



Overzicht online programma's

POH Huisartsen totaal

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2025

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

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

- Andy Warhol

INHOUDSOPGAVE

9	30 minuten: Aandacht voor geluk
10	30 minuten: Je leefstijl aanpassen
11	30 minuten: Je slaap verbeteren
12	30 minuten: Jouw balans
13	4DKL
14	Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
15	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren
16	Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders
17	Accepteren
18	ACT
19	ACT - Acceptatie
20	ACT - Defusie
21	ACT - Jezelf observeren
22	ACT - Mindfulness
23	ACT - Toegewijde actie
24	ACT - van Klacht naar Veerkracht
25	ACT - Waarden
26	ACT your way - Jongvolwassenen
27	ACTief opvoeden
28	Activatie
29	AD(H)D - Ouders
30	Afbouwen antidepressiva
31	Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
32	Alcohol onder controle
33	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
34	Angst - Kinderen
35	Angst bij je naaste - Sociale omgeving
36	Angst voor de tandarts
37	Autisme in de partnerrelatie
38	Autisme Jongeren - Ouders
39	Autisme Kinderen - Ouders
40	Balans
41	Bewegen
42	Bewegen bij lichamelijke klachten
43	Boost je zelfvertrouwen
44	Burn-out bij je naaste - Sociale omgeving
45	Chronische pijn
46	Communiceren
47	Consultvoorbereiding
48	Controle over je emoties - Eenvoudige taal
49	Dankbaarheid
50	De cirkel van invloed

INHOUDSOPGAVE

51	Dementie bij je naaste - Sociale omgeving
52	Dementie: hulp bij je diagnose
53	Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal
54	Denken, voelen & doen - Kinderen
55	Denken, voelen & doen - Ouders
56	Depressie bij je naaste - Sociale omgeving
57	Depressie overwinnen - Eenvoudige taal
58	Diabetes type 2
59	Doelen behalen
60	Druk en afgeleid
61	Druk en afgeleid - Jongeren
62	Dwang bij je kind - Opvoeders
63	Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
64	E-volve - Wachtlijstprogramma
65	Echtscheiding - Ouders
66	Een trauma bij je kind - Opvoeders
67	Eenzaamheid
68	Eenzaamheid - Jongeren (kort)
69	Eerste stap naar herstel
70	Eerste stap naar herstel - Jongeren
71	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
72	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
73	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
74	Emotie-eten
75	Emoties in kaart - Jongeren
76	Energieweegschaal - Jongeren
77	Evaluatieformulier
78	Faalangst
79	Faalangst - Jongeren
80	Faalangst - Ouders
81	Fixed en growth mindset
82	G-schema - Compleet
83	G-schema - Gedragsexperiment
84	G-schema - Meerdimensionaal
85	G-schema - Rechtbank
86	G-schema - Taartdiagram
87	G-schema - Uitdaagvragen
88	G-schema - Weegschaal
89	Gameverslaving
90	Gefocust te werk
91	Gegeneraliseerde angst
92	Geldzorgen bij je naaste - Sociale omgeving
93	Geluk

INHOUDSOPGAVE

94	Gemis tijdens speciale momenten
95	Gescheiden ouders - Jongeren
96	Gokverslaving bij je naaste - Sociale omgeving
97	Grip op je huishouden
98	Grip op jouw emoties - Jongeren
99	Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
100	Herstellen na online seksueel misbruik
101	Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
102	Het bijhouden van paniekaanvallen - Eenvoudige taal
103	Hoogbegaafd - Jongeren
104	Hoogbegaafd - Ouders
105	Intakeformulier
106	Jeuk en krabben (E-coach)
107	Kanker 1 - Na de diagnose
108	Kanker 2 - Tijdens de behandeling
109	Kanker 3 - Na de behandeling
110	Kennis van Gezondheid
111	Kernkwadranten
112	KOPP - Jongeren
113	Leefstijl
114	Leefstijl - 60+
115	Lekker slapen
116	Mantelzorg
117	Middelengebruik bij je naaste - Sociale omgeving
118	Minder Angst na Kanker
119	Mindfulness
120	Mindfulness - Jongeren
121	Mindfulness in het kort
122	Moodbooster voor de donkere maanden
123	Naar de middelbare school - Jongeren
124	Omgaan met agressie
125	Omgaan met een suïcidale naaste
126	Omgaan met emoties
127	Omgaan met geldzorgen
128	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
129	Ongewenste gewoontes
130	Ontspanning
131	Opkomen voor jezelf

