Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Samenvatting

In de geregistreerde periode van 14 dagen was de gemiddelde stemming 3.5/10 met een gemiddelde slaapduur van 7.7 uur. De trendanalyse toont een gestage verbetering en herstel vanuit een neerslachtige stemming. Voor zelfregulatie werden in totaal 23 vaardigheden/oefeningen toegepast (met name "4-7-8 Ademhaling, Balans focus, Progressieve spierontspanning (PMR)"). In de persoonlijke notities zijn concrete gespreksonderwerpen en vragen voor de komende therapiesessie vastgelegd.

Hoogtepunten & hulpbronnen

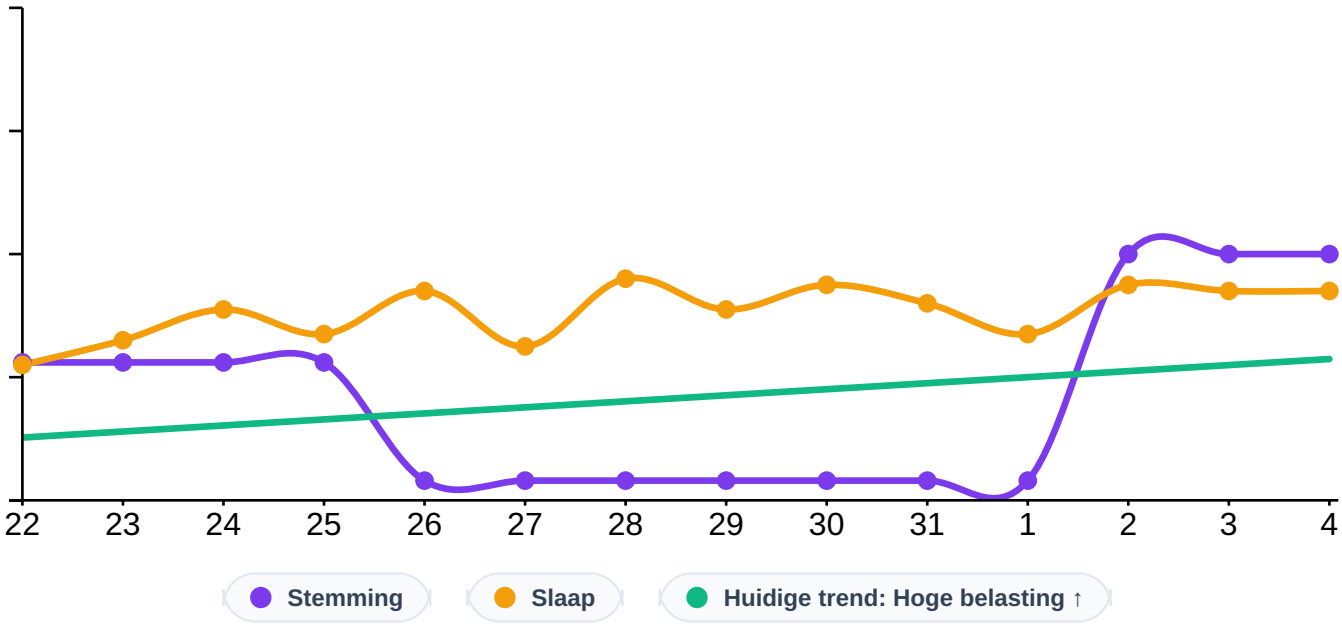
04.11.: Goede therapiesessie: vaste dagelijkse ankerpunten afgesproken en geoefend met mildheid.
03.11.: Iets stabielere dag.

Uitdagingen & triggers

23.10.: Sterk gebrek aan energie vanochtend.
22.10.: Om 04:45 wakker geworden met hartkloppingen en een sterke ochtendblokkade.

Overzicht: stemming en slaap

Week 43 / Week 44 / Week 45



Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Therapie voorbereiding

Voeg aantekeningen toe voor uw therapeutisch rapport. Deze worden in een speciaal gedeelte in de PDF weergegeven.

