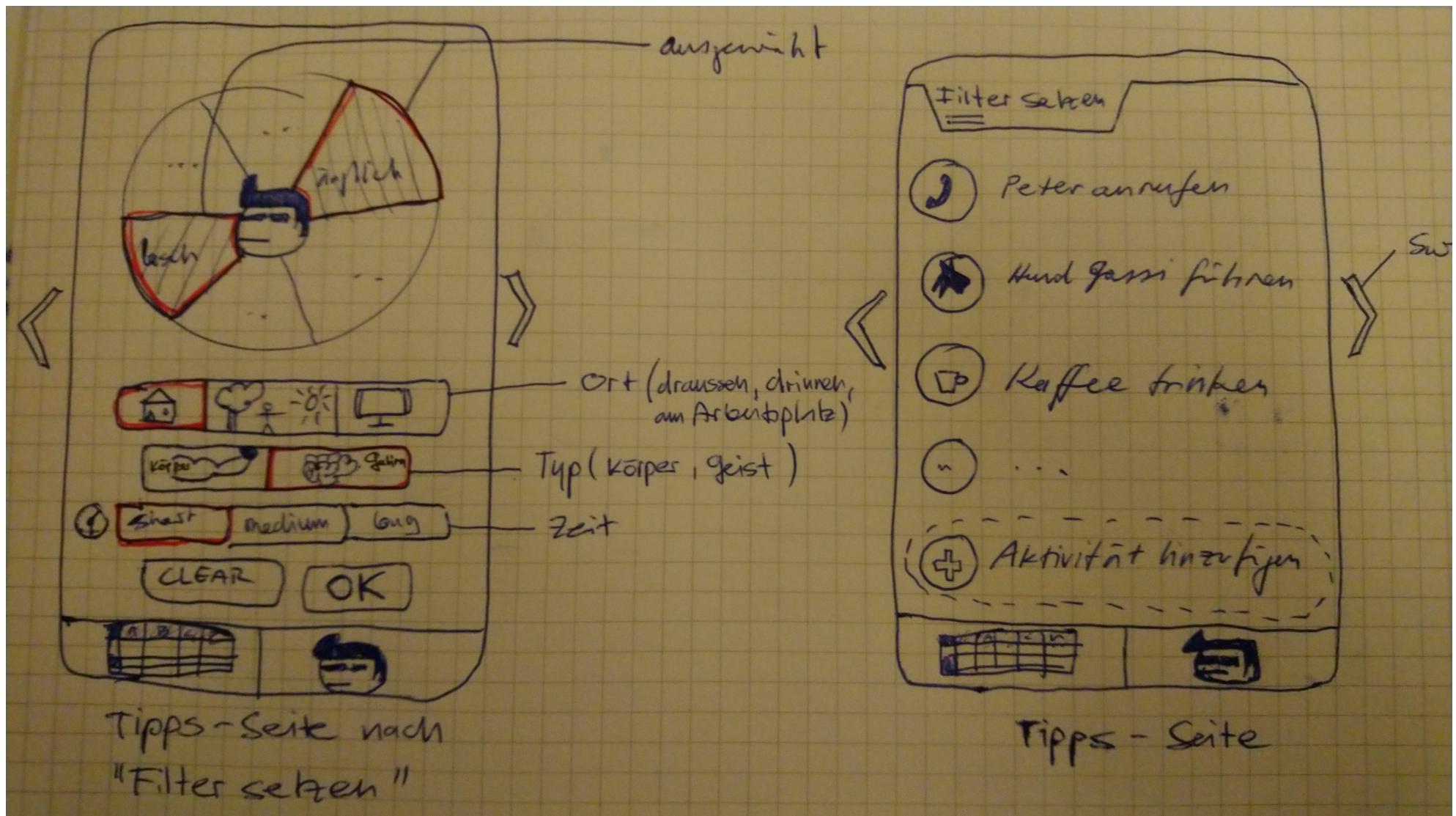
Lösung?

Tagesstruktur



Lösung?

