



Overzicht online programma's

Totaal

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

10	18! En nu?
11	18! En nu? - Opvoeders
12	30 minuten: Aandacht voor geluk
13	30 minuten: Hybride werken
14	30 minuten: Je leefstijl aanpassen
15	30 minuten: Je slaap verbeteren
16	30 minuten: Jouw balans
17	4DKL
18	Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
19	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren
20	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders
21	Accepteren
22	ACT
23	ACT - Acceptatie
24	ACT - Defusie
25	ACT - Jezelf observeren
26	ACT - Mindfulness
27	ACT - Toegewijde actie
28	ACT - van Klacht naar Veerkracht
29	ACT - Waarden
30	ACT your way - Jongvolwassenen
31	ACTief opvoeden
32	Activatie
33	AD(H)D - Jongeren
34	AD(H)D - Ouders
35	ADD - Kinderen
36	ADHD
37	ADHD - Kinderen Zo snel als een...
38	ADHD-medicatie (psycho-educatie)
39	Afbouwen antidepressiva
40	Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek
41	Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
42	Alcohol onder controle
43	Alcoholverslaving
44	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
45	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
46	Angst - Kinderen
47	Angst bij je naaste - Sociale omgeving
48	Angst voor de tandarts
49	Angst voor de tandarts - Kinderen
50	Anorexia 1 - Van start
51	Anorexia 2 - De functie
52	Autisme
53	Autisme - Jongeren

INHOUDSOPGAVE

54	Autisme - Kinderen
55	Autisme in de partnerrelatie
56	Autisme Jongeren - Ouders
57	Autisme Kinderen - Ouders
58	Balans
59	Bewegen
60	Bewegen bij lichamelijke klachten
61	Boost je zelfvertrouwen
62	Borderline
63	Boulimia 1 - Van start
64	Boulimia 2 - De functie
65	Burn-out bij je naaste - Sociale omgeving
66	Chronische pijn
67	Communiceren
68	Consultvoorbereiding
69	Controle over je emoties - Eenvoudige taal
70	Dankbaarheid
71	De cirkel van invloed
72	De kracht van gehechtheid - Ouders
73	Dementie bij je naaste - Sociale omgeving
74	Dementie: hulp bij je diagnose
75	Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal
76	Denken, voelen & doen - Kinderen
77	Denken, voelen & doen - Ouders
78	Depressie - CGT
79	Depressie - IPT
80	Depressie bij je naaste - Sociale omgeving
81	Depressie overwinnen - Eenvoudige taal
82	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
83	Diabetes type 2
84	Doelen behalen
85	Druk en afgeleid
86	Druk en afgeleid - Jongeren
87	Dwang
88	Dwang De challenge - Jongeren
89	Dwang bij je kind - Opvoeders
90	Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek
91	Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
92	E-volve - Wachtlijstprogramma
93	E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren
94	Echtscheiding - Ouders

INHOUDSOPGAVE

95	Een MRI-scan krijgen
96	Een trauma bij je kind - Opvoeders
97	Eenzaamheid
98	Eenzaamheid - Jongeren (kort)
99	Eerste stap naar herstel
100	Eerste stap naar herstel - Jongeren
101	Eetdagboeken
102	Eetstoornis NAO 1 - Van start
103	Eetstoornis NAO 2 - De functie
104	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
105	Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
106	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
107	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
108	EMDR
109	EMDR - Jongeren
110	EMDR - Kinderen
111	Emotie-eten
112	Emoties in kaart - Jongeren
113	Energieweegschaal - Jongeren
114	Erectieverlies
115	Evaluatieformulier
116	Faalangst
117	Faalangst - Jongeren
118	Faalangst - Ouders
119	Fixed en growth mindset
120	(Geen) Zin in seks
121	G-schema - Compleet
122	G-schema - Gedragsexperiment
123	G-schema - Meerdimensionaal
124	G-schema - Rechtbank
125	G-schema - Taartdiagram
126	G-schema - Uitdaagvragen
127	G-schema - Weegschaal
128	Gameverslaving
129	Gefocust te werk
130	Gegeneraliseerde angst
131	Gehechtheid - Jongeren
132	Geldzorgen bij je naaste - Sociale omgeving
133	Geluk
134	Gemis tijdens speciale momenten
135	Gescheiden ouders - Jongeren
136	Gokverslaving
137	Gokverslaving bij je naaste - Sociale omgeving

INHOUDSOPGAVE

138	Grip op je huishouden
139	Grip op jouw emoties - Jongeren
140	Hartrevalidatie - Hart en hoofd in balans
141	Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
142	Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
143	Hersenletsel (NAH) bij je naaste - Sociale omgeving
144	Herstellen na online seksueel misbruik
145	Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
146	Het bijhouden van paniekaanvallen - Eenvoudige taal
147	Hoogbegaafd - Jongeren
148	Hoogbegaafd - Ouders
149	Intakeformulier
150	Interoceptieve exposure
151	Jeuk en krabben (E-coach)
152	Kanker 1 - Na de diagnose
153	Kanker 2 - Tijdens de behandeling
154	Kanker 3 - Na de behandeling
155	Kennis van Gezondheid
156	Kernkwadranten
157	KOPP - Jongeren
158	Leefstijl
159	Leefstijl - 60+
160	Lekker slapen
161	Mantelzorg
162	Middelengebruik
163	Middelengebruik bij je naaste - Sociale omgeving
164	Mijn sociale omgeving
165	Minder Angst na Kanker
166	Minder moe bij ziekte
167	Mindfulness
168	Mindfulness - Jongeren
169	Mindfulness in het kort
170	Moodbooster voor de donkere maanden
171	Na de diagnose - Licht verstandelijke beperking
172	Naar de middelbare school - Jongeren
173	Narcisme
174	Omgaan met agressie

INHOUDSOPGAVE

175	Omgaan met een suïcidale naaste
176	Omgaan met emoties
177	Omgaan met geldzorgen
178	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
179	Ongewenste gewoontes
180	Ontspanning
181	Ontwikkelingsanamnese
182	Opkomen voor jezelf
183	Oplossingsgericht opvoeden
184	Overgang
185	Overprikkeling
186	Overspanning & burn-out
187	Overspanning & burn-out - Studenten
188	Paniek
189	Paniek overwinnen - Eenvoudige taal
190	Pesten en agressie op de werkvloer
191	Piekeren
192	Piekeren - Jongeren
193	Pijn bij vrijen
194	Planning en structuur
195	Planning en structuur - Student
196	Psychose
197	Psychose bij je naaste - Sociale omgeving
198	PTSS
199	PTSS bij je naaste - Sociale omgeving
200	Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
201	Regisseur worden van je werkdruk
202	Relatieboost
203	Relaties & seksualiteit - Jongeren
204	Rouw
205	Rouw bij je naaste - Sociale omgeving
206	Rouw na moord en doodslag
207	Rouw na suïcide
208	RSI-preventie
209	Schematherapie
210	Schematherapie - De gezonde volwassene
211	Seks- en/of pornoverslaving
212	Seksualiteit - Basisprogramma
213	Signaleringsplan
214	Slaap & shifts
215	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
216	Slaaprestrictie

INHOUDSOPGAVE

217	Slim slapen - Jongeren
218	Sociale angst
219	Sociale angst - Kinderen
220	Sociale vaardigheden - Kinderen
221	SOLK/ALK - Gevolgenmodel
222	Somberheid
223	Somberheid - Jongeren
224	Somberheid - Jongeren (kort)
225	Specifieke fobie
226	Stop keuzestress
227	Stoplichtmethode - Kinderen
228	Stoppen met roken
229	Strategie om te leren
230	Stress - Jongeren (kort)
231	Stress herkennen - Jongeren
232	Stressles
233	Talenten ontdekken
234	Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
235	Te veel social media
236	Terugvalpreventie
237	Trauma - Jongeren
238	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
239	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
240	Veerkracht
241	Verbeter je zelfbeeld - Eenvoudige taal
242	Verder leven met angst na kanker
243	Verlies
244	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek
245	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
246	Voeding - Jongeren
247	Werkgeluk
248	Werkhervattingsplan
249	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
250	Zelfbeeld
251	Zelfbeeld - Jongeren
252	Zelfbeeld - Kinderen
253	Zelfbeeld - Ouders
254	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
255	Ziekteangst



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.



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.



30 minuten: Hybride werken

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Structureringsproblemen, Focus, Disbalans, Onrust ervaren, Moeite met of ontevreden over communicatie, Eenzaamheid, Gedemotiveerd zijn, Moeite met ontspannen, Stress

Relevante Programma's

Hybride werken, Planning en Structuur, Gefocust te werk, Communiceren, Loopbaancoaching, Ontspanning.

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit korte programma is ontwikkeld voor werknemers die op regelmatige basis op verschillende locaties werken (hybride werken) en hier graag ondersteuning bij krijgen.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis van het programma 'Hybride werken' dat door Therapieland en Gezondeboel wordt aangeboden.

Korte inhoud

Hybride werken kent voordelen, maar ook uitdagingen. Hoe kan je daar het best mee omgaan? In dit korte programma leer je meer over verschillende manieren om goed hybride te werken en hoe je de balans kan bewaken.



30 minuten: Je leefstijl aanpassen

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Relevante Programma's

Leefstijl, Omgaan met
emoties, Piekeren,
Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen met stress, angst of somberheidsklachten die om die reden baat hebben bij leefstijlinterventies.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis van twee bestaande programma's binnen Therapieland en Gezondeboel: Leefstijl en Doelen behalen. Uit onderzoek blijkt dat therapeutische leefstijlinterventies sterk bijdragen aan de verbetering van onze mentale en fysieke gezondheid. Tevens verkleint het de kans op terugval op psychische klachten aanzienlijk. (ACPM, 2009; Egger, Binns, & Rosser, 2008; Sarris, et al., 2012; Walsh, 2014).

Korte inhoud

In dit programma ga je een kleine stap zetten om je leefstijl te verbeteren. Je kunt dit op allerlei manieren inrichten. Denk hierbij meer bewegen, gezonder eten en beter slapen. Maar hoe ga je dit bereiken? Met dit programma ga je aan de slag met je eigen leefstijlplan zodat jij beter om kunt gaan met stress, angst en somberheid.



30 minuten: Je slaap verbeteren

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Slaapproblemen

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Slaaprestrictie, Piekeren,
Ontspanning

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die problemen ervaren omtrent slaap en slaapkwaliteit.

Basis

Het programma is gestoeld op invloeden vanuit Cognitieve Gedragstherapie met daarbij gedragsmatige interventies die effectief zijn bevonden voor verminderen van slaapproblemen. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast.

Korte inhoud

In dit korte programma wordt psychoeducatie gegeven over wat de functie van slaap is en welke drie factoren invloed hebben op een goede nachtrust. Deze factoren zijn: gedachten, (ont)spanning en slaapgewoonten. Deze factoren beïnvloeden alledrie de vicieuze cirkel gerelateerd aan slecht slapen. Over elke factor leert de cliënt hoe deze de slaapkwaliteit kan beïnvloeden en worden er oefeningen gedeeld waarmee zij de vicieuze cirkel kunnen doorbreken.



30 minuten: Jouw balans

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met een expert vanuit de Arbeids- en Organisationspsychologie. Hierbij is inspiratie gehaald uit de Positieve Psychologie en Positieve Gezondheid. Tijdens het ontwikkelen is gebruik gemaakt van het Job Demands-Resources model (Bakker & Demerouti, 2007), de Wheel of Life (Byrne, 2005) en het hart-hand-hoofd-model (De Jonge & Peters, 2012). Balans wordt in de literatuur op verschillende manieren gedefinieerd. In het programma houden we de definitie van Sirgy en Wu (2007) aan. Zij omschrijven balans als een bepaalde staat van zijn, een reflectie van tevredenheid en voldoening in meerdere belangrijke levensdomeinen waarbij er tegelijk niet of nauwelijks negatieve gevoelens aanwezig zijn in de overige levensdomeinen.

Korte inhoud

In dit korte programma gaat iemand een eerste stap zetten om meer in balans te komen. Het programma begint met uitleg over wat (on)balans is. Daarna gaat iemand aan de slag met de drie voorwaarden van balans. Degene kijkt naar zijn waarden en brengt zijn huidige situatie in kaart aan de hand van levensdomeinen (wheel of life). Daarna kijkt hij naar stress. Als laatste kijkt de persoon naar waar hij energie van krijgt.



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



Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Somatoforme klachten, lichamelijke klachten, pijn, chronische pijn

Relevante Programma's

SOLK/ALK, SOLK/ALK - psychoeducatie, chronische pijn, bewegen bij lichamelijke klachten

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kampen met aanhoudende (pijn)klachten, waar geen medische oorzaak voor is gevonden.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met Stichting Emovere, door een multidisciplinair team bestaande uit Marjon Oomens, ervaringsdeskundige en directeur van Stichting Emovere, Nienke Feberwee, mind body behandelaar en fysiotherapeut, Christine Deurman, arts maatschappij en gezondheid en Noortje Buermans, psycholoog. Stichting Emovere is een landelijk initiatief van ervaringsdeskundigen en (zorg)professionals, met als doel mensen met onbegrepen lichamelijke (pijn)klachten meer mogelijkheden te bieden voor herstel. De theorie en visie is gebaseerd op basis van verschillende wetenschappelijke onderzoeken van onder andere arts Howard Schubinar psychotherapeut Alan Gordon en het werkboek 'Emotie als medicijn' van fysiotherapeut Nienke Feberwee. Daarnaast is de kennis en ervaring van vele betrokken artsen of behandelaars en talrijke succesvolle herstelverhalen van ex-patiënten gebruikt voor de totstandkoming van dit programma.

Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de aard van de klachten. Daarna wordt stilgestaan bij hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, door middel van de mind-body benadering, en de rol van verdrongen emoties. Vervolgens wordt er een tijdlijn maken van het beloop van je klachten en wordt gekeken of bepaalde gebeurtenissen in het leven of karaktereigenschappen een verband zouden kunnen hebben met de klachten. Ook wordt beschreven hoe wat de invloed is van gedachten, gevoelens en gedrag op de klachten. Vervolgens worden handvatten aangeboden aan de client om te kijken hoe je anders kunt kijken naar de klachten en hoe met je emoties aan de slag kunt gaan.



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.



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



ACT

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust,
Pijn, Slaapproblemen,
Spanning, Stress,
Verslaving,
Levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT - van Klacht naar
Veerkracht

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen die een behandeling op basis van Acceptance en Commitment Therapy volgen. De klachten kunnen uiteenlopen zoals levensvragen, maar ACT is ook erkend als evidence based therapie voor depressie, angst, dwang, psychose en chronische pijn (APA, 2010).

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

In dit programma leert de cliënt een waardevol leven te leiden. Hij leert zijn klachten te accepteren in plaats van er constant tegen te vechten. Tevens leert hij om te werken aan hun psychologische flexibiliteit. De cliënt gaat aan de slag met de zes kernprocessen van ACT: Acceptatie, Defusie, Mindfulness, Jezelf observeren en zelfcompassie, Waarden en Toegewijde actie. Deze zes kernprocessen kunnen ook afzonderlijk gevolgd worden via de overige ACT programma's.

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



ACT - Acceptatie

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust,
Pijn, Slaapproblemen,
Spanning, Stress,
Verslaving,
Levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor cliënten die al veel hebben geprobeerd om hun klachten te verminderen, maar waarbij de klachten blijven terugkomen. Daarnaast is het geschikt voor mensen met experiëntiële vermijding, waarbij zij innerlijke ervaringen proberen te vermijden.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel 'acceptatie' van het algemene ACT programma. De cliënt wordt gevraagd om na te denken over zijn klachten en over de acties die zijn genomen om dit te verminderen. Daarna wordt er uitleg gegeven over schone pijn (pijn waar je niks aan kunt doen) en vervuilde pijn (pijn die ontstaat doordat je schone pijn probeert te vermijden of controleren). Verder wordt er in het programma uitleg gegeven over vermijding en mindfulness. Daarnaast wordt de cliënt gevraagd om na te denken over inspirerende mensen en wordt er uitleg gegeven over ACT.



ACT - Defusie

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid angst
piekeren onrust pijn
slaapproblemen spanning
stress verslaving
levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces van Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is geschikt voor cliënten die geneigd zijn meegenomen te worden in hun gedachten of hun gedachten vaak als de waarheid te zien.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Defusie van het algemene ACT-programma. Ten eerste wordt uitgelegd wat defusie betekent, namelijk het loskomen van je gedachten. Je fuseert niet langer met je gedachten. Het belang van taal wordt hierbij benadrukt: met de zin "Ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben" fuseer je minder met je gedachten dan met de zin "Ik ben waardeloos". Daarnaast wordt het verschil tussen 'maar' en 'en' uitgelegd. "Ja, maar het regent" duidt eerder op het vinden van een excuus, terwijl "Ja, en het regent meer" duidt op doorzetten ondanks 'de schone pijn'. Daarnaast leert de cliënt door middel van meditatie met meer afstand naar zijn gedachten te kijken.



ACT - Jezelf observeren

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid angst
piekeren onrust pijn
slaapproblemen spanning
stress verslaving
levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces van Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is geschikt voor cliënten die meer zelfbewustzijn willen creëren.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Jezelf observeren van het algemene ACT-programma. Er wordt uitleg gegeven over 'je observerende zelf'. Dit is een nooit veranderende zelf. Het was en is er altijd. Daarnaast wordt uitgelegd dat mensen vaak allerlei ongeschreven regels voor zichzelf hebben opgesteld. Deze kunnen bijdragen aan je waarden of juist niet. De cliënt onderzoekt zijn eigen regels. Tot slot oefent de cliënt met een zelfcompassie-oefening, waarbij de cliënt probeert zichzelf te benaderen zoals hij een vriend zou benaderen.



ACT - Mindfulness

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid angst
piekeren onrust pijn
slaapproblemen spanning
stress verslaving
levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die meer mindful in het leven willen staan. De onderliggende problematiek kan variëren. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van Acceptance en Commitment Therapy (ACT), waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Mindfulness van het algemene ACT-programma. Er wordt uitleg gegeven over mindfulness. In het begin van het programma wordt de cliënt gevraagd om meteen te starten met oefenen. Ook kan hij een TED-talk bekijken over mindfulness. Vervolgens komt het thema 'stilstaan bij jezelf' aan bod waarbij er verschillende mindfulness oefeningen aangeboden worden. Vervolgens worden de thema's gedachten, mindfulness in het dagelijks leven en liefhebbend ademen besproken.



ACT - Toegewijde actie

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid angst
piekeren onrust pijn
slaapproblemen spanning
stress verslaving
levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die vaak wel weten welk gedrag hun waarden vertegenwoordigt, maar moeite hebben hier ook daadwerkelijk naar te handelen.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van Acceptance en Commitment Therapy (ACT), waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Toegewijde actie van het algemene ACT-programma. De cliënt start met psycho-educatie over waardegericht handelen. Waardegericht handelen wordt in ACT 'toegewijde actie' genoemd. Daarna wordt het verschil uitgelegd tussen dingen van jezelf moeten en willen, "Ik moet mijn kind ophalen" geeft een ander gevoel dan "Ik wil mijn kind ophalen". Daarnaast komt compassievol motiveren aan bod, waarmee de cliënt leert hoe hij/zij moet doorzetten en zichzelf kan complimenteren. In de stap daarna staat een meditatie-oefening voor liefhebbend ademen. Vervolgens kan de cliënt een waarden-actieplan opstellen, met kleine haalbare stappen. Tot slot leert de cliënt om positiever in het leven te staan, door dagelijks drie dingen vast te leggen die waardevol zijn geweest voor hem.



ACT – van Klacht naar Veerkracht

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Breed inzetbaar, maar bijvoorbeeld Sombereheid, Angst, Piekeren, Onrust, Pijn, Slaapproblemen, Spanning, Stress, Verslaving, Levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen vanaf 16 jaar die de eigen veerkracht willen vergroten.

Basis

Dit programma is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy) van Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl (1999), het promotieonderzoek naar ACT van Tim Batink en collega's (2017), en het evidence-based transdiagnostische ACT-behandelprotocol, 'Van Klacht naar Veerkracht'.

Korte inhoud

Het doel is de gebruiker helpen om de persoonlijke flexibiliteit (persoonlijke veerkracht) te vergroten, zodat deze flexibel om kan gaan met de obstakels die op zijn pad zijn gekomen, waardoor deze weer kan gaan investeren in dingen die écht belangrijk voor de gebruiker zijn.



