



Overzicht online programma's

GGZ Kind & Jeugd blended

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2025

Therapieland is een organisatie die e-Health oplossingen ontwikkelt voor de GGZ, SGGZ, Huisartsenzorg, Ziekenhuiszorg en voor Zelfhulp.

**“Ze zeggen dat tijd dingen verandert,
maar eigenlijk moet je ze zelf
veranderen”**

- Andy Warhol

INHOUDSOPGAVE

7	18! En nu?
8	18! En nu? - Opvoeders
9	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren
10	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders
11	ACT your way - Jongvolwassenen
12	ACTief opvoeden
13	Activatie
14	AD(H)D - Jongeren
15	AD(H)D - Ouders
16	ADD - Kinderen
17	ADHD - Kinderen Zo snel als een...
18	Angst - Kinderen
19	Angst voor de tandarts
20	Autisme - Jongeren
21	Autisme - Kinderen
22	Autisme Jongeren - Ouders
23	Autisme Kinderen - Ouders
24	Boost je zelfvertrouwen
25	Dankbaarheid
26	De kracht van gehechtheid - Ouders
27	Denken, voelen & doen - Kinderen
28	Denken, voelen & doen - Ouders
29	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
30	Doelen behalen
31	Druk en afgeleid - Jongeren
32	Dwang De challenge - Jongeren
33	Dwang bij je kind - Opvoeders
34	E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren
35	Echtscheiding - Ouders
36	Een trauma bij je kind - Opvoeders
37	Eenzaamheid - Jongeren (kort)
38	Eerste stap naar herstel
39	Eerste stap naar herstel - Jongeren
40	EMDR - Jongeren
41	EMDR - Kinderen
42	Emotie-eten
43	Emoties in kaart - Jongeren
44	Energieweegschaal - Jongeren
45	Evaluatieformulier

INHOUDSOPGAVE

46	Faalangst - Jongeren
47	Faalangst - Ouders
48	G-schema - Compleet
49	G-schema - Gedragsexperiment
50	G-schema - Meerdimensionaal
51	G-schema - Taartdiagram
52	G-schema - Uitdaagvragen
53	G-schema - Weegschaal
54	Gameverslaving
55	Gehechtheid - Jongeren
56	Gescheiden ouders - Jongeren
57	Grip op jouw emoties - Jongeren
58	Herstellen na online seksueel misbruik
59	Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
60	Hoogbegaafd - Jongeren
61	Hoogbegaafd - Ouders
62	Intakeformulier
63	Kernkwadranten
64	KOPP - Jongeren
65	Lekker slapen
66	Mindfulness - Jongeren
67	Naar de middelbare school - Jongeren
68	Ontspanning
69	Ontwikkelingsanamnese
70	Opkomen voor jezelf
71	Oplossingsgericht opvoeden
72	Piekeren
73	Piekeren - Jongeren
74	Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
75	Relaties & seksualiteit - Jongeren
76	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
77	Slim slapen - Jongeren
78	Sociale angst - Kinderen
79	Sociale vaardigheden - Kinderen

INHOUDSOPGAVE

80	Somberheid - Jongeren
81	Somberheid - Jongeren (kort)
82	Specifieke fobie
83	Stoplichtmethode - Kinderen
84	Stress - Jongeren (kort)
85	Stress herkennen - Jongeren
86	Terugvalpreventie
87	Trauma - Jongeren
88	Voeding - Jongeren
89	Zelfbeeld - Jongeren
90	Zelfbeeld - Kinderen
91	Zelfbeeld - Ouders
92	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf



18! En nu?

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Lage zelfstandigheid,
Geldproblemen, Gebrek
aan kennis, Onzekerheid,
Zaken niet op orde hebben

Relevante Programma's

Mindfulness - Jongeren,
Omgaan met geldzorgen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren die binnenkort 18 worden, 18 zijn of enkele jaren geleden 18 zijn geworden en behoefte hebben aan extra ondersteuning bij de overgang naar volwassenheid.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met hulporganisatie Incluzio (Hollands Kroon). Ook zijn bij de ontwikkeling gesprekken gevoerd met jongeren. De inhoud is tevens gebaseerd op actuele maatschappelijke thema's en praktijkervaringen. Informatie is verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder de website van de Rijksoverheid, het NJi, en 18ennu.nl.

Korte inhoud

Na de 18e verjaardag is iedere jongere officieel volwassen. Dit gaat gepaard met nieuwe verantwoordelijkheden en verplichtingen. Om jongeren meer zelfredzaam te maken bij de overgang naar volwassenheid is het programma 18! En nu? ontwikkeld. Hierin leren jongeren meer over alle veranderingen waar ze mee te maken zullen krijgen. Het programma begint met een introductie. In de tweede sessie komen regelzaken aan bod, zoals het aanvragen van een DigiD en verschillende verzekeringen. De derde sessie gaat in op geldzaken. Hoe beheer je dit? En met welke risico's kan je rekening houden? In de laatste sessie leert de jongere meer over verschillende onderdelen van zelfstandigheid, zoals het op jezelf gaan wonen, werken en een opleiding of studie starten.



18! En nu?

Opvoeders

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Lage zelfstandigheid,
Geldproblemen, Gebrek
aan kennis, Onzekerheid,
Zaken niet op orde hebben

Relevante Programma's

18! En nu?, Omgaan met
geldzorgen

Sociale omgeving

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de ouders of verzorgers van iemand die 18 wordt of net is geworden.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met professionals van hulporganisatie Includio in Hollands Kroon. Het programma is tot stand gekomen na gesprekken met jongeren en is gebaseerd op actuele maatschappelijke thema's en praktijkervaringen. Diverse bronnen zijn geraadpleegd voor het verzamelen van informatie, waaronder de website van de Rijksoverheid, het NJi, en 18ennu.nl.

Korte inhoud

Wanneer een jongere 18 jaar wordt, verandert er veel in hun leven. In dit programma krijgt de gebruiker uitgebreide informatie over de verschillende zaken die geregeld moeten worden bij het bereiken van de volwassen leeftijd. Praktische onderwerpen, zoals het behalen van een rijbewijs, en financiële veranderingen, zoals het aanvragen van toeslagen, worden behandeld. Daarnaast ontdekt de gebruiker wat er als opvoeder kan veranderen, zoals het stoppen van kinderbijslag als de jongere 18 wordt. Ten slotte biedt het programma advies over hoe de opvoeder de jongere het beste kan ondersteunen in het worden van een zelfstandige volwassene.



Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

Jongeren

Tijdsindicatie

7 - 12 weken

Klachten

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK), lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante Programma's

Omgaan met emoties, Energieweegschaal - Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar, die kampen met Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK).

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met Carine den Boer, huisarts en promovendus op het gebied van SOLK. In het programma wordt gebruik gemaakt van cognitieve gedragstherapeutische technieken, onderdelen uit Acceptance and Commitment Therapie en medische-hypnoseoefeningen.

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over het ontstaan en instandhouden van Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK). In de hieropvolgende sessies krijgt de cliënt meer inzicht in de aard van de klachten en leert omgaan met lastige gedachten. Vervolgens onderzoekt de cliënt verschillende manieren om met de klachten en de hindernissen die hierbij komen kijken om te gaan. De vijfde sessie is gewijd aan emoties. Zowel het normaliseren ervan, als het herkennen en omgaan ermee zijn onderdeel van deze sessie. Tenslotte werkt de cliënt toe naar een duurzaam leefpatroon waarin inspanning en ontspanning in balans zijn.



Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

Ouders

Tijdsindicatie

3 - 6 weken

Klachten

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK), lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante Programma's

Oplossingsgericht opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van jongeren die kampen met Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK).

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met Carine den Boer, huisarts en promovendus op het gebied van SOLK. In het programma krijgen ouders concrete handvatten om met de problematiek van hun kind om te gaan.

Korte inhoud

Het programma is ontwikkeld voor ouders van jongeren met Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK). Het doel van het programma is inzicht te geven in wat aanhoudende lichamelijke klachten zijn, hoe deze ontstaan en hoe ouders hier het beste mee kunnen omgaan. Het programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie krijgt de ouder informatie over wat aanhoudende lichamelijke klachten zijn en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie wordt er ingegaan op hoe zij het beste met de klachten kunnen omgaan. Hier wordt ook aandacht besteed aan school. De derde sessie staat voornamelijk in het teken van het vinden van een goede balans in het gezin. Dit programma hoort bij het programma Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren.



ACT your way

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

18 - 22 weken

Klachten

Keuzes maken, Zelfbeeld,
Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust,
Pijn, Slaapproblemen,
Spanning, Stress,
Verslaving,
Levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT, ACTief opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

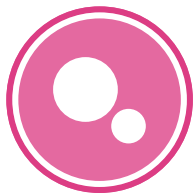
Dit programma is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

Basis

Dit online programma is gebaseerd op het gelijknamige werkboek ACT your way, geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden. Het programma en het werkboek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT).

Korte inhoud

Met behulp van dit programma leren jongeren en jongvolwassenen hun eigen weg te volgen. Door achtergrondinformatie en opdrachten krijgen ze inzicht in wat hun eigen wensen zijn en leren ze gedrag bewust te kiezen, zodat zij hun eigen weg kunnen volgen. Ze leren aan de hand van de kernprocessen van de flexibele modus bewuste keuzes te maken. Het programma bevat een groot aantal opdrachten, waardoor de jongeren en jongvolwassenen de geleerde vaardigheden direct kunnen toepassen. Daarnaast zijn in het programma verschillende aandachtsoefeningen te vinden. Jongeren kunnen dit programma zelfstandig doorlopen, maar het kan ook een goede aanvulling zijn op een lopende behandeling.



ACTief opvoeden

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

ACT, Oplossingsgericht
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor ouders en opvoeders die beter willen leren omgaan met lastige opvoedsituaties.

Basis

Dit online programma is een aanvulling op het gelijknamige werkboek ACTief opvoeden, geschreven door Denise Matthijssen. Het programma en het boek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT).

Korte inhoud

Ouders willen hun kind zo begeleiden dat ze hun kind bieden wat het nodig heeft om te groeien. Ieder moment in de ontwikkeling is dat weer net een beetje anders. In de ene fase heeft een kind steun nodig en een andere keer een meer sturende aanpak. Soms gaat de opvoeding niet zoals ouders willen weten ze niet meer wat werkt, met onzekerheid, spanning en twijfels tot gevolg. Dit programma helpt ouders in zes stappen het inzicht in zichzelf als opvoeder te vergroten. Het maakt helder wat belangrijk en nodig is voor hun kind en de opvoedsituatie. Het maakt duidelijk hoe zij als ouder willen zijn. Ze leren gedrag te beïnvloeden, zodat ze flexibeler om kunnen gaan met uitdagende opvoedsituaties. Hierdoor kunnen ze reageren zoals ze zouden willen en op een manier die het kind nodig heeft.



Activatie

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Somberheid Angst
spanningsklachten
overspannenheid

Relevante Programma's

Depressie CGT, Depressie
IPT, Overspanning &
burn-out, Eerste stap naar
herstel, StressLes

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

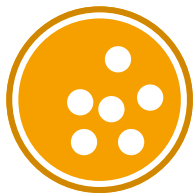
Dit programma is bedoeld voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur. Het programma wordt vaak ingezet bij cliënten met depressieve klachten of overspannings- & burn-outklachten.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het onderdeel gedragsactivatie van de protocollaire behandeling voor depressie.

Korte inhoud

In dit programma wordt uitleg gegeven over het belang van structuur aanbrengen om klachten tegen te gaan. De cliënt houdt vier weken een activiteitendagboek bij en registreert hoeveel plezier hij/zij per activiteit ervaart, hoe de stemming was en hoe bekwaam hij/zij zich voelde. In de eerste week wordt er ook gekeken naar wat leuke activiteiten zijn om in de schema's te verwerken. Vanaf de tweede week worden er planningen gemaakt waarbij steeds gekeken wordt hoe realistisch deze zijn.



