



Overzicht online programma's

POH Ouderen 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

6	30 minuten: Aandacht voor geluk
7	4DKL
8	Accepteren
9	Alcohol onder controle
10	Balans
11	Bewegen
12	Communiceren
13	Dankbaarheid
14	De cirkel van invloed
15	Dementie bij je naaste - Sociale omgeving
16	Dementie: hulp bij je diagnose
17	Eenzaamheid
18	Eerste stap naar herstel
19	Evaluatieformulier
20	Geluk
21	Gemis tijdens speciale momenten
22	Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
23	Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
24	Hersenletsel (NAH) bij je naaste - Sociale omgeving
25	Kernkwadranten
26	Leefstijl - 60+
27	Lekker slapen
28	Mantelzorg
29	Mindfulness
30	Omgaan met emoties
31	Omgaan met geldzorgen
32	Ongewenste gewoontes
33	Ontspanning
34	Opkomen voor jezelf
35	Piekeren
36	Rouw

INHOUDSOPGAVE

37	Signaleringsplan
38	Somberheid
39	Stressles
40	Veerkracht
41	Verlies
42	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
43	Ziekteangst



30 minuten: Aandacht voor geluk

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Somberheid, Pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen die meer geluk wil ervaren.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis het het programma Geluk dat ook door Therapieland en Gezondeboel wordt aangeboden.

Korte inhoud

Gelukkig zijn, wie wil dat nou niet? In dit programma gaat iemand aan de slag met geluk. Om gelukkiger te worden moet je eerst weten wat geluk is en hoe je dit kan vergroten. Voor iedereen is geluk weer een beetje anders, daarom zal jij vooral aan de slag gaan met opdrachten. Zo heb je aan het eind meer handvatten om jouw eigen geluk te vergroten.



4DKL

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Stress, depressie, angst en
somatisatie

Relevante Programma's

StressLes, Depressie
CGT, Depressie IPT,
Paniek, Piekeren, SOLK,
Chronische pijn

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het wordt ingezet om klachten van stress, depressie, angst en somatisatie te meten.

Basis

Dit programma is samengesteld door Therapieland en bevat de VierDimensionale Klachtenlijst (4DKL) van Terluin (2008).

Korte inhoud

In dit programma wordt de 4DKL-vragenlijst driemaal aan de cliënt aangeboden: als start-meting, voortgangsmeting en eindmeting. Er vindt geen automatische herinnering plaats wanneer het volgende meetmoment is aangebroken. Het extra programma '4DKL - Extra meting' kan daarnaast ingezet worden wanneer dit gewenst is.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits, Turks, Pools



Accepteren

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeldklachten,
onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die meer acceptatie zouden willen ervaren. Bijvoorbeeld omdat ze veel piekeren, sombere gedachten en gevoelens ervaren, ontevreden zijn over zichzelf of een nare gebeurtenis hebben meegemaakt.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Het programma is gebaseerd op ACT, zelfcompassie en de positieve psychologie.

Korte inhoud

In dit programma gaat iemand aan de slag met accepteren. Accepteren kan op verschillende gebieden: gedachten en gevoelens, zichzelf, gebeurtenissen of in sociale contacten. Het programma begint met informatie over acceptatie en het onderzoeken van de eigen wensen. Hierna wordt er gekeken naar gedachten en gevoelens, de invloed op een situatie of klacht en als laatste naar vriendelijk zijn voor jezelf. Gedurende het hele programma zijn er begeleidende video's en gaat iemand aan de slag met oefeningen. Dit programma helpt mensen te accepteren op het gebied dat zij lastig vinden. Vier gebieden van acceptatie worden daarbij onderscheiden: gedachten & gevoelens, jezelf, gebeurtenissen, en sociale contacten.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Alcohol onder controle

Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Slechte gewoontes,
Alcoholverslaving

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Mensen die kampen met overmatig alcoholgebruik en die het niet lukt om hier zonder hulp mee te stoppen. Het programma is bedoeld voor lichte/matige problematiek; de cliënt moet geholpen kunnen zijn met minimale begeleiding. Bij zware alcoholverslaving zal intensievere begeleiding nodig zijn.

Basis

Dit programma is gestoeld op drie stromingen binnen de psychologie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), zelfcontrole-programma van Hoogduin en Positieve Psychologie.

Korte inhoud

Er wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoonten, motivatie behouden en stressregulatie. Men begint met het registreren van de klachten, en het uitzoeken van de verschillende triggers daarbij. Dan wordt gezocht naar gezonde vervangingen voor het gedrag. Er worden doelen gesteld en tijdens het afbouwen van de gewoonten wordt er gewerkt aan het bijstellen van de doelen, de stressreductie en het behouden van de motivatie.



Balans

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante Programma's

ACT, Bewegen, Lekker
slapen, Mindfulness,
Ontspanning, StressLes,
Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor (jong)volwassenen die bewust of onbewust op zoek zijn naar meer balans in hun leven.

Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met een arbeids- en organisatiepsycholoog. Er is inspiratie gehaald uit de positieve psychologie en positieve gezondheid.