Onderwerpen die ik wil bespreken:

1. Triggers van de ochtendblokkade analyseren.
2. Stapsgewijze re-integratie op het werk vormgeven.
3. Omgaan met schuldgevoelens bij vermoeidheid.

Belangrijke gebeurtenissen sinds de vorige keer:

Ziekteverlof verlengd; op dag 12 weer zelfstandig gekookt; goed gesprek gehad met leidinggevende.

Wat heeft mij geholpen op moeilijke momenten?

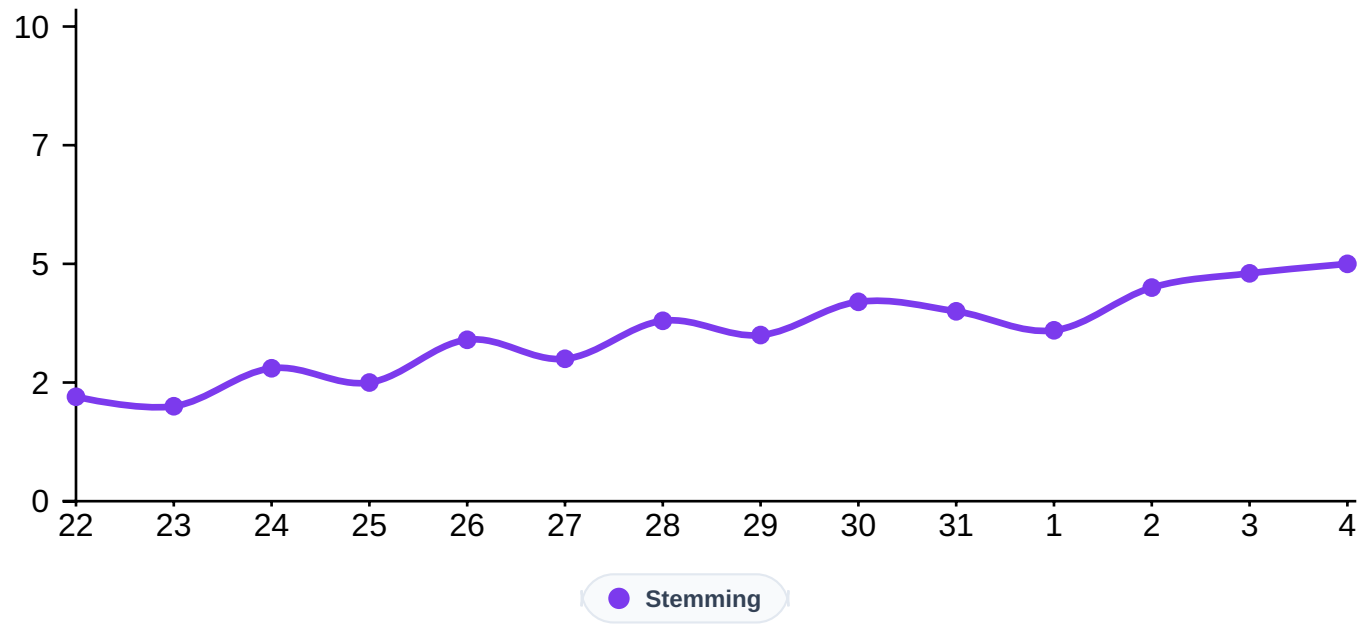
Dagelijks 25–40 min buiten bewegen; 4-7-8 ademhaling voor het slapen; PMR-spierontspanning.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Stemmingsgeschiedenis

