

Bijlage 2.4 Activiteitenlijst

Deze bijlage is te downloaden via www.behandelprotocollen.nl

Activiteit	Verwacht plezier (0-10)	Plezier achteraf (0-10)
1 Iets eten of drinken met een vriend(in) of familielid.		
2 Gamen, een film kijken of een boek lezen.		
3 Muziek luisteren.		
4 Naar buiten gaan om te fietsen, te wandelen of te picknicken.		
5 Een museum of tentoonstelling bezoeken.		
6 Een oude hobby oppakken.		
7 Een plan uitvoeren voor een nieuwe activiteit.		
8 Me aansluiten bij een vereniging.		
9 Thuis bezoek ontvangen.		
10 Een huisdier nemen.		
11 Seks hebben, ernaar kijken of erover fantaseren.		
12 Een karwei thuis doen: bijvoorbeeld muren schilderen, gordijnen vervangen, de vloerbedekking veranderen.		
13 Sleutelen aan bijvoorbeeld fiets, scooter, motor, auto, of andere dingen repareren.		
14 Vrijwilligerswerk doen.		
15 Aandacht aan godsdienst of geestelijke zaken geven.		
16 Zelf muziek maken of in een koor zingen.		
17 Sporten of naar een sportwedstrijd kijken.		
18 Met anderen prettige herinneringen ophalen.		
19 Uitgaan: bijvoorbeeld dansen, of naar concerten, toneel, cabaret gaan.		
20 Mezelf verwennen: bijvoorbeeld een bad nemen, massagesalon, sauna, schoonheidsspecialist bezoeken.		
21 Mooie kleren aandoen, make-up opdoen.		
22 Fotograferen.		
23 Puzzels leggen, kruiswoordpuzzels of sudoku's maken.		
24 Mediteren, mindfulness-, yogaoefeningen doen.		

25	Iets lekkers klaarmaken.		
26	Naar het strand gaan.		
27	Op een terrasje zitten.		
28	Een klus of plan afmaken.		
29	Een cursus of opleiding gaan doen.		
30	Humor: bijvoorbeeld samen met anderen lachen, een grappig boek lezen, een comedy kijken.		
31	Dagdromen: bijvoorbeeld over mijn goede eigenschappen, een fijne toekomst, complimenten die ik gehad heb.		
32	Naar de kroeg gaan, biljarten, darten.		
33	Handwerken: bijvoorbeeld breien, naaien, houtbewerken, schilderen, 3D-ontwerpen of -printen.		
34	Een geschenk voor iemand maken.		
35	Een blog schrijven.		
36	Politiek actief worden.		
37	Een spaarpot maken.		
38	Feesten organiseren voor familie of vrienden.		
39	Kamperen.		
40	Autorijden, motorrijden, vliegen.		