INHOUDSOPGAVE

132	Oplossingsgericht opvoeden
133	Overgang
134	Overprikkeling
135	Overspanning & burn-out
136	Overspanning & burn-out - Studenten
137	Paniek
138	Paniek overwinnen - Eenvoudige taal
139	Piekeren
140	Piekeren - Jongeren
141	Planning en structuur
142	Psychose
143	Psychose bij je naaste - Sociale omgeving
144	PTSS bij je naaste - Sociale omgeving
145	Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
146	Relatieboost
147	Relaties & seksualiteit - Jongeren
148	Rouw
149	Rouw bij je naaste - Sociale omgeving
150	RSI-preventie
151	Seksualiteit - Basisprogramma
152	Signaleringsplan
153	Slaap & shifts
154	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
155	Slaaprestrictie
156	Sociale vaardigheden - Kinderen
157	SOLK/ALK - Gevolgenmodel
158	Somberheid
159	Somberheid - Jongeren
160	Somberheid - Jongeren (kort)
161	Specifieke fobie
162	Stop keuzestress
163	Stoppen met roken
164	Stress - Jongeren (kort)
165	Stress herkennen - Jongeren
166	Stressles
167	Te veel social media
168	Terugvalpreventie
169	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
170	Uit elkaar - ik wil uit elkaar

INHOUDSOPGAVE

171	Veerkracht
172	Verbeter je zelfbeeld - Eenvoudige taal
173	Verlies
174	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
175	Voeding - Jongeren
176	Werkgeluk
177	Werkhervattingsplan
178	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
179	Zelfbeeld - Kinderen
180	Zelfbeeld - Ouders
181	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
182	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.



4DKL

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Stress, depressie, angst en
somatisatie

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits, Turks, Pools



Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Somatoforme klachten, lichamelijke klachten, pijn, chronische pijn

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de aard van de klachten. Daarna wordt stilgestaan bij hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, door middel van de mind-body benadering, en de rol van verdrongen emoties. Vervolgens wordt er een tijdlijn maken van het beloop van je klachten en wordt gekeken of bepaalde gebeurtenissen in het leven of karaktereigenschappen een verband zouden kunnen hebben met de klachten. Ook wordt beeschreven 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 laatst 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 waardenactieplan 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 Somberegheid, 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 waarde bij de roos wordt gezet, hoe dichterbij de cliënt binnen dit thema naar zijn waarde leeft. Vervolgens komen er verschillende andere technieken aan bod. Zo wordt de cliënt gevraagd zich voor te stellen dat hij oud is. Op die manier kijkt hij terug op zijn leven. Tevens wordt de cliënt gemotiveerd aandacht voor zichzelf te hebben, door middel van mindfulness oefeningen. Daarnaast onderzoekt de cliënt welke waarden hij wil overnemen van zijn ouders en welke hij wil doorgeven aan zijn kinderen.



ACT your way

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

18 - 22 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

ACT, ACTief opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

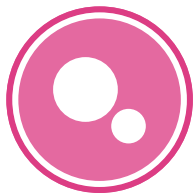
Dit programma is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

Basis

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

Korte inhoud

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



ACTief opvoeden

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

ACT, Oplossingsgericht
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Activatie

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Somberheid Angst
spanningsklachten
overspannenheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



AD(H)D

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afbouwen antidepressiva

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afhankelijke- persoonlijheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoon-
lijheidsproblematiek,
schematherapie,
Dwangmatige-persoon-
lijheidsproblematiek
- sociale omgeving,
Vermijdende-persoon-
lijheidsproblematiek
- sociale omgeving,
Andere gespecificeerde
persoonlijheidsprob-
lematiek - sociale
omgeving

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Alcohol onder controle

Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Slechte gewoontes,
Alcoholverslaving

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Angst

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Angst bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Angst voor de tandarts

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Gegeneraliseerde angst,
Specifieke fobie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme in de partnerrelatie

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Relevante Programma's

Relatieboost, Autisme -
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme Jongeren

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

Opvoeding

Relevante Programma's

Autisme ouders
- Kinderen,
Oplossingsgericht
opvoeden, Zelfbeeld -
Ouders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme Kinderen

Ouders

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

Autisme bij het kind,
opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

Autisme - Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Balans

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Bewegen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Overgewicht, lage
conditie, futloos gevoel

Relevante Programma's

Leefstijl

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

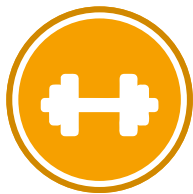
Dit programma is geschreven voor cliënten die om wat voor reden dan ook meer willen bewegen.

