



Overzicht online programma's

Ziekenhuiszorg blended

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2026

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

8	30 minuten: Aandacht voor geluk
9	30 minuten: Je leefstijl aanpassen
10	30 minuten: Je slaap verbeteren
11	30 minuten: Jouw balans
12	Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
13	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren
14	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders
15	Accepteren
16	ACT
17	ACT - Acceptatie
18	ACT - Defusie
19	ACT - Jezelf observeren
20	ACT - Mindfulness
21	ACT - Toegewijde actie
22	ACT - van Klacht naar Veerkracht
23	ACT - Waarden
24	ACT your way - Jongvolwassenen
25	Activatie
26	Alcohol onder controle
27	Alcoholverslaving
28	Angst - Kinderen
29	Anorexia 1 - Van start
30	Anorexia 2 - De functie
31	Bewegen bij lichamelijke klachten
32	Bewuster eten
33	Boulimia 1 - Van start
34	Boulimia 2 - De functie
35	Chronische pijn
36	Consultvoorbereiding
37	Dankbaarheid
38	De cirkel van invloed
39	Dementie bij je naaste - Sociale omgeving
40	Dementie: hulp bij je diagnose
41	Denken, voelen & doen - Kinderen
42	Denken, voelen & doen - Ouders
43	Depressie - CGT
44	Depressie bij je naaste - Sociale omgeving
45	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
46	Diabetes type 2
47	Doelen behalen
48	Dwang

INHOUDSOPGAVE

49	Dwang De challenge - Jongeren
50	Dwang bij je kind - Opvoeders
51	Een MRI-scan krijgen
52	Een trauma bij je kind - Opvoeders
53	Eerste stap naar herstel
54	Eetdagboeken
55	Eetstoornis NAO 1 - Van start
56	Eetstoornis NAO 2 - De functie
57	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
58	Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
59	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
60	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
61	EMDR
62	EMDR - Jongeren
63	EMDR - Kinderen
64	Emoties in kaart - Jongeren
65	Energieweegschaal - Jongeren
66	Evaluatieformulier
67	Fixed en growth mindset
68	G-schema - Compleet
69	G-schema - Gedragsexperiment
70	G-schema - Meerdimensionaal
71	G-schema - Rechtbank
72	G-schema - Taartdiagram
73	G-schema - Uitdaagvragen
74	G-schema - Weegschaal
75	Gegeneraliseerde angst
76	Geluk
77	Grip op jouw emoties - Jongeren
78	Hartrevalidatie - Hart en hoofd in balans
79	Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
80	Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
81	Hersenletsel (NAH) bij je naaste - Sociale omgeving
82	Intakeformulier
83	Interoceptieve exposure
84	Jeuk en krabben (E-coach)
85	Kanker 1 - Na de diagnose
86	Kanker 2 - Tijdens de behandeling

INHOUDSOPGAVE

87	Kanker 3 - Na de behandeling
88	Kennis van Gezondheid
89	Leefstijl
90	Leefstijl - 60+
91	Lekker slapen
92	Mantelzorg
93	Minder Angst na Kanker
94	Mindfulness
95	Mindfulness - Jongeren
96	Mindfulness in het kort
97	Moodbooster voor de donkere maanden
98	Omgaan met een suïcidale naaste
99	Omgaan met emoties
100	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
101	Ongewenste gewoontes
102	Ontspanning
103	Ontwikkelsanamnese
104	Overgang
105	Overprikkeling
106	Paniek
107	Piekeren
108	Piekeren - Jongeren
109	Planning en structuur
110	Psychose
111	Psychose bij je naaste - Sociale omgeving
112	PTSS
113	Rouw
114	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
115	Slaaprestrictie
116	Slim slapen - Jongeren
117	SOLK/ALK - Gevolgenmodel
118	Somberheid
119	Somberheid - Jongeren
120	Specifieke fobie
121	Stoppen met roken
122	Stress herkennen - Jongeren
123	Stressles
124	Terugvalpreventie

INHOUDSOPGAVE

125	Veerkracht
126	Verder leven met angst na kanker
127	Verlies
128	Voeding - Jongeren
129	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
130	Zelfbeeld - Jongeren
131	Zelfbeeld - Kinderen
132	Zelfbeeld - Ouders
133	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
134	Ziekteangst



30 minuten: Aandacht voor geluk

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Somberheid, Pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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 Somberheid, 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.



