



Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

GGZ Kind & Jeugd
2020





COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Content Development
Opmaak: Annette Muller

Copyright © 2019
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



Index

- 6 ACT your way
- 7 Activatie
- 8 AD(H)D - Jongeren
- 9 AD(H)D - Ouders
- 10 Angst - Kinderen
- 11 Animaties
- 12 Autisme - Kinderen
- 13 Autisme Kinderen - Ouders

- 14 Berichtenmodule

- 15 Denken, voelen & doen - Kinderen
- 16 Denken, voelen & doen - Ouders
- 17 Druk en afgeleid

- 18 Echtscheiding - Ouders
- 19 Eerste stap naar herstel (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 20 E-learning voor behandelaren
- 21 EMDR - Jongeren
- 22 EMDR - Kinderen
- 23 Emotie-eten
- 24 Emoties in kaart - Jongeren

- 25 Faalangst - Jongeren
- 26 Faalangst - Ouders

- 27 Gescheiden ouders - Jongeren
- 28 Grip op jouw emoties - Jongeren
- 29 G-schema Compleet (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 30 G-schema Meerdimensionaal
- 31 G-schema Taartdiagram
- 32 G-schema Uitdaagvragen
- 33 G-schema Weegschaal
- 34 Gedragsexperiment

- 
- 35 Intakeformulier
 - 36 Lekker slapen
 - 37 Mindfulness - Jongeren
 - 38 Ontspanning
 - 39 Ontwikkelingsanamnese
 - 40 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren
 - 41 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders
 - 42 Opkomen voor jezelf
 - 43 Oplossingsgericht opvoeden
 - 44 Piekeren
 - 45 Sociale vaardigheid - Kinderen
 - 46 Sombereheid - Jongeren
 - 47 Specifieke fobie
 - 48 Stoplichtmethode - Kinderen
 - 49 Terugvalpreventie
 - 50 Zelfbeeld (ook verkrijgbaar in het Vlaams)
 - 51 Zelfbeeld - Kinderen
 - 52 Zelfbeeld - Ouders
 - 53 Zelfcompassie



ACT your way

🕒 Tijdsindicatie

18-22 weken

Klachten

Keuzes maken, Zelfbeeld,
Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Span-
ning, Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Activatie

🕒 Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Somberheid, angst,
spanningsklachten,
overspannenheid

Relevante programma's

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

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 plannings gemaakt waarbij steeds gekeken wordt hoe realistisch deze zijn.



AD(H)D - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante programma's

Druk & Afgeleid, AD(H)D

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor adolescenten met AD(H)D-klachten.

Basis

Dit programma is ontwikkeld uit een samenwerking van Therapieland en psychologenpraktijk Wantveld. 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

Het programma start met psycho-educatie over AD(H)D. Daarnaast gaat de cliënt symptomen onderzoeken. Vervolgens staat het programma stil bij medicatie, positieve kanten van AD(H)D en de onzekerheid bij vriendschappen. Er wordt tevens aandacht besteed aan emoties en mindfulness. Tot slot worden er handvatten geboden om te structureren en te plannen. Dit programma is een mix van verschillende interventies. Het is bedoeld als kapstok waar jongeren op terug kunnen vallen als ze het moeilijk vinden om de lijn te houden in hun therapie.



AD(H)D - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Concentratieproblemen
hyperactiviteit, onrust,
opvoedingsproblemen

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

Het programma geeft met name psycho-educatie over AD(H)D en opvoedtechnieken die hierbij kunnen helpen.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over ADHD en ADD en er wordt uitleg gegeven over verschillende aspecten hiervan waar rekening mee gehouden dient te worden door ouders. In de sessie hierna wordt ingegaan op tien opvoedingsvaardigheden die bij uitstek belangrijk zijn bij de opvoeding van kinderen met AD(H)D; snappen, positieve balans, rust, consequent zijn, duidelijk zijn, één lijn trekken, direct reageren, spanning laag houden, doseren, genieten en relativering. De cliënt kan bijhouden hoe hij zijn vaardigheden op dit moment scoort. Met concrete oefeningen kunnen deze vaardigheden worden verbeterd. In de laatste sessie wordt er ook stilgestaan bij hoe de positieve kanten van AD(H)D door de ouders bekrachtigd kunnen worden en is er aandacht voor het zelfvertrouwen van het kind. Bij de afsluiting kan de cliënt als nameting scoren hoe de opvoedingsvaardigheden inmiddels veranderd zijn.