AD(H)D

Jongeren

Tijdsindicatie

9 weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Impulsiviteit, Onrust,
Overprikkeling

Relevante Programma's

Druk & Afgeleid, AD(H)D,
Slim slapen - Jongeren,
Energieweegschaal -
Jongeren, Grip op jouw
emoties - Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'AD(H)
D - Ouders', Deelbare link
vanuit het programma

Doelgroep

AD(H)D - Jongeren is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar met AD(H)D of overeenkomstige klachten.

Basis

De opbouw van dit programma is tot stand gekomen met behulp van analyses van het voorgaande AD(H)D - jongeren programma, experts, gesprekken met de doelgroep en op basis van literatuuronderzoek.

Korte inhoud

In dit programma komen jongeren in verschillende sessies op een positieve en laagdrempelige manier meer te weten over AD(H)D. Ze onderzoeken hoe zij AD(H)D ervaren en krijgen verschillende handvatten aangereikt die kunnen helpen om beter met uitdagingen om te gaan. Het programma bestaat uit informatieve video's en inzichtgevende opdrachten. Ook wordt ieder onderwerp besproken door twee jongeren die zelf ADHD hebben. Zo ziet de jongere zelf dat AD(H)D bij iedereen anders is, maar dat er vaak ook overeenkomsten zijn.



AD(H)D

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

AD(H)D (volwassenen),
AD(H)D voor jongeren,
Zo snel als een ferrari
| ADHD - Kinderen,
Slaapproblemen bij
kinderen - Opvoeders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor ouders van kinderen en jongeren met de diagnose AD(H)D.

Basis

Het programma bestaat uit psycho-educatie over AD(H)D en biedt handvatten bij uitdagingen en behoeften rondom de opvoeding van een kind met AD(H)D.

Korte inhoud

In dit programma krijgen ouders van wie het kind de diagnose ADHD of ADD heeft gekregen of vergelijkbare klachten ervaart informatie, tips en handvatten. De ouders leren zo hun kind beter begrijpen en doen ook opvoedvaardigheden op die kunnen helpen bij een positiever opvoedklimaat. Door het programma heen krijgen ouders informatie over de verschillende kenmerken en uitingen van AD(H)D, veel voorkomende uitdagingen (zoals uitstelgedrag, slapen, omgaan met veranderingen) en behoeften (zoals structuur, belonen & straffen en consequent zijn). Verder wordt er stilgestaan bij de ouder(s) zelf, omdat de uitdagingen in de opvoeding extra druk kunnen leggen op de ouder(s).



ADD

Kinderen

Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

AD(H)D, AD(H)D - Ouders,
AD(H)D - Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'AD(H)
D - Ouders'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

Basis

In het programma krijgen kinderen op een speelse manier psycho-educatie over ADD.

Korte inhoud

In het programma komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADD. Dit wordt gedaan aan de hand van een metafoor waarbij kinderen met ADD worden vergeleken met Ferrari's. Het programma bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweegoefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.



ADHD

Kinderen | Zo snel als een...

Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Concentratieproblemen, Hyperactiviteit, Impulsiviteit

Relevante Programma's

ADD - Kinderen, AD(H)D, AD(H)D - Ouders, AD(H)D - Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'AD(H)D - Ouders'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADHD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

Basis

In het programma krijgen kinderen op een speelse manier psycho-educatie over ADHD.

Korte inhoud

In het programma komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADHD. Dit wordt gedaan aan de hand van de bekende metafoor uit het boek 'Zo snel als een ...' geschreven door Tirtsa Ehrlich en Jacqueline Hilbers, die ook meegewerkt hebben aan dit programma. In de metafoor worden kinderen met ADHD vergeleken met Ferrari's. Het programma bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweegoefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.



Angst

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die last hebben van angstklachten. De angst kan worden ervaren op verschillende vlakken: van angst voor onbekenden tot een hond of in de lift staan.

Basis

Dit programma is opgebouwd op basis algemene cognitieve gedragstherapeutische technieken voor kinderen. Het programma is een vernieuwde versie van een eerder programma 'Angst - Kinderen'. Aan de hand van onderzoek naar het gebruik van het programma en interviews met diverse professionals is het programma doorontwikkeld naar deze huidige vorm.

Korte inhoud

In dit programma gaan kinderen aan de slag met het verminderen van hun angst. Angst wordt uitgelegd met behulp van een angsthuis. Ze leren meer over angst in het algemeen en hun eigen angst in het bijzonder. Kinderen gaan op een spelende manier aan de slag met cognitieve gedragstherapie (CGT). Ze gaan actief aan de slag met het uitdagen van gedachten en het bedenken van gedrag dat hen helpt bij het overwinnen van hun angst.



Angst voor de tandarts

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Gegeneraliseerde angst,
Specifieke fobie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die last hebben van angst voor de tandarts.

Basis

Het programma bestaat uit verschillende rustgevende situaties, waarin de cliënt zich kan wanen (met behulp van het bijbehorende VR-onderdeel in de Blikopener app en de VR-bril). De rustgevende situaties zijn bijvoorbeeld: een bos, de heide, langs een rivier, in de sneeuw, in de woestijn en op het strand. Binnen deze situaties kan de cliënt kiezen uit verschillende begeleidingen: met muziek, met omgevingsgeluiden, met een mindfulnessoefening en met ademhalingsondersteuning. In elke situatie vindt de cliënt weetjes over de omgeving waarin hij of zij zich bevindt.

Korte inhoud

Het programma begint met een uitleg over hoe angst precies werkt en hoe het ontstaat. In de tweede sessie komen verschillende technieken aan bod hoe je deze angst weer kunt laten zakken. Er is uitgebreide aandacht voor ontspanning. Daarna volgen verschillende angstige situaties zoals prikken, haakje, boren, overmatig kokhalzen en angst voor controleverlies. Als laatste wordt er stilgestaan hoe je nu weer terug kunt gaan naar jouw tandarts.



Autisme

Jongeren

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Klachten die voortkomen uit autisme

Relevante Programma's

Autisme - kinderen, Naar de middelbare school
- Jongeren, Relaties & seksualiteit - Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Autisme jongeren - Ouders'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

Basis

Het programma richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit twee verschillende sessies. De eerste sessie is vooral gericht op informatie en theorie. Jongeren krijgen informatie over autisme. Zo leren ze onder andere meer over de kenmerken, hoe het ontstaat en informatieverwerking. Ze brengen in beeld wat hun uitdagingen en talenten zijn. De tweede sessie is praktischer van aard. In deze sessie krijgen jongeren tools om een vol hoofd leeg te maken, handvatten die helpen bij de kenmerken die horen bij beperkte sociale communicatie en sociale interactie en handvatten die helpen bij de kenmerken die horen bij de beperkte repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten.



Autisme

Kinderen

Tijdsindicatie

8 - 14 weken

Klachten

Prikkelverwerking,
sociale vaardigheden,
emotieherkenning,
omgaan met verandering

Relevante Programma's

Autisme kinderen
- Ouders, Sociale
vaardigheid - Kinderen,
Stoplichtmethode -
Kinderen

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Autisme kinderen -
Ouders'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud met een autismespectrumstoornis.

Basis

Het programma is een herziening van de vorige versie, waarin feedback van professionals en gebruikers is meegenomen. Het programma richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme. Dit herziene programma is ontwikkeld in samenwerking met experts.

Korte inhoud

Het doel is om kinderen meer inzicht te geven in wat autisme is en hoe het in hun hoofd precies werkt. In dit programma wordt een boek voorgelezen over Daan, een jongen met autisme. In het boek, verdeeld over vijf sessies, krijgen kinderen aan de hand van het verhaal stapsgewijs inzicht in de kenmerken van autisme. In de eerste sessie maakt het kind kennis met Daan. In de tweede sessie vult het kind aan de hand van het verhaal een ik-boek in en leert daardoor veel over zichzelf, zijn talenten en uitdagingen. Ook wordt het ijsbergmodel uitgelegd. In de derde sessie wordt ingegaan op een vol hoofd. Er wordt uitgelegd hoe het kind een vol hoofd krijgt en het hoofd weer leeggemaakt kan worden. De vierde sessie gaat over het omgaan met veranderingen. Er kan een planning maken voor thuis. In de vijfde sessie komen sociale vaardigheden en sociaal contact aan bod. Er is aandacht voor vrienden, samen spelen en pesten en plagen. In de laatste sessie, is aandacht voor de emoties van het kind.



Autisme Jongeren

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

Opvoeding

Relevante Programma's

Autisme ouders
- Kinderen,
Oplossingsgericht
opvoeden, Zelfbeeld -
Ouders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

Basis

Het programma richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het doel is om ouders inzicht te geven in autisme door verschillende kenmerken toe te lichten en uit te leggen dat de hersenen informatie anders verwerken. Zij krijgen beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind en krijgen tips over hoe daarmee om kunnen gaan. In de eerste sessie krijgt de ouder informatie over wat autisme is. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op de verschillende kenmerken van autisme zoals informatieverwerking en sociale vaardigheden. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur en duidelijkheid. Ook wordt stilgestaan bij uitdagingen, zoals vriendschappen en sociale vaardigheden, en grenzen. Zij krijgen tips over het omgaan met deze behoeften en uitdagingen. De vierde sessie staat in het teken van de puberteit, waarbij aandacht is voor de ontwikkelingen tijdens de puberteit, de middelbare school en de opvoeding. In de laatste sessie ligt de focus op hoe het met de ouders zelf gaat, het omgaan met gevoelens en de toekomst.



Autisme Kinderen

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

Autisme bij het kind,
opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

Autisme - Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de 8 en 12 jaar oud.

Basis

Het programma richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het doel is om ouders inzicht te geven in autisme door verschillende kenmerken toe te lichten en uit te leggen dat de hersenen informatie anders verwerken. Zij krijgen een beter beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind. Ook krijgen zij tips over hoe zij met het autisme kunnen omgaan. In de eerste sessie krijgen zij informatie over wat autisme is. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op de kenmerken van autisme, zoals informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling. In sessie drie komen behoeften aan bod, zoals structuur en ondertitelen. Er wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals emoties herkennen en sociale vaardigheden. Zij krijgen hier tips over. Sessie vier staat in het teken van het dagelijks leven, waarbij aandacht is voor de opvoeding en school. Er wordt stilgestaan bij de toekomst. De laatste sessie richt zich op de impact van de diagnose op de ouder. Het programma kan als aanvulling op het kinderprogramma ingezet worden.



Boost je zelfvertrouwen

Tijdsindicatie

4 - 5 weken

Klachten

Weinig zelfvertrouwen

Relevante Programma's

Zelfbeeld, zelfcompassie

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor (jong)volwassenen vanaf 15 jaar. Het is voor cliënten die graag wat meer zelfvertrouwen willen. *Dit programma is minder geschikt voor mensen met een sterk verminderd zelfbeeld dat leidt tot psychische problemen. Dan is het aan te raden om het programma Verbeter je zelfbeeld te volgen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met Susy Willems, arbeids- en organisatiepsycholoog bij Vitalmindz. In het programma zitten elementen uit de Cognitieve Gedragstherapie (CGT) en de Positieve Psychologie. Daarnaast is inspiratie opgedaan uit het behandelprotocol COMET voor negatief zelfbeeld van Kees Korrelboom (2011) en het boek 'De kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown (2013).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vijf sessies, waarin cliënten handvatten krijgen om hun zelfvertrouwen een boost te geven. In sessie 1 leert de cliënt wat zelfvertrouwen is en komt erachter hoe het bij zichzelf zit. Met behulp van een visualisatieoefening van een succeservaring, leert de cliënt diens zelfvertrouwen een boost te geven. In sessie 2 stelt de cliënt doelen op en kijkt wat die nodig heeft om deze doelen te bereiken. Daarna gaat de cliënt aan de slag met de droomvraag. Sessie 3 richt zich op gedachten. De cliënt aanschouwt en onderzoekt diens gedachten en gaat aan de slag met het positiviteitsdagboek. In sessie 4 staat de cliënt stil bij diens talenten en onderzoekt waar die (volgens zichzelf en volgens anderen) goed in is. Vervolgens wordt de cliënt aangemoedigd uit diens comfortzone te stappen. In sessie 5, de laatste sessie, kijkt de cliënt naar wat die belangrijk vindt in het leven. Tot slot wordt het onderwerp 'milder voor jezelf zijn' behandeld.