Korte inhoud

Dit programma helpt (jong)volwassenen meer balans in hun leven te vinden. Het richt zich op stress, onrust, vermoeidheid of een algemeen gevoel van ontevredenheid. In de eerste sessie wordt (on)balans, stress en welzijn besproken, en stelt de deelnemer persoonlijke doelen. De tweede sessie biedt inzicht in kernwaarden en levensdomeinen met het Wheel of Life. Daarna leert de deelnemer in sessie drie beter omgaan met stress en het vergroten van de window of tolerance. In de vierde sessie ligt de focus op het opbouwen van voldoende energie voor gewenste activiteiten. De laatste sessie behandelt de invloed van mindset en reflecteert op de gestelde doelen. Zo krijgt de deelnemer praktische handvatten om balans te herstellen en te behouden.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Bewegen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Overgewicht, lage
conditie, futloos gevoel

Relevante Programma's

Leefstijl

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten die om wat voor reden dan ook meer willen bewegen.

Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts, waaronder Gamze Gunaydin (personal trainer en toegepast psycholoog) en ervaringsdeskundigen en is een verzameling van verschillende lifestyle- en sportinterventies.

Korte inhoud

Het programma bewegen begint met de voordelen van bewegen en de beweegrichtlijnen in Nederland. Het opstellen van persoonlijke haalbare doelen is eveneens een belangrijk onderdeel van de eerste sessie. Hierna kan de cliënt kiezen tussen drie verschillende onderwerpen: 'beginnen met bewegen', 'intensief sporten' en 'bewegen en werk'. Bij elk van deze onderwerpen wordt aandacht besteed aan het blijven volhouden, de door de cliënt opgestelde doelen en worden tips gegeven over bijvoorbeeld het combineren van sport en een onregelmatig werkrooster. In de sessie 'Beginnen met bewegen' ligt de focus op het beginnen met meer matig intensief bewegen. De sessie 'Intensief sporten' richt zich op het fitter en sterker worden door meer te sporten. Hoe de cliënt zijn of haar baan kan combineren met meer bewegen, komt in de sessie 'Bewegen en werk' aan bod.



Communiceren

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen, stress,
onzekerheid

Relevante Programma's

Relatieboost

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is geschreven voor iedereen die graag beter wil leren communiceren en/of meer inzicht wil krijgen in eigen communicatiestijlen en ruis.

Basis

Voor dit programma is er inspiratie gehaald uit modellen van grondleggers in de communicatiewetenschap. The transmission model (Lasswell, 1952) werkt met vijf kernvragen om op een simpele manier communicatie te verhelderen: wie, wat, hoe, tegen wie en met welk effect. Shannon (1952) voegt aan dit model de interpretatie van de boodschap toe. Het persoonlijke aspect wordt hier dus bij betrokken.

Korte inhoud

Dit programma staat stil bij hoe en waar ruis kan optreden, het creëert bewustzijn bij de cliënt en het biedt handvatten om het communiceren te verbeteren. Het programma is dus breed inzetbaar. De cliënt start met een sessie over hoe hij communiceert als zender. In dit onderdeel gaat het over factoren die een rol spelen in de wijze van communiceren en verschillende communicatiestijlen. Het tweede onderdeel gaat over de boodschap. Hierin wordt stilgestaan bij verbale en non-verbale communicatie, de verschillende communicatiekanalen en de context van communicatie. Het derde onderdeel gaat over de rol als ontvanger van de boodschap, hierin worden verschillende interpretatiefouten besproken. In de laatste sessie krijgt de cliënt praktische handvatten voor communicatie in moeilijke situaties.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 cirkel van invloed

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, spanning, piekeren,
controle verlies

Relevante Programma's

Stressless, piekeren,
accepteren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die willen leren om hun energie te richten op wat ze wel kunnen beïnvloeden, waardoor ze beter om kunnen gaan met stress en spanning.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, waarbij gebruik is gemaakt van de theorie van Stephen Covey over de cirkel van invloed.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie maakt de cliënt kennis met de cirkel van invloed en het onderscheid tussen waar de cliënt wel en geen invloed op heeft. De cliënt leert in de tweede sessie onderscheid te maken tussen wat binnen en buiten de eigen invloedssfeer valt. In de laatste sessie leert de cliënt hoe de cirkel van invloed toegepast kan worden in de praktijk. Door een kleine, haalbare actie te kiezen en uit te voeren, werkt de cliënt gericht aan meer rust en regie in het dagelijks leven.



Dementie bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Stress, Overbelasting,
Stemmingsklachten,
Piekeren

Relevante Programma's

Dementie: hulp bij je
diagnose, Mantelzorg

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschikt voor een partner, kind of iemand uit de directe omgeving van iemand waarbij pas de diagnose dementie is gesteld. De doelgroep zal vermoedelijk mantelzorgtaken op zich gaan nemen. Ook als iemand al mantelzorger is, kan het programma helpen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld samen met professionals vanuit GGZ Drenthe en Alzheimer-centrum Amsterdam. Voor de ontwikkeling is gesproken met de doelgroep en naasten van mensen uit de doelgroep. Het programma bestaat vooral uit psycho-educatie over dementie. Het bevat lichte elementen vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Als belangrijke bron is onder andere het boek 'Meer kwaliteit van Leven' gebruikt van Dröes, Schols, & Scheltens (2017).