Tips



Validierung

Existierende Lösungen

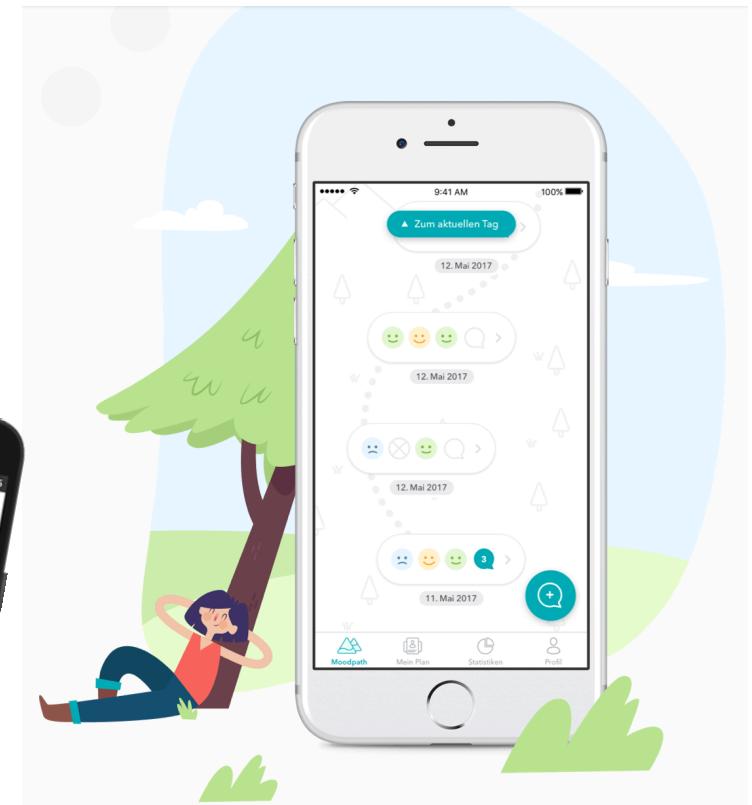
www.thinkpacifica.com

mymoodpath.com

www.aryaapp.co

daylio.webflow.io

www.mytherapyapp.com



Validierung

Psychiaterin: „Die Kunst liegt in der Balance zwischen Aktivität und (verordneter) Pause.“

Psychiaterin: „Weniger ist mehr.“

Validierung

Spital Thun

Positive Aktivitäten

Diese Liste ist eine Sammlung möglicher aufbauender und der Depression entgegenwirkender Aktivitäten. Jeder sollte für sich persönlich herausfinden, was für ihn angenehm, verstärkend, ablenkend und antidepressiv wirkt. Die Liste soll Sie anregen, über die für Sie geeigneten Tagesaktivitäten nachzudenken, um sie in Ihren Tagesplan einzubauen.

1. Ins Grüne fahren
2. Teure oder exklusive Dienstleistungen
3. Für einen guten Zweck einkaufen
4. Sich über Sport unterhalten
5. Eine neue Bekanntschaft machen (gleiches Geschlecht)
6. Gut vorbereitet erscheinen
7. Zu einem Pop-Konzert gehen
8. Federball spielen

20 Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe

spitalSTAG

PDT – Psychiatrische Dienste Thun
Sozialpsychiatrisches Ambulatorium
Klinische Psychologie



Planung von Zielen und Belohnungen

Bitte nehmen Sie sich an zwei Tagen Ihrer Wahl jeweils zwei Ziele vor, die Sie erreichen wollen. Achten Sie darauf, dass diese Ziele für Sie leicht erreichbar sind. Planen Sie dann auch, wie sie sich belohnen werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

Tragen Sie dann ein, ob sie die Planung einhalten konnten und wie sich das auf Ihre Stimmung ausgewirkt hat.

1. Tag	Uhrzeit	geplantes Ziel	geschafft?	Geplante Belohnung	Stimmung
Beispiel: Dienstag	7 Uhr	Aufstehen	ja	Ein Kaffee trinken	Ganz gut

38. Eine schwierige Aufgabe meistern
39. Lachen
40. Puzzle, Kreuzworträtsel usw. lösen
41. An Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen usw. teilnehmen
42. Jemanden kritisieren
43. Mit Freunden oder Bekannten zusammen essen
44. Volkshochschulkurs besuchen
45. Tennis spielen
46. Eine Dusche nehmen
47. Lange Strecken fahren
48. Tiere im Zoo oder im Tierpark besuchen
49. Arbeitsergebnisse ausarbeiten aus-
50. Theaterstücke besuchen
51. Theaterstücke besuchen
52. Theaterstücke besuchen
53. Theaterstücke besuchen
54. Theaterstücke besuchen
55. Theaterstücke besuchen
56. Theaterstücke besuchen
57. Theaterstücke besuchen
58. Theaterstücke besuchen
59. Theaterstücke besuchen
60. Theaterstücke besuchen
61. Theaterstücke besuchen
62. Theaterstücke besuchen
63. Theaterstücke besuchen
64. Theaterstücke besuchen
65. Theaterstücke besuchen
66. I
67. S
68. S
69. F
70. M
71. I
72. S
73. E
74. E
75. V
76. E
77. M
78. S
79. M
80. Z
81. S
82. N