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.



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.



Angst

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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

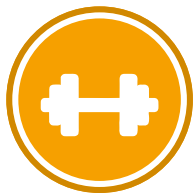
Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met anorexia nervosa.

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.



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.



Bewuster eten

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Over eten, eten op automatische piloot, negatieve gedachten rondom eten

Relevante Programma's

Emotie eten, Omgaan met emoties, Leefstijl, Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die te veel op de automatische piloot eten en daar ontevreden over zijn. Mensen ervaren dat ze te veel eten, bijvoorbeeld uit gewoonte of verveling. Ook genieten mensen te weinig van eten.

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma is kennis en inspiratie gehaald uit het programma Mindfulness en het programma Emotie-eten van Therapieland en Gezondeboel. Het programma Mindfulness is gestoeld op Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken van Kabat-Zinn. Het programma Emotie-eten is ontwikkeld in samenwerking met GZ-psycholoog Akke Tiemersma en ervaringsdeskundigen. Het 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 (2011). Voor het programma worden voorbeelden en oefeningen uit ACT en Mindfulness ingezet.

Korte inhoud

In dit korte programma leert de gebruiker om bewuster te eten. In de eerste sessie onderzoekt de gebruiker diens huidige gedrag en eetgewoontes, en welke relatie die met eten heeft. Het onderwerp 'emotie-eten' wordt daarbij aangekaart. In de tweede sessie gaat de gebruiker aan de slag met mindful eten. Aan de hand van de 'rozijn-oefening' oefent de gebruiker met bewuster eten. Daarnaast krijgt de gebruiker technieken aangereikt om te leren luisteren naar diens lichaam. Ook het weerstaan van verleidingen wordt behandeld.



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.



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.



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.



Dankbaarheid

Tijdsindicatie

4 - 5 weken

Klachten

Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,
Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Basis

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

Korte inhoud

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



De cirkel van invloed

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, spanning, piekeren,
controle verlies

Relevante Programma's

Stressless, piekeren,
accepteren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dementie bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Stress, Overbelasting,
Stemmingsklachten,
Piekeren

Relevante Programma's

Dementie: hulp bij je
diagnose, Mantelzorg

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dementie: hulp bij je diagnose

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Dementie, somberheid

Relevante Programma's

Dementie: voor de mantelzorger

Sociale omgeving

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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 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.



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



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, vermijding 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.



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 brainstormen 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.



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



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

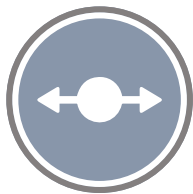
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben van tinnitus en/of hyperacusis. Het doel is om hen controle te laten krijgen over tinnitus, onder andere door het verminderen van de negatieve gevolgen ervan.

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.



Emoties in kaart

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Angst, somberheid,
boosheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Energieweegschaal

Jongeren

Tijdsindicatie

1 week

Klachten

Weinig energie,
vermoeidheid, stress,
spanning

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Evaluatieformulier

Tijdsindicatie

Ca. 30 minuten per
formulier

Klachten

Relevante Programma's

Intakeformulier,
consultvoorbereiding,
ontwikkelingsanamnese

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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



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.



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.



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 (hersenletsel) - 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.



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.



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 uit 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.



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.



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.



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 vermoeidheid (E-coach)

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Vermoeidheid,
lichamelijke pijn, stress,
concentratieproble-
men, slaapproblemen,
frustratie, angst,
boosheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Aanhoudende (pijn)
klachten - Mind-body
benadering, Stressles,
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.



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.



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.



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.



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.



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

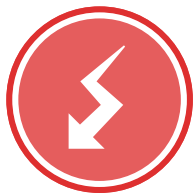
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen wiens naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt

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.



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



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.



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.



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



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.



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



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.



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



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 schrijfpodracht. 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



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.



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

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, liefhebberig 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.