Korte inhoud

Het programma begint in sessie 1 met een korte introductie. Ook leert de gebruiker meer over de impact die de dementie kan hebben op de relatie en wat het betekent om een rol als mantelzorger erbij te krijgen. In sessie 2 leert de gebruiker meer over de diagnose, de gevolgen ervan en op welke manier ondersteuning bieden mogelijk is. Sessie 3 gaat in op de hulp die de gebruiker en de ander met dementie kunnen krijgen. In sessie 4 gaat de gebruiker aan de slag met het verwerken van de situatie en het omgaan met emoties die komen kijken bij de rol als naaste. In sessie 5 is er aandacht voor de eigen kwaliteit van leven van de mantelzorger. De gebruiker gaat op zoek naar een goede balans en leert waar nodig voor zichzelf te kiezen.



Dementie: hulp bij je diagnose

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Dementie, somberheid

Relevante Programma's

Dementie: voor de mantelzorger

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Dementie: voor de mantelzorger'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen waarbij kortgeleden de diagnose dementie is gesteld. Dit kunnen jonge mensen met dementie zijn (jonger dan 65) en oudere mensen met dementie (ouder dan 65). Om het programma goed te kunnen volgen moet er sprake zijn van ziekte-besef. Het programma is algemeen ingestoken en richt zich niet op specifieke vormen van dementie. Het kan zijn dat het programma minder goed aansluit bij mensen met een minder voorkomende vorm van dementie of mensen in een later stadium van dementie.

Basis

Dit programma is ontwikkeld samen met professionals vanuit GGZ Drenthe en Alzheimer-centrum Amsterdam. Voor de ontwikkeling is gesproken met de doelgroep en naasten van mensen uit de doelgroep. Het programma bestaat vooral uit psycho-educatie over dementie. Het bevat lichte elementen vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Als belangrijke bron is onder andere het boek 'Meer kwaliteit van Leven' gebruikt van Dröes, Schols, & Scheltens (2017).

Korte inhoud

Het programma begint in sessie 1 met een korte introductie. Vervolgens leert de gebruiker in sessie 2 'Wat is dementie?' meer over de diagnose en de gevolgen van de ziekte. In sessie 3 'Wat kun je doen?' leert de gebruiker wat er gedaan kan worden om de kwaliteit van leven te behouden ondanks de diagnose. De verschillende vormen van hulp worden behandeld, met speciale aandacht voor de relatie tussen de gebruiker en de mantelzorger (hulp uit eigen omgeving). In sessie 4 'Hoe ga je ermee om?' gaat de gebruiker aan de slag met gevoelens die komen kijken bij het omgaan met de diagnose. De gebruiker leert zich te richten op wat nog wel lukt. Ook reflecteert de gebruiker op zijn eigen gezondheid, bedenkt voor zichzelf wat het leven waardevol maakt en er is aandacht voor sociaal contact met anderen.



Eenzaamheid

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Eenzaamheid, Sombberheid

Relevante Programma's

Sombberheid, Piekeren,
Depressie IPT, Zelfbeeld,
Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen met gevoelens van eenzaamheid die daaraan willen werken.

Basis

Deze verbeterde versie is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Het programma is gebaseerd op CGT. De focus ligt op het veranderen van negatieve cognities en het verminderen van sociale angst. Het doel hiervan is het verminderen van het zelfbewustzijn in het contact met anderen, om zo weer de verbinding met anderen aan te kunnen gaan.

Korte inhoud

De eerste twee sessies zijn gericht op het geven van psycho-educatie over eenzaamheid. Met behulp van een vragenlijst krijgt de cliënt inzicht in de mate waarin hij of zij gevoelens van eenzaamheid ervaart. In de tweede sessie leert de cliënt over het verschil tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Ook is er aandacht voor de vicieuze cirkel die eenzaamheid kan veroorzaken. Vanaf sessie drie gaat de cliënt actief aan de slag. Met behulp van cognitieve gedragstherapeutische technieken krijgt de cliënt zicht en grip op zijn eigen negatieve sociale cognities. Dit bereidt de cliënt voor op het maken van contact en verbinding in sessie vier. De laatste sessie is gericht op het in kaart brengen van de vooruitgang die de cliënt heeft geboekt gedurende het programma. Er is tevens een Engelse versie van dit programma beschikbaar, met exact dezelfde inhoud.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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



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.



Geluk

Tijdsindicatie

3 - 7 weken

Klachten

Somberheid, pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor mensen die zelfstandig aan de slag willen om gelukkiger te worden. Dit kunnen mensen zijn die somber zijn, weinig plezier beleven, weinig levensdoelen hebben of juist al wel tevreden zijn, maar nog meer uit het leven willen halen.

Basis

Het programma is gebaseerd op diverse wetenschappelijke modellen en sluit aan op de positieve gezondheid.

Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Na deze sessie kan de cliënt kiezen tussen drie onderdelen: een onderdeel waarin informatie wordt gegeven over geluk, een onderdeel over gelukkiger denken en een onderdeel over geluk in de werk- en privésituatie. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma ervaart de cliënt dat gedrag en gedachten invloed hebben op geluk. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe gelukkig de cliënt is, zodat het geluk door het programma heen wordt gemonitord.



Gemis tijdens speciale momenten

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

Het gevoel van gemis ervaren doordat een persoon afwezig is bij een speciaal moment.