Basis

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

Korte inhoud

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



Bewegen bij lichamelijke klachten

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

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

Relevante Programma's

Leefstijl

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Dit programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Hierna volgt een sessie waarin de kracht van bewegen wordt besproken. Na deze sessies kan de cliënt kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over dagelijks bewegen en een onderdeel over intensief bewegen. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma ervaart de cliënt dat gedrag en gedachten invloed hebben op bewegen. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe tevreden de cliënt is over zijn hoeveelheid bewegen, zodat we de vooruitgang door het programma heen kunnen monitoren.



Boost je zelfvertrouwen

Tijdsindicatie

4 - 5 weken

Klachten

Weinig zelfvertrouwen

Relevante Programma's

Zelfbeeld, zelfcompassie

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Burn-out bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Chronische pijn

Tijdsindicatie

15 - 20 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

SOLK, Acceptatie, ACT,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Communiceren

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen, stress,
onzekerheid

Relevante Programma's

Relatieboost

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Consultvoorbereiding

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

(Chronische) ziekte, pijn

Relevante Programma's

Diabetes type 2

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Controle over je emoties

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Problemen in de
emotieregulatie

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dankbaarheid

Tijdsindicatie

4 - 5 weken

Klachten

Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,
Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Basis

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

Korte inhoud

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



De cirkel van invloed

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, spanning, piekeren,
controle verlies

Relevante Programma's

Stressless, piekeren,
accepteren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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

Korte inhoud

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



Denken, voelen & doen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Na de diagnose - LVB

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Denken, voelen & doen

Kinderen

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Somberheid, angst,
negatief zelfbeeld,
problemen in
emotieregulatie

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Denken, voelen & doen

Ouders

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie.

Korte inhoud

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



Depressie bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Relevante Programma's

Depressie, Sombereheid,
Mantelzorg

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Depressie overwinnen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

16 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit,
piekeren, slaapproblemen,
negatief zelfbeeld

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Diabetes type 2

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Bewegen, Acceptatie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Doelen behalen

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Moeite met doorzetten en volhouden.

Relevante Programma's

Stressless, leefstijl, mindfulness, ontspanning.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma leert je te werken aan je doel.

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Druk en afgeleid

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Druk en afgeleid

Jongeren

Tijdsindicatie

9 weken

Klachten

Druk, afgeleid, hyperactief,
impulsief, onrust

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwang bij je kind

Opvoeders

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Dwangklachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

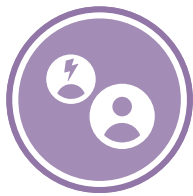
Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een dwangstoornis (OCS) heeft of mildere dwangklachten ervaart.

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwangmatige- persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen, relatieproble-
men

Relevante Programma's

Dwangmatige
persoonlijkheidsproble-
matiek, Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



E-volve - Wachtlijstprogramma

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Deze interventie is ontwikkeld voor volwassenen (18 – 65 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De cliënt is verwezen vanwege het vermoeden van een DSM-V stoornis. De interventie kan diagnose-overkoepelend worden ingezet.

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Echtscheiding

Ouders

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Relevante Programma's

Gescheiden ouders
- Jongeren, Balans,
Communiceren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Een trauma bij je kind

Opvoeders

Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Klachten

Traumaklachten, PTSS

Relevante Programma's

Trauma - Jongeren,
Oplossingsgericht
opvoeden, Actief
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Eenzaamheid

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Eenzaamheid, Sombberheid

Relevante Programma's

Sombberheid, Piekeren,
Depressie IPT, Zelfbeeld,
Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Eenzaamheid

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1,5 uur

Klachten

Eenzaamheid, verdriet,
onzekerheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Eerste stap naar herstel

Tijdsindicatie

2 - 5 weken

Klachten

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Relevante Programma's

Piekeren, Lekker slapen,
Somberheid, Ontspanning,
Dagstructuur

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Eerste stap naar herstel

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 5 weken

Klachten

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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 - 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.



Emotie-eten

Tijdsindicatie

5 - 7 weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Emoties in kaart

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Angst, somberheid,
boosheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Energieweegschaal

Jongeren

Tijdsindicatie

1 week

Klachten

Weinig energie,
vermoeidheid, stress,
spanning

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Evaluatieformulier

Tijdsindicatie

Ca. 30 minuten per
formulier

Klachten

Relevante Programma's

Intakeformulier,
consultvoorbereiding,
ontwikkelingsanamnese

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Faalangst

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Faalangst

Jongeren

Tijdsindicatie

6 - 10 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Faalangst

Ouders

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Faalangst bij kinderen

Relevante Programma's

Faalangst - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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



Gameverslaving

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Gameverslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Stressless, Piekeren,
Eenzaamheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gefocust te werk

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Gegeneraliseerde angst

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Relevante Programma's

Piekeren, Mindfulness,
G-schema, StressLes,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Geldzorgen bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

60 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Geluk

Tijdsindicatie

3 - 7 weken

Klachten

Somberheid, pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gemis tijdens speciale momenten

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Verlies, rouw, acceptatie & mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gescheiden ouders

Jongeren

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Communicatieproblemen, stress, ruzie, loyaliteitsconflict

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gokverslaving bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 uur en 15 min

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Gokverslaving, Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Grip op je huishouden

Tijdsindicatie

4 - 10 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Balans, Stressles,
Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Grip op jouw emoties

Jongeren

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
paniek, woede,
emotieregulatie klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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, Somberegheid, 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.