ACT - Waarden

Tijdsindicatie

1 - 3 weken

Klachten

Somberheid angst
piekeren onrust pijn
slaapproblemen spanning
stress verslaving
levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die niet goed weten wat zij belangrijk vinden in het leven en zich zo misschien wat verloren voelen. Vragen als: "Wat wil ik in mijn leven?" sluiten goed aan bij dit thema.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel 'Waarden' van het algemene ACT-programma. Het programma start met psycho-educatie over waarden. De cliënt wordt hierbij gevraagd om zijn/haar waarden te onderzoeken aan de hand van een oefening, genaamd 'bulls-eye'. Dit is een oefening waarin de cliënt verschillende waarden in een dartbord prikt. Hoe dichterbij de roos wordt gezet, hoe dichterbij de cliënt binnen dit thema naar zijn waarde leeft. Vervolgens komen er verschillende andere technieken aan bod. Zo wordt de cliënt gevraagd zich voor te stellen dat hij oud is. Op die manier kijkt hij terug op zijn leven. Tevens wordt de cliënt gemotiveerd aandacht voor zichzelf te hebben, door middel van mindfulness oefeningen. Daarnaast onderzoekt de cliënt welke waarden hij wil overnemen van zijn ouders en welke hij wil doorgeven aan zijn kinderen.



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

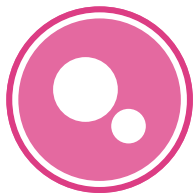
Dit programma is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

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

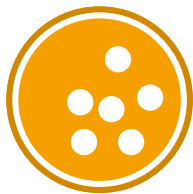
Dit programma is bedoeld voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur. Het programma wordt vaak ingezet bij cliënten met depressieve klachten of overspannings- & burn-outklachten.

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

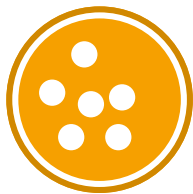
Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

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

Tijdsindicatie

5 - 7 weken

Klachten

Hyperactiviteit, impulsiviteit en onoplettenheid

Relevante Programma's

Druk & afgeleid, AD(H)
D voor jongeren,
Overprikkeling

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen (18 jaar of ouder) met de diagnose aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD) die klachten ervaren bij hun ADHD-symptomen.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met professionals vanuit Forta Volwassenen Rotterdam. De professionals die hebben meegedacht zijn Ciska Kevenaar en Annechien Voskuyl. Voor de ontwikkeling is ook gesproken met ervaringsdeskundigen. De informatie over het stellen van de diagnose ADHD is gebaseerd op de criteria van de DSM-5. Er is gekozen voor een opzet die voor mensen met ADHD goed te volgen is door rekening te houden met de volgorde en grootte van sessies. De informatie over de werking van het brein gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten.

Korte inhoud

Het programma start met informatie over verschillende onderwerpen rondom ADHD, zoals factoren die een rol spelen bij het ontstaan van ADHD en de hersenontwikkeling. Dit zorgt voor een beter begrip van ADHD. Het richt zich op de verschillende kenmerken van ADHD en mogelijke klachten die hierbij komen kijken. Er wordt aandacht besteed aan het inzicht krijgen in de eigen klachten en hoe iemand het beste hiermee om kan gaan. Er wordt aandacht besteed aan het herkennen en beheersen van emoties. Bovendien wordt een positieve blik ontwikkeld ten opzichte van ADHD door het te leren accepteren en de positieve kant ervan te zien. Tijdens het programma wordt gewerkt aan persoonlijke doelen en delen anderen met ADHD hun ervaringen.



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.



ADHD-medicaatie (psycho-educatie)

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Hyperactiviteit, impulsiviteit en onoplettenheid

Relevante Programma's

ADHD, Druk en afgeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met ADHD-klachten die al medicatie gebruiken en hier meer over willen weten, gaan starten met medicatie en zich willen voorbereiden, twijfelen of ze willen beginnen met medicatie, of overwegen te stoppen met het gebruik ervan.

Basis

Dit programma is ontwikkeld met hulp en inzichten van experts. Het programma is gebaseerd op verschillende bronnen die voortkomen uit wetenschappelijk onderzoek, te weten: GGZ-standaarden, Richtlijnen Federatie Medisch Specialisten, Farmacotherapeutisch Kompas, CBG (geneesmiddeleninformatiebank), Thuisarts, Kijksluiter, Apotheek.nl, Rijveiligmetmedicijnen.nl, CAK (medicijnen mee op reis)

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit één sessie genaamd 'ADHD-Medicatie' en begeleidt de cliënt stap voor stap door belangrijke informatie. De sessie start met een korte introductie waarin wordt uitgelegd wat de cliënt kan verwachten. Daarna krijgt de cliënt uitleg over wat ADHD-medicaatie is en welke verschillende soorten er bestaan. Er wordt ingegaan op stimulerende middelen zoals methylfenidaat en dexamfetamine, de meest voorgeschreven medicatie bij ADHD. Vervolgens krijgt de cliënt inzicht in de voordelen van medicatie, maar ook in de mogelijke nadelen. Veelvoorkomende bijwerkingen worden besproken, inclusief tips om hiermee om te gaan. De cliënt leest waar hij of zij op moet letten bij het gebruik van medicatie, zoals het effect op het dagelijks leven of het combineren met andere middelen. Tot slot krijgt de cliënt praktische handvatten voor het gebruik van de medicatie.



Afbouwen antidepressiva

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Relevante Programma's

Depressie - CGT, Depressie
- IPT, Generaliseerde
angst, Dwang,
Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld als ondersteuning voor volwassenen voorafgaand en tijdens het afbouwen van antidepressiva.

Basis

Het programma is ontwikkeld samen met Huisartsen van Huisartsenpraktijk Oude Turfmarkt (o.a. Peter Vonk en Frederique Schuiringa) en drie ervaringsdeskundigen. Het Stand van zaken artikel 'Het afbouwen van SSRI' en SNRI's' uit de NTvG is uiteindelijk een van de belangrijkste bronnen geweest tijdens de ontwikkeling.

Korte inhoud

Het programma begint met het in kaart brengen van de motivatie en het doel van de cliënt. Vervolgens wordt er stilgestaan bij hoe de cliënt een goede start kan maken voorafgaand aan het afbouwen. Er wordt hier teruggeblikt op het eerdere traject van de cliënt waarbij wordt gekeken wat toen voor de cliënt werkte. Ook wordt er ingegaan op gedachtenschema's, leefstijl, bewegen en mindfulness. De volgende stappen richten zich op de voorbereiding voor het afbouwen zelf waar gekeken wordt naar het herkennen van signalen van de cliënt. Ook gaat de cliënt hier zijn of haar eigen crisisplan opstellen en wordt er stilgestaan bij een terugval en de misverstanden hierover. Dan volgt er educatie over afbouwen (afbouwplan, terugval en onttrekkingsverschijnselen). De stappen hierna dienen gevolgd te worden tijdens het afbouwen, in het eigen tempo van de cliënt. Er wordt hier o.a. ingegaan op sociale steun, het bezig blijven, en het prikkelen van positieve gevoelens en gedachten.



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Afhankelijkheid, angst, stress, onzekerheid, laag zelfbeeld, schaamte, interpersoonlijke problemen, coping

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek
- Sociale omgeving, Schematherapie, Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek, Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek, Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving', Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op volwassenen met (trekken van) afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma hebben we gebruikgemaakt van de kennis van experts in het veld en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Het is een kort programma met voornamelijk psycho-educatie. Het bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijgt de cliënt informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe dit ontstaat. Ook brengen ze hun eigen klachten in kaart. In de tweede sessie wordt er ingegaan op de mogelijke problemen waar cliënten tegenaan lopen in het dagelijkse leven. Het gaat hierin onder andere over sociale interacties, zelfvertrouwen en coping.



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoon-
lijkheidsproblematiek,
schematherapie,
Dwangmatige-persoon-
lijkheidsproblematiek
- sociale omgeving,
Vermijdende-persoon-
lijkheidsproblematiek
- sociale omgeving,
Andere gespecificeerde
persoonlijkheidsprob-
lematiek - sociale
omgeving

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met (trekken van) afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie met daarin informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilge-
staan bij wat invloed heeft gehad op de ontwikkeling van zijn/haar eigen persoonlijkheid. In
de tweede sessie wordt er ingegaan op het omgaan met de persoonlijkheidsproblematiek van
zijn/haar bekende. Het bevat tips en tevens wordt er aandacht besteed aan het zorgen voor
zichzelf. Er wordt informatie gegeven over het bieden van hulp en lotgenotencontact.



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.



Alcoholverslaving

Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Alcoholverslaving,
Alcohol onder controle,
Middelengebruik

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een alcoholprobleem. We spreken hiervan als mensen door de alcohol lichamelijke klachten ervaren of beperkt worden in het dagelijks functioneren.

Basis

Het programma is opgezet in samenwerking met onderzoekers van de Universiteit van Maastricht en ervaringsdeskundigen. Daarnaast zijn de multidisciplinaire richtlijnen van het TRIMBOS Instituut, wetenschappelijke artikelen (o.a. Bordnick & Moyer) en de protocollaire behandelingen voor alcoholmisbruik (Minner & Hoogduin, 2018) gebruikt voor de ontwikkeling.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder vragenlijsten, vaardigheden en exposure-oefeningen. De eerste vragenlijst heeft als doel door middel van een aantal basisvragen de cliënt inzicht te geven over omgaan met moeilijke situaties en conflicten (stress veroorzakers). De tweede vragenlijst heeft als doel inzicht te krijgen in het alcoholgebruik en de derde vragenlijst gaat over het alcoholprobleem en de beheersing hiervan. Het volgende onderdeel bestaat uit psycho-educatie waar de cliënt bekend wordt gemaakt met een aantal vaardigheden die hij kan inzetten om met alcoholproblematiek om te gaan.



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Angst, stress, onzekerheid,
laag zelfbeeld, schaamte,
interpersoonlijke
problemen, coping

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoon-
lijkeitsproblematiek,
Schematherapie,
Dwangmatige-persoon-
lijkeitsproblematiek,
Vermijdende-persoonli-
jkeitsproblematiek,

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Andere gespecificeerde
persoonlijkheidsprob-
lematiek - Sociale
omgeving'

Doelgroep

Dit programma richt zich op volwassenen met andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma hebben we gebruik gemaakt van de kennis van experts in het veld en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Doe, van der, 2013).

Korte inhoud

Het is een kort programma met voornamelijk psycho-educatie. Het bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijgt de cliënt informatie over wat (andere gespecificeerde) persoonlijkheidsproblematiek is en hoe dit ontstaat. Ook brengen ze hun eigen klachten in kaart. In de tweede sessie wordt er ingegaan op de mogelijke problemen waar cliënten tegenaan lopen in het dagelijkse leven. Het gaat hierin onder andere over sociale interacties, zelfbeeld en coping.



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek, Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving, Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving, Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma hebben we gebruikgemaakt van de kennis van experts in het veld en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Doe, van der, 2013).

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie. Hierin staat informatie over wat (andere gespecificeerde) persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilgestaan bij wat invloed heeft gehad op de ontwikkeling van hun eigen persoonlijkheid. In de tweede sessie wordt er ingegaan op het omgaan met de persoonlijkheidsproblematiek van hun bekende. Het bevat tips en er is tevens aandacht voor het zorgen voor zichzelf. Er wordt informatie gegeven over hulp en lotgenotencontact.



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 angsthais. 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 bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen steunen die last heeft van angst, bijvoorbeeld een angststoornis.

Basis

Dit programma is gebaseerd op verschillende angst programma's, de angstcirkel van Clark (1986) en cognitieve gedragstherapie methoden die gericht zijn op de ondersteuning van naasten met angstklachten of een angststoornis.

Korte inhoud

Het korte programma begint met uitleg over angst en de verschillende angstreacties (fight, flight, freeze, fawn). Vervolgens wordt besproken hoe vermijdingsgedrag en veiligheidsge-drag volgens de angstcirkel angst in stand houden. Tot slot worden strategieën besproken om een naaste te ondersteunen, zoals actief luisteren, kleine stappen aanmoedigen en elkaars grenzen respecteren.



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.



Angst voor de tandarts

Kinderen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst - Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen (8 t/m 14 jaar) die last hebben van angst voor de tandarts.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en er wordt gebruik gemaakt van exposure-oefeningen. Daarnaast komen verschillende technieken aan bod, zoals powerposing, ontspanningsoefeningen & communicatie.

Korte inhoud

In het programma wordt eerst uitleg gegeven over wat angst inhoudt en hoe je er vanaf kan komen. Daarna worden drie angstige situaties besproken: verdoven, boren en gaatjes vullen. Tevens komen hier de exposure-oefeningen aan bod. Als laatste wordt er ingegaan op wat je kan doen voorafgaand aan je tandartsbezoek.



Anorexia 1 - Van start

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Gewichtsverlies, extreem sporten, overgeven, laxeren, verstoord lichaamsbeeld, negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Anorexia - De functie, Eetstoornissen - Blik op de toekomst, Eetstoornissen - Gezinsondersteuning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met anorexia nervosa.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

Het eerste programma, Van start, is gericht op het geven van psycho-educatie en er is aandacht voor een gezond eetpatroon, compensatiegedrag en eetstoornis regels, waarna dit in de behandeling verder doorgezet kan worden.



Anorexia 2 - De functie

Tijdsindicatie

6 - 12 weken

Klachten

Gewichtsverlies, extreem sporten, overgeven, laxeren, verstoord lichaamsbeeld, negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Anorexia - Van Start, Eetstoornissen - Blik op de toekomst, Eetstoornissen - Gezinsondersteuning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met anorexia nervosa.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

In het tweede programma, De functie van mijn eetstoornis, wordt CGT ingezet om maladaptieve cognities op te sporen en te veranderen, en wordt het zelfbeeld versterkt. Hiernaast wordt er specifiek aandacht gegeven aan het leren herkennen van en omgaan met verschillende emoties die een rol spelen bij het in stand houden van het maladaptieve eetgedrag.



Autisme

Tijdsindicatie

6 - 9 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Relevante Programma's

Autisme in de
partnerrelatie, Depressie
CGT, Somberegheid, ADHD,
G-Schema

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor normaal of hoogbegaafde volwassenen die zijn gediagnosticeerd met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS).

Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met het Regionaal Autisme Centrum. Bij het samenstellen van dit programma hebben wij kennis genomen van de laatste richtlijnen en wetenschappelijke literatuur op het gebied van de behandeling van personen met Autisme Spectrum Stoornis. Daarnaast zijn er meerdere experts en ervaringsdeskundigen betrokken geweest bij de ontwikkeling.

Korte inhoud

Dit programma richt zich op de cliënt met ASS als uniek persoon, met zijn of haar sterke en minder sterke kanten. In het begin van het programma wordt informatie gegeven over de definitie van ASS, de diagnose en de bijbehorende gedragskenmerken. Ook is er aandacht voor acceptatie en verwerking van de diagnose ASS. Vervolgens krijgt de cliënt meer psycho-educatie omtrent de oorzaak en verklaringsmodellen van ASS. Vanaf de derde sessie wordt ingezoomd op prikkels, het signaleren en bewust worden van reacties op prikkels die kunnen leiden tot overprikkeling. De cliënt gaat aan de slag met het voorkomen van overprikkeling met behulp van het aanbrengen van structuur. Vervolgens wordt er ingegaan op sociale prikkels. Daarbij is er aandacht voor communicatie, sociale normen, grenzen aangeven en hulpvragen. Tot slot is er in de laatste sessie aandacht voor instanties en websites die aanvullende hulp en informatie bieden.



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 in de partnerrelatie

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Relevante Programma's

Relatieboost, Autisme -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is geschreven voor mensen die een partner hebben met een diagnose ASS (Autisme Spectrum Stoornis).

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland, Els Blijd-Hoogewys en Anja Talboom. Hierbij zijn verschillende mensen met autisme en partners daarvan betrokken geweest. Bij het opzetten van dit programma is inspiratie gehaald uit het protocol 'ASS bij je man, wat dan? Partnercursus Autisme'.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit vijf onderdelen en bevat voornamelijk psycho-educatie. In het programma wordt uitgebreid stilgestaan bij alles wat moeilijk gaat. In het face-to-facegesprek kun je dan stilstaan bij wat er goed gaat. De hoofdstukken die in dit programma aan bod komen zijn: 1. Wat is autisme?; 2. Autisme uitgediept; 3. Autisme thuis; 4. Communicatie met je partner; 5. Afsluiting. Dit programma is een aanvulling op de lopende behandeling. Voor het begeleiden van de behandeling is het belangrijk om zelf meer dan basiskennis van autisme te hebben. De vragen van partners zijn complex.



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.



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

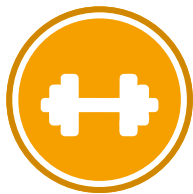
Dit programma is geschreven voor cliënten die om wat voor reden dan ook meer willen bewegen.

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.



Bewegen bij lichamelijke klachten

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Overgewicht, lage
conditie, futloos gevoel,
chronische ziekte zoals
COPD of Diabetes type 2,
pijn klachten

Relevante Programma's

Leefstijl

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten met lichamelijke klachten of chronische ziekten die meer willen bewegen. Dit kunnen kleine stapjes zijn, zoals vaker de fiets nemen naar je werk of grote stappen, zoals intensiever sporten.

Basis

Voor het programma is er inspiratie gehaald uit gesprekken met Tim Salomons (vitaliteitscoach) en Verona Fortuin (runningcoach) en uit het boek 'Mental Fitness: Verbeter je mentale conditie' geschreven door Bolier & Haverman (2010).

Korte inhoud

Dit programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Hierna volgt een sessie waarin de kracht van bewegen wordt besproken. Na deze sessies kan de cliënt kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over dagelijks bewegen en een onderdeel over intensief bewegen. 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 bewegen. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe tevreden de cliënt is over zijn hoeveelheid bewegen, zodat we de vooruitgang door het programma heen kunnen monitoren.



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.



Borderline

Tijdsindicatie

3 - 4 weken

Klachten

Emotieregulatieproblemen, zelfbeeld, interpersoonlijke problemen, impulsproblematiek, coping

Relevante Programma's

Emoties onder controle, Zelfbeeld, Zelfcompassie, Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma richt zich op volwassenen met (trekken van) een Borderline persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

Dit programma is gestoeld op de holistische theorie en een deel van de theorie uit de VERS-training. Het doel van het programma is inzicht te geven in hun persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Dit programma dient alleen begeleid ingezet te worden of als zelfstandige nazorg, maar niet als primaire behandeling.

Korte inhoud

Dit programma helpt de cliënt met dergelijke problematiek inzicht te krijgen in zijn persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Stigmatisering rondom de stoornis wordt verminderd, er wordt psycho-educatie geboden en de cliënt maakt een holistische theorie op. Ook wordt gekeken naar wat maakt dat hij hierdoor herhaaldelijk tegen problemen aanloopt (in relaties en werk bijvoorbeeld). De stappen in dit model zijn: boodschappen uit de opvoeding, ervaringen uit de jeugd, gedachten over zelfbeeld, kerngevoelens, overlevingsstrategieën en gevolgen. Vervolgens is er aandacht voor de verstoorde emotieregulatie en wordt er een kleine eerste stap in het herkennen van emoties gezet (aan de hand van een thermometer). Er wordt perspectief en hoop gegeven. Aan het einde van dit programma kan de behandelaar met de cliënt overleggen hoe nu verder, de mogelijkheden bespreken en een keuze maken.



Boulimia 1 - Van start

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Boulimia 2 - De functie,
Eetstoornissen - Blik op de
toekomst, Eetstoornissen
- Gezinsondersteuning,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met boulimia nervosa.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

Het eerste programma, Van start, is gericht op het geven van psycho-educatie en heeft aandacht voor een gezond eetpatroon, compensatiegedrag en eetstoornis regels, waarna dit in de behandeling verder doorgezet kan worden.



Boulimia 2 - De functie

Tijdsindicatie

6 - 12 weken

Klachten

Extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Boulimia 1 - Van Start,
Eetstoornissen - Blik op de
toekomst, Eetstoornissen -
Gezinsondersteuning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met boulimia nervosa.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

In het tweede programma, De functie van mijn eetstoornis, wordt CGT ingezet om maladaptieve cognities op te sporen en te veranderen en wordt het zelfbeeld versterkt. Hiernaast wordt er specifiek aandacht gegeven aan het leren herkennen van en omgaan met verschillende emoties die een rol spelen bij het in stand houden van het maladaptieve eetgedrag.