Relevante Programma's

Verlies, rouw, acceptatie & mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die moeite hebben om om te gaan met het gevoel van gemis dat ze ervaren omdat een persoon niet aanwezig kan zijn tijdens een speciaal moment.

Basis

Dit programma is ontwikkeld op basis van het rouwtakenmodel van William Worden (1983), het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999), het boek helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse (2020), de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002). Verder zijn er bij het maken van dit programma ervaringsverhalen meegenomen van mensen die ook een dierbare moeten missen tijdens speciale momenten en hier al langere tijd ervaring mee hebben.

Korte inhoud

Het hoofddoel van dit programma is dat de gebruiker leert wat voor hem/haar de beste manier is om om te gaan met het gevoel van gemis door de afwezigheid van een persoon tijdens speciale momenten. Het programma is opgedeeld in drie onderdelen: voorbereiden op een speciaal moment, tijdens een speciaal moment en na een speciaal moment. In programma gaat de gebruiker aan de slag met de informatie over manieren om om te gaan met het gemis gevoel op basis van de drie onderdelen van het programma.



Hersenletsel (NAH)

Cognitieve veranderingen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Beperkte belastbaarheid, Overprikkeling, Geheugenproblemen, Concentratieproblemen, Afasie, Neglect, Hemianopsie, Cognitieve functieproblemen, Hersenletsel, NAH

Relevante Programma's

Accepteren, ACT, Balans, Eenzaamheid, Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen, Mindfulness, Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de revalidatiefase of chronische fase.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met klinisch neuropsychologen, GZ-psychologen en cognitief therapeuten vanuit Klimmendaal, Treant Zorggroep, Deventer Ziekenhuis en ZGT. Voor de ontwikkeling van dit programma is, naast hun klinische expertise, gebruik gemaakt van diverse boeken, protocollen en wetenschappelijke literatuur. Er is in toenemende mate aandacht voor de gevolgen van hersenletsel. De gevolgen zijn vaak verstrekkend en leiden tot beperkingen in het dagelijks leven en verminderde zelfredzaamheid. In veel gevallen zijn de gevolgen blijvend. In de revalidatiefase en chronische fase hebben patiënten veel vragen en met name behoefte aan informatie over de gevolgen van het hersenletsel, belasting en belastbaarheid, en het sociaal, cognitief, emotioneel en gedragsmatig functioneren. Dit programma bevat naast al deze informatie ook veel tips en enkele cognitieve strategieën of compensatiemethoden.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit elf sessies. Het programma start met een introductiesessie. In deze eerste sessie wordt een korte introductie gegeven van het programma en worden de doelen besproken. Daarnaast wordt de definitie gegeven van NAH en wordt de term 'cognitie' toegelicht. Er wordt benoemd dat het programma is opgebouwd in lijn met de cognitieve piramide. In de negen daaropvolgende sessies wordt in eerst steeds psycho-educatie over het betreffende onderwerp gegeven, en vervolgens worden er tips gedeeld die gebruikt kunnen worden om met het betreffende cognitieve gevolg om te gaan. De cognitieve domeinen/functies die aan bod komen zijn: belastbaarheid, visuele waarneming, prikkelverwerking, informatieverwerking, aandacht, geheugen, taal, executief functioneren en sociale cognitie. In de laatste sessie wordt het programma afgesloten.



Hersenletsel (NAH)

Psychosociale veranderingen

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Beperkte belastbaarheid, Overprikkeling, Geheugenproblemen, Concentratieproblemen, Niet-aangeboren hersenletsel, psychosociale problemen

Relevante Programma's

NAH (hersenenletsel) - Cognitieve veranderingen, ACT, Omgaan met emoties, Overprikkeling, Eenzaamheid, Ontspanning, Mindfulness, Somberheid, Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel, die hierdoor problemen ervaren op psychosociaal gebied. Bijvoorbeeld verminderde controle over het gedrag, veranderingen in het karakter of moeite met het onderhouden van sociale contacten.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met klinisch neuropsychologen, GZ-psychologen en cognitief therapeuten vanuit Klimmendaal, Treant Zorggroep, Deventer Ziekenhuis en ZGT. Daarnaast is de inhoud van het programma onder andere gebaseerd op de meest recente richtlijnen en multidisciplinaire behandelprotocollen op het gebied van revalidatie bij NAH.

Korte inhoud

Dit programma is onderverdeeld in drie thema's. De eerste sessie gaat over de psychosociale veranderingen die direct door het hersenletsel worden veroorzaakt, de tweede sessie gaat over de gevolgen daarvan voor het leven in bredere zin. De laatste sessie richt zich op verwerking en acceptatie van de psychosociale veranderingen, en hoe men het dagelijks leven opnieuw vorm kan geven zodat er een optimale balans is tussen waardevolle activiteiten en rust.



