Dagboekkaart van

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg emmaüs

			Datum																												
			Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Suïcidegedachten		0-5																												
Wanhoop		0-5																												
Zelfverwondend gedrag	drang	0-5																												
	actie	X																												
Onregelmatige medicatie	drang	0-5																												
	actie	X																												
Alcohol /drugs	drang	0-5																												
	actie	X																												
Vaardigheden gebruikt ?		0-7																												

5 puntschaal

0 — 5

niet aanwezig — zeer sterk aanwezig

Gebruikte vaardigheden

0 = niet aan vaardigheid gedacht
1 = wel aan vaardigheid gedacht, maar niet gebruikt, wilde niet
2 = wel aan vaardigheid gedacht, niet gebruikt maar wilde wel
3 = probeerde, maar kon vaardigheid niet gebruiken
4 = vaardigheid geprobeerd, het lukte wel maar geen effect
5 = vaardigheid geprobeerd, het lukte wel en had effect
6 = paste vaardigheid automatisch toe, gebruikte ze maar geen effect
7 = paste vaardigheid automatisch toe, gebruikte ze en had wel effect

Niet vergeten: **ketenanalyse** maken van doelrelevant gedrag!

VAARDIGHEDEN: Kruis het vakje aan bij die vaardigheid waaraan je gewerkt hebt:

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

		Datum																													
		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Mindfulness basis	Observeer en beschrijf																												
	Participeer																												
	Houding zonder oordeel (welwillendheid)																												
	Een ding tegelijk																												
	Effectief handelen: doen wat werkt																												
	Anti-dissociatievaardigheden																												
Frustratietolerantie – Crisis-survival-skills	STOP																												
	Voors en tegens																												
	KALM																												
	Zelfkoestering / zelftroost																												
	Afleiding (VAARDIG)																												
	VERBETER het moment																												
Frustratietolerantie – Acc.	Radicale acceptatie & ademhaling																												
	…																												
Intermensel. effectiviteit	Vaardig voor je doel gaan (BETOVER OOST)																												
	Vaardig voor relatie gaan (VIVO)																												
	Vaardig voor zelfrespect gaan (OEWW)																												
	…																												
Emotieregulatie	Verminder kwetsbaarheid (levensbeheersing)																												
	Observeer / beschrijf emotie																												
	Valideer de emotie, wat is functie?																												
	Check de feiten																												
	Tegengesteld handelen / problem solving																												
	Vermeerder positieve emoties																												
	Loslaten emotioneel lijden																												
	…																												
	Coaching																												