

### 13 Werkblad geheugen en depressieve klachten

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijken.nu/boek/werkbladen>.)

Wanneer u last heeft van depressieve klachten of somberheid gaat uw brein anders functioneren. Er is veel activiteit op de plaats waar heel *algemene negatieve* herinneringen opgeslagen zijn, maar heel weinig activiteit op de plaats waar heel *specifieke en positieve* herinneringen opgeslagen zijn. Dat betekent dat uw herinneringen dus vooral algemeen van aard zijn én negatief. Dat helpt natuurlijk niet om u beter te gaan voelen!

#### Voorbeeld

Een voorbeeld van een *algemene herinnering* is dat uw 5 jaar oudere buurjongen altijd heel aardig voor u was als kind.

Een voorbeeld van een *specifieke herinnering* is dat Arjen van zijn eerst verdiende geld een bal voor u heeft gekocht.

We gaan in deze sessies zorgen dat uw brein weer meer actief wordt in het gebied van de positieve en specifieke herinneringen, en minder actief in het gebied van de negatieve en algemene herinneringen. Dit doen we door samen herinneringen op te halen aan de hand van vragen die ik u ga stellen. U kiest de vragen uit die u wilt beantwoorden en gaat daar thuis mee aan de slag.

Het zou heel erg leuk zijn wanneer u niet alleen uw herinneringen vertelt, maar ook voorwerpen kunt meenemen die te maken hebben met die herinneringen. Voorbeelden zijn foto's, souvenirs of etenswaren, maar ook muziek of kleren – eigenlijk alles wat de herinnering levendig maakt.