Hersenletsel (NAH) bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Overbelasting,
Lichamelijke klachten,
Levensproblematiek,
Stemmingsklachten,
Eenzaamheid, Stress,
Piekeren, Verlies

Relevante Programma's

Accepteren, ACT, Balans,
Ontspanning, Mindfulness,

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voornamelijk ontwikkeld voor partners van iemand met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de revalidatiefase of chronische fase. Het programma kan ook gevolgd worden door ouders, (volwassen) kinderen, andere familieleden en vrienden.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en mantelzorgers. Er is inspiratie gehaald uit diverse protocollen en het boek 'Samen leven met psychische klachten'. Mantelzorg wordt omschreven als de zorg door naasten voor iemand die langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Kenmerkend voor mantelzorg is de bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en diens naaste. Het gaat om langdurige onbetaalde zorg. Een op de zeven mantelzorgers raakt overbelast. Het zorgen voor hun naaste is niet het enige wat zij doen; ze hebben een gezin, een baan en een sociaal leven. De gevolgen van overbelasting zijn ernstig en kunnen lichamelijk of mentaal zijn. De draagkracht van de mantelzorger kan versterkt worden door het vergroten van de kennis over het hersenletsel. Daarom wordt in dit programma ingegaan op zowel cognitieve, psychologische als sociale gevolgen van NAH. De draagkracht kan ook worden vergroot door goed voor zichzelf te zorgen. En het inschakelen van hulp kan de draaglast verminderen.

Korte inhoud

Sessie 1 bevat een korte introductie van het programma. In sessie 2 ligt de focus op mogelijke gevolgen van het hersenletsel. Er wordt ingegaan op de definitie van hersenletsel, mogelijke oorzaken en gevolgen hiervan. Ook belastbaarheid, karakter- en gedragsveranderingen en ziekte-inzicht komen aan bod. Sessie 3 richt zich op de impact van het hersenletsel op het dagelijks leven. Er wordt ingegaan op veranderingen binnen het gezin, rolveranderingen, relaties en seksualiteit. Zorgen voor jezelf is het overkoepelende thema van sessie 4. Deze sessie bevat handvatten om overbelasting te leren herkennen, voorkomen en verminderen. Als laatste wordt de gebruiker aangemoedigd om na te denken over een nieuw toekomstbeeld.



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.



Leefstijl

60+

Tijdsindicatie

9 - 12 weken

Klachten

Stress, somberheid,
vermoeidheid,
eenzaamheid, lichamelijke
klachten, rouw,
psychosociale problemen

Relevante Programma's

Somberheid, Eenzaamheid,
Omgaan met emoties,
Bewegen bij lichamelijke
klachten, Overgang,
Verlies

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor alle volwassenen vanaf 60 jaar, die een zekere mate van (psychosociale en lichamelijke) kwetsbaarheid ervaren en die in staat zijn om zelfstandig of onder enige begeleiding veranderingen te maken in hun leefstijl.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende professionals van GGZ Drenthe die werkzaam zijn in de ouderenzorg en ouderenpsychiatrie, waaronder klinisch psychologen en leefstijlcoaches. Daarnaast is gebruikgemaakt van de meest recente (wetenschappelijke) literatuur.

Korte inhoud

Het programma begint met een korte introductie, uitleg over het platform en het formuleren van een doel of intentie t.b.v. motivatie voor de rest van het programma. In de tweede sessie leert de cliënt meer over gezond bewegen en stelt een beweegdoel op voor zichzelf met een passend beweegprogramma. In de volgende sessies wordt dit beweegprogramma telkens bijgehouden, waarna er belangrijke onderwerpen voor een gezonde leefstijl aan bod komen zoals mentale gezondheid, denkvermogen, voeding, slaap en veelvoorkomende lichamelijke klachten bij het ouder worden. In de laatste sessie wordt stilgestaan bij zingeving en voldoening in het dagelijks leven en in de laatste sessie wordt er een leefstijlplan gemaakt met alles wat de cliënt in dit programma heeft geleerd.



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



Mantelzorg

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Overbelasting,
Lichamelijke klachten,
Levensproblematiek,
Stemmingsklachten,
Eenzaamheid, Stress,
Piekeren

Relevante Programma's

Acceptatie, ACT,
Balans, Eenzaamheid,
Ontspanning, Mindfulness,
Somberheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mantelzorgers die minimaal acht uur per week hulp geven aan iemand in zijn of haar directe omgeving.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en experts. Het programma bestaat uit losse interventies zoals het balansmodel en de signaleringskaart.

Korte inhoud

Het programma start met uitleg over wat wordt verstaan onder mantelzorg. Daarnaast wordt de cliënt aangemoedigd om meer te weten te komen over de aandoening van zijn of haar naaste en deze te scheiden van de naaste. De eerste sessie wordt afgesloten met een vragenlijst om te onderzoeken of en in hoeverre er sprake is van overbelasting. De tweede sessie bevat informatie over vergoedingen en wet- en regelgeving en tips die kunnen helpen bij het vinden van creatieve oplossingen. In de daaropvolgende sessie wordt uitgelegd hoe de mantelzorger voor zichzelf kan blijven zorgen. In sessie vier staan lastige gevoelens, emoties en gedachten centraal. Sessie vijf richt zich op overbelasting en hoe de cliënt weer in balans komt. In de zesde sessie wordt aandacht besteed aan de toekomst van de mantelzorger. Het programma wordt afgesloten met de vragenlijst uit de eerste sessie om de verandering in belasting in kaart te brengen.