Herstellen na online seksueel misbruik

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Trauma, panie, stress, problemen in de sociale omgeving

Relevante Programma's

Piekeren, Omgaan met emoties, Zelfbeeld, Zelfcompassie,

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Herstellen na online seksueel misbruik

Jongeren

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Trauma, panie, stress, problemen in de sociale omgeving

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Het bijhouden van paniekaanvallen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Hoogbegaafd

Jongeren

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Schoolproblemen,
piekeren, faalangst.

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Hoogbegaafd - Ouders',

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Hoogbegaafd

Ouders

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Opvoeding

Relevante Programma's

Hoogbegaafd - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Intakeformulier

Tijdsindicatie

ca. 60 minuten

Klachten

Psychische klachten

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Jeuk en krabben (E-coach)

Tijdsindicatie

7 weken

Klachten

Jeukklachten en
krabgedrag, stress

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kanker 1 - Na de diagnose

Tijdsindicatie

3 - 4 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst,
onzekerheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kanker 2 - Tijdens de behandeling

Tijdsindicatie

4 - 5 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kanker 3 - Na de behandeling

Tijdsindicatie

6 - 8 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kennis van Gezondheid

Tijdsindicatie

3 - 7 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kernkwadranten

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Omgaan met emoties,
Piekeren, Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



KOPP

Jongeren

Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Eenzaamheid,
sombrietheid, angst,
zorgen en stress

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Leefstijl

Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Stress, somberheid, angst, depressie, vermoeidheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Leefstijl

60+

Tijdsindicatie

9 - 12 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Lekker slapen

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,
ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Mantelzorg

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Middelengebruik bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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, meditatie, 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.



Naar de middelbare school

Jongeren

Tijdsindicatie

1 - 3 Weken

Klachten

Angst, spanning, moeite
met verandering

Relevante Programma's

Relaties & seksualiteit -
Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met agressie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Stressless, Ontspanning,
Omgaan met emoties,
Communiceren,
Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met een suïcidale naaste

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Mantelzorg, Rouw na suïcide

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met emoties

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Omgaan met geldzorgen

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Geldproblemen,
geldzorgen

Relevante Programma's

StressLes, Piekeren,
Balans, Leefstijl,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

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



Omgaan met vermoeidheid (E-coach)

Tijdsindicatie

12 weken

Klachten

Vermoeidheid,
lichamelijke pijn, stress,
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 mindfulesstechnieken geboden. In sessie vijf staan verschillende technieken om het gedrag te verminderen centraal: consequenties stellen, gedachten uitdagen en het toegangsbewijs. Tot slot sluit de cliënt af met een terugvalpreventieplan.



Ontspanning

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

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



Opkomen voor jezelf

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

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



Oplossingsgericht opvoeden

Tijdsindicatie

5 - 7 Weken

Klachten

Negatieve sfeer in gezin,
opvoedproblemen

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Ouders,
Omgaan met emoties,
ACTief opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal: Engels



Overgang

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

ACT, Mindfulness, Balans,
Bewegen

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Overprikkeling

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Overspanning & burn-out

Tijdsindicatie

7 - 15 Weken

Klachten

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitval, overprikkeling

Relevante Programma's

Werkhervattingsplan, StressLes, Ontspanning, Mindfulness, Opkomen voor jezelf

Sociale omgeving

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Overspanning & burn-out

Studenten

Tijdsindicatie

6 tot 12 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Paniek

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Paniek aanvallen, angst,
vermijding, onrust

Relevante Programma's

Agorafobie VR,
Interoceptieve exposure

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Paniek overwinnen

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

16 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Piekeren

Tijdsindicatie

5 - 8 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Piekeren

Jongeren

Tijdsindicatie

5 - 6 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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, protocollaire 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 bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

40 minuten

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Puberteit, en nu?