Stimmung und Aktivitäten

Wochenblatt

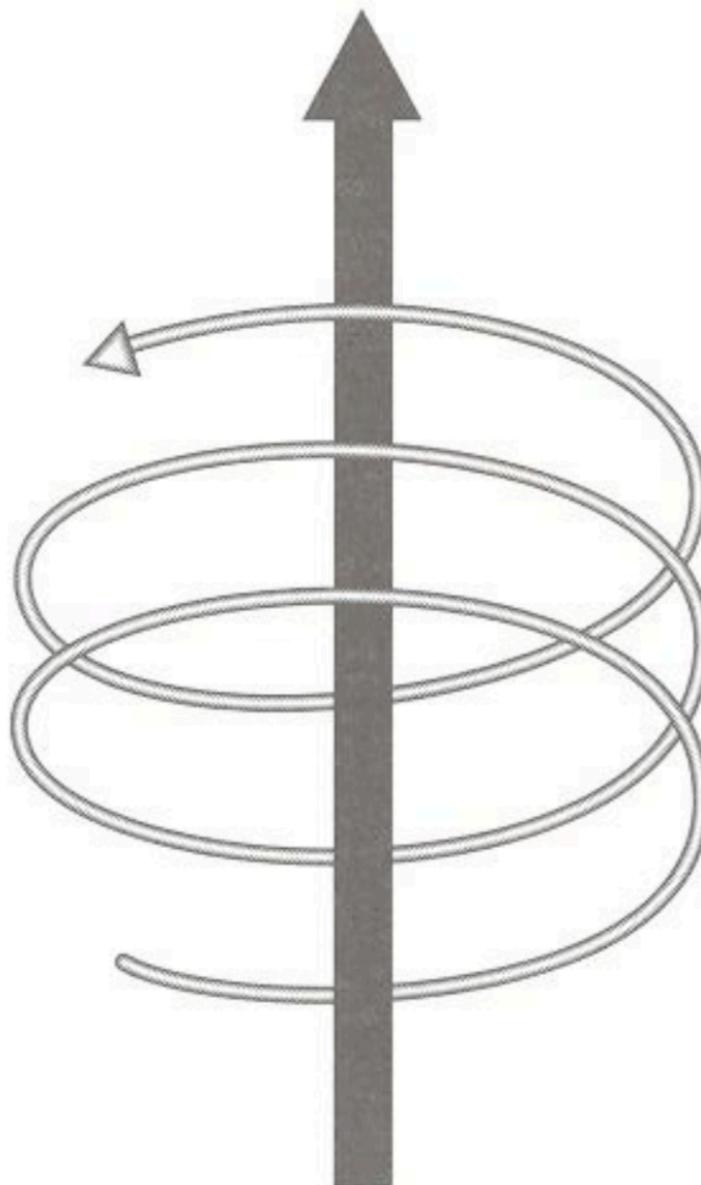
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Aktivität Stim- ung	Aktivität Stim- ung	Aktivität Stim- ung	Aktivität Stim- ung
	8.00-9.00			
	9.00-10.00			
	10.00-11.00			
	11.00-12.00			
	12.00-13.00			
	13.00-14.00			
	14.00-15.00			
	15.00-16.00			
	16.00-17.00			
	17.00-18.00			
	18.00-19.00			
	19.00-20.00			
	20.00-24.00			

Stimmung: ++sehr gute Stimmung, + gute Stimmung, +/-weder-noch-Stimmung, - schlechte Stimmung

Ihre Stimmung wird
immer besser, und Sie
planen weitere
Unternehmungen, die
Ihnen Freude machen

Sie freuen sich über
Ihren Erfolg und Ihre
Laune wird besser

Ihre Stimmung ist auf
dem Nullpunkt, und
Ihnen ist alles zuviel



Heute tun Sie außer
Ihren Pflichten noch
etwas, was Ihnen
Spaß macht

Sie raffen sich auf
und machen das,
was Sie schon
lange tun wollten