Mindfulness

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld, depressie

Relevante Programma's

ACT, Zelfcompassie,
Mindfulness - Jongeren,
Balans, Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die meer mindful in het leven willen staan. De onderliggende problematiek kan variëren. Denk aan stress, angst, piekeren, somberheid en depressie.

Basis

Dit programma is gebaseerd op: Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken Mindfulness for beginners (Kabat-Zinn, 2012) en Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness (Kabat-Zinn, 2006), gesprekken met behandelaren die mindfulness toepassen in hun behandelingen (Ruby Smits en Merel van Hoogdalem), gesprekken met ervaringsdeskundigen (Anouk, Simone en Vincent) die verschillende mindfulnesstrainingen hebben gevolgd, en gebruikersfeedback van Therapieland gebruikers.

Korte inhoud

Het programma is opgedeeld in tien sessies (tien weken). In de eerste sessie maakt de gebruiker kennis met mindfulness en onderzoekt hoe mindful die nu is. Vervolgens gaat de gebruiker acht weken aan de slag met diens mindfulness. Acht thema's worden behandeld: de automatische piloot, ademhaling, aandacht voor het lichaam, gedachten, gevoelens, zelfcompassie, mindful communiceren en geluiden. Aan de hand van die thema's leert de gebruiker op een andere manier naar de dingen in het leven te kijken, te mediteren en mindfulnessoefeningen toe te passen in de praktijk. Elke sessie wordt begeleidt met psycho-educatie, video's, meditaties, uitgeschreven mindfulnessoefeningen voor het dagelijks leven, en registraties. In de laatste week evalueert de gebruiker het effect van mindfulness en staat die stil bij hoe die mindfulness toe wil blijven passen in diens leven.

Een eerdere versie van het programma Mindfulness is ook beschikbaar in de taal
Engels, Duits (Achtsamkeit), Vlaams, Turks, Pools, Papiamentu



Omgaan met emoties

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Mensen die moeite hebben met het herkennen, verwerken en/of uiten van emoties.

Basis

Dit programma is gestoeld op het pannetjes model uit de Vers-training. De pannetjes zijn omgevormd tot een thermometer, maar de functie is gelijk.

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over emoties en lichamelijke reacties. In de sessie hierna gaat de cliënt aan de slag met het omgaan met negatieve emoties, emoties voelen en herkennen en stelt de cliënt een gevoelens thermometer op (van lichte tot heftige emotie). Vervolgens krijgt de cliënt handvatten om zijn gevoelens te uiten, door middel van woorden, beeld, beweging, klank en ritme en kleur en vorm.

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Omgaan met geldzorgen

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Geldproblemen,
geldzorgen

Relevante Programma's

StressLes, Piekeren,
Balans, Leefstijl,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die geldzorgen en/of geldproblemen ervaren en hier beter mee om willen leren gaan.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Hugo van der Laan (trainer & coach in het sociaal domein), ervaringsdeskundige Gamze en andere ervaringsdeskundigen. Dit programma is een herziening van het programma 'Omgaan met geld'. In het oude programma lag de focus met name op het praktische aspect; hoe je geldproblemen op kunt lossen. Hierbij was inspiratie gehaald uit gesprekken met stichting 'Grip op je Geld' en de expertise van het Nibud. Voor het ontwikkelen van deze herziening is onder andere informatie geput uit onderzoek van Purpose in opdracht van Samen Kansrijk en Gezond (een programma van FNO), actueel onderzoek van NPO Kennis, en de expertise van het Nibud. De toegevoegde interventies hebben een wetenschappelijke basis (Keijsers et al., 2017).

Korte inhoud

In het programma krijgt de gebruiker handvatten aangereikt om met geldzorgen en/of geldproblemen om te gaan. In de eerste sessie onderzoekt de gebruiker de eigen overtuigingen van geld en stelt doelen op. De tweede sessie is gericht op omgaan met geldzorgen. De gebruiker staat stil bij de eigen piekergedachten, gevoelens en lichamelijke reacties ten gevolge van geldstress. De derde sessie is gericht op omgaan met geldproblemen. De gebruiker onderzoekt hoe de eigen geldproblemen zijn ontstaan, hoe tevreden die is over verschillende facetten in diens leven en krijgt praktische handvatten aangereikt om beter om te gaan met geld. In de laatste sessie leert de gebruiker goed voor zichzelf te blijven zorgen en doelen vol te blijven houden.

Een eerdere versie van het programma Omgaan met geld is ook beschikbaar in de taal Engels



Ongewenste gewoontes

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Slechte gewoonten,
nagelbijten, haren trekken,
roken, alcoholgebruik

Relevante Programma's

Alcohol onder controle

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen met een slechte gewoonte waar ze vanaf willen (snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten). Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek.

Basis

We hebben inspiratie gehaald uit de protocollaire behandeling voor ongewenst gewoontegedrag (2017). De basis wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, mindfulness en daarnaast bevat het programma stressregulatietechnieken.