Dankbaarheid

Tijdsindicatie

4 - 5 weken

Klachten

Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,
Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

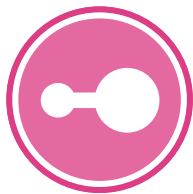
Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Basis

Het programma is gebaseerd op verschillende artikelen en gesprekken met de doelgroep en een ervaringsdeskundige.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit 6 sessies. In de eerste sessie wordt er uitleg gegeven over wat dankbaarheid precies is. Ook wordt het level van dankbaarheid van de cliënt gemeten door middel van de Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6-NL). In de tweede sessie krijgt de cliënt een beter beeld van hoe een dankbaar leven eruit ziet. In sessie drie begint het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek. Telkens aan het begin van de week wordt gestart met een grote oefening. Vervolgens gaat de cliënt voor de komende zeven dagen elke dag drie dingen opschrijven waar hij of zij dankbaar voor is. Dit is ook weer de focus in sessie vier en vijf. In sessie 6 wordt het level van dankbaarheid van de cliënt opnieuw in kaart gebracht door de GQ-6-NL. Vervolgens worden de scores van de eerste en tweede test met elkaar vergeleken. Ook wordt er aandacht besteedt aan hoe de cliënt zelf het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek na het programma kan volhouden. Tot slot wordt het programma afgesloten.



De kracht van gehechtheid

Ouders

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

ACTief opvoeden,
Oplossingsgericht
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders met een problematische gehechtheidsrelatie met hun kind (0-18 jaar).

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Esther van der Zee (Klinisch psycholoog bij GGZ Drenthe) en Inge Huis in 't Veld (GZ-psycholoog) en verschillende ervaringsdeskundigen. Het programma is een vorm van therapeutische ouderbegeleiding. De onderliggende theorie en het therapeutisch model waarop dit programma is gebaseerd is hechtingsgerichte gezinstherapie (AFFT). Dit model is gericht op het herstel van een veilige gehechtheidsrelatie van kinderen met hun ouders. Verder zijn er in het programma enkele elementen vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen.

Korte inhoud

In het programma komen ouders meer te weten over gehechtheid, in het bijzonder over veilige gehechtheidsrelaties en onveilige gehechtheidsrelaties. Verder kijken ouders naar het verleden en de toekomst. De gehechtheidsrelatie met de eigen ouder wordt vergeleken met de gehechtheidsrelatie met diens kind. Bij de vooruitblik naar de toekomst wordt er gekeken naar wat de ouder het kind wil meegeven en wat voor soort ouder daarbij past. Ook wordt een nieuwsgierige houding naar de binnenwereld gestimuleerd en komt een ouder meer te weten over het spiegelen van een kind. Er zijn verschillende oefeningen die helpen om het vertrouwen te versterken. Via een eerlijk verhaal, controle over jezelf, repareren, voorspelbaar zijn, duidelijk zijn, steun en plezier samen kan de ouder een opening bieden om het vertrouwen te versterken.



Denken, voelen & doen

Kinderen

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in
emotieregulatie

Relevante Programma's

Angst - Kinderen,
Zelfbeeld - Kinderen,
Somberheid - Jongeren,
Stoplichtmethode -
Kinderen

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Denken, voelen & doen
- Ouders', Deelbare link
vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die anders willen leren omgaan met situaties.

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door de cognitieve gedragstherapie. Dit programma is een herziene versie van het oorspronkelijke programma Gedachteschema Jeugd.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over gedachten, gevoelens en gedrag, onder andere aan de hand van een animatie. In de volgende sessie worden G-schema's ingevuld. In de twee sessies daarna wordt er middels verschillende oefeningen stilgestaan bij helpende gedachten en gedrag. In de laatste sessie is er ruimte om verder te oefenen met G-schema's en het omzetten van gedachten.



Denken, voelen & doen

Ouders

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in
emotieregulatie, piekeren

Relevante Programma's

Angst - Kinderen, Denken,
voelen & doen - Kinderen,
Zelfbeeld - Kinderen,
Zelfbeeld - Ouders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud die anders willen leren omgaan met lastige situaties.

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie.

Korte inhoud

Het programma start met uitleg over cognitieve gedragstherapie, onder andere aan de hand van een animatie. Vervolgens wordt er stilgestaan bij helpende gedachten en helpend gedrag. Ouders krijgen tips hoe zij hun kind(eren) kunnen ondersteunen.



Diabetes type 1

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Acceptatieproblemen,
somberheid, angst,
frustratie, stress

Relevante Programma's

Diabetes type 2, ACT,
Somberheid - Jongeren,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen van 14-25 jaar met diabetes type 1.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts en ervaringsdeskundigen. Het programma richt zich op het omgaan met diabetes, onder andere met behulp van CGT en ACT.

Korte inhoud

In de eerste sessie van het programma wordt er stilgestaan bij de impact van diabetes type 1. Middels een vragenlijst wordt in kaart gebracht in welke mate de diabetes impact heeft op het dagelijks leven. In de tweede sessie wordt er stilgestaan bij het niet-medische gedeelte van diabetes: emoties, stress, identiteit en coping komen hier aan bod. In de derde sessie is er aandacht voor een aantal belangrijke levensgebieden, zoals voeding, studie en werk, beweging, vakanties en andere praktische zaken. De rol van de omgeving komt in de vierde sessie aan bod. In de afsluitende sessie wordt het belang van volhouden benadrukt en staat de cliënt stil bij zijn of haar eigen drijfveren. Ook is er een programma voor de sociale omgeving. Hierin wordt onder andere stilgestaan bij het omgaan met iemand met diabetes en het leren loslaten.



Doelen behalen

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Moeite met doorzetten en volhouden.

Relevante Programma's

Stressless, leefstijl, mindfulness, ontspanning.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma leert je te werken aan je doel.

Basis

Dit programma maakt gebruik van de SMART-doelen techniek, het transtheoretische model, positieve psychologie en het creëren van een growth mindset.

Korte inhoud

Het programma biedt hulp bij een ieder die aan zijn of haar doelen wil werken, maar dit lastig vindt en hier extra ondersteuning bij wenst. Naast dat het programma je helpt bij het opstellen van je doelen, helpt het je ook bij het volhouden van het werken aan je doelen (denk hierbij aan: wat te doen bij een terugval).

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Druk en afgeleid

Jongeren

Tijdsindicatie

9 weken

Klachten

Druk, afgeleid, hyperactief,
impulsief, onrust

Relevante Programma's

AD(H)D - Jongeren, AD(H)D
- Ouders, Druk en afgeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar die regelmatig druk en/of afgeleid zijn.

Basis

Dit programma is een aangepaste kopie van het AD(H)D - Jongeren programma. De term AD(H)D is in dit programma weggelaten of vervangen door druk en afgeleid.

Korte inhoud

In dit programma komen jongeren in verschillende sessies op een positieve en laag drempelige manier meer te weten over druk en afgeleid zijn. Ze onderzoeken hoe zij het druk en afgeleid zijn ervaren en krijgen verschillende handvatten aangereikt die kunnen helpen om beter met uitdagingen om te gaan. Het programma bestaat uit informatieve video's en inzichtgevende opdrachten.



Dwang | De challenge

Jongeren

Tijdsindicatie

15 weken

Klachten

Onrust, stress,
spanning, obsessies,
dwanghandelingen

Relevante Programma's

Dwang, Piekeren,
StressLes

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Dwang bij je kind -
Opvoeders', Deelbare link
vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar met een obsessieve compulsieve stoornis.

Basis

De opbouw van dit programma is tot stand gekomen met behulp van analyses van het volwassen programma gericht op dwang, experts, gesprekken met de doelgroep en op basis van literatuuronderzoek. De basis voor dit programma is cognitieve gedragstherapie (CGT). Er zijn verschillende onderzoeken gedaan die aantonen dat CGT een effectieve behandelmethode is voor een obsessieve compulsieve stoornis (Sanchez-Meca et al. 2014; McGuire et al. 2015; Öst et al. 2016; Wu et al. 2016). De cognitieve gedragstherapie bestaat uit exposure en responspreventie (ERP) en enkele interventies voor de dwanggedachten. Bij een recent onderzoek naar online behandeling van obsessieve compulsieve stoornissen bij jongeren, ervoeren cliënten een hoge acceptatie en tevredenheid (Hollman et al. 2021). Er was geen grotere voorkeur voor face-to-face behandeling boven internetbehandeling. Deze resultaten zijn veelbelovend.

Korte inhoud

Dit programma gericht op dwang helpt jongeren om minder last te hebben van dwanggedachten en dwanghandelingen. Het programma start met psycho-educatie over dwang en jongeren brengen hun eigen klachten in kaart. Daarna richt het programma zich op exposure en responspreventie, dit wordt gedaan met behulp van challenges die de jongeren aangaan.



Dwang bij je kind

Opvoeders

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Dwangklachten

Relevante Programma's

Oplossingsgericht
opvoeden, Actief
opvoeden, Dwang | the
challenge - Jongeren,
Dwang

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een dwangstoornis (OCS) heeft of mildere dwangklachten ervaart.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende professionals, waarvan we in het bijzonder Daphne Rijkee extra willen bedanken. Naast recente literatuur over dwangklachten binnen het gezin is er met name ook veel gebruik gemaakt van praktijkkennis. Hiervoor is meermaals gesproken met verschillende opvoeders waarvan het kind dwangklachten ervaart.

Korte inhoud

Het programma biedt informatie, tips en handvatten om opvoeders te helpen hun kind beter te begrijpen en te ondersteunen. Door meer inzicht te krijgen in dwangklachten, vermindering en veiligheidsgedrag en in hoe zij daar als opvoeder op reageren, kunnen opvoeders beter omgaan met dwangklachten en hun kind de steun bieden die ze nodig hebben. Het programma behandelt verschillende belangrijke onderwerpen, zoals de symptomen en uitingen van dwangklachten en hoe opvoeders op een helpende manier kunnen steunen. Daarnaast komen veelvoorkomende uitdagingen aan bod, zoals omgaan met boosheid en angst, en ook de behoeften van kinderen met dwangklachten, zoals veiligheid, structuur en consistentie.



E-volve - Wachtlijstprogramma

Jongeren

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel,
Grip op je emoties,
Stresssignalen herkennen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Deze interventie is ontwikkeld voor jongeren (12 – 18 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De jongere is verwezen vanwege het vermoeden van een DSM-V stoornis. De interventie kan diagnose-overkoepelend worden ingezet.

Basis

Deze interventie combineert psycho-educatie met oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie. Het bevat verschillende oefeningen met als doel de patiënt meer bewust te maken van (de achtergrond van) disfunctioneel gedrag, wat gekoppeld is aan de klachten. De interventie heeft als doel de patiënt in de eigen kracht te zetten en een eerste stap te laten zetten richting herstel. Dit programma is ontwikkeld door een projectteam onder leiding van Inge Daemen (psycholoog en onderzoeker bij Adagio Amsterdam).

Korte inhoud

Het doel van de behandeling is om klachttoename ten gevolge van de wachttijd te voorkomen, de cliënt te begeleiden met een eerste stap richting herstel en voor te bereiden op de eventuele vervolgbehandeling. De cliënt gaat in dit achtweekse programma werken aan drie modules: Zelfredzaamheid, Emotieregulatie en Leefstijl en Support.



Echtscheiding

Ouders

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Relevante Programma's

Gescheiden ouders
- Jongeren, Balans,
Communiceren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn. Dit programma is gericht op ouders met een niet uit de hand gelopen scheiding.

Basis

In het programma staat de onderlinge relatie tussen de ouders via de kinderen centraal. De benadering EFT is in het programma verwerkt.