Burn-out bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Overspanning & burn-out,
Balans, Ontspanning,
Veerkracht, Stressles,
Piekeren, Regisseur
worden van je werkdruk

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen ondersteunen met overspanningsklachten of een burn-out.

Basis

Het programma is een aanvulling op het Overspanning en burn-out programma en ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en experts. Het hoofdprogramma is gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en de Zorgstandaard Aanpassingsstoornis (inclusief overspanning en burn-out) (2021).

Korte inhoud

Het korte programma start met informatie over een overspanning en burn-out. Daarna volgt er informatie over hoe je het bespreekbaar maakt en wat je het beste kan doen om iemand te helpen. Als laatste is er ook nog aandacht voor hoe je kan zorgen voor jezelf.



Chronische pijn

Tijdsindicatie

15 - 20 weken

Klachten

Pijn, chronische pijn,
somatoforme klachten,
lichamelijke klachten,
spanning

Relevante Programma's

SOLK, Acceptatie, ACT,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

De e-Healthmodule 'Chronische pijn' is bedoeld voor volwassenen die last hebben van aanhoudende pijnklachten.

Basis

De module is ontwikkeld met experts van het Medisch Centrum Leeuwarden en verschillende ervaringsdeskundigen. De module is gebaseerd op de theorie van 'explain pain' van Butler en Moseley (2013), gecombineerd met elementen van CGT, ACT en Mindfulness. De gedragsmatige interventies komen overeen met het protocol voor chronische lage rugpijn uit het protocollenboek van Keijsers et al (2017).

Korte inhoud

De module begint met een uitgebreide pijneducatie, waarin de cliënt leert wat pijn is, wat chronische pijn is en wat van invloed is op pijn. De rest van het programma is opgebouwd aan de hand van de pijncirkel, die laat zien dat gedachten, emoties, gedrag en aandacht invloed hebben op de pijnbeleving. In elke sessie wordt een onderdeel van de pijncirkel besproken. Eerst wordt er ingegaan op het onderdeel gedrag, waarbij de cliënt zijn activiteiten gaat opbouwen. Vervolgens staan we stil bij emoties, waar de cliënt de invloed van emoties op pijn leert. De volgende sessie is gericht op gedachten: hier leert de cliënt welke invloed gedachten hebben op pijn en gaat de cliënt zijn gedachten uitdagen. Tot slot is er een sessie gericht op aandacht: er wordt geleerd dat aandacht te sturen is. Mindfulness en afleidingstechnieken hebben een plek in deze sessie.



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



Consultvoorbereiding

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

(Chronische) ziekte, pijn

Relevante Programma's

Diabetes type 2

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld om verschillende consulten voor te bereiden. Het is geschikt voor iedereen die te maken heeft met afspraken bij artsen, de praktijkondersteuner Somatiek of andere medische hulpverleners.

Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende consultvoorbereidingsformulieren die in de praktijk gebruikt worden.

Korte inhoud

Met behulp van dit programma kunnen verschillende afspraken worden voorbereid. Dit programma is opgedeeld in verschillende sessies. In de eerste sessie vindt de cliënt formulieren en informatie ter voorbereiding op het consult om een klacht te bespreken. De tweede sessie is gewijd aan het consult nadat de cliënt een diagnose heeft gekregen, omdat dit vaak nog veel vragen oproept. Daarna volgt de sessie ter voorbereiding op controleconsulten. In de laatste sessie vindt de cliënt vragen die gesteld kunnen worden voorafgaand aan een operatie.



Controle over je emoties

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Problemen in de
emotieregulatie

Relevante Programma's

Denken, voelen &
doen - Eenvoudige
taal, Somberheid,
angst, negatief
zelfbeeld, problemen in
emotieregulatie, piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die problemen in de emotieregulatie ervaren en daarnaast problemen hebben met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een lichte verstandelijke beperking hebben.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Controle over emoties" ontwikkeld door Drs. A. van den Brink bij GGZ Rivierduinen Kristal.

Korte inhoud

Het programma bevat informatie over sterke en rustige emoties en leert deze te herkennen met behulp van de emotiethermometer. Vervolgens worden een aantal vaardigheden doorlopen die ingezet kunnen worden om met emoties om te gaan. Sommige vaardigheden kunnen alleen gebruikt worden als rustige emoties ervaren worden. Andere vaardigheden kunnen altijd gebruikt worden, ongeacht de mate waarin de emoties ervaren worden. Tijdens het programma wordt geoefend met deze vaardigheden en wordt er aangemoedigd om hier mee te blijven oefenen.



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

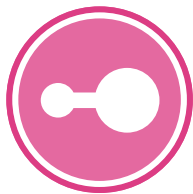
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die willen leren om hun energie te richten op wat ze wel kunnen beïnvloeden, waardoor ze beter om kunnen gaan met stress en spanning.

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.



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.



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.



Denken, voelen & doen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Na de diagnose - LVB

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren en (jong)volwassenen die anders met moeilijke situaties om willen leren gaan. En die problemen ervaren met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben.

Basis

Het programma heeft als belangrijkste fundament Cognitieve gedragstherapie. Daarnaast is het ontwikkelend in samenwerking met behandelaren en een testgroep van vier jongvolwassenen met LVB.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit zes sessies. De eerste sessie bevat een korte introductie van het programma waarin onder andere de opbouw van het programma worden besproken. Daarnaast stelt de cliënt een wens (doel) op waar gedurende het programma aan gewerkt wordt. In sessie twee staat de denken, voelen en doen-cirkel centraal; ook wordt er ingegaan op wat gedachten, gevoelens en emoties zijn. In sessie drie wordt hier dieper op ingegaan en mee geoefend. In sessie vier ligt de focus op helpende gedachten (wat helpt wel en wat helpt niet). In sessie vijf gaat de cliënt aan de slag met wat nu precies handig gedrag is door te reflecteren op het eigen gedrag en te oefenen aan de hand van een animatie. Tijdens de zesde en tevens laatste sessie wordt een korte samenvatting gegeven van alles wat de cliënt geleerd heeft, wordt de voortgang van de wens bevraagd en wordt aangeraden op het blijven oefenen.



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.



Depressie - CGT

Tijdsindicatie

6 - 12 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit, piekeren, slaapproblemen

Relevante Programma's

Depressie IPT, Somberheid, Mindfulness, Dagstructuur, Ontspanning, G-Schema, Lekker slapen, Piekeren

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Depressie - Sociale omgeving', Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie of met depressieve klachten. Er moet ingeschat worden of iemand in staat is met enige regelmaat achter de computer te zitten. Suïcidaliteit en/of psychotische kenmerken zijn exclusiecriteria.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT) en de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen, Verbraak, Hoogduin & Emmelkamp (2017). Tevens is er gebruik gemaakt van elementen uit de positieve psychologie en mindfulness.

Korte inhoud

Dit programma begint met een korte uitleg over depressie. Aansluitend kan de cliënt de QIDS-vragenlijst invullen om de ernst van de klachten te bepalen en wordt de cliënt gevraagd zijn eigen doelen op te stellen. Vervolgens wordt dieper ingegaan op het ontstaan van een depressie, van kwetsbaarheid in de genen tot aan stress en de omgeving. De volgende stappen richten zich op het hervinden van voldoening met behulp van een activiteitendagboek, het bepalen van activiteiten die de cliënt vroeger leuk vond en het maken van een planning. Ook leert de cliënt over hoe hij zich met behulp van mindfulness kan ontspannen en goed voor zichzelf kan zorgen. Hierna wordt ingegaan op de depressieve gedachten en stelt de cliënt een gedachteschema op. Ook wordt de cliënt gevraagd deze gedachten uit te dagen en alternatieve gedachten op te stellen. Het programma sluit af met het scoren van de doelen, het opnieuw afnemen van de QIDS en het opstellen van een terugvalplan.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Papiamentu



Depressie - IPT

Tijdsindicatie

5 - 8 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit,
piekeren, slaapproblemen

Relevante Programma's

Depressie CGT,
Somberheid, Mindfulness,
Dagstructuur,
Ontspanning, G-Schema,
Lekker slapen, Piekeren,
Eenzaamheid

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Depressie - Sociale
omgeving', Deelbare link
vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie, of met depressieve klachten. Er moet ingeschat worden of iemand in staat is met enige regelmaat achter de computer te zitten. Suïcidaliteit en/of psychotische kenmerken zijn exclusiecriteria.

Basis

Het programma is gebaseerd op de interpersoonlijke therapie (IPT) en de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin (2004). Tevens is gebruik gemaakt van elementen uit de positieve psychologie en mindfulness.

Korte inhoud

De eerste sessie van dit programma bestaat uit psycho-educatie over depressie en er is aandacht voor positiviteit. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van dagstructuur om je klachten tegen te gaan. Er wordt een activiteitendagboek bijgehouden en de cliënt stelt een leuke-activiteitenlijst op. Er wordt ingegaan op zelfzorg in de vorm van goed slapen, voeding en beweging. In de sessie daarna wordt er uitleg gegeven over de basis van de interpersoonlijke therapie. De drie fases worden besproken (voorbereiding, focus en afronding) en er wordt uitgelegd dat er een begin wordt gemaakt met de eerste fase, door alle focussen te onderzoeken. Er wordt een schematische weergave gemaakt van de belangrijke personen in iemands netwerk. Daarna worden de vier focuspunten kort aangestipt: Rouw, Conflicten, Moeite met relaties en Grote veranderingen. De cliënt sluit af met een preventieplan om een terugval te voorkomen.



Depressie bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Relevante Programma's

Depressie, Sombereheid,
Mantelzorg

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met een depressie. Het is een algemeen programma dat is bedoeld voor een brede doelgroep zoals: vrienden, familieleden en/of de partner.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma zijn verschillende professionals en ervaringsdeskundigen gesproken. Daarnaast is er verschillende literatuur op het vlak van depressie en steun bieden geraadpleegd.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijgt iemand informatie over wat een depressie is en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie wordt er ingegaan op wat iemand kan doen voor degene die de depressie doormaakt. Er worden onder andere tips gegeven en er wordt aandacht besteed aan zorgen voor jezelf.



Depressie overwinnen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

16 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit,
piekeren, slaapproblemen,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Depressie, Somberheid,
Denken, voelen & doen
- Eenvoudige taal,
Controle over je emoties -
Eenvoudige taal

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die zijn gediagnosticeerd met een depressieve stoornis en daarnaast problemen hebben met het begrijpen van taal, een trage verwerkings-snelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Depressie overwinnen" ontwikkeld door Drs. E.S. Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal.

Korte inhoud

Het programma bevat informatie over een depressieve stoornis om het begrip hiervan te vergroten. Het richt zich op het krijgen van inzicht in de invloed van gedachten op de stemming. Bovendien wordt aandacht besteed aan het herkennen en benoemen van verschillende gevoelens. Tijdens het programma wordt geoefend met het onderzoeken van eigen gedachten en denkpatronen. Hierbij worden handvatten gegeven om de baas te worden over negatieve gedachten en denkpatronen te doorbreken. Tijdens het programma wordt gewerkt aan huiswerkopdrachten om te blijven oefenen met de informatie. Aan het einde van het programma wordt een plan gemaakt voor het voorkomen van terugval in de toekomst.



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.



Diabetes type 2

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Hoge bloedsuiker, vermoeidheid, te zwaar, veel medicatie, veel dorst hebben, wondjes die slecht genezen, tintelingen, krampen.

Relevante Programma's

Bewegen, Acceptatie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Hoewel diabetes type 2 ook eerder voorkomt, is er bij het schrijven extra rekening gehouden met mensen tussen de 45 en 70 jaar. Daarnaast is er bij Marokkaanse, Hindoestaanse/Surinaamse en Turkse afkomst 30% meer kans op diabetes en is er vaak sprake van een lage SES.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts en ervaringsdeskundigen. Het programma richt zich op de ongezonde leefstijl omzetten naar een gezonde leefstijl met gezonde voeding en voldoende beweging.

Korte inhoud

Het programma begint met verdiepende informatie over diabetes type 2. Hierin wordt ingegaan op medicatie, extra risico's en comorbiditeit. In de tweede sessie wordt ingegaan op het belang van het aanpassen van de levensstijl en het mobiliseren van een sociaal netwerk. In de derde en vierde sessie wordt ingegaan op de relatie tussen voeding en gezonde levensstijl. In de vijfde sessie wordt er stilgestaan bij hoe de persoon op een makkelijke manier meer kan bewegen. Tot slot wordt er stilgestaan bij ontspanning, slaap en stemming.



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

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Mensen die druk en afgeleid zijn. Zij kunnen last hebben van een onrustig lichaam of een vol hoofd. Het programma kan ook ingezet worden bij AD(H)D-klachten of wanneer het nog onduidelijk is of het AD(H)D betreft.

Basis

Dit programma is ontwikkeld uit een samenwerking van Therapieland, experts en een groep ervaringsdeskundigen. Voor het programma is inspiratie gehaald uit het boek 'Hoera, ik heb AD(H)D' (Strijen, Oosten & Strijen, 2003) en de protocollaire behandeling voor kinderen en adolescenten met AD(H)D (Braët & Bögels, 2013).

Korte inhoud

Dit programma bevat vier onderdelen. In sessie één wordt uitgelegd wat druk en afgeleid gedrag is en wordt aandacht besteed aan de sterke kanten van de cliënt. In de tweede sessie wordt aandacht besteed aan de emoties. Deze staan in het teken van de emotiethermometer en het omgaan met vervelende emoties. In de derde sessie worden handvatten gegeven voor het structureren en plannen in het dagelijks leven. Aan het einde van het programma staat een screeningslijst. De cliënt kan hiermee inzicht krijgen in zijn of haar kans op AD(H)D.

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

Tijdsindicatie

7 - 11 weken

Klachten

Onrust, stress,
spanning, obsessies,
dwanghandelingen

Relevante Programma's

Piekeren,
Gegeneraliseerde angst,
StressLes

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS). Het programma kan ook ingezet worden wanneer er nog geen diagnose gesteld is, maar de volwassene wel klachten ervaart van OCS.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met de Angst, Dwang & Fobie Stichting (ADF) en psycholoog Leo Zeelenberg. Daarnaast is er inspiratie gehaald uit de protocollaire behandeling van Keijser en Van Minnen (2017).

Korte inhoud

In dit programma starten cliënten met psycho-educatie over dwang. Daarna onderzoeken ze hun eigen klachten door middel van de Inventarisatielijst Dagelijkse Bezigheden (IDB). Vervolgens gaan cliënten aan de slag met exposure en responspreventie (ERP). Zij gaan oefenen met het uitdagen van hun gedachten middels gedachtenschema's en gedragsexperimenten. Daarnaast stellen cliënten in het begin van het programma persoonlijke doelen op, en in de afsluiting gaan zij kijken hoe ver zij zijn gekomen.



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, ervaren 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

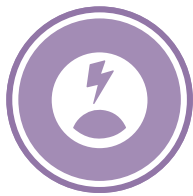
Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een dwangstoornis (OCS) heeft of mildere dwangklachten ervaart.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende professionals, waarvan we in het bijzonder Daphne Rijke 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.



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Angst, stress, dwang, controle, interpersoonlijke problemen, coping

Relevante Programma's

Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek
- Sociale omgeving, Schematherapie, Dwang

Sociale omgeving

Los programma, zie 'Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving'

Doelgroep

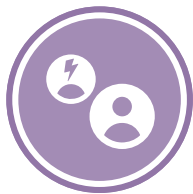
Dit programma richt zich op volwassenen met (trekken van) dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Het is een kortdurend programma dat bestaat uit twee sessies en voornamelijk psycho-educatie bevat. In de eerste sessie krijgt de cliënt informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook brengt de cliënt zijn/haar eigen klachten in kaart. In de tweede sessie wordt er ingegaan op de mogelijke problemen waar de cliënt tegenaan loopt in het dagelijkse leven, zoals sociale interacties en coping. Daarnaast wordt er stilgestaan bij de doelen ten aanzien van de behandeling.



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek, Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met (trekken van) dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is gebruikgemaakt van de kennis van experts in het veld en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal.' (Doe, van der, 2013).

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie met daarin informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilgestaan bij wat er invloed heeft gehad op de ontwikkeling van zijn/haar eigen persoonlijkheid. In de tweede sessie wordt er ingegaan op het omgaan met de persoonlijkheidsproblematiek van zijn/haar bekende. Het bevat tips en tevens wordt er aandacht besteed aan het zorgen voor zichzelf. Er wordt informatie gegeven over het bieden van hulp en lotgenotencontact.



E-volve - Wachtlijstprogramma

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel,
Piekeren, Sombereheid,
Veerkracht, Omgaan met
emoties

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Deze interventie is ontwikkeld voor volwassenen (18 – 65 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De cliënt 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 stilge- staan bij de basis van communicatie en gaan cliënten aan de slag met verschillende commu- nicatieoefeningen. 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 MRI-scan krijgen

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, spanning,
bezorgdheid, piekeren

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die (binnenkort) een MRI-scan moeten laten maken en/of daar angstig voor zijn.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Elvira Hensema van het Ommelander Ziekenhuis, Maike Dartel van het Jeroen Bosch Ziekenhuis en Ike Warnaars van Ziekenhuis Rivierenland. Daarnaast is gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur en input uit brainstorm met professionals en ervaringsdeskundigen.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies. In de eerste sessie brengt de cliënt in kaart hoeveel spanning die ervaart voor de MRI-scan. De tweede sessie geeft meer informatie over de MRI-scan: hoe het eruit ziet, hoe het klinkt, welke aannames wel en niet waar zijn, wat wel en niet mag in de scan, en hoe de afspraak ongeveer verloopt. Sessie drie gaat in op het omgaan met ongemakken en spanning. De laatste sessie wordt doorlopen als iemand de MRI-scan echt heeft gehad. De cliënt brengt in kaart hoe het nu staat met de spanning en krijgt tips om met spanning voor de uitslag om te gaan.



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

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



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.



Eetdagboeken

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Eetbuien, te veel of te weinig eten

Relevante Programma's

Dit programma is bedoeld voor iedereen die worstelt met eetbuien en hieraan wil werken. Dit kunnen mensen zijn met een gediagnosticeerde eetstoornis, zoals Binge Eating Disorder of Boulimia, maar ook mensen zonder een dergelijke diagnose. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen maar kan ingezet worden vanaf 15 jaar.

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is te gebruiken bij obesitas, eetstoornissen, diabetes, leefstijlverandering, emotie-eten en gerelateerde klachten.

Basis

De eetdagboeken komen uit de protocollaire behandeling van o.a. obesitas.

Korte inhoud

Het programma bevat formulieren waarin cliënten voeding, maar ook de situatie, gevoelens en gedachten kunnen noteren. Dit geeft veel inzicht in wat er wordt gegeten, maar ook in welke situaties en welke patronen daar eventueel in zitten.



Eetstoornis NAO 1 - Van start

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Eetstoornissen - Op de
wachlijst, Eetstoornis
NAO 2 - De functie,
Eetstoornissen - Blik op de
toekomst, Eetstoornissen
- Gezinsondersteuning,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis NAO.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

Het eerste programma, Van start, is gericht op het geven van psycho-educatie en heeft aandacht voor een gezond eetpatroon, compensatiegedrag en eetstoornis regels, waarna dit in de behandeling verder doorgezet kan worden.



Eetstoornis NAO 2 - De functie

Tijdsindicatie

6 - 12 weken

Klachten

Extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

Eetstoornissen - Op de
wachlijst, Eetstoornis
NAO 1 - Van Start,
Eetstoornissen - Blik op de
toekomst, Eetstoornissen
- Gezinsondersteuning,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis NAO.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de positieve psychologie.

Korte inhoud

In het tweede programma, De functie van mijn eetstoornis, wordt CGT ingezet om maladaptieve cognities op te sporen en te veranderen en wordt het zelfbeeld versterkt. Hiernaast wordt er specifiek aandacht gegeven aan het leren herkennen van en omgaan met verschillende emoties die een rol spelen bij het in stand houden van het maladaptieve eetgedrag.



Eetstoornissen - Blik op de toekomst

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Gewichtsverlies, eetbuien,
extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld,
negatieve gedachten

Relevante Programma's

Eetstoornissen - Op de
wachlijst, Anorexia 1 -
Van start, Anorexia 2 - De
functie, Boulimia 1 - van
start, Boulimia 2 - De
functie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis en die in de eindfase zitten van een succesvolle behandeling.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de richtlijn terugvalpreventie Anorexia Nervosa.