Week 43 / Week 44 / Week 45



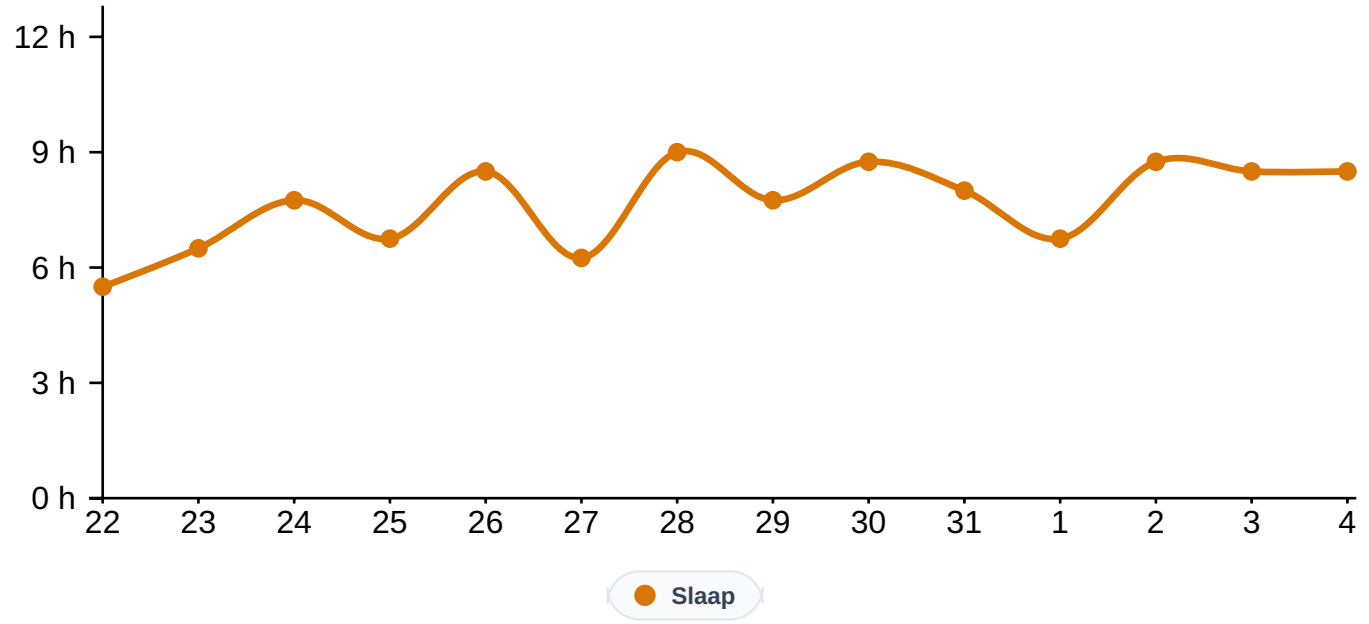
De stemming wordt weergegeven op een schaal van 0 (zeer laag) tot 10 (uitstekend).

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Slaapverloop (Uren)

Week 43 / Week 44 / Week 45



Deze grafiek toont de slaapduur in uren per nacht.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

wo 4 nov 2026

STEMMING: gevoelloos (50%) 😐 SLAAP: 8h 30m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Goede therapiesessie: vaste dagelijkse ankerpunten afgesproken en geoefend met mildheid.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):
18:30 · **Gedachten-check (Reframing)**

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

di 3 nov 2026

STEMMING: gevoelloos (48%) 😐 SLAAP: 8h 30m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Iets stabielere dag. Een wandeling van 25 minuten in het park hielp om de spanning los te laten.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):
18:30 · **Mijn veilige plek**

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

ma 2 nov 2026

STEMMING: gevoelloos (45%) 😐 SLAAP: 8h 45m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Goede therapiesessie: vaste dagelijkse ankerpunten afgesproken en geoefend met mildheid.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):
22:00 · **Gedachten-check (Reframing)**

Symptomen: Misselijkheid

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

zo 1 nov 2026

STEMMING: kwetsbaar (36%) 😕 SLAAP: 6h 45m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Iets stabielere dag. Een wandeling van 25 minuten in het park hielp om de spanning los te laten.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):

09:15 · **STOPP-techniek**

21:00 · **Progressieve spierontspanning (PMR)**

Symptomen: Hoofdpijn

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

za 31 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (40%) 😕 SLAAP: 8h 0m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Goede therapiesessie: vaste dagelijkse ankerpunten afgesproken en geoefend met mildheid.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):