Korte inhoud

Er wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoontes, motivatie behouden en stressregulatie. De cliënt begint met het registreren van de klachten. Sessie twee richt zich op motivatie. Aan de hand van motiverende gesprekstechnieken onderzoekt de cliënt waarom hij of zij wil stoppen. Daarnaast wordt het belang van de sociale omgeving benadrukt. Sessie drie richt zich op bewustwording. De cliënt gaat op zoek naar triggers, ontdekt zijn patroon van het gedrag en krijgt handvatten aangereikt om wilskracht te vergroten en met drang om te gaan. De sessie hierna gaat over moeilijke momenten, zoals stress. Hier worden mindfulness technieken geboden. In sessie vijf staan verschillende technieken om het gedrag te verminderen centraal: consequenties stellen, gedachten uitdagen en het toegangsbewijs. Tot slot sluit de cliënt af met een terugvalpreventieplan.



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



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



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.



Rouw

Tijdsindicatie

Variabel

Klachten

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet, somberheid,
eenzaamheid

Relevante Programma's

Rouw na suïcide, Rouw
na moord en doodslag,
Rouw na verkeersongeval,
Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Steun bij rouw'

Doelgroep

Het programma is geschreven voor volwassenen die een naaste hebben verloren en daar graag ondersteuning bij krijgen. Voor andere verlieservaringen (zoals huidsier, relatiebreuk of werk) is dit programma niet geschikt.

Basis

De basis van dit rouwverwerkingsprogramma wordt gevormd door de het rouwtakenmodel van William Worden (1983), het dual Proces Model van Stube en Schut (1999). Verder wordt er in het programma gebruik gemaakt van erkende opdrachten en rituelen voor verliesverwerking, mede voortkomend uit het protocollaire behandeling voor persisterende complexe rouw voor volwassenen.

Korte inhoud

Dit is een uitgebreid programma van 7 sessies. De eerste sessie start met een uitleg over het programma en de cliënt vult een rouwmeter in. Hierna volgen de inhoudelijke sessies met psycho-educatie, schrijfopdrachten en tips en handvatten om de stappen te volbrengen. De volgende thema's komen aan bod: het rouwproces, steun en troost, de realiteit van het verlies aanvaarden, omgaan met emoties, ontspannen, omgaan met gedachten en je leven vorm geven. Daarnaast vormen de ervaringsvideo's een belangrijk onderdeel van het programma. In de laatste sessie vult de cliënt nogmaals de rouwmeter in. Wanneer er sprake is van (ernstig) vastlopen in het rouwproces, is het advies om hulpverlening te zoeken.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Signaleringsplan

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst, stress,
controleverlies, paniek,
depressie, agressie,
verslaving

Relevante Programma's

Depressie CGT, PTSS,
Middelengebruik,
Terugvalpreventie.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die het risico lopen om in een crisis terecht te komen.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Bij de ontwikkeling zijn diverse signalerings- en crisisplannen geraadpleegd.

Korte inhoud

Het signaleringsplan is bedoeld om de cliënt inzicht te geven in hoe spanning zich rondom een crisis opbouwt. In de eerste sessie krijgt hij uitleg over het signaleringsplan en het nut ervan. Daarna worden er vaardigheden besproken die kunnen bijdragen aan de stabiliteit van de cliënt. In de derde sessie gaat de cliënt stap voor stap zijn of haar signaleringsplan invullen. Dit wordt gedaan aan de hand van de verschillende fases: de stabiele fase, de risicofase en de crisisfase.



Somberheid

Tijdsindicatie

6 - 8 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Depressie CGT, Piekeren,
Mindfulness, Somberheid
Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met somberheidsklachten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook preventief ingezet worden.

Basis

Dit programma heeft een cognitief gedragstherapeutische basis, waarbij ook ruimte is voor acceptatie. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over somberheid en het invullen van een vragenlijst. De twee daaropvolgende sessies bestaan voornamelijk uit cognitief gedragstherapeutische interventies. Er is aandacht voor activatie, leefstijl en cognitieve herstructurering. In de vijfde sessie is er ruimte voor acceptatie middels verschillende mindfulnessoefeningen. Gedurende het programma wordt er stilgestaan bij de persoonlijke doelen van de cliënt.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Stressles

Tijdsindicatie

2 - 9 Weken

Klachten

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met stressklachten. Dit programma kan preventief ingezet worden, dus om te voorkomen dat de klachten verergeren. Daarnaast zou dit programma ook naast andere behandelingen aangeboden kunnen worden, waarbij stress een rol speelt in het behandelproces.

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met verschillende mensen, zoals een GZ-psycholoog, een psychiater en ervaringsdeskundigen. Het programma is gestoeld op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en de positieve psychologie.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit 5 lessen in stress: Inzicht in stress, Werken aan je leefstijl, Stress en je omgeving, Werken aan je planning en Ontspanning. Deze lessen hoeven niet allemaal gevolgd te worden, maar de cliënt kan op basis van persoonlijke voorkeur kiezen voor een van de lessen en beginnen met waar hij of zij het meeste behoefte aan heeft.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



Veerkracht

Tijdsindicatie

5 - 8 weken

Klachten

Onzekerheid,
eenzaamheid, somberheid,
stress, perfectionisme

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
Burnout, Balans

Sociale omgeving

N.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die beter voorbereid willen zijn op een tegenslag en sneller willen herstellen van een vervelende of verdrietige gebeurtenis.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met Mentaal Beter. Dit programma is een herziening van het oude Veerkracht programma uit 2017. Daarnaast zijn inzichten van Van Harmelen (2022), Haslam et al. (2018) en Covey (1989) zijn doorvertaald naar dit programma.