Korte inhoud

Het derde programma van Eetstoornissen, Blik op de toekomst, is gericht op het versterken van de zelfredzaamheid na de behandeling. Er is aandacht voor het blijven inzetten van de copingvaardigheden die gedurende de behandeling zijn ontwikkeld. Hiervoor wordt een plan gemaakt om in te zetten in het geval dat er een terugval dreigt.



Eetstoornissen - Gezinsondersteuning

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Behoeftte aan
ondersteuning,
schuldgevoel, spanning,
zorgen

Relevante Programma's

Eetstoornissen - Op de
wachtlĳst, Anorexia 1 -
Van start, Anorexia 2 - De
functie, Boulimia 1 - van
start, Boulimia 2 - De
functie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Ouders, broers en zussen van iemand met een eetstoornis.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn.

Korte inhoud

Een kind met een eetstoornis kan het gezin behoorlijk op zijn kop zetten. Daarom is er een uitgebreide sociale omgeving ontwikkeld voor het gezin. Ouders lopen vaak rond met veel vragen, schuldgevoelens en weten vaak niet precies hoe ze kunnen helpen. Hier wordt uitgebreid bij stilgestaan. Daarnaast zijn er ook twee sessies voor broers of zussen ontwikkeld, waarin gevoelens en steun bieden aan bod komen.



Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Tijdsindicatie

Divers (wachtlijst periode)

Klachten

Gewichtsverlies, eetbuien,
extreem sporten,
overgeven, laxeren,
verstoord lichaamsbeeld

Relevante Programma's

Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis, maar nog moeten wachten op behandeling.

Basis

Het programma is gebaseerd op de positieve psychologie en de protocollaire behandeling van Fairburn. Het doel is dat de klachten niet verergeren tijdens het wachten op een behandeling.

Korte inhoud

Het programma richt zich op het stabiliseren van de situatie en probeert bijvoorbeeld te voorkomen dat een cliënt nog verder afvalt in gewicht. Er wordt gekeken naar hoe een cliënt goed voor zichzelf kan zorgen, hoe de sociale omgeving kan helpen en er wordt een plan van aanpak gemaakt voor de tijd op de wachtlijst.



EHB Oorsuizen - Controle over Tinnitus

Tijdsindicatie

4 - 12 weken

Klachten

Oorsuizen, tinnitus,
hyperacusis

Relevante Programma's

Gedragsexperiment, G-schema-compleet, Lekker slapen, Sombereheid, StressLes,

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

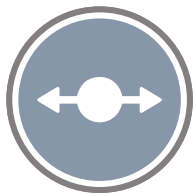
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben van tinnitus en/of hyperacusis. Het doel is om hen controle te laten krijgen over tinnitus, onder andere door het verminderen van de negatieve gevolgen ervan.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Olav Wagenaar, klinisch neuropsycholoog en auteur van het boek 'Eerste hulp bij oorsuizen'. Daarnaast zijn ervaringsdeskundigen betrokken geweest bij de ontwikkeling. Het programma is gebaseerd op het boek 'Eerste hulp bij oorsuizen', neuropsychologische theorieën, CGT en het gevolgenmodel.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit zes sessies. De eerste sessie bevat een korte introductie van het programma waarin, onder andere, de opbouw en doelen van het programma worden besproken. Daarnaast brengt de cliënt door een vragenlijst de hinder die wordt ervaren als gevolg van tinnitus/hyperacusis in kaart. In sessie twee wordt ingegaan op wat tinnitus en hyperacusis is en wat de oorzaken van tinnitus zijn. Sessie drie staat in het teken van de toename van de tinnitusklacht. De vicieuze cirkel die de mentale overbelasting veroorzaakt wordt toegelicht en het belang van het doorbreken van de cirkel wordt benadrukt. In sessie vier ligt de focus op het in kaart brengen, uitdagen en ombuigen van gedachten over tinnitus. In sessie vijf gaat de cliënt aan de slag met het in kaart brengen van de gevolgen van tinnitus en het terugdringen van deze gevolgen. De laatste sessie bevat opnieuw de vragenlijst om de hinder van tinnitus in kaart te brengen en tenslotte wordt het programma afgesloten.



EMDR

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Trauma, zelfbeeld
problematiek, angst, fobie,
depressie, chronische pijn

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Specifieke fobie,
Depressie, Chronische pijn

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die gaat starten met een EMDR-behandeling. De onderliggende problematiek kan variëren. Eer wordt voornamelijk gesproken over trauma, maar ook zelfbeeld, specifieke fobie, depressie en chronische pijn komen aan bod.

Basis

Dit programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, in samenwerking met ervaringsdeskundigen en de heer Prof. Dr. A. de Jongh. Inspiratie voor het programma is gehaald uit het handboek EMDR (ten Broeke & de Jongh, 2013) en het EMDR-basisprotocol (ten Broeke, de Jongh & Hornsveld, 2016).

Korte inhoud

Het programma bevat vier sessies. In sessie één wordt een korte introductie gegeven van het programma. In sessie twee wordt meer informatie gegeven over een EMDR-behandeling en worden er aan het einde van deze sessie doelen gesteld, zodat de cliënt een doel voor ogen heeft en hier gericht aan kan werken. In sessie drie wordt gekeken naar hoe een EMDR-behandeling eruitziet en bereidt de cliënt zich voor op zijn eerste EMDR-sessie. Tijdens de sessies kan de cliënt een dagboek bijhouden met zijn ervaringen. Tot slot wordt het programma afgesloten en kan de cliënt extra dagboekschema's vinden.



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-rechtsom-procedure. 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.



Erectieverlies

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Seksualiteit, opwinding,
slechte leefstijl,
erectieproblemen, verlies
van erectie

Relevante Programma's

Seksualiteit -
Basisprogramma,
Relatieboost

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Mannen die problemen ervaren met het krijgen of behouden van een erectie. Er wordt expliciet uitgegaan van voornamelijk psychogene oorzaken.

Basis

Dit programma is ontwikkeld door Therapieland in samenwerking met een aantal seksuologen van de NVVS, met basisdiscipline arts of psycholoog. De interventies binnen dit programma zijn vooral gericht op bewustwording van patronen en gedrag en vervolgens op verandering van gedrag. Het zijn dus allemaal psychologische interventies.

Korte inhoud

In het programma start de cliënt met psycho-educatie over seksuele opwinding, erectie en de mogelijke stoorzenders. Daarna onderzoekt de cliënt zijn eigen erectieverlies door middel van een vragenlijst. In de daaropvolgende sessies staan we stil bij de verschillende stoorzenders, ingedeeld volgens het bio-psycho-sociale model. Te weten: het samenspel tussen je penis en je hoofd, het samenspel tussen je lijf en je penis en het samenspel tussen je penis en je partner. Gedurende het programma wordt ingegaan op de persoonlijke doelen van de cliënt.



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

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

Faalangst, stress, negatief zelfbeeld, slaapproblemen, studieproblemen of werkproblemen

Relevante Programma's

Sociale angst, Strategie om te leren, Stressles, Zelfcompassie, Accepteren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die last heeft van faalangst (en ouder is dan 16 jaar). Specifiek sluit het programma goed aan bij studenten (MBO/HBO/WO), werkenden of werkzoekenden.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met een studentenpsycholoog, GZ-psycholoog, Arbeids en Organisatiepsycholoog en Faalangstcoach. De voornaamste methoden die gebruikt worden zijn RET en taakconcentratie.

Korte inhoud

De eerste sessie geeft uitleg over faalangst. Vervolgens wordt ingegaan op spanning en hoe hoogoplopende spanning vroegtijdig opgemerkt kan worden. In de derde sessie start de eerste praktijkgerichte training. De gebruiker kijkt naar niet helpende gedachten en leert deze omzetten naar helpende gedachten. In de tweede praktijkgerichte training wordt geoefend met taakconcentratietraining. De derde praktijkgerichte training behandelt het belang van ontspanning. In de vierde praktijkgerichte training komen verschillende onderwerpen aan bod. Hoe kan vertrouwen in eigen kunnen vergroot worden? Hoe kan angst voor tegenslag verminderd worden? En hoe verminder je angst voor de mening van anderen?

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 oplopen de 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.



Fixed en growth mindset

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Onzekerheid, faalangst, negatief denken, kritisch zelfbeeld, stress, spanning

Relevante Programma's

Zelfcompassie, Mindfulness, Accepteren, Doelen behalen, Balans

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met nieuwsgierigheid naar (het veranderen van) hun mindset.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis van het boek 'Mindset' van Carol Dweck en gesprekken met Pieter van der Haak, expert op het gebied van groeimindset.

Korte inhoud

Het doel van dit korte programma is dat de cliënt er achter komt in welke mindset die zit en hoe die diens mindset kan trainen en veranderen, indien gewenst. In sessie één wordt uitgelegd wat de twee mindsets inhouden. In sessie twee gaat de cliënt stapsgewijs aan de slag met het omzetten van diens mindset. Sessie drie staat in het teken van het opstellen van groeidoelen, om de nieuwe mindset vol te kunnen houden.



(Geen) Zin in seks

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Seksualiteit, opwinding,
relatieproblemen

Relevante Programma's

Seksualiteit
-Basisprogramma, Pijn bij
vrijen, Relatieboost

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Mensen die merken dat zij geen zin (meer) hebben in seks en moeilijk in de opwindingsfase komen. Als er sprake is van een lichamelijke oorzaak, adviseren wij de cliënt door te verwijzen naar een huisarts of arts-seksuoloog.

Basis

De basis van het programma is de systeemtherapie. Daarbij worden aspecten uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) gebruikt en ook de positieve psychologie heeft een prominente plek. Seks is over het algemeen iets dat je met een partner onderneemt en daarom is het systeemdenken belangrijk voor het slagen van dit programma.

Korte inhoud

Er wordt veel psycho-educatie gegeven over hoe opwinding tot stand komt, welke voorwaarden er nodig zijn om die opwinding te kunnen ervaren, en wat er eigenlijk achter de 'geen zin' in seks kan zitten. Er wordt begonnen met een communicatie-oefening om op een meer constructieve manier te leren communiceren. Daarna wordt ingegaan op het zin in seks maken. Er is aandacht voor het (her)ontdekken van seksuele prikkels met een bijbehorende opdracht om de komende periode bewust op deze prikkels te letten. Er wordt ingegaan op het uiten van wensen, ook zonder woorden. Daarna wordt uitgebreid onderzocht wat iemand fijn vindt en fijn zou kunnen vinden. Er zitten oefeningen in om de nieuwsgierigheid en het verlangen naar elkaar weer op te wekken. Er wordt in dit programma ook gebruik gemaakt van een catalogus, waaruit de cliënt ideeën kan opdoen.



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 - Rechtbank

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Piekeren

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 rechtbanktechniek. De cliënt kan met deze techniek denkfouten opsporen en leren om helpende gedachten te genereren.



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 behandelaren van verslavingsinstelling Trubendorfer en Solutions. Het is mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige 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.



Gefocust te werk

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

Regisseur worden van je werkdruk, Planning en Structuur, Te veel social media

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor studenten en jonge professionals. Het is geschikt voor mensen die moeite hebben met het vinden van hun focus en voor diegenen die de laatste fijne kneepjes van het kunnen focussen onder de knie willen krijgen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld aan de hand van de Design thinking methode. De Design thinking methode biedt ruimte om innovatieve oplossingen te vinden waarbij de nadruk wordt gelegd op de ervaring van de gebruiker. Daarnaast heeft het boek "Focus Aan/Uit" van Mark Tigchelaar als rode draad gefungeerd.

Korte inhoud

De gebruiker krijgt inzicht in de trainbaarheid van focus. De gebruiker gaat ook zijn eigen focusplan maken om zo tot een op maat gemaakte focushandleiding te komen. In sessie twee wordt er een begin gemaakt met externe factoren die een invloed hebben op de focus van de gebruiker. Zo zal aan bod komen hoe omgevingsfactoren, slaap, voeding, social media en tijdsplanning een negatieve invloed kunnen hebben op focus en hoe iemand hier op een positieve manier rekening mee kan houden. In sessie drie zal er gekeken worden naar de interne factoren die invloed hebben op het wel of niet kunnen focussen. Hier zal de gebruiker inzicht krijgen op welke manier prikkelregulatie en het zoeken naar een optimaal prestatiepunt een positieve invloed hebben op de focus.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Gegeneraliseerde angst

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Relevante Programma's

Piekeren, Mindfulness,
G-schema, StressLes,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

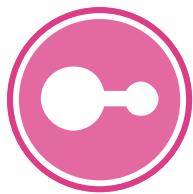
Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die kampen met gegeneraliseerde angst. Het is dus geschikt voor mensen met een gediagnosticeerde gegeneraliseerde angststoornis of voor volwassenen die overmatig piekeren.

Basis

Het programma is gebaseerd op de metacognitieve therapie (MCT) en de protocollaire behandeling van cliënten met een gegeneraliseerde angststoornis van Keijser, Van Minnen en Hoogduin (2013).

Korte inhoud

Het programma begint met psycho-educatie over een gegeneraliseerde angststoornis, waarin het concept meta-gedachten uitgelegd wordt (voor de duidelijkheid voor de cliënt wordt in het vervolg van het programma de term 'helikoptergedachten' gehanteerd). Daarna zal de cliënt onderzoeken hoe het piekeren in elkaar steekt bij hem. Vervolgens wordt er informatie gegeven over negatieve helikoptergedachten en wordt de cliënt gevraagd deze uit te dagen. Hierna wordt uitgelegd hoe negatieve helikoptergedachten de klachten in stand kunnen houden en wordt de cliënt gevraagd deze uit te dagen. Tot slot worden er handvatten aange-reikt om het piekeren te voorkomen door een andere strategie te kiezen.



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 vervolghandelingen.



Geldzorgen bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

60 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Omgaan met geldzorgen, Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen steunen die geldzorgen, geldproblemen of allebei heeft.

Basis

Dit programma is tegelijkertijd ontwikkeld met het programma 'Omgaan met geldzorgen'. Dat programma is ontwikkeld in samenwerking met Hugo van der Laan (trainer & coach in het sociaal domein), ervaringsdeskundige Gamze en andere ervaringsdeskundigen. Verdere basis ligt in gesprekken met stichting 'Grip op je Geld', de expertise van het Nibud, en onderzoek van Purpose in opdracht van Samen Kansrijk en Gezond (een programma van FNO). De toegevoegde interventies hebben een wetenschappelijke basis (Keijsers et al., 2017).

Korte inhoud

Het korte programma start met informatie over wat geldzorgen en geldproblemen zijn, en wat de gevolgen ervan zijn. Daarna volgt er informatie over praten over geldzorgen en geldproblemen, en de verschillende manieren om iemand te steunen. Het onderwerp 'bewindvoering' wordt kort toegelicht. Tot slot is er aandacht voor de cliënt en het bewaken van de eigen grenzen.



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.



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.



Gokverslaving

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Verslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Activatie, Eenzaamheid,
Dwang

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld als aanvulling op een face-to-face behandeling voor gokverslaving. De cliënt dient direct te beginnen met volledige abstinentie. Het programma is inzetbaar voor alle vormen van gokverslaving en is geschikt voor jongvolwassenen en volwassenen.

Basis

Het programma is ontwikkeld samen met behandelaren van verslavingsinstelling Trubendorfer en is mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt. Ook het Handboek Cognitieve Gedragstherapie bij Middelengebruik en Gokken (Merkx, 2014) is gebruikt. Daarnaast is ervaringsdeskundige expertise ingewonnen via het kenniscentrum SLICKS.

Korte inhoud

Dit programma biedt ondersteuning bij het bereiken van volledige en langdurige abstinentie (volledig niet meer gokken). De verslaving blijft altijd aanwezig, maar door de geleerde inzichten en technieken in dit programma leert de cliënt in herstel te blijven van de verslaving. 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 gokken (zoals iemand betrekken uit de omgeving, of je uit laten schrijven bij het casino). 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 liggen hieronder. De cliënt gaat op zoek naar oplossingen hiervoor. In het vijfde deel gaat de cliënt vooruitkijken naar een leven zonder gokken, door bijvoorbeeld nieuwe dingen op te pakken.



Gokverslaving bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 uur en 15 min

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Gokverslaving, Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen steunen die een gokverslaving heeft.

Basis

Het programma voor de sociale omgeving is tegelijk ontwikkeld met het hoofdprogramma 'Gokverslaving'. Dit programma is ontwikkeld samen met behandelaars van verslavingsinstelling Trubendorffer (o.a. Klaartje Schepers en Maarten Hermans) en mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt. Daarnaast is ervaringsdeskundige expertise ingewonnen via het kenniscentrum SLICKS (o.a. Raymond Aronds). Kijk in het hoofdprogramma 'Gokverslaving' voor overige informatie, zoals de literatuurlijst en de analyse van de doelgroep.

Korte inhoud

Het korte programma start met informatie over wat een gokverslaving inhoudt en hoe het ontstaat. Daarna volgt er informatie over de mogelijke gevolgen van een gokverslaving. Ook worden verschillende manieren om iemand te steunen toegelicht. Tot slot is er aandacht voor de cliënt zelf zodat diegene goed voor zichzelf blijft zorgen.



Grip op je huishouden

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

Stress, spanning,
onbalans, onzekerheid,
weerstand, lage energie,
overweldigd

Relevante Programma's

Balans, Stressles,
Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die moeite hebben met zelfredzaamheid binnen het huishouden.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met Maaïke Koch, Anouk van den Berk en Gerty Backhaus van Buurtteams Volwassenen Nijmegen. Daarnaast is gebruikgemaakt van actuele (wetenschappelijke) bronnen.

Korte inhoud

In dit programma leert de cliënt grip te krijgen op het eigen huishouden. Hiermee wordt opruimen en schoonmaken bedoeld. De eerste sessie bestaat uit psychoeducatie over het huishouden en een inventarisatie van de situatie van de cliënt. De tweede sessie gaat in op het omgaan met uitdagingen zoals beginnen aan het huishouden, of niet afgeleid raken tijdens het huishouden. De derde sessie biedt veel praktische tips met uitlegvideo's hoe je elke ruimte kunt opruimen en schoonmaken. Tot slot leert de cliënt hoe je een huishoudschema kunt gebruiken om het huishouden op orde te houden.



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.



Hartrevalidatie

Hart en hoofd in balans

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Angst, Somberheid,
Pessimisme, Lichamelijke
klachten, Onzekerheid
over lichamelijke
capaciteiten, Stress,
Ongezonde leefstijl.

Relevante Programma's

StressLes, Ontspanning,
Leefstijl, Leefstijl 60+,
Mindfulness, Accepteren,
Balans

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een hartaandoening of hartincident hebben (meegemaakt), en beter willen leren omgaan met de mentale gevolgen daarvan.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de Leidraad Online Psycho-Educatieve Preventie - Psychologie (E-PEP-PSY) die is ontwikkeld door de Landelijke Werkgroep Cardio Psychologie (LWCP). Deze leidraad is goedgekeurd door onder andere de Hartstichting, Harteraad en het Multidisciplinair Netwerk Hartrevalidatie (MNH). Verder is bij de ontwikkeling van dit programma gebruik gemaakt van de meest recente wetenschappelijke inzichten en klinische best practices, waaronder acceptance and commitment therapy (ACT), motivational interviewing, oplossingsgerichte therapie, directieve therapie, ontspanningstechnieken, mindfulness, positieve psychologie.

Korte inhoud

In dit programma komen verschillende thema's aan bod waar veel hartpatiënten mee te maken krijgen en die belangrijk zijn voor hun herstel. Hierbij kun je denken aan de relatie tussen je hart(gezondheid) en stress, beter omgaan met gevoelens van onzekerheid, angst en somberheid. Maar ook gezonde ontspanning, leren grenzen stellen en 'nee' zeggen zijn belangrijke thema's.



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.



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.



Het bijhouden van paniekaanval- len

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Paniekaanvallen met of zonder agorafobie, angst voor paniekaanvallen, automatische gedachten

Relevante Programma's

Paniek overwinnen
- Eenvoudige taal,
Somberheid, Denken,
voelen & doen -
Eenvoudige taal,
Controle over je
emoties - Eenvoudige
taal, angst, negatief
zelfbeeld, problemen in
emotieregulatie, piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die zijn gediagnosticeerd met een paniekstoornis met of zonder agorafobie en daarnaast problemen hebben met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben.