Korte inhoud

Cliënten starten met psycho-educatie en feiten over echtscheiding. Daarna wordt er stilgestaan bij de basis van communicatie en gaan cliënten aan de slag met verschillende communicatieoefeningen. Vervolgens wordt ingegaan op denkfouten en conflictsituaties. Omdat emoties vaak hoog oplopen, is er ook een sessie gewijd aan de emotiethermometer en de time-outmethode. Als laatste staan cliënten stil bij hun eigen verhaal. Door al deze sessies heen staat het kind centraal.



Een trauma bij je kind

Opvoeders

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Traumaklachten, PTSS

Relevante Programma's

Trauma - Jongeren,
Oplossingsgericht
opvoeden, Actief
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een of meerdere traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt, waarvan het kind nog steeds traumagerelateerde klachten ervaart.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Marlies van Rosmalen (GGZ Drenthe) en Ben Poortland (GGZ Drenthe). Ook is gesproken met verschillende ervaringsdeskundigen. Zij hebben deelgenomen aan een brainstormsessie over het onderwerp.

Korte inhoud

Het programma biedt informatie, tips en handvatten om opvoeders te helpen hun kind beter te begrijpen en te ondersteunen. Door meer inzicht te krijgen in de triggers, vermijding en veiligheidsgedrag van hun kind en in hoe zij daar als opvoeder op reageren, kunnen opvoeders beter omgaan met traumaklachten en hun kind de steun bieden die ze nodig hebben. Het programma behandelt verschillende belangrijke onderwerpen, zoals de symptomen en uitingen van traumaklachten, de effecten op de hersenen en hoe opvoeders op een helpende manier kunnen steunen. Daarnaast komen veelvoorkomende uitdagingen aan bod, zoals omgaan met boosheid en angst, en ook de behoeften van kinderen met traumaklachten, zoals veiligheid, structuur en consistentie.



Eenzaamheid

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1,5 uur

Klachten

Eenzaamheid, verdriet,
onzekerheid

Relevante Programma's

Opkomen voor jezelf
- Jongeren, Piekeren -
Jongeren, Zelfbeeld -
Jongeren (blended)

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die last hebben van beginnende of milde eenzaamheid. Het programma is ook geschikt om te voorkomen dat eenzaamheidsklachten verergeren.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Kracht Den Haag, dat (preventieve) jeugd- en gezinshulp biedt in Den Haag, en Youngwize, een platform voor korte zelfontwikkelingsmodules voor jongeren. Daarnaast is er input van jongeren gebruikt om het programma optimaal te laten aansluiten bij de doelgroep. Tot slot is informatie verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder wetenschappelijke literatuur, het Nederlandse Jeugdinstituut (NJI) en Movisie.

Korte inhoud

Het korte programma bevat in de eerste sessie psycho-educatie over eenzaamheid. De tweede sessie bevat informatie met praktische tips om met eenzaamheid om te gaan, onder andere gedachten opschrijven, aanmelden voor eenzaamheidsinitiatieven en erover praten. In de derde sessie gaat de jongere aan de slag met het maken van een collage van zichzelf, met als doel om een beter beeld te krijgen van diens identiteit en daarmee zelfvertrouwen te verhogen. In de laatste sessie brengt de jongere in kaart wat voor vriendschap of band die verlangt. Daarnaast bevat het programma de ervaringen van Maryan en Viggo, twee jongeren die ook last hadden van eenzaamheid. Het programma wordt afgesloten met een quiz.



Eerste stap naar herstel

Tijdsindicatie

2 - 5 weken

Klachten

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Relevante Programma's

Piekeren, Lekker slapen,
Somberheid, Ontspanning,
Dagstructuur

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma kan ingezet worden bij cliënten die op de wachtlijst staan of die net starten met hun behandeling maar nog niet precies weten waar ze zich op willen richten. Met behulp van het programma kan de cliënt een eerste stap zetten. Het programma gaat uit van de veerkracht van de cliënt.

Basis

Het programma bevat elementen uit de VERS-training en cognitieve gedragstherapie.

Korte inhoud

Het programma is ingedeeld in vijf verschillende onderdelen: ontspannen, omgaan met emoties, weer wat gaan doen, beter slapen en minder piekeren. Voor deze onderdelen is gekozen omdat het laagdrempelige acties zijn die goed uit te voeren zijn bij iedere stoornis. De cliënt kan één onderdeel kiezen of alles doorlopen. Elk onderdeel bevat psycho-educatie en praktische opdrachten. Voor elk onderdeel is een uitgebreider programma beschikbaar binnen Therapieland. Aan het eind van het programma wordt hiernaar verwezen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Eerste stap naar herstel

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 5 weken

Klachten

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Relevante Programma's

Piekeren, Slim
slapen, Somberheid -
Jongeren, Ontspanning,
Energieweegschaal -
Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor alle jongeren die niet lekker in hun vel zitten en een eerste stap willen maken naar herstel. Het kan zijn dat de jongere nog moet wachten op je behandeling, en dat die alvast aan de slag wil gaan met het herstel.

Basis

Voor de vijf onderdelen in het programma is gekozen, omdat deze terugkomen in verschillende protocollen (ontspanning, emotieregulatietechnieken, activatie, gedragsmatige slaapinterventies). Het programma bevat verder elementen uit de cognitieve gedragstherapie (CGT), de Emotie Regulatie Training (ACT) en Acceptance and Commitment Training (ACT).

Korte inhoud

Het programma bevat vijf onderdelen: ontspanning, omgaan met emoties, activatie, slapen en piekeren. Elk van de vijf onderdelen bestaat uit psycho-educatie en opdrachten. De opdrachten zijn laagdrempelige acties die passen bij diverse klachten of problematiek.



EMDR

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Angst, somberheid,
trauma, onrust, zelfbeeld

Relevante Programma's

EMDR, EMDR - Kinderen,
Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar, die gaan starten met een EMDR-behandeling. De onderliggende problematiek kan variëren. Er wordt voornamelijk gesproken over trauma, maar er is ook aandacht voor zelfbeeld.

Basis

Dit programma is een voorbereidingsprogramma op een face-to-face EMDR-behandeling. Het programma is gebaseerd op het Nederlandse EMDR-protocol voor jongeren (vereniging EMDR Nederland) en het boek 'Tim en het wonder EMDR' (Konings & Bakker, 2013).

Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. De cliënt bereidt zich voor op zijn eerste EMDR-sessie en er wordt extra aandacht besteed aan de mogelijkheid van het inzetten van EMDR-behandeling voor het verbeteren van het zelfbeeld, de zogeheten EMDR-rechtsomprocedure. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (Bibliotheek) aangeboden om jongeren te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR-sessies. In dit programma kunnen jongeren hun steunnetwerk, zoals familieleden, goede vrienden, hun mentor en andere betrokken hulpverleners uitnodigen om deel te nemen aan een groep.



EMDR

Kinderen

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Relevante Programma's

EMDR - Jongeren, Angst -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 6 tot en met 11 jaar die een vervelende gebeurtenis hebben meegemaakt en daar nog steeds last van hebben. In dit programma worden ook de ouders van het kind betrokken.

Basis

Dit programma is een voorbereidingsprogramma op een face-to-face EMDR-behandeling. Het programma is gebaseerd op het Nederlandse EMDR-protocol voor jongeren (vereniging EMDR Nederland) en het boek 'Tim en het wonder EMDR' (Konings & Bakker, 2013).

Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. Daarnaast zijn er inleidende opdrachten en wordt er extra aandacht besteed aan het oproepen van een fijne herinnering. Er wordt gebruik gemaakt van de metafoor van het opruimen van de kast. Het kind wordt gevraagd zijn denkbeeldige kastlades in te vullen met prettige en nare ervaringen. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (Bibliotheek) aangeboden om het kind te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR-sessies. De ouder wordt in een aparte sessie geïnformeerd over de werking en procedure van EMDR. Ook worden zij voorbereid op mogelijke reacties van het kind en worden er tips voor het steunen van het kind gegeven. Tevens wordt de ouder gevraagd om het trauma van het kind te beschrijven in woorden.



Emotie-eten

Tijdsindicatie

5 - 7 weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die worstelen met eetbuien en hieraan willen werken. Dit kunnen mensen zijn met een gediagnosticeerde eetstoornis, zoals Binge Eating Disorder of Boulimia, maar ook mensen zonder een dergelijke diagnose.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het boek 'Uit de ban van Emotie-eten' (Kortink & Noordenbos, 2011) en op de protocollaire behandeling voor Boulimia en eetproblemen van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin (2015). Voor het programma worden voorbeelden en oefeningen uit de ACT en mindfulness ingezet.

Korte inhoud

In dit programma wordt psycho-educatie aangeboden. Daarnaast wordt er uitleg gegeven over mindful eten en over de invloed en samenhang van gedachten, gevoelens en gedrag. Emotie-eten is vaak een vorm van vermijding, om nare gevoelens te verdoven. In dit programma wordt uitgelegd dat deze strategie op de lange termijn alleen maar ongelukkiger maakt. Er worden tips gegeven en veel opdrachten en oefeningen aangeboden. Er wordt gewerkt aan meer zelfwaardering en het belang van sociale steun wordt benadrukt.



Emoties in kaart

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Angst, somberheid,
boosheid

Relevante Programma's

Somberheid - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
Grip op je emoties -
Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud die meer inzicht willen krijgen in hun emoties.

Basis

Met behulp van dit programma kunnen jongeren hun emoties beter bij zichzelf leren herkennen. Het programma is ontwikkeld als onderdeel van Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - jongeren.

Korte inhoud

Dit programma is geschikt voor jongeren die meer inzicht willen krijgen in hun emoties en is dus geschikt voor een diverse doelgroep. Het doel is om de cliënt meer inzicht te geven in wat emoties zijn en hoe zij die bij zichzelf kunnen herkennen. Het is een kort programma, waarin de vier basisemoties in kaart worden gebracht en tips worden gegeven voor het omgaan met emoties.



Energieweegschaal

Jongeren

Tijdsindicatie

1 week

Klachten

Weinig energie,
vermoeidheid, stress,
spanning

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor alle jongeren die hun energie goed willen leren verdelen.

Basis

Het programma is geschreven door Therapieland. Er is inspiratie gehaald uit de positieve psychologie en positieve gezondheid.

Korte inhoud

Het ene moment genoeg energie, terwijl er ook dagen zijn dat er een energietekort is. Hoe werkt dat? Dit programma gaat over de energieweegschaal. Jongeren onderzoeken welke dingen energie kosten en welke dingen energie opleveren. Zo hebben ze meer invloed op hun energiebalans.



Evaluatieformulier

Tijdsindicatie

Ca. 30 minuten per
formulier

Klachten

Relevante Programma's

Intakeformulier,
consultvoorbereiding,
ontwikkelingsanamnese

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die een bepaald zorgtraject doorloopt of heeft doorlopen. In het programma maken we gebruik van de termen 'zorgtraject' en 'hulpverlener', waardoor het voor een brede doelgroep toepasbaar is.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis van diverse effectieve evaluatieformulieren uit de praktijk, aangevuld met de ervaring en expertise van twee ervaren basispsychologen en één GZ-psycholoog.

Korte inhoud

Dit programma bevat evaluatieformulieren, waarmee de cliënt/zorgvrager het zorgtraject kan evalueren.



Faalangst

Jongeren

Tijdsindicatie

6 - 10 weken

Klachten

Angst, spanning,
cognitieve faalangst,
sociale faalangst,
motorische faalangst

Relevante Programma's

Grip op jouw emoties -
Jongeren, Sombereheid -
Jongeren, Mindfulness -
Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Faalangst - Ouders',
Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren in de leeftijdscategorie van 12-16 jaar die last hebben van faalangst. Het programma biedt jongeren handvatten om beter om te leren gaan met spanning en angst.

Basis

Het programma richt zich op het omgaan met faalangst, onder andere met behulp van ontspanning, taakconcentratie en CGT. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts. Ook is er intensief samengewerkt met de doelgroep.