16:00 · **5-zintuigenoefening**

Symptomen: Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

vr 30 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (42%) 😕 SLAAP: 8h 45m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Iets stabielere dag. Een wandeling van 25 minuten in het park hielp om de spanning los te laten.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):
08:30 · Kom aan in het moment
20:15 · Zelfcompassie

Symptomen: Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

do 29 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (35%) 😐 SLAAP: 7h 45m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Goede therapiesessie: vaste dagelijkse ankerpunten afgesproken en geoefend met mildheid.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):
16:00 · Box-ademhaling

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Symptomen: Buikpijn, Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

wo 28 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (38%) 😕 SLAAP: 9h 0m · Goed uitgerust

Gedachten en triggers:
Iets stabielere dag. Een wandeling van 25 minuten in het park hielp om de spanning los te laten.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):
11:15 · 5-zintuigenoefening
21:30 · Gedachten-check (Reframing)

Symptomen: Hartkloppingen

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

di 27 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (30%) 😕 SLAAP: 6h 15m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Sterk gebrek aan energie vanochtend. Zelfs kleine dagelijkse taken voelden vandaag als een enorme berg.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (1x):

15:45 · **STOPP-techniek**

Symptomen: Vermoeidheid, Hoofdpijn, Misselijkheid

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

ma 26 okt 2026

STEMMING: kwetsbaar (34%) 😐 SLAAP: 8h 30m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Iets stabielere dag. Een wandeling van 25 minuten in het park hielp om de spanning los te laten.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):

10:30 · **Kom aan in het moment**

19:00 · **Progressieve spierontspanning (PMR)**

Symptomen: Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

zo 25 okt 2026

STEMMING: uitgeput (25%) 😢 SLAAP: 6h 45m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Sterk gebrek aan energie vanochtend. Zelfs kleine dagelijkse taken voelden vandaag als een enorme berg.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):
16:15 · Gedachten-check (Reframing) 22:45 · Mini-bodyscan

Symptomen: Vermoeidheid, Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

za 24 okt 2026

STEMMING: uitgeput (28%) 😢 SLAAP: 7h 45m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Om 04:45 wakker geworden met hartkloppingen en een sterke ochtendblokkade. Het piekeren over werk begon direct.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):
15:20 · Balans focus 21:30 · Gedachten-check (Reframing)

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Symptomen: Spanning, Vermoeidheid

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

vr 23 okt 2026

STEMMING: uitgeput (20%) 😢 SLAAP: 6h 30m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Sterk gebrek aan energie vanochtend. Zelfs kleine dagelijkse taken voelden vandaag als een enorme berg.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (2x):
11:00 · STOPP-techniek
17:30 · Zelfcompassie

Symptomen: Hoofdpijn, Spanning, Buikpijn, Duizeligheid

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.

do 22 okt 2026

STEMMING: uitgeput (22%) 😢 SLAAP: 5h 30m · uitgeput

Gedachten en triggers:
Om 04:45 wakker geworden met hartkloppingen en een sterke ochtendblokkade. Het piekeren over werk begon direct.

Zelfbeeld: Gevoel van uitputting en zelfkritiek door het trage opstarten.

Impulsief gedrag: Laat in de middag teruggetrokken in bed en telefoon op stil gezet.

Naam: Sanne de Vries (F33.1)
Focus: Depressie

Periode: 22.10.2026 - 04.11.2026
Premium therapierapport

Gedetailleerde vermeldingen

Week 43 / Week 44 / Week 45

Externe feedback: Partner: "Je oogt erg vermoeid vandaag, gun jezelf rust."

Zorgendoos: "Zorg dat mijn concentratievermogen op het werk nog niet terug is."

Vaardigheden (3x):

- 07:15 · **4-7-8 Ademhaling**
- 14:30 · **Balans focus**
- 21:45 · **Progressieve spierontspanning (PMR)**

Symptomen: Vermoeidheid, Misselijkheid, Spanning

Geen sport mogelijk vandaag – zware lichamelijke vermoeidheid in de ochtend

Persoonlijke notities:
Notitie voor therapie: bespreken hoe ik de ochtendblokkade zachter kan doorbreken.