Basis

Dit programma behoort tot het hoofdprogramma 'Paniek overwinnen - Licht verstandelijke beperking'. Het is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Paniek overwinnen" ontwikkeld door Drs. E.S. Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Op de volgende website staat meer informatie over deze en andere behandelmodules van GGZ Rivierduinen Kristal: <https://www.rivierduinen.nl/behandelmodules-kristal/>.

Korte inhoud

Het programma bevat registratieformulieren voor 30 paniekaanvallen. De cliënt dient na elke paniekaanval een formulier in dit programma in te vullen. In dit formulier staan vragen over de paniekaanval.



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



Interoceptieve exposure

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Panieklachten, paniekaanvallen, angstige gedachten, vermijding en angst.

Relevante Programma's

Agorafobie VR, Paniek, Gegeneraliseerde angst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die last hebben van panieklachten.

Basis

Dit programma is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, het bevat interoceptieve exposure-oefeningen. Het programma is een onderdeel uit het programma 'Paniek'.

Korte inhoud

Het programma start met beknopte psycho-educatie over paniek en paniekaanvallen. De cliënt wordt gevraagd welke lichamelijke klachten hij of zij herkent. Vervolgens wordt er kort stilgestaan bij vermijding, waaruit het belang van exposure aan de lichamelijke klachten naar voren komt. Het hoofdonderdeel van het programma is de interoceptieve exposure-oefeningen, gericht op het toetsen van de verwachting. Het belang van het blijven oefenen zolang de oefeningen angst blijven oproepen, wordt in dit programma benadrukt. In de laatste sessie van het programma staan verschillende schema's waarmee de cliënt de oefeningen kan blijven doen.



Jeuk en krabben (E-coach)

Tijdsindicatie

7 weken

Klachten

Jeukklachten en
krabgedrag, stress

Relevante Programma's

Omgaan met
vermoeidheid (E-coach),
Ontspanning, Stressles,
Leefstijl

Sociale omgeving

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met chronische somatische aandoeningen die te maken hebben met jeukklachten en krabgedrag.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met prof. dr. Andrea Evers en dr. Lieke Wirken van de Universiteit Leiden. Het is gebaseerd op hun onderzoek, dat zich richt op het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met chronische somatische aandoeningen via online interventies. Hierbij is samengewerkt met de afdeling Medische Psychologie van het Radboudumc. Dankzij de integratie van wetenschappelijk onderzoek en ervaringen uit de praktijk biedt het programma effectieve en evidence-based ondersteuning. Dit programma is onderdeel van een grotere, wetenschappelijk onderbouwde interventie

Korte inhoud

Veel mensen met een chronische aandoening hebben vaak last van erge en langdurige jeuk, waardoor het soms moeilijk is om dagelijkse activiteiten uit te voeren. In dit programma leren volwassenen hoe ze beter kunnen omgaan met jeuk en krabben, zodat dit minder invloed heeft op hun dagelijks leven. Er wordt aandacht besteed aan het herkennen van patronen in jeuk en krabgedrag, factoren die jeuk kunnen uitlokken, huidverzorgende maatregelen, de jeuk-krab-jeuk cirkel, het herkennen en verminderen van niet-helpende gedachten, de invloed van stress op jeuk en krabgedrag en hoe hier mee om te gaan, en ontspanningsoefeningen.



Kanker 1 - Na de diagnose

Tijdsindicatie

3 - 4 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker 2 - Tijdens de behandeling, Kanker 3 - Na de behandeling

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase vlak na de diagnose.

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door psycho-educatie over kanker en de behandeling daarvan.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier sessies. In de eerste sessie wordt er stilgestaan bij de impact van de diagnose kanker. De tweede sessie bevat informatie over kanker, de behandeling van kanker en informatie over gesprekken met de arts. In de derde sessie wordt er stilgestaan bij het zoeken van steun. De laatste sessie is een afsluitende sessie.



Kanker 2 - Tijdens de behandeling

Tijdsindicatie

4 - 5 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker 1 – Na de diagnose,
Kanker 3 – Na de
behandeling

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase tijdens de behandeling.

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, mindfulness en stressmanagement.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier sessies. In de eerste sessie wordt er stilgestaan bij de impact van kanker. De tweede sessie is gericht op gevoelens en hoe hiermee om te gaan. Daarna volgt er een sessie over de veranderingen in het dagelijkse leven en het stellen van prioriteiten. De laatste sessie is een afsluitende sessie.



Kanker 3 – Na de behandeling

Tijdsindicatie

6 – 8 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker 1 – Na de diagnose,
Kanker 2 – Tijdens de
behandeling

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase na de behandeling.

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, ACT en stressmanagement.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit zes sessies. Eerst wordt er stilgestaan bij de impact van het traject. In de daaropvolgende sessies is er veel ruimte voor verwerking en wordt er stilgestaan bij de lichamelijke klachten. Ook wordt er aandacht besteed aan onderwerpen als daginvulling en seksualiteit. Als laatste is de focus op de toekomst gericht, aan de hand van waardegericht leven. In dit programma stelt de cliënt doelen op.



Kennis van Gezondheid

Tijdsindicatie

3 - 7 Weken

Klachten

Slaapproblemen,
ongezond eetgedrag,
stress, piekeren,
somberheid, lichamelijke
klachten

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Emotie-eten, Piekeren,
Somberheid, StressLes

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor mensen die op een breed vlak basisinformatie willen ontvangen over gezondheid. Het kan gaan om vragen over leefstijl, over psychische klachten, over de weg in de zorg in Nederland of basisvragen over veelvoorkomende klachten.

Basis

Het programma is ontwikkeld door Therapieland in samenwerking met vitaliteitscoach Tim Salomons. Voor het programma is inspiratie gehaald uit Pharos, RIVM, Nivel, Mentaalvitaal en het Voedingscentrum.

Korte inhoud

Dit programma begint met een algemene introductie over het programma en over gezondheid. Vervolgens onderzoekt de cliënt waarom hij/zij wil dat er iets verandert. Na deze sessie kan de cliënt kiezen tussen drie onderdelen: 1. Het dagelijks leven: dit gaat over leefstijl waarbij de thema's slaap, voeding en beweging besproken worden. 2. Lekker in je vel: dit onderdeel gaat over de psychische gezondheid en hierin worden klachten als somberheid, stress en piekeren besproken. 3. De weg in de zorg: hierin krijgt de cliënt informatie over waar ze heen kunnen voor hun klachten, hoe ze zich kunnen voorbereiden op een gesprek met een hulpverlener en wat ze zelf kunnen doen om lichamelijke klachten te verminderen. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma krijgt de cliënt handvatten om goed voor zichzelf te zorgen.



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,
sombrietheid, 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 Mariëtte Hoekstra. Bij het maken van deze module hebben we gebruikgemaakt van de metafoer 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 metafoer 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 metafoer 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.



Leefstijl

Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Stress, somberheid, angst, depressie, vermoeidheid

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
- CGT, StressLes, Sociale angst, Paniek

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met stress, angst of somberheidsklachten die om die reden baat hebben bij leefstijlinterventies.

Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts van Vitaalpunt, waarbij de ervaringen vanuit de leefstijlgroep centraal stonden. Dit programma is samengesteld uit verschillende boeken en onderzoeken, zoals 'Stress en het Brein' van Houdenhove.

Korte inhoud

Het programma begint met uitleg over stress en ontspanning. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt zijn belastbaarheid en strategieën in omgaan met tijd. In de derde sessie gaat de cliënt aan de slag met een energie gevende structuur en matig intensief bewegen. Daarna gaat de cliënt aan de slag met zijn telefoongebruik en niksen. In de volgende sessie leert de cliënt over de invloed van goede voeding en slaap. In de laatste sessie wordt er een leefstijlplan gemaakt met alles wat de cliënt in dit programma heeft geleerd. Door het hele programma komen verschillende ontspanningsoefeningen aan bod die geoefend kunnen worden.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



Middelengebruik

Tijdsindicatie

9 - 15 weken

Klachten

Middelengebruik,
verslaving

Relevante Programma's

Seks- en/of pornoverslaving,
Sociale angst,
Ontspanning, Zelfbeeld

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die willen stoppen met gebruik van alcohol, drugs, medicijnen of met gokken of gamen. Mocht een cliënt meerdere verslavingen hebben, dan kan dit programma ook ingezet worden.

Basis

De module is geschreven door Therapieland in samenwerking met RoderSana en psycholoog Leroy Snippe. Het programma is gebaseerd op het handboek 'Cognitieve gedragstherapie bij middelengebruik en gokken' (Merkx, 2014).

Korte inhoud

Het programma begint met uitleg over wat een verslaving precies is. Vervolgens gaat de cliënt meteen aan de slag met het registratieformulier. De cliënt wordt gevraagd na te denken over waarom hij of zij graag wil stoppen en wat het doel van de behandeling is. In het programma wordt aangeraden om in ieder geval voor een bepaalde tijd volledig te stoppen, aangezien uit ervaring is gebleken dat minderen minder goed werkt. De sessies daarna gaan in op zelfcontrole, risicosituaties, noodmaatregelen, gevaarlijke gedachten en het weigeren van middelen. Tot slot kan de cliënt een aantal keuzethema's volgen. Er zijn vijf keuzethema's: sociale contacten, omgaan met vervelende gewoontes, omgaan met stress, het oplossen van problemen en een terugvalanalyse.



Middelengebruik bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Verslaving, Balans,
Stressles, Omgaan met
emoties, Ontspanning,
Mantelzorg

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen steunen die kampt met een verslaving.

Basis

Het programma is een aanvulling op het programma Middelengebruik en is ontwikkeld in samenwerking met RoderSana verslavingszorg, Leroy Snippe (GZ-psycholoog), en met behulp van andere experts en ervaringsdeskundigen op het gebied van verslaving.

Korte inhoud

Het korte programma begint met een aantal stappen waarin informatie wordt gegeven over problemen met middelengebruik, hoe een verslaving ontstaat, en wat de gevolgen ervan kunnen zijn voor diegene zelf en voor de omgeving van diegene. Vervolgens leert men meer over hoe ze degene met een verslaving het beste kunt steunen en wordt het belang van grenzen besproken. Tot slot wordt er nog aandacht besteed aan het belang van goed voor jezelf blijven zorgen.



Mijn sociale omgeving

Tijdsindicatie

3 - 7 weken

Klachten

Eenzaamheid, ruzie,
leven in twee culturen,
integratie

Relevante Programma's

Eenzaamheid,
communiceren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor mensen die zelfstandig willen werken aan de relaties in hun omgeving. Dit kunnen mensen zijn die eenzaam zijn, maar ook mensen die moeite hebben met communiceren of in twee culturen leven.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Voor het programma is er inspiratie gehaald uit de Positieve Psychologie, het boek 'Mental Fitness: Verbeter je mentale conditie' geschreven door Bolier & Haverman (2010) en uit gesprekken met experts op het gebied van transculturele problemen.

Korte inhoud

Het programma begint met psycho-educatie en het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Na deze sessie kan de cliënt kiezen tussen vier onderdelen: een onderdeel over het investeren in bestaande relaties, een onderdeel over eenzaamheid, een onderdeel over communicatie en een onderdeel over het leven in twee culturen. De cliënt hoeft niet elk onderdeel te volgen. Hij kiest welk onderdeel op hem van toepassing is. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe het gaat met de doelen van de cliënt, zodat we dit door het programma heen kunnen monitoren.



Minder Angst na Kanker

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst, stress, piekeren,
vermoeidheid,
somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker - Na de
behandeling, Piekeren,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

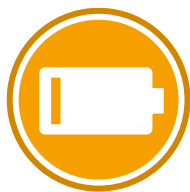
Dit programma is voor patiënten die angst ervaren na kanker.

Basis

Dit programma is ontwikkeld door het Helen Dowling Instituut, expertisecentrum voor psychologische zorg bij kanker. Zij ontwikkelden het programma op basis van onderzoek, in samenwerking met (ex)patiënten en toetsten dit op effectiviteit.

Korte inhoud

De module bestaat uit drie basishoofdstukken en vijf keuzehoofdstukken. In de basishoofdstukken krijgt de patiënt inzicht in hoe angst werkt. Door oefeningen leert hij of zij omgaan met angst en welk(e) gedrag/gedachten wel of niet-helpend zijn. Ook leren ze op een andere manier naar hun angstgevoelens te kijken. Hierna kan de patiënt aan de slag met keuzehoofdstukken. Video's van ervaringsdeskundigen en een hulpverlener versterken het gevoel van (h)erkenning en begeleiding.



Minder moe bij ziekte

Tijdsindicatie

11 weken - 30 minuten per dag

Klachten

Chronische vermoeidheid, angstig of somber

Relevante Programma's

Angst na kanker, Kanker - Tijdens de behandeling, Kanker - Na de behandeling, Piekeren, Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Deze therapie is voor patiënten die chronisch vermoeid, angstig of somber blijven na een ernstige ziekte. Het gaat om zowel ernstige lichamelijke als mentale vermoeidheid. Deze is waarschijnlijk ontstaan door de ziekte en/of de medische behandelingen. Na verloop van tijd spelen ook psychologische factoren als angst, somberheid, slaapproblemen en/of de neiging over je grenzen te gaan een belangrijke rol. Dit kan het dagelijks leven van de patiënt zo erg verstoren, dat het een negatieve invloed heeft op het werk- en/of privéleven en belemmert in alles wat de patiënt wil ondernemen.

Basis

Deze therapie is ontwikkeld door het Helen Dowling Instituut (HDI), expertisecentrum voor psychologische zorg bij kanker. Om de therapie te kunnen inzetten is een scholing van de Helen Dowling Academie vereist. HDI ontwikkelde het programma op basis van onderzoek, in samenwerking met patiënten en toetste dit op effectiviteit. Deze therapie is gebaseerd op Mindfulness-Based Cognitieve Therapie (MBCT) en maakt gebruik van oefeningen en kennis van Cognitieve Gedragstherapie (CGt) en Acceptance and Commitment Therapie (ACT). Mindfulness-Based Cognitieve Therapie gaat ervanuit dat gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden en leert je gedachten en gevoelens accepteren, in plaats van je ertegen verzetten. Deze combinatie van therapievormen is effectief als je door ziekte worstelt met vermoeidheid, beperkingen of aanhoudende stress, angst, somberheid of pijn.

Korte inhoud

Deze therapie is begeleid. Om de therapie te kunnen inzetten is een scholing van de Helen Dowling Academie vereist: <https://hdi.nl/scholing/scholing-vermoeidheid-na-kanker/>. De therapie bestaat uit acht sessies waarin de patiënt door veel oefenen inzichten krijgt die helpen anders om te gaan met vermoeidheid en andere belemmeringen. Het oefenen vraagt 11 weken lang zeker 30 minuten per dag. In de introductie ontdekt de patiënt waarom vermoeidheid vaak voorkomt na het doormaken van een ernstige ziekte, welke factoren hierbij een rol spelen, hoe deze therapie daarbij helpt, waar deze op is gebaseerd en hoe de therapie is opgebouwd. In de daaropvolgende sessies oefent de patiënt veel om bewust te worden van signalen van het lichaam. De patiënt krijgt inzicht in automatische reacties en werkt toe naar het maken van andere keuzes. De patiënt vult tijdens het hele proces dagboeken in die waardevolle inzichten geven voor de patiënt en voor de reflectiemomenten met de zorgverlener.



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



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.



Mindfulness in het kort

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Mindfulness, ACT,
Zelfcompassie,
Mindfulness - Jongeren,
Balans, Veerkracht

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kennis willen maken met mindful in het leven staan. Dit programma is een introductie op mindfulness. Op zoek naar een uitgebreide versie? Dan is het programma 'Mindfulness' een betere keuze.

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). Ook is er informatie geput uit gesprekken met behandelaren die mindfulness toepassen in hun behandelingen (Ruby Smits en Merel van Hoogdalem), en gesprekken met ervaringsdeskundigen Anouk, Simone en Vincent, die verschillende mindfulnesstrainingen hebben gevolgd.

Korte inhoud

Dit programma is een introductie op mindfulness en bestaat uit vijf sessies. De gebruiker gaat aan de slag met de automatische piloot en kernwaarden, het uitdagen van gedachten en gevoelens en het inzetten van mindfulness in de praktijk. De sessies worden begeleid met informatie, meditaties (formele oefeningen) en oefeningen voor het dagelijks leven (informele oefeningen). Daarnaast wordt de gebruiker aangemoedigd te registreren wat diens ervaringen zijn.



Moodbooster voor de donkere maanden

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Somberheid, verlies van energie, winterdipje

Relevante Programma's

Activatie, Bewegen,
G-schema - uitdagingen,
Geluk, Leefstijl,
Somberheid, Veerkracht

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die het effect van een winterdipje wil voorkomen of verminderen

Basis

Het programma is gebaseerd op verschillende wetenschappelijke artikelen en een deel op cognitieve gedagstherapie modellen.

Korte inhoud

In stap 1 leert men meer over het ontstaan van een winterdip, en waarom we ons soms minder energiek voelen tijdens de donkere maanden. In stap 2 wordt er ingezoomd op de eigen gemoedstoestand, en welke symptomen van een winterdip worden herkend. In de derde stap wordt er gefocust op het verbeteren van de gedachten, deze zijn immers de oorsprong van de stemming. Met behulp van CGT technieken leert de gebruiker zijn niet-helpende gedachten uitdagen. In stap 4 worden er een aantal praktische tips doorgenomen om een winterdipje te voorkomen dan wel te verslaan.



Na de diagnose

Licht verstandelijke beperking

Tijdsindicatie

3 - 6 weken

Klachten

Weinig zelfvertrouwen

Relevante Programma's

Denken, voelen en doen -
Eenvoudige taal

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die recentelijk te horen gekregen hebben dat er sprake is van een Licht Verstandelijk Beperking, waarbij het individu een IQ score tussen de 50 en 70 heeft.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende ervaringsdeskundigen en experts van onder andere Ipse de Bruggen, MEE de Meent groep, CGGZ Adrento, Spoor030 en Amerpoort.

Korte inhoud

Dit korte psycho-educatie programma start met een korte introductie en de vraag wat de cliënt al weet van de diagnose. In de eerste sessie wordt ook stilgestaan bij de verwerking van de diagnose. Daarnaast wordt er uitgelegd wat de diagnose inhoudt en wat de oorzaak van LVB kan zijn. In Sessie 2 wordt stilgestaan bij de persoonlijke uitdagingen, en het belang van om hulp vragen. De sessie wordt afgesloten met het inzoomen op de sterke kanten van de cliënt, om zo onder andere het zelfvertrouwen te vergroten. In Sessie 3 wordt vooral stilgestaan bij de eventuele verandering die kan ontstaan naar aanleiding van de diagnose (zoals bijvoorbeeld persoonlijke begeleiding of dagbesteding) wat betreft het toekomstperspectief door de diagnose. Daarnaast worden er handvatten aangeboden voor hoe - indien gewenst - anderen kunnen worden ingelicht van de diagnose. Tot slot is er een afsluiting waarin kort alle belangrijke punten nog eens herhaald worden.



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.



Narcisme

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Interpersoonlijke
problemen, zelfbeeld,
coping

Relevante Programma's

Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Volwassenen die een narcistische persoonlijkheidsstoornis of kenmerken hebben en meer inzicht willen krijgen in de ontwikkeling van hun persoonlijkheid. Dit programma dient alleen begeleid ingezet te worden of als zelfstandige nazorg, maar niet als primaire behandeling.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Aan de hand van de holistische theorie wordt meer inzicht verkregen in de wijze waarop klachten samenhangen en wordt duidelijk welke klachten de problemen van de cliënt in stand houden. De holistische theorie zal in de verdere behandeling leidend zijn.

Korte inhoud

Dit programma biedt mensen met dergelijke problematiek inzicht te in hun persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Het programma start met psycho-educatie en er wordt getracht de stigmatisering rondom de diagnose te verminderen. In de sessie hierna onderzoekt de cliënt zijn persoonlijkheid door middel van een holistische theorie. Hier komen de jeugd, zelfbeeld, overlevingsstrategieën en de gevolgen aan bod. Vervolgens wordt er aandacht besteed aan kwetsbaarheid en krijgt de cliënt informatie over omgaan met kritiek, problemen op het werk en intieme relaties.