Korte inhoud

Het programma begint met een uitleg over wat faalangst is en welke vormen van faalangst er bestaan. In de tweede sessie krijgen jongeren uitleg over wat spanning is en hoe zij oplopende spanning bij zichzelf kunnen herkennen. Daarnaast is er in deze sessie ook aandacht voor het nut van slapen. In de derde sessie staat taakconcentratie centraal. De vierde sessie staat in het teken van cognitieve herstructurering door middel van g-schema's en een gedragsexperiment. In de voorlaatste sessie krijgen jongeren praktische tips, gericht op leren en presenteren. In de afsluitende sessie wordt teruggeblikt op de inhoud van het programma en wordt nogmaals het belang van volhouden benadrukt.



Faalangst

Ouders

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Faalangst bij kinderen

Relevante Programma's

Faalangst - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders waarvan hun kind (12-16 jaar) het programma Faalangst - Jongeren volgt.

Basis

In dit programma krijgen ouders uitleg over wat faalangst is en over wat zij als ouders kunnen doen. Het contact met school komt ook naar voren.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie krijgen ouders informatie over wat faalangst is en welke vormen van faalangst er bestaan. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op het ontstaan van faalangst en de factoren die het in stand houden. Ouders worden daarbij aangemoedigd om hun eigen rol hierin te onderzoeken. In de derde sessie komt het contact met school naar voren en worden ouders gemotiveerd om zoveel mogelijk met school op één lijn te zitten.



G-schema - Compleet

Tijdsindicatie

6 - 12 weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Piekeren,
Slechte gewoontes,
SOLK/ALK, Zelfbeeld,
Ziekteangst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Sessie 1 bevat een korte introductie van het programma. In sessie 2 wordt de basis gelegd voor het programma. De cliënt krijgt informatie over (automatische) gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie 3 draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie 4 ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten. De cliënt krijgt uitleg over het belang van het uitdagen van gedachten en de methoden hiervoor, waaronder uitdaagvragen die hiervoor gebruikt kunnen worden. De sessies 5 tot en met 9 bevatten de volgende uitdaagtechnieken: Rechtbank, Meerdimensionaal evalueren, Taartdiagram, Weegschaal en het Gedragsexperiment. De cliënt kan het gehele programma doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. Er is voor elke techniek ook een los programma beschikbaar.



G-schema - Gedragsexperiment

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Anorexia 2 - De functie,
Boulimia 2 - De functie,
Depressie - CGT,
Paniek, Sociale Angst,
Somberheid, Ziekteangst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten middels het gedragsexperiment. Met gedragsexperimenten kan de cliënt door ander gedrag te laten zien, onderzoeken of de belangrijkste automatische negatieve gedachte klopt. De gedachte wordt als het ware in de praktijk onderzocht.



G-schema - Meerdimensionaal

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Zelfbeeld

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Meerdimensionaal evalueren'. Het doel is om de cliënt te leren breder te denken en te leren dat een oordeel over zichzelf of een ander niet op een onderdeel kan worden gebaseerd.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Taartdiagram

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, SOLK

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Taartdiagram'. Het doel is om de cliënt te leren dat de kans klein is dat een ramp zich voordoet of de mate van de eigen verantwoordelijkheid voor situaties te verminderen. Een tweede doel is het verminderen van de geloofwaardigheid van de cliënt's belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Uitdaagvragen

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagvragen. De cliënt onderzoekt aan de hand van verschillende uitdaagvragen welke argumenten er zijn voor zijn/haar belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Weegschaal

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Piekeren,
Slechte gewoontes, SOLK,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

Dit programma is onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Weegschaal'. Deze techniek kan worden gebruikt indien de cliënt problematisch gedrag uitvoert en meent dat het gedrag belangrijke voordelen heeft. Met de weegschaal brengt de cliënt de voor- en nadelen van het uitvoeren van het gedrag in kaart.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Gameverslaving

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Gameverslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Stressless, Piekeren,
Eenzaamheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

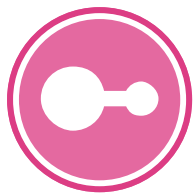
Dit programma is bedoeld voor (jong)volwassenen met een gameverslaving.

Basis

Het programma is ontwikkeld samen met behandelaars van verslavingsinstelling Trubendorffer en Solutions. Het is mede gebaseerd op het cognitief gedragmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd in vijf delen. De eerste sessie richt zich op de motivatie en doelen. Het tweede deel richt zich op beschermende maatregelen die direct kunnen bijdragen aan het volhouden om niet te gamen (zoals iemand betrekken uit de omgeving, of gebruik maken van apps of instellingen die het gamen beperken). Het derde deel richt zich op de drang en hoe hier het best mee kan worden omgegaan. Het vierde deel gaat vervolgens dieper in op de kern van de verslaving, dus welke gedachten en gevoelens hieronder liggen. De cliënt gaat op zoek naar oplossingen hiervoor. In het vijfde deel gaat de cliënt vooruitkijken naar een leven zonder overmatig gamen, door bijvoorbeeld nieuwe dingen op te pakken.



Gehechtheid

Jongeren

Tijdsindicatie

2. -5 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Gehechtheid - Ouders,
Trauma - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
EMDR - Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'De
kracht van gehechtheid -
Ouders',

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren (tussen de 12 en 16 jaar) die klachten ervaren die voortkomen uit problemen in de gehechtheid met anderen.

Basis

Het programma bestaat voornamelijk uit psycho-educatie. Inspiratie voor het programma is gehaald uit de hechtingsgerichte gezinstherapie (ABFT). Dit model is gericht op het herstel van breuken in de gehechtheidsrelaties met als doel het creëren van een betere verbinding tussen kind en ouder. Verder zijn er in het programma enkele elementen vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Esther van der Zee (Klinisch psycholoog bij GGZ Drenthe), Inge Huis in 't Veld (GZ-psycholoog bij Praktijk 't Speelveld) en verschillende ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Dit programma biedt psycho-educatie over gehechtheid. Het richt zich niet op het verbeteren of het oplossen van de problemen rondom gehechtheid. In de eerste sessie wordt het onderwerp gehechtheid uitgelegd aan de hand van een boommetafoor. Gehechtheid wordt hierin vergeleken met de groei van een boom en de wortels die hiervoor nodig zijn. In de tweede sessie wordt er onder de grond gekeken. Wat voor soorten wortels en grond zijn er? En wat betekent dat dan? De verschillende gehechtheidsstijlen worden op deze manier besproken. In de derde sessie ligt de focus op de cliënt zelf. Onderwerpen als coping en gevoel komen hier aan bod. Tot slot komt de jongere in de laatste stap meer te weten over eventuele vervolgbehandelingen.



Gescheiden ouders

Jongeren

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Communicatieproblemen, stress, ruzie, loyaliteitsconflict

Relevante Programma's

Echtscheiding - Ouders
, Grip op jouw emoties,
Ontspanning, Mindfulness
- Jongeren, Sombereheid
- Jongeren, Stress
herkennen - Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor jongeren van 11-16 jaar met gescheiden ouders.

Basis

Het programma biedt jongeren een basis om met een scheiding om te gaan, geschreven in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over wat een scheiding inhoudt. Vervolgens wordt er stilgestaan bij mogelijke gevoelens, gedachten en het loyaliteitsconflict. Daarna wordt er stilgestaan bij de basis van communicatie en kan de cliënt aan de slag gaan met verschillende oefeningen. Tot slot worden er handvatten gegeven om met de situatie om te gaan.



Grip op jouw emoties

Jongeren

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
paniek, woede,
emotieregulatie klachten

Relevante Programma's

Somberheid - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
Omgaan met emoties,
Energieweegschaal
- Jongeren, Stress
herkennen - Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren met emotieregulatie klachten tussen de 11 en 16 jaar oud.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met kinderpsycholoog Felicia Stoutjesdijk en GZ-psycholoog Coen Koopman. Daarnaast is inspiratie gehaald uit de literatuur, waarbij onder andere gebruik is gemaakt van 'Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten' van Southam-Gerow (2014).

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier onderdelen en begint met een uitleg over emoties. Hierna wordt ingezoomd op de emoties van de jongere zelf: hoe emoties bij hem/haar werken en hoe je ze kunt herkennen. In deze sessie onderzoekt de cliënt naar aanleiding van een thermometer hoe zijn/haar emoties oplopen. In de vierde sessie leert de cliënt grip te krijgen op zijn/haar emoties. Hierbij komen verschillende manieren aan bod die helpen om de thermometer weer omlaag te brengen. Aan het einde van het programma gaat de cliënt aan de slag met tips om lekkerder in zijn/haar vel te zitten.



Herstellen na online seksueel misbruik

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Trauma, panie, stress, problemen in de sociale omgeving

Relevante Programma's

Piekeren, Omgaan met emoties, Zelfbeeld, Zelfcompassie,

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen (18+) die slachtoffer zijn geworden van online seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Basis

Het programma is ontwikkeld in opdracht van en in samenwerking met Helpwanted, en vele andere experts en ervaringsdeskundigen op het gebied van (online) grensoverschrijdend gedrag.

Korte inhoud

In dit programma zal de cliënt een eerste stap laten zetten richting verwerking en herstel van deze ervaring. In de eerste sessie wordt dieper ingegaan op alle verschillende vormen van online seksueel grensoverschrijdend gedrag. In de tweede sessie staat de cliënt stil bij alle gevolgen die kunnen spelen, en krijgen ze tips om er beter mee om te gaan. De derde sessie is gewijd aan het bestrijden van victim blaming en schaamte- en schuldgevoelens. In de vierde sessie leert de cliënt meer over gevoelens en de verwerking daarvan. In de vijfde sessie wordt dieper ingegaan op het belang van een steunend netwerk. De laatste sessie besteedt aandacht aan het leven ná online seksueel grensoverschrijdend gedrag en het opbouwen van een positief toekomstperspectief.



Herstellen na online seksueel misbruik

Jongeren

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Trauma, panie, stress,
problemen in de sociale
omgeving

Relevante Programma's

Trauma - Jongeren,
Piekeren - Jongeren,
Grip op jouw emoties -
Jongeren, Ontspanning,
Zelfbeeld - Jongeren

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren (< 18 jaar) die slachtoffer zijn geworden van online seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Basis

Het programma is ontwikkeld in opdracht van en in samenwerking met Helpwanted, en vele andere experts en ervaringsdeskundigen op het gebied van (online) grensoverschrijdend gedrag.

Korte inhoud

In dit programma zal de cliënt een eerste stap laten zetten richting verwerking en herstel van deze ervaring. In de eerste sessie wordt dieper ingegaan op alle verschillende vormen van online seksueel grensoverschrijdend gedrag. In de tweede sessie staat de jongere stil bij alle gevolgen die kunnen spelen, en krijgen ze tips om er beter mee om te gaan. De derde sessie is gewijd aan het bestrijden van victim blaming en schaamte- en schuldgevoelens. In de vierde sessie leert de jongere meer over gevoelens en de verwerking daarvan. In de vijfde sessie wordt dieper ingegaan op het belang van een steunend netwerk. De laatste sessie besteedt aandacht aan het leven ná online seksueel grensoverschrijdend gedrag en het opbouwen van een positief toekomstperspectief.



Hoogbegaafd

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Schoolproblemen,
piekeren, faalangst.

Relevante Programma's

Grip op je emoties,
Piekeren, ACT your way,
Mindfulness - Jongeren,
Hoogbegaafd - Ouders

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Hoogbegaafd - Ouders',

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor hoogbegaafde jongeren of jongeren waar een verdenking van hoogbegaafdheid bij is van 12 tot 16 jaar oud.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met onder andere Bureau Talent en Startpunt Begaafd. Ook zijn er voor dit programma verschillende jongvolwassenen geïnterviewd. In het programma komen verschillende theorieën over hoogbegaafdheid aan bod. Ook worden de growth mindset theorie van Dweck, Kernkwadranten van Ofman en copingstijlen besproken.