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1 uur

Klachten

Onzekerheid, verwarring
over de levensfase

Relevante Programma's

Piekeren - Jongeren,
Zelfbeeld - Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Relatieboost

Tijdsindicatie

6 - 10 Weken

Klachten

Relatieproblemen
communicatieproblemen

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma, Autisme in de
partnerrelatie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Relaties & seksualiteit

Jongeren

Tijdsindicatie

1 - 3 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Naar de middelbare school
, Jongeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Rouw

Tijdsindicatie

Variabel

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Steun bij rouw'

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Rouw bij je naaste

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Stress, naaste met klachten

Relevante Programma's

Rouw, Balans, Stressles, Omgaan met emoties, Ontspanning

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



RSI-preventie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Pijn, Stress, Vermoeidheid,
Stijve spieren

Relevante Programma's

POH GGZ, BGGZ, SGGZ

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Seksualiteit - Basisprogramma

Tijdsindicatie

4 - 6 Weken

Klachten

Seksuele problemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Signaleringsplan

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Depressie CGT, PTSS,
Middelengebruik,
Terugvalpreventie.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Slaap & shifts

Tijdsindicatie

8 - 10 Weken

Klachten

Slaapproblemen,
vermoeidheid

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Slaapproblemen bij kinderen

Opvoeders

Tijdsindicatie

1 week

Klachten

Slaapproblemen

Relevante Programma's

Slim slapen - Jongeren,
Oplossingsgericht
opvoeden, Actief
opvoeden

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Slaaprestrictie

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Slaapproblemen, insomnia

Relevante Programma's

Lekker slapen

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Sociale vaardigheden

Kinderen

Tijdsindicatie

4 - 8 Weken

Klachten

Onzekerheid,
communicatieproblemen

Relevante Programma's

Autisme Kinderen,
Stoplichtmethode
Kinderen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



SOLK/ALK - Gevolgenmodel

Tijdsindicatie

8 - 12 Weken

Klachten

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten, pijn,
chronische pijn

Relevante Programma's

Ontspanning Mindfulness

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Somberheid

Tijdsindicatie

6 - 8 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Depressie CGT, Piekeren,
Mindfulness, Somberheid
Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Somberheid

Jongeren

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Somberheid

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1,5 uur

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid, verdriet,
stress

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Specifieke fobie

Tijdsindicatie

5 - 8 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts,
Paniek

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Stop keuzestress

Tijdsindicatie

1 - 2 Weken

Klachten

Stress, piekeren

Relevante Programma's

Stressles, ACT, Opkomen
voor jezelf, piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 ontwenningsverschijnselen 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

Jongeren (kort)

Tijdsindicatie

1 uur

Klachten

Stress, onzekerheid,
gevoel van druk

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Stress herkennen

Jongeren

Tijdsindicatie

1 Week

Klachten

Stress, spanning

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Stressles

Tijdsindicatie

2 - 9 Weken

Klachten

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



Te veel social media

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Somerheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1 - 2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden
ouders - Jongeren,
Echtscheiding - Ouders

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden
ouders - Jongeren,
Echtscheiding - Ouders

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Veerkracht

Tijdsindicatie

5 - 8 weken

Klachten

Onzekerheid,
eenzaamheid, somberheid,
stress, perfectionisme

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
Burnout, Balans

Sociale omgeving

N.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

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



Verbeter je zelfbeeld

Eenvoudige taal

Tijdsindicatie

10 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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 schrijfpdracht. In sessie vier komt rouwtaak 3 aanbod: Aanpassen aan de veranderde wereld. Er wordt gekeken naar de praktische kanten, maar ook de emotionele veranderingen. In sessie vijf komt de laatste rouwtaak aanbod: Herinneren en weer genieten. In de laatste afsluitende sessie wordt nog naar moeilijke momenten gekeken en naar de toekomst.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2 - 4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Voeding

Jongeren

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Slim slapen

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

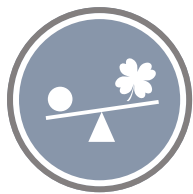
Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar. Het programma is goed in te zetten voor jongeren die, naast klachten als ADHD, een ongezond voedingspatroon hebben die de klachten kan verergeren. Dit programma is niet geschikt voor jongeren met eetproblematiek.

Basis

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

Korte inhoud

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



Werkgeluk

Tijdsindicatie

4 - 7 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

nvt

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Werkhervattingsplan

Tijdsindicatie

6 - 18 Weken

Klachten

Ziekteverzuim

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit.

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

Korte inhoud

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



Zelfbeeld

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,
sombereheid, stress.

Relevante Programma's

Zelfbeeld - Kinderen,
Denken, voelen en doen
Ouders

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Te streng voor zichzelf,
somberheid, stress

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.