Omgaan met agressie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Moeite met omgaan met
agressie, Moeite met
effectief communiceren,
Geen grenzen weten te
stellen, Stress

Relevante Programma's

Stressless, Ontspanning,
Omgaan met emoties,
Communiceren,
Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor (jong)volwassenen die werkzaam zijn in de zorg, het onderwijs, retail of openbaar vervoer die willen leren om te gaan met agressie.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts, ervaringen van eindgebruikers en literatuur op het gebied van agressie.

Korte inhoud

In dit programma krijgt de cliënt meer inzicht in wat agressie is, welke vormen van agressie er bestaan, wat de kenmerken van de verschillende vormen van agressie zijn en hoe hiermee kan worden omgegaan. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de persoonlijke perceptie. Want wat de één als agressief ervaart, hoeft voor een ander geen probleem te zijn. Om te voorkomen dat de cliënt vastloopt in dit programma, omdat de aanpak wellicht te rigide overkomt, is er voor dit programma gekozen voor een raamwerkconstructie. Dit raamwerk bestaat uit de basisregels die nodig zijn om aan de voorwaarden van omgang met agressie te kunnen voldoen. Binnen dit raamwerk is er vervolgens ruimte voor eigen invulling. Aanvullend wordt er in dit programma ook aandacht besteed aan nazorg.



Omgaan met een suïcidale naaste

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst, somberheid, stress, heftige emoties, ongerustheid, onzekerheid, piekeren, prikkelbaar, eenzaam, schuldgevoel, schaamte

Relevante Programma's

Mantelzorg, Rouw na suïcide

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een naaste die suïcidaal gedrag vertoont. Onder suïcidaal gedrag worden zowel gedachten als handelingen verstaan.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Marjon Hofman (systeem therapeutisch werker / verpleegkundige), Martine Veld (agogisch hulpverlener) en Rob Mijnheer (GZ-psycholoog) van GGZ Drenthe, en ervaringsdeskundigen. Dit programma is gebaseerd op het protocol 'De GGZ Standaard voor Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag' en 'De Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag'. Daarnaast is de zelfmoordpreventiewijzer van 113 en de website van 113 geraadpleegd.

Korte inhoud

In dit programma leert de gebruiker suïcidaliteit te signaleren, en hoe die ermee om kan gaan. Het programma bestaat uit vijf sessies, waarbij de focus ligt op psycho-educatie, praten over suïcidaliteit, steun bieden aan de ander, en oog houden voor je eigen gezondheid en welzijn. Enkele onderwerpen die naar voren komen: de golf van suïcidaliteit, woorden geven aan de suïcidaliteit, signaleringsplan, rolverdeling, grenzen stellen en afspraken maken, en de autonomie van de ander.



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



Omgaan met vermoeidheid (E-coach)

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Vermoeidheid,
lichamelijke pijn, stress,
concentratieproblemen,
slaapproblemen,
frustratie, angst,
boosheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Aanhoudende (pijn)
klachten - Mind-body
benadering, Stressless,
Balans, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met chronische somatische aandoeningen die te maken hebben met vermoeidheidsklachten.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met prof. dr. Andrea Evers, klinisch psycholoog en hoogleraar Gezondheidspsychologie, en dr. Lieke Wirken, Gezondheidszorgpsycholoog en Universitair Docent, vanuit de sectie Gezondheids, Medische en Neuropsychologie van de Universiteit Leiden. Het programma is ontwikkeld binnen de onderzoekslijn die zich richt op het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met chronische somatische aandoeningen met behulp van online interventies.

Korte inhoud

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: inzicht krijgen in vermoeidheid met behulp van een dagboek, het verbeteren van de balans tussen activiteiten en rustmomenten, het herkennen en ombuigen van niet-helpende gedachten, strategieën om piekeren en concentratieproblemen aan te pakken en methoden om slaap te verbeteren. Aan het einde van het programma is er een evaluatiemoment waarin de cliënt de voortgang en persoonlijke doelen voor de toekomst kan bespreken.



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



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



Overgang

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Opvliegers,
hartkloppingen,
onregelmatige
menstruatie, gespannen
buik, een droge huid en
gewichtstoename

Relevante Programma's

ACT, Mindfulness, Balans,
Bewegen

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor vrouwen die in de overgang zitten of binnenkort in de overgang komen en hierover meer te weten willen komen.

Basis

De overgang is een periode waarin het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. Dit programma bevat informatie over wat de overgang is en welke klachten je kunt ervaren, zodat je beter begrijpt hoe de klachten ontstaan. Vervolgens krijg je meer informatie over hoe je het beste kunt omgaan met de overgangsklachten.

Korte inhoud

De overgang kan verdeeld worden in drie fasen die iedereen in haar eigen tempo doorloopt: de pre-menopauze, menopauze en postmenopauze. Gedurende deze drie fasen ervaren vrouwen vaak enkele klachten zoals opvliegers, hartkloppingen en onregelmatige menstruatie. Daarnaast kun je ook last krijgen van andere klachten die minder bekend zijn. In dit programma leert de cliënt daarom de overgang beter te herkennen, welke klachten er kunnen spelen en hoe de cliënt de overgang dragelijker kan maken. De cliënt leert daarnaast omgaan met negatieve gedachten en stress en ook komen veranderingen in bijvoorbeeld omgeving, relatie en seksualiteit aan bod. Tot slot denkt de cliënt na over wat voor haar van waarde is, zodat zij hier meer aandacht aan kan besteden en deze kan gebruiken als een soort kompas bij het maken van lastige keuzes.



Overprikkeling

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Vermoeidheid, stress,
hoofdpijn, misselijkheid,
piekeren, slaapproblemen,
jezelf isoleren

Relevante Programma's

AD(H)D, Druk en afgeleid,
Autisme, Overspanning &
burn-out, Ontspanning,
NAH

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die zich weerbaarder willen maken tegen de dagelijkse hoeveelheid prikkels. Er zijn verschillende oorzaken voor overprikkeling (bijvoorbeeld hersenletsel, ASS, ADHD of wanneer iemand zich identificeert als hoogsensitief).

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met drie verschillende experts. Ook is het programma besproken met verschillende ervaringsdeskundigen (rondom overprikkeling). In het programma wordt veel psycho-educatie geboden rondom overprikkeling met daarbij passende praktische tools om overprikkeling te verminderen of voorkomen. In lichte mate komen elementen vanuit ACT aan bod.

Korte inhoud

De eerste sessie (sessie 1) is een introductie van het programma. De tweede sessie (sessie 2) richt zich op informatie over de prikkelverwerking en hoe dit kan leiden tot overprikkeling. Aan het eind van deze sessie wordt een doel opgesteld. Vervolgens (sessie 3) gaat de gebruiker aan de slag met de eigen situatie. Wat zijn belastende prikkels? En wat zijn signalen die wijzen op overprikkeling? In de vierde sessie (sessie 4) leert de gebruiker wat er gedaan kan worden om belastende prikkels te verminderen en te voorkomen en leert de gebruiker om te gaan met bepaalde prikkels die er altijd zullen zijn. Daarna (sessie 5) worden er tips en technieken aangeboden om de eigen weerstand te verhogen ten opzichte van prikkels. Uiteindelijk (sessie 6) wordt het programma afgesloten.



Overspanning & burn-out

Tijdsindicatie

7 - 15 Weken

Klachten

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitval, overprikkeling

Relevante Programma's

Werkhervattingsplan, StressLes, Ontspanning, Mindfulness, Opkomen voor jezelf

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Steun bij burn-out'

Doelgroep

Dit programma is voor volwassenen met overspannings- of burn-outklachten. Deze klachten zijn ontstaan door het werk en/of de privéomgeving. De cliënt kan zijn uitgevallen op het werk, maar dit is niet noodzakelijk.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en experts. Het programma is gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en de Zorgstandaard Aanpassingsstoornis (inclusief overspanning en burn-out) (2021).

Korte inhoud

Dit programma ondersteunt bij het herstellen van overspanning of burn-out klachten. De cliënt heeft aan het eind meer kennis over de eigen situatie en klachten, en begrijpt hoe stress kan leiden tot overspanning of burn-out. Ook zijn de drie fases van het hersteltraject bij overspanning of burn-out doorlopen. Deze drie fases zijn gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en de Zorgstandaard Aanpassingsstoornis (inclusief overspanning en burn-out) (2021). Deze stellen beide dat herstel in drie fasen verloopt. Het programma doorloopt deze drie fasen met bijbehorende taken. De eerste fase richt zich op acceptatie, rust en ontspanning. De tweede fase heeft als doel problemen en oplossingsrichtingen in kaart te brengen. In de derde fase ligt de focus op het toepassen van die oplossingen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Overspanning & burn-out

Studenten

Tijdsindicatie

6 tot 12 weken

Klachten

Uitputting, vermoeidheid,
stress, overspanning,
prikkelbaar zijn, piekeren

Relevante Programma's

Accepteren, Faalangst,
Leefstijl, Mindfulness,
Ontspanning, Piekeren,
Planning en structuur,
StressLess, Zelfbeeld,
Zelfmanagement
voor studenten,
Energieweegschaal -
Jongeren, Werkhervatting-
splan

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor studenten met overspanningsklachten of burn-out.

Basis

Het programma is gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en op het behandelingsprotocol voor patiënten met somatisch-symptoomstoornis persisterend type met aanhoudende werkgerelateerde vermoeidheidsklachten (burn-out) van Van Dam en collega's (2017).

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies. De eerste sessie is een korte introductie van het programma waarin onder andere de opbouw en doelen van het programma worden besproken. Daarnaast wordt er in deze sessie besproken welke klachten passen bij overspanning en burn-out, en brengt de student de persoonlijke klachten in kaart. De volgende drie sessies komen overeen met de drie fases van herstel van overspanning en burn-out zoals omschreven in de richtlijn van het Nederlandse Huisartsen Genootschap. De eerste fase is de crisisfase. In deze fase is de persoon ontregeld waardoor goed functioneren niet meer lukt. Het is in deze fase van belang om te werken aan rust en ontspanning, en om te komen tot acceptatie van de klachten. De derde sessie is gericht op de oplossingsfase. Mogelijke oorzaken en oplossingen worden hierbij in kaart gebracht. In de vierde sessie, de toepassingsfase, worden de oplossingen in de praktijk toegepast. Herstel van functioneren staat centraal.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Paniek

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Paniek aanvallen, angst,
vermijding, onrust

Relevante Programma's

Agorafobie VR,
Interoceptieve exposure

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die gediagnosticeerd zijn met een paniekstoornis. Het programma is ook geschikt indien er sprake is van agorafobie.

Basis

Dit programma heeft een cognitief gedragstherapeutische (CGT) basis, gebaseerd op onderzoek en de protocollaire behandeling voor paniekstoornis met of zonder comorbide agorafobie van Keijsers, Van Minnen, Verbraak, Hoogduin en Emmelkamp (2017).

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over paniek, de paniekcirkel en er wordt stilgestaan bij de drie fasen van paniek. Daarnaast brengt de cliënt in dit deel middels de Paniek Opinielijst (POL) zijn panieklachten in kaart. In de tweede sessie wordt stilgestaan bij verschillende lichamelijke klachten die voorkomen tijdens een paniekaanval en wordt gestart met het oproepen van deze lichamelijke klachten middels interoceptieve exposure-oefeningen. De gedachten worden in de derde sessie in kaart gebracht met behulp van een G-schema en de cliënt krijgt handvatten om deze gedachten uit te dagen. In de vierde sessie wordt er stilgestaan bij vermijding- en veiligheidsgedrag en wordt er gestart met exposure in vivo. Ook wordt hier een plan opgesteld om te blijven oefenen. In de afsluitende sessie wordt de vragenlijst nogmaals ingevuld en wordt er tevens stilgestaan bij terugvalpreventie. In tegenstelling tot de oude versie van het programma, bevat dit programma geen mindfulness of ACT.



Paniek overwinnen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

16 weken

Klachten

Paniek aanvallen met of zonder agorafobie, angst voor paniek aanvallen, automatische gedachten

Relevante Programma's

Somberheid, Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal, Controle over je emoties - Eenvoudige taal, angst, negatief zelfbeeld, problemen in emotieregulatie, piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die zijn gediagnosticeerd met een paniekstoornis met of zonder agorafobie en daarnaast problemen hebben met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Paniek overwinnen" ontwikkeld door Drs. E.S. Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Op de volgende website staat meer informatie over deze en andere behandelmodules van GGZ Rivierduinen Kristal: <https://www.rivierduinen.nl/behandelmodules-kristal/>.

Korte inhoud

Het programma geeft inzicht in de problematiek en streeft naar het verminderen van het aantal paniekaanvallen en het voorkomen van terugval. De cliënt doorloopt verschillende onderwerpen, waaronder uitleg over angst en hoe een paniekaanval eruit ziet. Daarnaast wordt ingegaan op verschillende lichamelijke sensaties die ervaren kunnen worden tijdens angstige situaties en wordt geoefend met het verdragen van deze sensaties. Het programma richt zich ook op het begrijpen van de invloed van gedachten op het gevoel en gedrag, en biedt oefeningen om deze gedachten uit te dagen. Ook gaat de cliënt aan de slag met gedragsexperimenten, waarbij stapsgewijs wordt geoefend met het aangaan van een angstige situatie. Tot slot wordt er aandacht besteed aan het maken van een terugvalplan om mogelijke paniekaanvallen te verminderen en/of voorkomen. Tijdens het programma wordt veel geoefend met de informatie en opdrachten.



Pesten en agressie op de werkvloer

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Stress, eenzaamheid,
somberheid, paniek,
boosheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Opkomen voor
jezelf, Mindfulness, EMDR,
StressLes, Overspanning &
burn-out

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die zich niet prettig of onveilig voelen op hun werk.

Basis

Dit programma is geschreven in samenwerking met Cokkie Verschuren (orthopedagoog, GZ-psycholoog en Master in Working and Occupational Health (MWO)). Het programma is gebaseerd op het boek 'Pesten en agressie op het werk' (Verschuren, 2014).

Korte inhoud

Het programma start met een uitleg over wat pesten en/of agressie op het werk precies inhoudt en wat het met de cliënt doet. Vervolgens gaat de cliënt actief aan de slag met zijn of haar eigen situatie. Ook is er aandacht voor praktische zaken, zoals hoe de cliënt zich ziek kan melden en bij wie hij of zij terecht kan. Tevens komen er ook ervaringsverhalen van andere cliënten aan bod. Tot slot wordt er gekeken naar de re-integratie van de cliënt.



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, slaapklasten, somberheid, stress, nervositeit, laag zelfbeeld

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

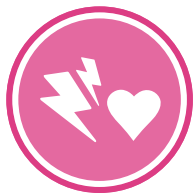
Dit programma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die milde piekerklachten ervaren.

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.



Pijn bij vrijen

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Pijn bij vrijen,
opwindingsproblemen,
seksuele problemen,
relatieproblematiek

Relevante Programma's

Seksualiteit -
Basisprogramma, (Geen)
Zin in seks

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor vrouwen die pijn bij het vrijen ervaren. Het is goed mogelijk dat pijn bij vrijen ook bij mannen voorkomt, maar dit programma is gericht op het vrouwelijk lichaam.

Basis

Dit programma is gemaakt in samenwerking met ervaren seksuologen (NVVS). Systeemtherapie vormt de basis van het programma. Daarnaast worden aspecten uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) en uit de positieve psychologie gebruikt. Seks is over het algemeen iets dat mensen met een partner ondernemen, daarom is het systemisch denken belangrijk voor het slagen van dit programma.

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over pijn bij vrijen, mogelijke oorzaken en er wordt advies gegeven over wanneer je naar huisarts moet om een lichamelijke oorzaak uit te sluiten. Tevens vult de cliënt als voormeting een schaal van vooruitgang in om de pijn te meten. In de sessie hierna worden de voorwaarden van pijnloos vrijen besproken, met een uitleg over de bekkenbodem, opwinding en de pijnspiraal. In sessie drie leert de cliënt haar vagina te bekijken en voelen. Hierna is er aandacht voor seksuele opwinding en krijgt de cliënt oefeningen om hiermee te experimenteren. Sessie vijf richt zich op het betrekken van de partner in het proces en samen genieten van seks. De cliënt sluit als nameting af met de schaal van vooruitgang.



Planning en structuur

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Moeite met nee
zeggen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Relevante Programma's

Stressless, Ontspanning,
Balans, Gefocust te werk,
Regisseur worden van je
werkdruk, Thuiswerken
door corona

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor (jong)volwassenen die moeite hebben met het plannen en structureren van hun werkgerelateerde taken.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts, ervaringen van eindgebruikers en literatuur op het gebied van planning en structuur.

Korte inhoud

In dit programma wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap, het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Daarbij wordt ook gekeken of het nodig is om bepaalde taken in meerdere stukken te verdelen die makkelijker handelbaar zijn. Maar een goede planning en structuur is meer dan alleen het maken van een overzicht en het stellen van prioriteiten. Het is ook belangrijk dat men de gemaakte planning up-to-date houdt. De cliënt formuleert daarom ook een persoonlijke implementatie-intentie gericht op wanneer men aan de slag gaat met het bijhouden van zijn of haar planning. Andere onderwerpen die in het programma aanbod komen zijn: het stellen van grenzen, omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen.



Planning en structuur

Student

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Relevante Programma's

Strategie om te leren,
Zelfmanagement voor
studenten, Gefocust te
werk

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor studenten die moeite hebben met het plannen en structureren van hun taken.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts, ervaringen van eindgebruikers en literatuur op het gebied van planning en structuur.

Korte inhoud

In dit programma wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Daarbij wordt ook gekeken of het nodig is om bepaalde taken in meerdere stukken te verdelen. Maar een goede planning en structuur is meer dan alleen het maken van een overzicht en het stellen van prioriteiten. Het is ook belangrijk dat men de gemaakte planning up-to-date houdt. De cliënt formuleert daarom een persoonlijke implementatie-intentie gericht op wanneer men aan de slag gaat met het bijhouden van zijn of haar planning. Andere onderwerpen die in het programma aanbod komen zijn: omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen.



Psychose

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Wanen, Hallucinaties,
Stemmen horen,
Somerheid, Vermijding,
Piekeren, Negatief
zelfbeeld

Relevante Programma's

ACT, Activatie,
Eenzaamheid,
Ontspanning, Mindfulness,
Somerheid, Verlies,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Psychose - Sociale
omgeving'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die uit de acute fase zijn van hun (eerste) psychose, en eventueel een blijvende psychosegevoeligheid hebben of restsymptomen van een psychose.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met behandelaren van GGZ Drenthe, van Fivoor en met ervaringsdeskundigen. Delen van het programma zijn gebaseerd op het protocol Gedachten Uitpluizen, protocolaire behandelingen voor schizofreniespectrum- en andere psychotische stoornissen (cognitieve gedragstherapie), de basis van metacognitieve therapie en daarnaast op de meest recente wetenschappelijke literatuur over psychotische stoornissen. De insteek van het programma is daarnaast gebaseerd op de herstelondersteunende visie en de richtlijn destigmatisering van de GGZ standaarden.

Korte inhoud

Sessie 1 bestaat uit psycho-educatie over psychose, de oorzaken en de gevolgen daarvan. Er wordt dieper ingegaan op de diagnose, de symptomen, en de onderliggende mechanismen. Ook is er aandacht voor de rol van stigma en zelfstigma. Sessie 2 gaat over de behandeling van een psychose. Allereerst leert de gebruiker meer over de gebruikelijke behandelvormen in de GGZ. Ook wordt er in deze sessie informatie gegeven over medicatie, afbouwen en de risico's die dit met zich meeneemt. Er is aandacht voor (het uitbouwen van) het signaleringsplan. Tot slot worden er handvatten geboden betreft het vertellen over psychotische kwetsbaarheid aan de omgeving. Sessie 3 gaat dieper in op herstel. Er wordt onder andere stilgestaan bij het belang van een gezonde leefstijl en de rol van de sociale omgeving. Ook is er aandacht voor stress, het gevoel van verlies na een psychose, en leert de gebruiker vanuit het herstelgerichte perspectief een nieuwe toekomstvisie ontwikkelen.



Psychose bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Relevante Programma's

Psychose, StressLes,
Ontspanning, Mindfulness,
Opkomen voor jezelf

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

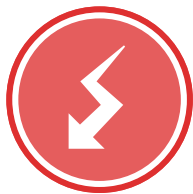
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen wiens naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma is gebruik gemaakt van de kennis van verschillende experts op het gebied van psychose, van ervaringsdeskundigen en recente wetenschappelijke literatuur.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit vier inhoudelijke sessies. In de eerste sessie leert men waarom de sociale omgeving zo belangrijk is in de behandeling van een psychose. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op wat een psychose precies is en hoe deze ontstaat. In de derde sessie leert men hoe je de naaste kunt steunen. En in de laatste sessie wordt informatie gegeven over hoe je ook goed voor jezelf kunt blijven zorgen.