Korte inhoud

Hoogbegaafd - Jongeren is een relatief kort programma dat bestaat uit 2 sessies. In de eerste sessie krijgen jongeren informatie over wat hoogbegaafdheid is. Verschillende modellen en definities die hoogbegaafdheid verklaren worden besproken. Verder onderzoeken jongeren in deze sessie in welke profielen van Betts en Neihart zij zichzelf het meest herkennen. In de tweede sessie leren ze zichzelf beter kennen onder andere met behulp van het onderzoeken van hun mindset en hun kernkwadranten. Ze doorlopen alle onderdelen van een kernkwadrant. Gedurende het programma zijn er meerdere ervaringsverhalen te vinden van hoogbegaafde jongvolwassenen. Zij reflecteren op hoe het voor hen was om hoogbegaafd te zijn tijdens de puberteit. Deze jongvolwassenen nemen de jongeren mee door het programma en vertellen per onderdeel iets over hun eigen ervaring.



Hoogbegaafd

Ouders

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Opvoeding

Relevante Programma's

Hoogbegaafd - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders en verzorgers van kinderen en jongeren die (vermoedelijk) hoogbegaafd zijn.

Basis

De informatie en handvatten van dit programma zijn gebaseerd op de (beperkte) literatuur die gepubliceerd is en ervaringen van experts en ervaringsdeskundigen uit de praktijk. Deze informatie is samengevoegd tot handvatten om met de behoeften en uitdagingen van hun kind om te gaan.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie leert de ouder over wat hoogbegaafdheid is. De tweede sessie gaat over de uitdagingen en behoeften van het kind. In de derde en tevens laatste sessie wordt het programma afgesloten.



Intakeformulier

Tijdsindicatie

ca. 60 minuten

Klachten

Psychische klachten

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor volwassenen in aanloop naar een intakegesprek in de GGZ.

Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende intakeformulieren van ruim 10 GGZ-instellingen. Het programma is een verbeterde versie van het oude intake formulier. Zo zijn er extra vragen toegevoegd op de thema's omgeving en leefstijl en is er ook aandacht voor eerdere hulp en diagnoses. Daarnaast zijn de eerste vragen over persoonlijke gegevens juist uit het formulier gehaald.

Korte inhoud

Het intakeformulier bevat vragen over onder andere de klachten, de omgeving en de leefstijl van de cliënt. Het is bedoeld ter voorbereiding op het intakegesprek.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Kernkwadranten

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Omgaan met emoties,
Piekeren, Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor jongeren en volwassenen die met behulp van kernkwadranten zichzelf wat beter willen leren begrijpen.

Basis

Voor dit programma is inspiratie gehaald uit het kernkwadrant van Ofman (2014).

Korte inhoud

In het programma kunnen jongeren en volwassenen hun kernkwadranten in kaart brengen. Ze ontdekken waar ze van nature goed in zijn en welke eigenschappen zij nog verder zouden kunnen ontwikkelen. Gebruikers leren hun kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën kennen en begrijpen ze beter hoe deze elkaar beïnvloeden.



KOPP

Jongeren

Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Eenzaamheid,
sombierheid, angst,
zorgen en stress

Relevante Programma's

Piekeren - Jongeren,
Grip op jouw emoties -
Jongeren, Ontspanning,
G-schema,

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren (12-16 jaar) waar één of beide ouders last hebben van psychische problemen. Ook wel bekend als (KOPP/KOV).

Basis

Het programma bestaat voornamelijk uit psycho-educatie en is ontwikkeld in samenwerking met psychiater Carien de Kloet en GZ psycholoog Marielle Hoekstra. Bij het maken van deze module hebben we gebruikgemaakt van de metafoor van Maaïke Zegers - Handgraaf. Verder zijn er in het programma enkele algemene elementen vanuit de Cognitieve Gedragstherapie (CGT), Emotionally Focused Therapy (EFT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen.

Korte inhoud

Dit programma gaat over KOPP/KOV. Jongeren komen meer te weten over psychische klachten. Psychische klachten worden uitgelegd aan de hand van de metafoor van een te volle kast. De kast staat symbool voor onze binnenwereld. Bij psychische problemen is de kast rommelig en chaotisch. Aan de hand van de metafoor leert de jongere over hoe die zich over de kast van zijn/haar ouder voelt en hoe die daarmee omgaat. De jongere vult ook een gereedschapskist met allerlei manieren die kunnen helpen in een vergelijkbare situatie.



Lekker slapen

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,
ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor (jong) volwassenen die last hebben van slaapproblemen. Deze slaapproblemen uiten zich in het slecht kunnen inslapen, doorslapen en moeite hebben met wakker worden. Ook mensen met de diagnose insomnia kunnen dit programma volgen onder begeleiding van een arts/psycholoog.

Basis

Het programma is gestoeld op invloeden vanuit de cognitieve gedragstherapie met daarbij gedragsmatige interventies die effectief zijn bevonden voor het bestrijden van dyssomnieën. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden door een cliënt.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vijf sessies waarbij de cliënt verschillende handvatten aangereikt krijgt om zijn slaapprobleem aan te pakken. Het programma begint met psycho-educatie over slaapproblemen en een korte slaapttest. Vervolgens worden de slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting besproken. In deze sessie worden tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole. De derde sessie gaat over ontspanning, waarin verschillende ontspanningsoefeningen worden aangeboden en de vierde sessie over de gedachten over slapen en piekeren in bed. In de vijfde sessie wordt het programma afgesloten met een nameting van de slaapttest. Tijdens het hele programma wordt een slaapdagboek bijgehouden.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Mindfulness

Jongeren

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Mindfulness, ACT,
Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die baat kunnen hebben bij mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust tot te streng voor zichzelf en gehaast zijn. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Basis

Dit programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die baat kunnen hebben bij mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust tot te streng voor zichzelf en gehaast zijn. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Korte inhoud

Het programma start met algemene informatie over mindfulness en de cliënt kan een korte vragenlijst invullen om te meten hoe mindful hij in het leven staat. Vervolgens volgen er acht inhoudelijke sessies (één voor elke week). Als eerste wordt de ademhaling besproken, vervolgens is er aandacht voor het lichaam, loopmeditatie, gedachten, gevoelens uiten, geluiden en tot slot aandacht voor jezelf. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditatie's op een rij en kan de cliënt als nameting weer het vragenlijst over mindfulness invullen.



Naar de middelbare school

Jongeren

Tijdsindicatie

1 - 3 Weken

Klachten

Angst, spanning, moeite
met verandering

Relevante Programma's

Relaties & seksualiteit -
Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren ter voorbereiding op de middelbare school.

Basis

Het programma biedt voornamelijk informatie over de middelbare school. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier verschillende sessies. Allereerst wordt er algemene informatie gegeven over de middelbare school, zoals het rooster, aanwezigheid, vakken, toetsen en reizen. Vervolgens richt het programma zich in de tweede sessie op plannen en leren. De jongere vindt hier meer informatie over het organiseren van zijn agenda, huiswerk, leren en het klaarmaken voor een nieuwe schooldag. De derde sessie gaat over de tijd buiten school, zoals vrije tijd, sport en een bijbaan. Het programma eindigt met een sessie gericht op de toekomst, waarin de jongere nadenkt over wat hij later wil worden.



Ontspanning

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren, Balans,
Mindfulness, 30 minuten:
Aandacht voor Geluk

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het programma is simpel en goed zelfstandig te volgen door cliënten. Het programma is ook geschikt als aanvulling op andere programma's.

Basis

Dit programma biedt verschillende ontspanningsoefeningen die vanuit verschillende invalshoeken werken. Het zijn oefeningen die vaak worden ingezet in behandelingen voor stress en spanning. De oefeningen zijn verdeeld in drie categorieën: hoofd, hart en hand. Dit is gebaseerd op het hoofd-hart-hand model (De Jonge & Peters, 2012). De oefeningen omvatten onder andere mindfulness, ademhaling, beweging en sociaal ontspannen. Het programma is ontwikkeld samen met ervaringsdeskundigen op het gebied van ontspanning.

Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Een eerdere versie van het programma Ontspanning is ook beschikbaar in de taal
Engels, Vlaams



Ontwikkelingsanamnese

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Intakeformulier

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van een kind, jongere of volwassene, waarvan de ontwikkeling in beeld moet worden gebracht.

Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende anamneses in samenwerking met professionals.

Korte inhoud

De ontwikkelingsanamnese bevat vragen voor de opvoeders over onder andere de zwangerschap en bevalling, de sociaal-emotionele ontwikkeling, de taalontwikkeling en ziektes en lichamelijke klachten van het kind. Het wordt aangeraden dit formulier voorafgaand aan de afspraak toe te sturen.



Opkomen voor jezelf

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk passief (sub-assertief) reageren.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Hermanja Hage-Kok (GZ-psycholoog) en Bavo van den Mooter (Studentpsycholoog) en is gebaseerd op evidence based autonomie- en assertiviteitstrainingen en Mindfulness. Het is een herziening van de eerste versie van het programma. De feedback hierop van gebruikers van Therapieland is gebruikt om het programma verder te verbeteren. Hierdoor is het een praktischer programma geworden, met meer oefeningen. Daarnaast is er ook een hoofdstuk toegevoegd over de rol van non-verbale communicatie. De onderliggende theorie en het therapeutisch model van dit programma is gebaseerd op erkende en veel gebruikte assertiviteitstrainingen. Verder zijn er in het programma enkele elementen vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen.

Korte inhoud

Sessie 1 is een introductie van het programma. In sessie 2 krijgt de gebruiker meer inzicht in de eigen communicatiestijl en leert hoe assertief gedrag toegepast kan worden. Sessie 3 gaat in op de eigen wensen en grenzen van de gebruiker en wat belemmeringen zijn om assertiever te reageren. Ook heeft het als doel om meer compassie voor zichzelf te creëren. In sessie 4 gaat de gebruiker verder aan de slag met het oefenen om meer op te komen voor zichzelf aan de hand van verschillende thema's. In de laatste sessie 5 wordt teruggeblikt op waar iemand staat t.a.v. assertief gedrag en wat diegene nodig heeft in de toekomst.

Een eerdere versie van het programma Opkomen voor jezelf is beschikbaar in de taal Engels



Oplossingsgericht opvoeden

Tijdsindicatie

5 - 7 Weken

Klachten

Negatieve sfeer in gezin,
opvoedproblemen

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Ouders,
Omgaan met emoties,
ACTief opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 2 en de 16 jaar, die graag een meer positieve sfeer binnen het gezin willen en zich zorgen maken over bijvoorbeeld veel ruzies in het gezin.

Basis

Het programma is gebaseerd op de oplossingsgerichte methode en het boek 'Oplossingsgericht opvoeden' van Lara de Bruin en Rian Meddens (2013).

Korte inhoud

In het programma maakt de ouder in de eerste sessie kennis met het begrip 'oplossingsgericht opvoeden' en de basisaspecten hiervan. De uitleg over een positieve mindset, kwaliteiten en wondervraag, vormen een begin in het positieve denken. Vervolgens denkt de ouder na over wat hij of zij graag wil bereiken. In sessies daarna krijgt de ouder handvatten voor heftige emoties, communicatie en het doorbreken van patronen binnen het gezin. In de afsluiting denkt de ouder na over verrassingen en samen leuke dingen doen. Daarnaast kijkt de ouder hoe ver hij of zij is met het doel.

Ook beschikbaar in de taal: Engels



Piekeren

Tijdsindicatie

5 - 8 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

Gegeneraliseerde angst,
Mindfulness, Somberheid,
Zelfbeeld, Zelfcompassie,
Lekker slapen

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met piekerklachten. De onderliggende problematiek kan hierbij variëren van depressieve klachten tot een laag zelfbeeld. Wanneer iemand gediagnosticeerd is met een gegeneraliseerde angststoornis, wordt ons programma 'Gegeneraliseerde angst' aangeraden.

Basis

Dit programma is onder andere gebaseerd op de Metacognitieve Therapie uit de protocollaire behandeling voor GAS (Keijsers, van Minnen & Hoogduin, 2011) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Ook is dit programma ontwikkeld in samenwerking met Nina Fokkenrood (Psycholoog i.o. tot GZ-psycholoog) en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma start met de Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) om de mate van piekeren in kaart te brengen. In de tweede sessie wordt psychoeducatie gegeven over piekeren en onderzoekt de cliënt de eigen metacognities en waarom die piekert. In de derde sessie krijgt de cliënt technieken aangereikt om om te gaan met oplosbaar piekeren (oplossingsgericht denken). In de vierde sessie krijgt de cliënt technieken aangereikt om om te gaan met onoplosbaar piekeren (afleiding zoeken, het in perspectief zetten). De vijfde sessie gaat in op het loslaten van gedachten. Piekeren in bed, piekertijd (piekerkwartier), accepteren en loslaten, en mindfulness worden hierin behandeld. Gedurende het gehele programma vult de cliënt de piekerregistratie in.