Korte inhoud

In sessie 1 maakt de cliënt kennis met het programma en met de metafoor van veerkracht als een storm. Deze metafoor komt in het hele programma terug. Ook stelt de cliënt doelen op. Sessie 2 gaat dieper in op wat veerkracht betekent, met behulp van voorbeelden, een video, een luisteroefening en opdrachten. In sessie 3 leert de cliënt hoe die zich aan de hand van vier bouwstenen kan voorbereiden op een 'storm': 1) leefstijl, 2) verbondenheid, 3) zelfbewustzijn en acceptatie, en 4) flexibiliteit en aanpassingsvermogen. Sessie 4 richt zich op omgaan met stress tijdens moeilijke momenten. De cliënt onderzoekt eigen stressreacties en oefent met manieren om de regie terug te pakken. In sessie 5 staat herstel centraal: er is ruimte voor reflectie, zelfwaardering en het in kaart brengen van levensmomenten met hun betekenis. In de afsluitende sessie 6 kijkt de cliënt terug op de gestelde doelen en wat die heeft geleerd, met een blik op de toekomst.

Een eerdere versie van het programma Veerkracht is ook beschikbaar in de taal
Engels



Verlies

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Verlies, Rouw, eenzaamheid, somberheid

Relevante Programma's

Accepteren, Mindfulness

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoelt voor volwassenen met een verlieservaring, zoals het verlies van werk, een huisdier, een thuis, een onvoldragen zwangerschap of een droom.

Basis

De programma is gestoelt op de rouwtaken van William Worden (1982) en het duale procesmodel van Stoebe en Schut (1999). Er is inspiratie gehaald uit het boek Helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse (2020).

Korte inhoud

Het programma start met inzicht in het verlies en mogelijke rouw reacties. Het duale procesmodel van Stoebe en Schut (1999) komt aan bod waarmee wordt uitgelegd dat rouwen een slingerbeweging. In de laatste stap van sessie 1 worden de vier rouw taken besproken. In de volgende sessies komt elke keer 1 taak aanbod. Sessie twee komt taak 1 aan bod: Accepteren van de werkelijkheid. De client schrijft zijn verhaal op. In sessie drie komt rouwtaak 2 aanbod: De pijn doorvoelen, door bijvoorbeeld een schrijfopdracht. In sessie vier komt rouwtaak 3 aanbod: Aanpassen aan de veranderde wereld. Er wordt gekeken naar de praktische kanten, maar ook de emotionele veranderingen. In sessie vijf komt de laatste rouwtaak aanbod: Herinneren en weer genieten. In de laatste afsluitende sessie wordt nog naar moeilijke momenten gekeken en naar de toekomst.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit.

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen met de behoefte om (meer) actief te bewegen in de winter

Basis

Korte inhoud

Dit programma gaat over het effect van bewegen op de mentale gezondheid, specifiek in de wintermaanden. Het programma start met psycho-educatie. Vervolgens maken ze een beweegdoel. Aan het einde van sessie één gaan de gebruikers aan de slag met journaling. Na een week kunnen de gebruikers starten met de tweede sessie. Hierin zullen zij voornamelijk reflecteren op hoe het nu gaat met hun beweegdoel en wat zij eventueel nog nodig hebben om verder te komen. Ook wordt met behulp van de cirkel van invloed gekeken naar hoe de hindernissen in de toekomst overwonnen kunnen worden. Het programma eindigt met een reflectie over hoe de gebruiker zich nu voelt ten opzichte van voor het programma.



Ziekteangst

Tijdsindicatie

10 - 14 Weken

Klachten

Angst voor ernstige
ziekten, Paniek, Stress,
Overbezorgheid

Relevante Programma's

G-schema compleet,
Paniek, Interoceptieve
exposure, Piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een ziekteangststoornis.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en sluit aan op de protocollaire behandeling van patiënten met angst voor (ernstige) ziekten. In de DSM-5 is de angst voor ernstige ziekten ondergebracht in twee diagnoses, namelijk somatisch-symptoomstoornis en ziekteangststoornis. Het programma is geschikt voor beide diagnoses.

Korte inhoud

Het doel is het verminderen van de angst en overbezorgdheid bij lichamelijke sensaties en het verminderen van het bijbehorende ziektegedrag. Sessie één bevat een korte introductie. Sessie twee bevat psycho-educatie over (ziekte)angst en het werkmodel. De cliënt brengt de ernst van de ziekteangststoornis in kaart en stelt doelen op die elke sessie geëvalueerd worden. Sessie drie gaat over ziekteangstgedachten. De cliënt brengt zijn of haar automatische gedachten en denkfouten in kaart, onderzoekt de houdbaarheid en vervangt deze gedachten voor reëlere gedachten. Sessie vier gaat over de ziekteangst gedragingen. De cliënt onderzoekt de voor- en nadelen hiervan, wordt bekend gemaakt met en maakt een plan voor exposure en responspreventie. In sessie vijf komen onderwerpen zoals stress, het toelaten van gevoelens en gedachten, de cirkel van invloed en terugvalpreventie aan bod. In de laatste sessie worden de gestelde doelen weer geëvalueerd en vult de cliënt nogmaals de vragenlijst in.