PTSS

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Angst, trauma, stress,
slaapproblemen, boosheid,
vermijding

Relevante Programma's

Paniek, Depressie - CGT,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

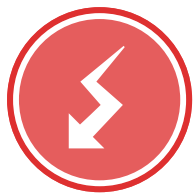
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een posttraumatische-stressstoornis.

Basis

Het programma heeft een cognitief gedragstherapeutische basis. Er is inspiratie gehaald uit de protocollaire behandeling voor een posttraumatische-stressstoornis

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over PTSS, waarbij het belang van het betrekken van de omgeving wordt besproken. In deze sessie wordt er ook een vragenlijst ingevuld om de last in kaart te brengen. Vervolgens kan er gekozen worden om naar de tweede sessie te gaan met adviezen over structuur, slapen en ontspanning of om direct naar de derde sessie te gaan, waarin stil wordt gestaan bij stress, vermijding en veiligheidsgedrag. In de vierde sessie worden drie verschillende vormen van exposure besproken: schrijftherapie, EMDR en imaginaire exposure. In de vijfde sessie wordt gestart met exposure in vivo. In de laatste sessie is er aandacht voor betekenisgeving en terugvalpreventie.



PTSS bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

PTSS, Trauma bij je kind
- opvoeders, Balans,
StressLes, Omgaan met
emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand met PTSS (klachten) willen steunen.

Basis

Dit programma is gebaseerd op het hoofdprogramma 'PTSS'. Dat programma is ontwikkeld in samenwerking met klinisch psycholoog en psychotherapeut Marcella Pommée van Traumacentrum Haarlem. Daarnaast zijn ervaringsdeskundigen betrokken geweest om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep. Het programma is deels geïnspireerd op de protocollaire behandeling voor posttraumatische stressstoornis, omdat hierin bewezen effectieve elementen terugkomen. Het programma heeft een cognitief-gedragstherapeutische basis.

Korte inhoud

Het korte programma start met informatie over wat PTSS inhoudt. Daarna volgt er informatie over manieren om iemand te steunen. Tot slot is er aandacht voor de cliënt zelf.



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.



Regisseur worden van je werkdruk

Tijdsindicatie

3 - 6 Weken

Klachten

Relevante Programma's

StressLes, Overspanning en Burn-out, Ontspanning, Planning en Structuur

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die aan de slag willen met hun werkdruk. Het is een programma voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar het programma werkt ook preventief om stress als gevolg van werkdruk te voorkomen.

Basis

Dit programma is samen met spreker en veerkrachtexpert Sierd Nutma ontwikkeld. Hij geeft lezingen en trainingen rondom werkdruk. Daarnaast heeft hij twee boeken gepubliceerd over de onderwerpen veerkracht (Mentale Veerkracht voor Professionals, 2016) en werkdruk (Werkdruk bestaat niet, 2020). Verder is onderzoek van TNO gebruikt om het begrip en de definitie van werkdruk theoretisch te kaderen.

Korte inhoud

In het begin richt het programma zich op wat er verstaan wordt onder werkdruk en wat dit inhoudt voor de gebruiker. Sessie twee richt zich op handige praktische vaardigheden die direct bijdragen aan het verlagen van werkdruk. In sessie drie gaat de gebruiker aan de slag met een stukje veerkracht. Factoren die invloed hebben op je mentale gesteldheid die aan bod komen zijn je fit voelen, ontspanning op het werk en het verantwoordelijkheidsgevoel. Sessie vier richt zich op het sociale aspect van de werkvloer. Hier krijgt de gebruiker informatie over collegiale steun, de eigen positie van de gebruiker ten opzichte van zijn omgeving en zijn eigen zelfverzekerdheid. Er wordt gestimuleerd om zelf regie te nemen over het werk, om zo ook de regie te nemen over de eigen werkdruk. In sessie vijf reflecteert iemand op dat wat hij gedaan en bereikt heeft in dit programma.



Relatieboost

Tijdsindicatie

6 - 10 Weken

Klachten

Relatieproblemen
communicatieproblemen

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma, Autisme in de
partnerrelatie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die graag hun relatie willen verbeteren. Het is niet bedoeld voor zware relatieproblematiek waar emotion-focused relatietherapie wordt aangeraden. Ze kunnen het programma alleen volgen of samen met hun partner.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van paren met relatieproblemen (Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2015) en daarnaast is inspiratie gehaald uit het boek "Houd me vast" (Sue Johnson, 2008).

Korte inhoud

Het programma start door de relatie in kaart te brengen (thuisituatie, stress & de kracht) en er worden doelen opgesteld. Hierna leren de cliënt en partner effectiever te communiceren en wordt uitleg gegeven over verschillende interactiepatronen. In de sessie hierna wordt aandacht besteed aan zowel negatieve als positieve emoties en het uiten hiervan. Er wordt dieper ingegaan op het tonen van kwetsbaarheid en de wensen en verwachtingen binnen een relatie. Hierna wordt het nut van (gezond) ruzie maken en van samen leuke dingen doen besproken en is er aandacht voor intimiteit en seksualiteit. In de afsluiting worden de doelen geëvalueerd en wordt gekeken waar de cliënt en de partner in de toekomst op kunnen letten om niet terug te vallen in bepaalde patronen. Hiervoor schrijven zij een 'recept' voor relatieproblemen (terugvalpreventieplan).



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.



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



Rouw bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Rouw, Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die iemand willen steunen tijdens het rouwen.

Basis

Dit programma is tegelijk ontwikkeld met het hoofdprogramma 'Rouw'. De basis van dit programma wordt gevormd door de theorie van William Worden (1983), het rouwtakenmodel en het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999). Het rouwtakenmodel wordt veel gebruikt bij rouwbegeleiding en rouwtherapie om het rouwproces te beschrijven. Bij het duale procesmodel wordt het rouwproces vergeleken met een slingerbeweging, waarbij je momenten van rouw hebt, afgewisseld met momenten van herstel. Kijk in het hoofdprogramma 'Rouw' voor overige informatie, zoals de literatuurlijst en de analyse van de doelgroep.

Korte inhoud

Het korte programma start met een sessie over wat rouw inhoudt en hoe mensen verschillend kunnen reageren op rouw. Daarna volgt de tweede sessie met informatie over verschillende manieren om iemand te steunen. Tot slot is er in de derde sessie aandacht voor de cliënt zelf zodat diegene goed voor zichzelf blijft zorgen.



Rouw na moord en doodslag

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet

Relevante Programma's

Rouw

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare door moord of doodslag.

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met Jos de Keijser. Het programma is gebaseerd op het werkboek voor rouw na moord (interne uitgave). Hierin komen technieken van CGT en EMDR naar voren.

Korte inhoud

In dit programma wordt psycho-educatie gegeven over o.a. de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Daarnaast wordt er stilge- staan bij de rouwperiode (met o.a. traumatische ervaring, praten over verlies, reacties van anderen) en er wordt aandacht besteed aan de gedachten, gevoelens en het gedrag van cliënten. In het programma staan verschillende opdrachten en er worden handvatten geboden om meer grip te krijgen op het leven na het doormaken van het verlies. Dit programma is een aanvulling op de lopende behandeling.



Rouw na suïcide

Tijdsindicatie

5 - 7 Weken

Klachten

Rouw, boosheid, wraakgevoelens, wanhoop, verdriet, schuldgevoel

Relevante Programma's

Rouw, Rouw na moord en doodslag, Somberheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare aan zelfdoding (suïcide).

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met Jos de Keijzer. Het programma is gestoeld op het werkboek van nabestaanden, 'Verlies door Suïcide' van Jos de Keijzer en Marieke de Groot. Technieken uit de CGT worden hierin toegepast en er wordt aandacht besteed aan het rouwmodel van Worden.

Korte inhoud

In dit programma wordt voornamelijk psycho-educatie gegeven over o.a. de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Er is psycho-educatie over de rouwperiode (met o.a. praten over verlies, traumatische vondst, reacties van anderen), rouw binnen het gezin en er wordt aandacht besteed aan de gedachten, gevoelens en het gedrag van cliënten.



RSI-preventie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Pijn, Stress, Vermoeidheid,
Stijve spieren

Relevante Programma's

POH GGZ, BGGZ, SGGZ

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor (jong)volwassenen die voor hun werk veel moeten zitten of staan en die de daaruit voortvloeiende lichamelijke klachten willen voorkomen.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts, ervaringen van eindgebruikers en literatuur op het gebied van RSI.

Korte inhoud

In dit programma krijgt de cliënt meer inzicht in hoe RSI klachten ontstaat en wat zij kunnen doen tegen bestaande (fase 1) klachten. Zo worden er verschillende voorbeelden gegeven van hoe de cliënt meer kan bewegen tijdens het werk en hoe er kan worden omgegaan met stress. Aanvullend wordt er ook uitgelegd hoe de cliënt zijn of haar kantoormeubels correct kan afstellen. Voor mensen die behoefte hebben aan meer verdieping bevat het programma ook een interview met een van de experts die heeft meegewerkt aan dit programma. Deze expert richt zich voornamelijk op het onderwerp pijn, maar geeft daarnaast ook praktische tips over het voorkomen van klachten.



Schematherapie

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek, angst, depressie, eetstoornissen

Relevante Programma's

Schematherapie, De gezonde volwassene

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die starten met schematherapie. Het is dus geschikt voor de eerste fase van de behandeling.

Basis

De inhoud van dit programma is gebaseerd op verschillende handboeken over schematherapie en is in samenwerking met verschillende schematherapeuten ontwikkeld. Het programma is gestoeld op de schemagerichte therapie van Jeffrey Young.

Korte inhoud

Het programma bereidt cliënten voor op de behandeling en daarnaast helpt het bij het vergroten van het inzicht. Het programma begint met een sessie over schematherapie in het algemeen. Er wordt hierbij aandacht besteed aan het uitleggen van de basisbehoeftes. Vervolgens is er een sessie over schema's en een sessie over modi. In beide sessies wordt een vragenlijst (de YSQ en SMI) ingevuld. De vierde sessie is inzichtgevend: het bevat registratieopdrachten en het doel van de behandeling wordt geconcretiseerd. In de vijfde sessie worden de verschillende behandeltechnieken (cognitief, ervaringsgericht en gedrag) besproken, ter voorbereiding op het starten van de behandeling. Dit wordt gevolgd door een afsluiting en een sessie met extra registratieformulieren.



Schematherapie - De gezonde volwassene

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek, depressie, angst, eetstoornissen

Relevante Programma's

Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Volwassenen die bezig zijn met schematherapie en de eerste fase (psycho-educatie) hebben afgerond.

Basis

De inhoud van dit programma is gebaseerd op verschillende handboeken over schematherapie en is in samenwerking met verschillende schematherapeuten ontwikkeld.

Korte inhoud

Het is een kort programma dat bestaat uit verschillende interventies om de gezonde volwassene te versterken, waaronder leefstijlinterventies, het witboek en de kompaszin. Het is geschikt om aanvullend op het programma Schematherapie in te zetten.



Seks- en/of pornoverslaving

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Seksuele problemen,
verslaving,

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma, Slechte gewoontes

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die vinden dat ze, ongewild, te veel tijd besteden aan het zoeken naar seks of porno en hier graag iets aan willen veranderen.

Basis

Het programma is gemaakt in samenwerking met seksuologen (NVVS). Systeemtherapie vormt de basis van het programma. Daarnaast worden aspecten uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) en uit de positieve psychologie gebruikt. Seks is over het algemeen iets dat mensen met een partner ondernemen, daarom is het systemisch denken belangrijk voor het slagen van dit programma.

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over porno-verslaving en er is een stap voor de partner van de cliënt. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt waarom het zo moeilijk is om te stoppen en vult hij een gewoontemeter in om bij te houden hoe vaak hij drang voelde en dit wel/niet gedaan heeft. Er wordt uitgelegd dat iets niet doen vaak veel lastiger is dan iets wel, daarom focust sessie vier zich op dingen die de cliënt juist wel moet doen (positieve activiteiten, omgaan met negatieve emoties, problemen oplossen en investeren in relaties). Tot slot vult de cliënt als nameting nogmaals de gewoontemeter in en wordt hij gerustgesteld in terugval.



Seksualiteit - Basisprogramma

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Seksuele problemen

Relevante Programma's

Geen Zin in seks, Seks en
of pornoverslaving, Pijn bij
het vrijen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die seks niet meer als vanzelfsprekend ervaren. Mensen die niet goed durven praten over de eigen seksuele behoeften en wensen, kunnen ook baat hebben bij dit programma. De cliënt kan dit programma alleen of samen met de partner volgen.

Basis

Het programma is gemaakt in samenwerking met seksuologen (NVVS). Systeemtherapie vormt de basis van het programma, met o.a. het quantummodel van David Schnarch (1991). Daarnaast worden aspecten uit de CGT en de positieve psychologie gebruikt. Seks is over het algemeen iets dat mensen met een partner ondernemen, daarom is het systemisch denken belangrijk voor het slagen van dit programma.

Korte inhoud

Het programma kan worden ingezet om oude, onbevredigende patronen te doorbreken en op zoek te gaan naar wat iemand plezierig vindt op seksueel gebied. Het programma begint met psycho-educatie over seksualiteit en normalisatie van klachten of problemen rondom seks en intimiteit. Daarna volgt uitleg over het ontstaan en opwekken van seksuele opwindning aan de hand van het quantummodel, waarbij over een opwindingsdrempel en orgasmedrempel gesproken wordt. Ook zijn er doe-opdrachten en inzichtgevende opdrachten die zijn gericht op het (her)ontdekken van de eigen opwindning en het leren plezier te hebben op seksueel gebied. Ook het omgaan met ongemakken, doorbreken van de stilte omtrent het onderwerp seks, en het opkomen voor de eigen wensen komen aan bod. Tot slot wordt bij de afsluiting ingegaan op de eventuele vervolprogramma's: pijn bij vrijen, seks-/pornoverslaving en (geen) zin in seks.



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.



Slaap & shifts

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Slaapproblemen,
vermoeidheid

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die te maken hebben met onregelmatige werktijden. Hierbij kan gedacht worden aan wisseldiensten, ploegendiensten en nachtdiensten.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. In het programma is aandacht voor factoren waar de cliënt invloed op heeft. Deze worden besproken aan de hand van de cirkel van invloed. Er wordt in het programma gebruik gemaakt van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

Korte inhoud

Dit programma is opgebouwd uit vijf sessies. In de eerste sessie wordt er uitleg gegeven over de opbouw van het programma, wordt er gestart met het slaapdagboek en wordt er een vragenlijst ingevuld om de ernst van de vermoeidheid te meten. De tweede sessie bevat theoretische informatie over slaap en onregelmatig werken. De derde en vierde sessie bevatten verschillende adviezen en interventies. Er is onder andere aandacht voor piekeren, het aanbrengen van structuur, ontspanning en bewegen. In de laatste sessie wordt er teruggeblikt op het programma en kan de cliënt na twee maanden de vragenlijst opnieuw invullen.



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.



Slaaprestrictie

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Slaapproblemen, insomnia

Relevante Programma's

Lekker slapen

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Volwassenen die last hebben van slaapklachten, zoals niet in slaap vallen, niet doorslapen en te vroeg wakker worden, waarbij andere interventies onvoldoende effect heeft gehad. Het is ook geschikt voor deelnemers met de diagnose insomnia.

Basis

Het programma maakt gebruik van gedragstherapie, slaaprestrictie, op het principe van klassieke conditionering (de koppeling tussen bed en slapen) en een stimuluscontrole-oefening (uit bed gaan als de slaap niet komt). Het is bedoeld om de drang naar slapen te verhogen en korter in bed te liggen.

Korte inhoud

Dit programma begint met psycho-educatie over slapen en het bijhouden van een slaapdagboek. In de tweede sessie wordt slaaprestrictie uitgelegd. De slaaprestrictie-opdracht is een erg zware opdracht, begeleiding is erg belangrijk. In de tweede en derde sessie van dit programma wordt van de cliënt verwacht bepaalde berekeningen te maken. Deze worden uitgelegd, maar ook hier kan begeleiding wenselijk zijn. Dit programma stelt als doel om een slaapefficiëntie van 80% of hoger te bereiken. Uiteraard kan dit doel naar klinisch inzicht van de therapeut en naar behoefte van de cliënt worden aangepast. De vierde stap 'Afsluiting' hoeft niet te betekenen dat de klachten over zijn. Er kan onder begeleiding nog verder geoefend worden om het persoonlijke doel van de cliënt te bereiken.



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 slaaptekorten 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 slaaptest 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

Tijdsindicatie

6 - 10 Weken

Klachten

Angst, sociale angst

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness, G
schema

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is hoofdzakelijk bedoeld voor volwassenen met sociale angst. Indien er sprake is van middelenmisbruik wordt aanbevolen om, vanwege de sedatieve effecten van middelen, eerst het middelengebruik aan te pakken.

Basis

Het programma is gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie (CGT), taakconcentratietraining en mindfulness.

Korte inhoud

Dit programma is opgebouwd uit vijf sessies. In de eerste sessie wordt uitleg gegeven over sociale angst en vult de cliënt een vragenlijst in om zijn of haar angst in kaart te brengen. De tweede sessie staat stil bij een aantal onderwerpen die relevant zijn bij sociale angst, waaronder vermijding en zelfbeeld. De derde sessie bestaat uit aandachtstraining, gevolgd door een sessie met cognitieve gedragstherapie, waarin gedragsexperimenten naar voren komen. In de laatste sessie vult de cliënt de vragenlijst opnieuw in en stelt hij of zij een terugvalpreventieplan op.



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.



SOLK/ALK - Gevolgenmodel

Tijdsindicatie

8 - 12 Weken

Klachten

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten, pijn,
chronische pijn

Relevante Programma's

Ontspanning Mindfulness

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kampen met lichamelijke klachten, waar nog geen medische oorzaak voor is gevonden. Het is ook geschikt voor mensen met (chronische) pijnklachten.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met een psycholoog van Psychologenpraktijk Perspectief. Het programma is voornamelijk gebaseerd op het gevolgenmodel van Speckens en collega's (2004). Daarnaast is inspiratie gehaald uit de protocollaire behandeling van SOLK van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin (2013).

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over somatoforme klachten en doelen stellen door de cliënt. In de sessie hierna onderzoekt de cliënt hoe het gevolgenmodel en de vicieuze cirkel op hem van toepassing zijn. Sessie drie richt zich op gedachten, waarbij de cliënt een G-schema kan invullen en gedachten leert uit te dagen. In de sessie hierna focust de cliënt zich op activatie, stelt hij een schema op en maakt een leuke-activiteitenlijst. Er is tevens een tussenmeting van de voortgang van de doelen. In sessie vijf krijgt de cliënt tips en oefeningen voor ontspanning en plezier. In de afsluiting evalueert de cliënt nogmaals zijn doelen.



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



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 angsthiërarchie 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 hiërarchie 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 angsthiërarchie te maken en de vervolg exposure te ondersteunen



Stop keuzestress

Tijdsindicatie

1 - 2 Weken

Klachten

Stress, piekeren

Relevante Programma's

Stressles, ACT, Opkomen
voor jezelf, piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

(Jong)volwassenen die keuzestress ervaren. Het programma kan zelfstandig gevolgd worden.

Basis

Het programma is een kort programma van twee sessies waarin iemand meer te weten komt over keuzestress en iemand zelf stap voor stap een overwogen keuze leert maken met behulp van een keuzehulp voor lastige keuzes. Het is een heel praktische interventie waarmee iemand zelf aan de slag kan.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over keuzestress en wat je dan ervaart. Daarna krijgt iemand tips om keuzestress te verminderen. Eén van deze tips is een overwogen keuze maken. Om dit te leren is in de tweede sessie een stappenplan uitgewerkt waarmee iemand stap voor stap een bewuste keuze leert maken. Hierbij kijken ze naar hun persoonlijke situatie, de mogelijkheden, wat belangrijk voor ze is, voor- en nadelen en de toekomst. Uiteindelijk nemen ze een besluit.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



Stoppen met roken

Tijdsindicatie

4 - 10 Weken

Klachten

Roken, slechte gewoontes

Relevante Programma's

Slechte gewoontes

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die willen stoppen met roken. Het is van belang dat het motivatiestadium van de cliënt aansluit bij het programma. Nodig een cliënt daarom uit voor het programma wanneer hij of zij zich aan het voorbereiden is op het stoppen met roken.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is rekening gehouden met de NHG-behandelrichtlijn Stoppen met roken (2017) en de NHG-Zorgmodule Leefstijl Roken. Het programma is gebaseerd op het transtheoretisch model en bevat elementen van CGT.