Piekeren

Jongeren

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

Concentratieproblemen, irritatie, huilen, vermoeidheid, rusteloosheid, slaapklachten, somberheid, stress, nervositeit, laag zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Jongeren,
Emoties in kaart - Jongeren, Faalangst - Jongeren, Somberheid - Jongeren, Energieweegschaal - Jongeren

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die milde piekerklachten ervaren.

Basis

Dit programma is onder andere gebaseerd op oplossingsgerichte therapie en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Deze therapieën zijn effectief in het behandelen van piekerklachten bij jongeren. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende professionals uit de GGZ en het onderwijs, waaronder Nadiëh Schellekens. Verder zijn er voor de ontwikkeling van dit programma gesprekken gevoerd met de doelgroep en is er literatuuronderzoek uitgevoerd.

Korte inhoud

In dit programma leert de cliënt wat piekeren precies inhoudt. Er wordt uitgelegd wat het verschil is tussen nadenken en piekeren, welke klachten kunnen ontstaan door het piekeren en wat oorzaken kunnen zijn van piekeren. Daarnaast wordt er ingegaan op waarom mensen eigenlijk piekeren en wat het verschil is tussen oplosbare en onoplosbare piekergedachten. De cliënt gaat zelf aan de slag met oplossingen zoeken voor oplosbare piekergedachten. Daarnaast krijgt de cliënt meerdere oefeningen om met onoplosbare piekergedachten om te gaan. Zoals denkfouten herkennen, ontspannings- en ademhalingsoefeningen en piekergedachten opschrijven. Gedurende het programma reflecteert de cliënt op diens eigen situatie. Aan het eind van het programma worden de opgestelde doelen geëvalueerd en brengt de cliënt in kaart welke manieren die fijn vindt.



Puberteit, en nu?

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1 uur

Klachten

Onzekerheid, verwarring
over de levensfase

Relevante Programma's

Piekeren - Jongeren,
Zelfbeeld - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor alle jongeren die aan het begin van de puberteit zitten.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Kracht Den Haag, dat (preventieve) jeugd- en gezinshulp biedt in Den Haag. En met Youngwize, een platform voor korte zelfontwikkelingsmodules voor jongeren. Daarnaast is er input van jongeren gebruikt om het programma optimaal te laten aansluiten bij de doelgroep. Tot slot is informatie verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder het Nederlands Jeugd Instituut (Nji).

Korte inhoud

Het korte programma bevat in de eerste sessie psycho-educatie over de sociaal-emotionele veranderingen in de puberteit, zoals veranderende vriendschappen, de behoefte aan onafhankelijkheid en onzekerheid. De lichamelijke veranderingen worden in de Bibliotheek beknopt uitgelegd. De tweede sessie bevat praktische tips over het omgaan met onzekerheid, groepsdruk en het praten over gevoelens. Om zichzelf beter te begrijpen, gaat de jongere aan de slag met een creatieve zelfreflectie opdracht waarbij die onder andere vragen beantwoordt over wat die leuk vindt of waar die blij van wordt. Daarnaast bevat het programma de ervaringen van Amina en Sam, twee jongeren die in de puberteit zitten. Het programma wordt afgesloten met een quiz.



Relaties & seksualiteit

Jongeren

Tijdsindicatie

1 - 3 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Naar de middelbare school
, Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren ter voorbereiding op relaties en seksualiteit.

Basis

Het programma biedt voornamelijk informatie over relaties en seksualiteit, zodat jongeren hier op een gezonde manier mee leren experimenteren. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit twee sessies. De eerste sessie gaat over verliefdheid en verkering. Hierin krijgt de jongere informatie over wat verliefdheid is en wat een gezonde en gebalanceerde relatie is. De tweede sessie richt zich op seksualiteit. De jongeren krijgen informatie over wat seks is, in het sekswoordenboek worden verschillende seksgerelateerde woorden uitgelegd en vervolgens krijgt de jongere informatie over seks met zichzelf en seks met iemand anders. Er wordt aandacht besteed aan het respecteren van de eigen en andermans grenzen.



Slaapproblemen bij kinderen

Opvoeders

Tijdsindicatie

1 week

Klachten

Slaapproblemen

Relevante Programma's

Slim slapen - Jongeren,
Oplossingsgericht
opvoeden, Actief
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor de opvoeders van kinderen en jongeren die last hebben van slaapproblemen.

Basis

Het programma is gestoeld op de interventie 'Slim Slapen' dat zich richt op de behandeling van insomnia bij jeugdigen van 10 tot en met 19 jaar. Daarnaast worden invloeden vanuit Cognitieve Gedragstherapie geïmplementeerd met de daarbij effectief bevonden interventies voor het bestrijden van dyssomnieën. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende stappen waarbij de cliënt handvatten aangereikt krijgt om zijn of haar kind te ondersteunen bij het verminderen van het slaapprobleem. Er wordt psycho-educatie gegeven over wat slaap is en hoe het werkt om zo het eigen inzicht te vergroten. Ook worden de slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting besproken en worden er tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole.



Slim slapen

Jongeren

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

Slaapproblemen, druk,
piekeren

Relevante Programma's

Druk & afgeleid -
Jongeren, Grip op je
emoties - Jongeren,
Piekeren, Ontspanning,
Energieweegschaal -
Jongeren

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Slaapproblemen bij
kinderen - Opvoeders'

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor jongeren die last hebben van slaapproblemen.

Basis

Het programma is gestoeld op de interventie Slim Slapen dat zich richt op de behandeling van slapeloosheid bij jeugdigen van 10 tot en met 19 jaar. Daarnaast worden invloeden vanuit Cognitieve Gedragstherapie met daarbij gedragsmatige interventies die effectief zijn bevonden voor het bestrijden van slaapttekorten toegepast. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende sessies waarbij de cliënt handvatten aangereikt krijgt om de slaapprobleem aan te pakken. Er wordt psycho-educatie gegeven over slaap en er wordt een kleine slaapttest gedaan om het eigen inzicht te vergroten. Vervolgens worden de slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting besproken en worden er tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole. Er worden manieren om te ontspannen aangeboden en er wordt ingezoomd op de gedachten over slapen en het piekeren in bed. Het programma wordt afgesloten met een korte bespreking over of de doelen van de cliënt al dan niet behaald zijn. Gedurende het programma wordt er een slaapdagboek bijgehouden.



Sociale angst

Kinderen

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Sociale angst, (milde)
angstklachten,
onzekerheid,
vermijdingsgedrag, stress

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Kinderen,
Angst - Kinderen, Denken,
voelen & doen - Kinderen,
Sociale vaardigheden -
Kinderen

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor cliënten tussen de 8 en 12 jaar die last hebben van (milde) sociale-angstklachten.

Basis

Dit programma is ontwikkeld op basis van Cognitieve Gedragstherapie (CGT) die gericht is op kinderen. Er is verschillende literatuur geraadpleegd, waaronder het boek 'Angst bij kinderen' van Frits Boer en het boek 'Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten' van Caroline Braet en Susan Bögels. Ook is de inhoud van het programma bepaald aan de hand van gesprekken met professionals van Cardea die werken met de doelgroep.

Korte inhoud

Het programma biedt inzicht in sociale angst: wat het is, hoe het voelt en waar het vandaan komt. Door oefeningen gebaseerd op Cognitieve Gedragstherapie (CGT) kunnen cliënten leren hun sociale angst beter te begrijpen en ermee om te gaan. Het programma bestaat uit vier sessies. De cliënt leer wat sociale angst is en test de kennis met een quiz. Daarnaast reflecteert de cliënt op de momenten waarop die last heeft van sociale angst. Ook krijgt de cliënt inzicht in wat die voelt bij sociale angst en wordt er uitgelegd wat vermijdingsgedrag is. Er wordt gekeken naar waar de cliënt zelf last van heeft aan de hand van de gevoelsmeter opdracht. Tot slot worden technieken aangeboden om met sociale-angstklachten om te gaan, zoals de angstgedachten een naam geven, een angstschriftje bijhouden en een oefening om het zelfvertrouwen te vergroten.



Sociale vaardigheden

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 8 Weken

Klachten

Onzekerheid,
communicatieproblemen

Relevante Programma's

Autisme Kinderen,
Stoplichtmethode
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die technieken willen leren op het gebied van sociale vaardigheden.

Basis

Het programma is geïnspireerd op de behandelmodule zelfbeeldversterking en sociale vaardigheid voor kinderen (2016) geschreven door Grootendorst en Smit.

Korte inhoud

Dit programma begint met een korte introductie. Daarna komen verschillende vaardigheden aan bod die nodig zijn voor het voeren van een gesprekje, zoals kennismaken, luisteren en vragen stellen. Vervolgens krijgt het kind informatie en oefeningen over het herkennen van en omgaan met emoties. Het laatste deel van het programma richt zich op het samen spelen.



Somberheid

Jongeren

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Mindfulness Jongeren,
Energieweegschaal -
Jongeren, ACT your way,
G-schema - Compleet

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren van 12-16 jaar met een lichte depressie of met somberheidsklachten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook ter preventie dienen.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin.

Korte inhoud

In het programma wordt in de eerste sessie uitgelegd wat somberheidsklachten zijn. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van sociale contacten opzoeken en leuke activiteiten uitvoeren, met als einddoel actief worden. Er wordt een activiteitendagboek bijgehouden en er wordt gekeken naar de gekozen activiteiten, zodat deze in de schema's kunnen worden verwerkt. In de sessie daarna wordt er uitleg gegeven over de basis van cognitieve gedragstherapie en hoe een G-schema werkt. Vervolgens zijn er een aantal G-schema's die ingevuld kunnen worden, waarna de gedachten worden uitgedaagd. Tot slot worden alternatieve gedachten geboden die de cliënt kunnen helpen positiever te denken.



Somberheid

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1,5 uur

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid, verdriet,
stress

Relevante Programma's

Piekeren - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
Grip op jouw emoties
- Jongeren (blended),
Somberheid - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die last hebben van beginnende of milde somberheidsklachten. Het programma is ook geschikt om te voorkomen dat somberheidsklachten verergeren. Het programma is niet geschikt voor jongeren die een diagnose 'depressie' hebben of bij wie er vermoedens zijn van depressie. Dan wordt het uitgebreide Somberheid - Jongeren uit het aanbod aangeraden.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Kracht Den Haag, dat (preventieve) jeugd- en gezinshulp biedt in Den Haag, en Youngwize, een platform voor korte zelfontwikkelingsmodules voor jongeren. Daarnaast is er input van jongeren gebruikt om het programma optimaal te laten aansluiten bij de doelgroep. Tot slot is informatie verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder wetenschappelijke literatuur, het Trimbos Instituut en het Nederlands Jeugdinstituut (NJI).

Korte inhoud

Het korte programma bevat in de eerste sessie psycho-educatie over somberheid. De tweede sessie bevat informatie over helpende manieren om met somberheid om te gaan, onder andere door een gesprek met zichzelf te voeren, verwachtingen bij te stellen en actief te worden. In de laatste sessie maakt de jongere een beknopt actieplan voor momenten van somberheid. Gedurende het programma reflecteert de jongere op diens eigen situatie. Daarnaast bevat het programma de ervaringen van Emiel en Jazia, twee jongeren die ook last hadden van somberheid. Het programma wordt afgesloten met een quiz.