Korte inhoud

Het doel van het programma is om ondersteuning te bieden bij het stoppen met roken. In de eerste sessie staat stil bij de motivatie en wordt het rookgedrag geregistreerd. Daarnaast worden de nadelen van roken en de voordelen van stoppen bepaald. Er worden doelen gesteld en een stopplan gemaakt. In de tweede sessie staat de lichamelijke verslaving centraal. Er is aandacht voor wat een tabaksverslaving is, hoe deze ontstaat, wat de gevolgen zijn en welke ontweningsverschijnselen kunnen optreden. De derde sessie is gericht op het geven van handvatten tijdens de stoppoging. Na deze sessie heeft de cliënt inzicht in zijn of haar rookgewoontes, risicosituaties en helpende en niet-helpende gedachten. Er worden handvatten gegeven om met trek om te gaan en het belang van het zoeken naar sociale steun wordt toegelicht. De laatste sessie staat in het teken van volhouden, waarbij een terugvalpreventieplan wordt opgesteld en er aandacht is voor een gezonde leefstijl en de eerder gestelde doelen.



Strategie om te leren

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Studieproblemen

Relevante Programma's

Gefocust te werk, Planning
en structuur studenten,
Zelfmanagement voor
studenten

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor studenten die moeite hebben met studeren, of hun studievaardigheden willen verbeteren. Dit programma is voor zowel HBO als WO inzetbaar. Het doel van dit programma is studenten bewuster te maken van het eigen leerproces.

Basis

Dit programma is een van de twee studievaardigheden programma's ontwikkeld in samenwerking met studentbegeleiders van de Radboud Universiteit. Als basis is de training 'Strategisch studeren' gebruikt die wordt gegeven door de studentbegeleiders van Student Support bij de Radboud. Literatuur is gebruikt om informatie verder toe te spitsen

Korte inhoud

Het programma begint met uitleg over de meerwaarde van doelgericht studeren: 'begin bij het einde'. Sessie 2 richt zich op de student zelf. Aan de hand van de growth en fixed mindset wordt gekeken hoe de student denkt over leren en ontwikkeling. Daarna volgt educatie over de werking van het brein en het geheugen. Ook volgt informatie over een actieve studiehouding. In de derde sessie wordt ingezoomd op de strategie om te leren. De sessie doorloopt de fasen van de studiecirkel: oriënteren, globaal doornemen, grondig doornemen en herhalen. Per fase wordt toegelicht wat deze inhoudt en worden tips en oefeningen geboden. Drie aanvullende onderwerpen die het studeren kunnen optimaliseren worden kort behandeld in sessie vier als 'Study Boosters'. Er wordt informatie gegeven over het belang van het bewaken van voldoende energie, planningsvaardigheden en het concentratievermogen. In de laatste sessie wordt het programma afgesloten met een reflectie.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



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



Talenten ontdekken

Tijdsindicatie

2 uur

Klachten

Relevante Programma's

Doelen behalen,
Kernkwadranten,
Loopbaancoaching

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor jongeren en volwassenen die achter hun talenten willen komen.

Basis

Dit programma is geïnspireerd op de TedTalk "o with your talent. Radically!" van Luk Dewulf.

Korte inhoud

In het programma komen gebruikers achter hun buitengewone talenten doormiddel van introspectie, jeugd- en succesverhalen analyseren en het betrekken van de sociale omgeving. Er wordt afgesloten met het opstellen van een plan om de gevonden talenten in de praktijk te brengen.



Te snel klaarkomen

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Te snel klaarkomen,
seksuele problemen,
seksualiteit

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is gericht op jonge mannen tot 25 jaar die problemen ervaren met te snel klaarkomen.

Basis

De inhoud van het seksuologische programma past binnen de NHG Standaard Seksuele Klachten. Het programma is gemaakt in samenwerking met Soa Aids Nederland, Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit en seksuologen en verpleegkundigen van Sense.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over het orgasme en wat te snel klaarkomen is. Een belangrijk accent ligt op normaliseren. Hierin is er ook aandacht voor het bespreekbaar maken van het probleem, omdat dit vaak een belangrijke rol speelt in het verlagen van de spanning. Ook worden er diverse oorzaken besproken. Vervolgens zijn er oefeningen in het herkennen van het 'point of no return', het uitstellen van het orgasme, de knijptechniek en het ontspannen van de bekkenbodemp. Ook bevat het programma twee oefeningen die de cliënt samen met zijn partner kan doen. In de laatste sessie worden er tips gegeven en wordt er teruggeblikt op het programma.



Te veel social media

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Somberheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Volwassenen en jongeren die klachten, zoals concentratie- of slaapproblemen, ervaren vanwege hun telefoon- en socialmediagebruik.

Basis

Het programma is een kort programma, gebaseerd op verschillende literatuur en boeken, zoals *Is daar iemand?* en *Superverslavend*.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over wat te veel telefoongebruik is en welke klachten je dan ervaart. Daarna gaat de cliënt aan de slag met het verminderen van zijn telefoongebruik. In de stap daarna wordt gekeken naar FOMO: Fear of missing out. Mensen kunnen het gevoel krijgen dat ze niks mogen missen of dat hun leven niet zo leuk is als dat van de rest. In de stap staan tips om dit gevoel te verminderen. Daarna volgt een stap over het effect van je telefoon op je slaap en hoe je je slaap weer kunt verbeteren door een slaapchallenge. Als laatste komt zelfvertrouwen aan bod. De cliënt wordt uitgedaagd om stil te staan bij wat echt en wat niet echt is op sociale media, zodat dit minder effect zal hebben.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden
ouders - Jongeren,
Echtscheiding - Ouders

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen waarvan een relatie wordt of is beëindigd door de partner en ondersteuning nodig heeft bij het omgaan met alle bijkomende emoties en klachten. Het kan gaan om een beëindiging van een huwelijk, een langdurige relatie of een intensieve korte relatie.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met twee relatietherapeuten. Ook is gesproken met verschillende ervaringsdeskundigen rondom scheiden. Het programma volgt enkele fases van het rouwverwerkingmodel (o.a. accepteren, doorleven van emoties en vooruitkijken). In lichte mate komen elementen vanuit ACT aan bod.

Korte inhoud

In de eerste sessie (sessie 1) wordt het programma geïntroduceerd. Ook worden de verschillende fases behandeld die horen bij het proces van uit elkaar gaan. In de tweede sessie (sessie 2) gaat de gebruiker eerst zijn situatie op een rijtje zetten. De gebruiker onderzoekt zijn onzekerheden en zorgen ten opzichte van het uit elkaar gaan. In de derde sessie (sessie 3) wordt alles behandeld wat er emotioneel komt kijken bij de crisisfase van het verbreken van een relatie. Het doorleven van alle gevoelens staat centraal. Bij het uit elkaar gaan zullen veel gesprekken gevoerd moeten worden vanuit beide partijen. In de vierde sessie (sessie 4) gaat de gebruiker daarom kijken naar de communicatieve vaardigheden. In de vijfde sessie (sessie 5) gaat de gebruiker vooruitkijken en een nieuw leven vormgeven waar hij of zij achter kan staan en weer geluk uit kan halen. In de zesde sessie (sessie 6) is er een afsluiting van het programma.



Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden
ouders - Jongeren,
Echtscheiding - Ouders

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die een relatie wilt beëindigen en ondersteuning nodig heeft bij het omgaan met alle bijkomende emoties en klachten. Ook als de relatie al verbroken is, maar iemand hierdoor nog last heeft van bepaalde negatieve gevoelens kan dit programma helpen.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met twee relatietherapeuten. Ook is gesproken met verschillende ervaringsdeskundigen rondom scheiden. Het programma volgt enkele fases van het rouwverwerkingmodel (o.a. accepteren, doorleven van emoties en vooruitkijken). In lichte mate komen elementen vanuit ACT aan bod.

Korte inhoud

In de eerste sessie (sessie 1) wordt het programma geïntroduceerd. Ook worden de verschillende fases behandeld die horen bij het proces van uit elkaar gaan. In de tweede sessie (sessie 2) gaat de gebruiker eerst zijn situatie op een rijtje zetten. De gebruiker onderzoekt zijn onzekerheden en twijfels ten opzichte van het uit elkaar gaan. In de derde sessie (sessie 3) wordt alles behandeld wat er emotioneel komt kijken bij de crisisfase van het verbreken van een relatie. Het doorleven van alle gevoelens staat centraal. Bij het uit elkaar gaan zullen veel gesprekken gevoerd moeten worden vanuit beide partijen. In de vierde sessie (sessie 4) gaat de gebruiker daarom kijken naar de communicatieve vaardigheden. In de vijfde sessie (sessie 5) gaat de gebruiker vooruitkijken en een nieuw leven vormgeven waar hij of zij achter kan staan en weer geluk uit kan halen. In de zesde sessie (sessie 6) is er een afsluiting van het programma.



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



Verbeter je zelfbeeld

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

10 weken

Klachten

Mensen met een negatief of laag zelfbeeld en hierbij problemen/beperkingen ervaren in het dagelijks leven

Relevante Programma's

Somberheid, Denken, voelen & doen -
Eenvoudige taal,
Controle over je emoties - Eenvoudige taal, angst, negatief zelfbeeld, problemen in emotieregulatie, piekeren, paniek overwinnen -
Eenvoudige taal

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met een laag zelfbeeld en daarnaast problemen ervaren met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben

Basis

Dit programma is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Verbeter je zelfbeeld" ontwikkeld door Drs. E.S. Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal.

Korte inhoud

Dit programma is gericht op het versterken van een positief zelfbeeld en het vergroten van zelfvertrouwen om beperkingen in het dagelijks functioneren te overwinnen. Het programma begint met informatie over wat een zelfbeeld is en hoe een negatief zelfbeeld kan ontstaan. Verder leert de cliënt positieve gevoelens op te roepen in moeilijke situaties door te oefenen met verschillende vaardigheden. Deze vaardigheden omvatten het afspelen van een situatie als een filmpje in je hoofd, het gebruiken van een positieve zin, het aannemen van een houding en manier van kijken en het gebruik van muziek. De cliënt oefent met deze vaardigheden apart van elkaar in verschillende sessies. Aan het einde van het programma combineert de cliënt alle geleerde vaardigheden om een positief gevoel op te roepen in een moeilijke situatie. Gedurende het hele programma werkt de cliënt met zelf verzonden situaties om te oefenen met de vaardigheden.



Verder leven met angst na kanker

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Stress, vermoeidheid, concentratieproblemen, eenzaamheid, bezorgdheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker 3 - Na de behandeling, Minder Angst na Kanker

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met ernstige angst voor terugkeer van kanker. Veel mensen worstelen na de behandeling van kanker met angst dat de kanker terugkeert. Vaak weten zij hier zelf of met ondersteuning van naasten mee om te gaan. Soms is de angst (te) sterk aanwezig en belemmert deze het dagelijks leven.

Basis

Het programma is ontwikkeld door onderzoekers uit het Radboudumc in samenwerking met psychologen met expertise in de psycho-oncologie en met patiënten. De inhoud van de behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, onderzoek, praktijkervaring en een theoretisch model van angst voor terugkeer van kanker. De effectiviteit is aangetoond in een gerandomiseerd wetenschappelijk onderzoek. In vervolgonderzoek in de praktijksetting van drie instellingen bleek de behandeling opnieuw effectief in het verminderen van angst, werd de behandeling door zorgverleners en patiënten positief gewaardeerd, en bevestigden zij dat deze goed past in de praktijk.

Korte inhoud

Het doel is om op een andere manier met ernstige angst voor terugkeer van kanker te leren omgaan, waardoor meer grip op de angst wordt ervaren. Een belangrijke meerwaarde van Verder Leven met Angst is dat de voorbeelden en oefeningen rekening houden met het reële karakter van de angst voor terugkeer van kanker. Het programma bestaat uit 8 sessies met de psycholoog. Tijdens de behandeling hebben cliënten toegang tot online thuisopdrachten die aansluiten op de sessies.



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



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Angst, stress, onzekerheid,
laag zelfbeeld, schaamte,
interpersoonlijke
problemen, coping

Relevante Programma's

Vermijdende
persoonlijkheids-
problematiek -
Sociale omgeving,
Schematherapie,
Dwangmatige-
persoonlijkheidsprob-
lematiek, Afhankelijke-per-
soonlijkheidsproblematiek,
Andere gespecificeerde
persoonlijkheidsprob-
lematiek

Sociale omgeving

Los programma,
zie: 'Vermijdende
persoonlijkheidsprob-
lematiek - Sociale
omgeving'

Doelgroep

Dit programma richt zich op volwassenen met (trekken van) vermijdende persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal' (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Het is een kortdurend programma dat bestaat uit twee sessies en voornamelijk psycho-educatie bevat. In de eerste sessie krijgt de cliënt informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe dit ontstaat. Ook brengt de cliënt zijn/haar eigen klachten in kaart. In de tweede sessie wordt er ingegaan op de mogelijke problemen waar de cliënt tegenaan loopt in het dagelijkse leven, zoals onder andere over sociale interacties en coping. Daarnaast wordt er stilgestaan bij de doelen ten aanzien van de behandeling.



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Relevante Programma's

Vermijdende
persoonlijkheidspro-
blematiek, schematherapie,
Dwangmatige-
persoonlijkheid-
sproblematiek -
Sociale omgeving,
Afhankelijke-persoon-
lijkheidsproblematiek
- Sociale omgeving,
Andere gespecificeerde
persoonlijkheidsprob-
lematiek - Sociale
omgeving

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met (trekken van) vermijdende persoonlijkheidsproblematiek.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is er gebruikgemaakt van de kennis van experts en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: 'Het handboek persoonlijkheidsstoornissen' (Ingenhoven et al., 2018) 'Een persoonlijkheidsstoornis, en nu?' (Thunnissen, 2012) en 'Zo ben ik nu eenmaal' (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Dit programma is gericht op het versterken van een positief zelfbeeld en het vergroten van zelfvertrouwen om beperkingen in het dagelijks functioneren te overwinnen. De cliënt oefent met het oproepen van een positief gevoel in moeilijke situaties. Hierbij oefent de cliënt met vaardigheden zoals een situatie als filmpje in zijn/haar hoofd afspelen, het gebruiken van een positieve zin, het aannemen van een houding en manier van kijken en het gebruiken van muziek. Per sessie oefent de cliënt met het toevoegen van een nieuwe vaardigheid. Aan het eind van het programma oefent de cliënt met alle vaardigheden tegelijk om zo een positief gevoel op te roepen in moeilijke situaties. Door het gehele programma oefent de cliënt met zelf verzonden situaties.



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

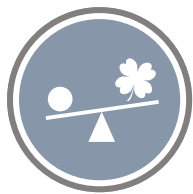
Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Het programma is goed in te zetten voor jongeren die, naast klachten als ADHD, een ongezond voedingspatroon hebben die de klachten kan verergeren. Dit programma is niet geschikt voor jongeren met eetproblematiek.

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.



Werkgeluk

Tijdsindicatie

4 - 7 weken

Klachten

Stress, spanning,
uitputting, werkuitval,
onzekerheid, somberheid,
piekeren

Relevante Programma's

Overspanning & burn-out,
Balans, Ontspanning,
Veerkracht, Stressles,
Piekeren, Regisseur
worden van je werkdruk

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor werknemers die hun werkgeluk willen verhogen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met Mentaal Beter. Er is inspiratie gehaald uit de volgende theorieën: het WEB-model (Schaufeli & Bakker, 2004), de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 1985; 2000), het Job-Demand-Control Model (Karasek, 1979) en het Job Demands-Resources Model (Bakker & Demerouti, 2001).

Korte inhoud

In dit programma werkt de gebruiker aan het vergroten van meer werkgeluk. In zeven sessies leert de gebruiker wat werkgeluk is, welke factoren werktevredenheid bepalen en hoe energiebronnen, energielurpers, flow, zingeving en jobcrafting hieraan bijdragen. De gebruiker reflecteert op het eigen werkgeluk en onderzoekt persoonlijke drijfveren. In het programma worden uitleg, praktische opdrachten en reflectie gecombineerd. Er wordt stilgestaan bij de zelfdeterminatietheorie, energiegevers en -lurpers en manieren om meer betekenis en 'flow' in het werk te vinden. Met het maken van een vision board brengt de gebruiker toekomstige werkdoelen in kaart. Verder krijgt de gebruiker tips om werkgeluk op de lange termijn te behouden, zo werkt de gebruiker actief aan een duurzame verbetering van werkgeluk.



Werkhervattingsplan

Tijdsindicatie

6 - 18 Weken

Klachten

Ziekteverzuim

Relevante Programma's

Overspanning & Burn-out,
Stressles, Regisseur
worden van je werkdruk,
Signaleringsplan

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor werknemers die na uitval volgens de arbo-arts een start kunnen maken met de werkhervatting bij hun huidige werkgever (spoor 1). De uitval kan veroorzaakt zijn door elke vorm van mentale of fysieke klacht.

Basis

Dit programma is ontwikkeld samen met een Arbeidspsycholoog van Praktijk voor Arbeid & Gezondheid. Voor de ontwikkeling is gesproken met werknemers die een werkhervattings-traject achter de rug hebben en met leidinggevenden die hier ervaring mee hebben. Het werkhervattingsplan in dit programma is gebaseerd op verschillende bestaande werkhervattingsplannen uit de praktijk.

Korte inhoud

In dit programma stelt de werknemer een plan voor zichzelf op om het werk te hervatten na uitval. Het plan kan gebruikt worden bij gesprekken tussen werkgever of arbo-arts. Door de werknemer eerst zelf na te laten denken over de hervatting, kunnen wensen en behoeften van de werknemer beter gehoord worden. Hiermee wordt de kans op een succesvolle poging vergroot. In de eerste sessie legt de werknemer de basis voor een goede werkhervatting. Er wordt benadrukt dat het belangrijk is om de eigen energiebalans in de gaten te houden en wat er gedaan kan worden om deze in balans te houden. In de tweede sessie stelt de gebruiker het werkhervattingsplan op. In verschillende stappen wordt nagedacht over onder andere: welke taken wanneer opgepakt kunnen worden, in welke stappen iemand wil opbouwen en op welke manier de voortgang wordt afgestemd. In de derde sessie kan de werkhervatting worden geëvalueerd.



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.



Zelfbeeld

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld,
onzekerheid, somberheid,
angst

Relevante Programma's

Zelfcompassie,
Mindfulness, ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor volwassenen die kampen met zelfbeeldklachten.

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma is inspiratie gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef. Daarnaast zitten er elementen in uit de cognitieve gedragstherapie, zoals meerdimensionaal evalueren. Ook vormde de data van de vorige versie van dit programma een belangrijk uitgangspunt tijdens de ontwikkeling.

Korte inhoud

In de eerste sessie maken cliënten kennis met het onderwerp zelfbeeld, formuleren hun huidige zelfbeeld, vullen een vragenlijst in en stellen doelen op. In de tweede sessie wordt ingegaan op het ontstaan van het zelfbeeld en de rol van het geheugen. Cliënten beschrijven het zelfbeeld waar zij naartoe willen werken en maken een begin met het positiviteitsdagboek. De derde sessie staat in het teken van positieve gebeurtenissen en eigenschappen. In de vierde sessie wordt gekeken naar de negatieve gedachten van de cliënt. Vervolgens gaan ze hun eigen gedachten uitdagen. Ook worden er handvatten gegeven voor het omgaan met kritiek en perfectionisme. De vijfde sessie richt zich op hoe zelfbeeld het gedrag van de cliënt beïnvloedt. Er wordt ook geoefend met het toelaten van gevoelens. In de zesde en laatste sessie richten cliënten de blik op de toekomst en kijken ze naar welke technieken ze in de toekomst weer in kunnen zetten als ze merken dat hun negatieve zelfbeeld hen in de weg zit.

Ook beschikbaar in de taal

Papiamentu



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, liefhebberend 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



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.