Specifieke fobie

Tijdsindicatie

5 - 8 Weken

Klachten

Angst: rijangst, vliegangst, claustrofobie, emetofobie, spinnenfobie, hoogtevrees, bloedfobie, naaldenfobie, tandartsangst

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts,
Paniek

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren en volwassenen met een specifieke fobie of ernstige angstklachten gericht op een specifieke situatie, dier en/of voorwerp.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling voor een specifieke fobie van Keijzers, Van Minnen en Hoogduin. Dit bestaat uit psycho-educatie, doorbreken van vermijding en vluchtgedrag en (cognitieve) gedragstherapie door middel van exposure-oefeningen.

Korte inhoud

Er wordt begonnen met psycho-educatie over angst, het alarmsysteem en vluchtgedrag. Daarna wordt ingegaan op de specifieke fobie van de cliënt (welke dat ook moge zijn) door middel van een angstthermometer, het onderzoeken van de catastrofale gedachten en het in kaart brengen van vlucht en vermijdingsgedrag. In de derde sessie wordt exposure uitgelegd en wordt de deelnemer begeleid om een angsthierarchie in kaart te brengen. Goede begeleiding is vanaf deze stap erg belangrijk. In de vierde stap wordt de exposure aan de hand van de opgestelde hierarchie uitgevoerd. Het kan zijn dat regelmatige evaluatie en steun voor de cliënt in dit proces gewenst zijn. Als laatste stap zijn er een aantal schema's die ingevuld kunnen worden, die helpen een angsthierarchie te maken en de vervolg exposure te ondersteunen



Stoplichtmethode

Kinderen

Tijdsindicatie

1 - 2 Weken

Klachten

Impulsief gedrag,
emotieregulatie, sociale
vaardigheden

Relevante Programma's

Sociale vaardigheid
Kinderen, Autisme
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is geschreven voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar, die meer grip willen krijgen op impulsief gedrag. De stoplichtmethode is een hulpmiddel voor kinderen en jongeren om signalen te leren herkennen.

Basis

Het programma is een onderdeel gebaseerd op de protocollen van 'Ik ben speciaal' (Vermeulen, 2009), 'Geef me de vijf' (de Bruin, 2004) en 'Samen leren spelen met Tim en Flapoor' (Gubbels, 2008). Het programma is een aanvulling op een lopende behandeling en kan ingezet worden om meer inzicht te krijgen in het gedrag van de cliënt.

Korte inhoud

In dit programma is de stoplichtmethode een hulpmiddel om bepaalde signalen of gedragingen bij de cliënt te herkennen, zodat deze in de toekomst worden voorkomen. Daarnaast wordt gekeken hoe en wanneer zij hierop in kunnen spelen zodat de spanning vermindert of niet verder toeneemt. Aan de hand van een opdracht wordt een dergelijke (stressvolle) situatie in kaart gebracht aan de hand van de drie fasen van crisisontwikkeling, die worden uitgedrukt in de drie kleuren van een stoplicht.



Stress

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1 uur

Klachten

Stress, onzekerheid,
gevoel van druk

Relevante Programma's

Piekeren - Jongeren,
Energieweegschaal -
Jongeren, Faalangst -
Jongeren, Mindfulness -
Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die last hebben van milde stressklachten. Het programma is ook goed in te zetten ter preventie van stressklachten.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Kracht Den Haag, dat (preventieve) jeugd- en gezinshulp biedt in Den Haag, en Youngwize, een platform voor korte zelfontwikkelingsmodules voor jongeren. Daarnaast is er input van jongeren gebruikt om het programma optimaal te laten aansluiten bij de doelgroep. Tot slot is informatie verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder wetenschappelijke literatuur, het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Korte inhoud

Het korte programma bevat in de eerste sessie psycho-educatie over stress. De tweede sessie bevat informatie over helpende manieren om met stress om te gaan, onder andere door ademhalingsoefeningen te doen, fit te blijven en schermtijd te beperken. In deze sessie maakt de jongere ook diens eigen stressplan, met manieren die voor de jongere helpend zijn om stress te verminderen bij verschillende maten van stress. Daarnaast bevat het programma de ervaringen van Nura, Raphaël en Bo, die jongeren die ook last hebben van stress. Het programma wordt afgesloten met een quiz.



Stress herkennen

Jongeren

Tijdsindicatie

1 Week

Klachten

Stress, spanning

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor alle jongeren die stress beter willen leren herkennen.

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland. Het programma is gebaseerd op het programma Stressles en de positieve psychologie.

Korte inhoud

Stress, iedereen kent het wel. Vaak herkennen we het wel als de stress al hoog is. In dit programma gaan jongeren aan de slag met het eerder leren signaleren van stress-signalen. Vervolgens leren ze wat ze kunnen doen om stress beter in bedwang te houden.



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1 - 2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die graag handvatten willen om met terugval om te kunnen gaan of dit willen voorkomen.

Basis

Dit programma is gestoeld op terugvalpreventie binnen de cognitieve gedragstherapie. Daarnaast zijn aspecten van positieve psychologie verweven in het programma.

Korte inhoud

Dit programma begint met de drie grote misstanden rondom terugval. In sessie twee wordt een terugvalpreventieplan gemaakt aan de hand van de stoplicht-oefening (groen=het gaat goed, oranje=het gaat matig en rood=het gaat slecht). Hierdoor wordt inzichtelijk welke signalen een terugval voorspellen. De cliënt denkt na over acties, die een terugval kunnen voorkomen of verminderen en krijgt de mogelijkheid een recept te schrijven om in de puree te belanden of om een steunende brief naar zichzelf te schrijven.



Trauma

Jongeren

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Vermijding, piekeren,
spanning

Relevante Programma's

EMDR - Jongeren,
Ontspanning,
Energieweegschaal
- Jongeren, Stress
herkennen - Jongeren,
Grip op jouw emoties -
Jongeren, Mindfulness -
Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren (±12-16 jaar) die een of meerdere traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt en daar nog last van hebben.

Basis

Het programma is psycho-educatie, aangevuld met enkele elementen uit traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT). Verder is er inspiratie gehaald uit het programma PTSS van Therapieland. Dit programma is in 2019 ontwikkeld voor volwassenen met PTSS-klachten.

Korte inhoud

Dit programma helpt jongeren met traumaklachten te begrijpen wat een trauma is en te herkennen hoe deze klachten bij henzelf tot uiting komen. Naast dat jongeren meer leren over traumaklachten, triggers, veiligheidsgedrag en vermijding, komen jongeren ook meer te weten over gevoelens en hoe ze deze kunnen herkennen. Ook gaat één sessie van het programma over steun; ze onderzoeken wat voor steun bij hen past en hoe ze aan hun omgeving duidelijk kunnen maken waar ze last van hebben.



Voeding

Jongeren

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Vermoeidheid of
energieschommelingen,
concentratieproblemen,
beperkte kennis van een
gezond voedingspatroon

Relevante Programma's

Slim slapen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Het programma is goed in te zetten voor jongeren die, naast klachten als ADHD, een ongezond voedingspatroon hebben die de klachten kan verergeren. Dit programma is niet geschikt voor jongeren met eetproblematiek.

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma zijn de voedingsadviezen van het Voedingscentrum leidend geweest. Daarnaast zijn er actuele wetenschappelijke bronnen geraadpleegd.

Korte inhoud

Dit programma is opgebouwd uit verschillende sessies. Elke sessie bevat video's om de theorie uit te leggen, gevolgd door opdrachten, zoals een zelfreflectieopdracht of een quiz. In de eerste sessie leert de cliënt de basis over voeding, bijvoorbeeld over de verschillende voedingsstoffen. In de tweede sessie wordt een gezond voedingspatroon praktisch gemaakt met de Schijf van Vijf en handige tips en tricks. De volgende sessie richt zich op drinken, met een focus op het ontstaan van energy en alcohol, en de negatieve effecten daarvan. In sessie vier ontdekt de cliënt de relatie tussen voeding en mentaal en fysiek welzijn, met aandacht voor bijvoorbeeld energie en concentratie. De vijfde sessie geeft inzicht in factoren die voedingskeuzes beïnvloeden, zoals social media of budget. Het programma wordt afgesloten met een quiz.



Zelfbeeld

Jongeren

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Zelfbeeld, somberheid,
onzekerheid, angst

Relevante Programma's

Zelfcompassie,
Mindfulness - Jongeren,
ACT your way

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die last hebben van een negatief zelfbeeld.

Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. De inhoud van het programma is gebaseerd op methoden uit COMET (Korrelboom, 2011), Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren (Kuin & Peters, 2014), Negatief zelfbeeld behandelen (Manja de Neef, 2018) en cognitieve gedragstherapie. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van mindfulness technieken.

Korte inhoud

Het hoofddoel van het programma is dat jongeren een positiever en realistischer beeld van zichzelf ontwikkelen. De jongere leert wat een negatief zelfbeeld is, hoe het ontstaat en wat de gevolgen van een negatief zelfbeeld kunnen zijn. Vervolgens verdiept de jongere zich in het eigen zelfbeeld, welke negatieve kerngedachten heeft de jongere en welke kwaliteiten? De jongere gaat negatieve gedachten onderzoeken en leert deze uit te dagen en om te buigen in helpende gedachten. In het programma is ook ruimte voor het opstellen van eigen doelen die worden geëvalueerd tijdens en aan het eind van het programma.



Zelfbeeld

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress

Relevante Programma's

Denken, voelen en doen
Kinderen

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Zelfbeeld - Ouders',

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die graag een meer realistisch en positiever zelfbeeld willen ontwikkelen

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, waarbij er gebruik is gemaakt van de COMET (Competitive Memory Training, 2000), cognitieve gedragstherapie en de Growth Mindset (Dweck, 2006).

Korte inhoud

De cliënt doet zelfkennis op over zijn of haar kwaliteiten. De cliënt leert helpende gedachten te signaleren, wat emoties zijn, hoe je om kan gaan met complimenten en leert positief te blijven. De cliënt zoekt uit wat persoonlijk moeilijke momenten zijn, hoe hij of zij hier het beste op kan reageren en negatieve emoties kan omzetten naar positieve emoties. Tot slot wordt er geoefend met een trotse lichaamshouding.



Zelfbeeld

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress.

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Kinderen,
Denken, voelen en doen
Ouders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar met een negatief zelfbeeld.

Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met expert Caroline Hooijmans. Het is gebaseerd op de volgende methodes: CGT (cognitieve gedragstherapie), COMET (Competitive Memory Training, 2000) en de Growth Mindset (Dweck, 2006). Inspiratie voor het programma is gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef en uit het boek 'COMET voor negatief zelfbeeld' van Kees Korrelboom.

Korte inhoud

Het programma wordt ingeleid met uitleg over een negatief zelfbeeld. Hierna wordt de ouder gevraagd na te denken over doelen en de sterke kanten van het kind. Met behulp van uitleg en voorbeelden gaat het programma in op het herkennen van patronen. Vervolgens krijgt de ouder verschillende tips en adviezen voor het ondersteunen van het kind en het stimuleren van een meer realistische en positieve blik. Helpende gedachten, belonen en emoties staan hierin centraal.



Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Te streng voor zichzelf,
somberheid, stress

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die de lat erg hoog leggen, perfectionistisch en zeer kritisch naar zichzelf zijn.

Basis

Dit programma is een Mindful Zelfcompassietraining (MSC) en is gebaseerd op artikelen en het boek 'Zelfcompassie' van Kirsten Neff (2018).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit 8 weken. In de eerste week wordt uitleg gegeven over wat zelfcompassie inhoudt en krijgt de cliënt ter voormeting een korte vragenlijst hoeveel zelfcompassie hij bezit. Daarnaast onderzoekt de cliënt hoe hij een vriend behandelt ten opzichte van zichzelf. In de weken daarna oefent hij met zelfcompassie oproepen, liefhebbend ademen en krijgt hij verschillende meditaties. In week 5 kijkt de cliënt naar zijn sterke kanten. De zesde week staat in het teken van moeilijke emoties en hoe je hier op een compassievolle manier mee omgaat. In week 7 komen lastige relaties aanbod. In de laatste week komt alles samen en gaat het over het leven in het algemeen. Tot slot meet de cliënt nogmaals zijn mate van zelfcompassie.

Ook beschikbaar in de taal

Engels