Angst - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst

Relevante programma's

Angst voor de tandarts - Kinderen

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

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT) en is gericht op kinderen. Daarnaast is er verschillende literatuur geraadpleegd, waaronder het boek 'Angst bij Kinderen' van Frits Boer en verschillende geprotocolleerde behandelingen zoals het 'Vriendenprogramma'.

Korte inhoud

In dit programma wordt gewerkt aan het verminderen van angsten. Er wordt psycho-educatie geboden en de klachten van het kind worden onderzocht, onder andere door middel van de Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). In het programma gaat het kind actief aan de slag met zijn angsten. Met behulp van CGT worden gedachten uitgedaagd. Vervolgens wordt er gekeken naar het gedrag van het kind en wordt helpend gedrag bedacht en ontspanningsoefeningen aangeboden. Ook wordt het kind aangemoedigd via een hiërarchische lijst zijn angsten aan te gaan (exposure). Het programma sluit aan bij het niveau van kinderen, bijvoorbeeld doordat gebruik wordt gemaakt van dierenplaatjes.



Animaties

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Doelgroep

Dit programma is samengesteld voor professionals om hen snel en overzichtelijk inzicht te geven in alle animaties van Therapieland.

Korte inhoud

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



Autisme - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

8-14 weken

Klachten

Prikkelverwerking, sociale vaardigheden, emotieherkenning, omgaan met verandering

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het doel van het programma is om kinderen meer inzicht te geven in wat autisme is en hoe het in hun hoofd precies werkt.

In dit programma wordt een boek voorgelezen. Het boek gaat over Daan, een jongetje van tien met autisme. In het boek van 17 hoofdstukken, verdeeld over vijf sessies, krijgen kinderen aan de hand van het verhaal stap voor stap inzicht in de kenmerken van autisme. In de eerste sessie maakt het kind kennis met Daan en wordt uitgelegd hoe het programma werkt. In de tweede sessie vult het kind aan de hand van het verhaal van Daan een vriendenboek in en leert daardoor veel over zichzelf en over zijn talenten en uitdagingen. Tevens wordt het ijsbergmodel uitgelegd. In de derde sessie wordt ingegaan op een vol hoofd. Er wordt uitgelegd hoe het kind een vol hoofd krijgt en hoe hij zijn hoofd weer leeg kan maken. De vierde sessie gaat over het omgaan met veranderingen en in deze sessie kan het kind een planning maken voor thuis. In de vijfde sessie komen sociale vaardigheden en sociaal contact aan bod. Hierin wordt aandacht besteed aan vrienden, samen spelen en pesten en plagen. In de laatste sessie, de afsluiting, is aandacht voor de emoties van het kind en wordt herhaald wat het kind in het programma heeft geleerd.



Autisme Kinderen - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

4-10 weken

Klachten

Autisme bij het kind, opvoedingsproblemen

Relevante programma's

Autisme - Kinderen

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 van het programma is om ouders meer inzicht te geven in wat autisme is door de verschillende kenmerken toe te lichten en door uit te leggen hoe informatie anders wordt verwerkt in de hersenen. Ouders krijgen een beter beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind en ze krijgen tips over hoe zij met het autisme van hun kind om kunnen gaan.

Het programma bestaat uit vijf sessies. In de eerste sessie krijgt de ouder kort informatie over wat autisme is. Hierin wordt tevens aandacht besteed aan verschillende theorieën die deels ten grondslag liggen aan autisme. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op de verschillende kenmerken van autisme. Er wordt aandacht besteed aan onder andere informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling van kinderen met autisme. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur en afspraken, duidelijkheid en ondertitelen. Ook wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals omgaan met nee, emoties herkennen en sociale vaardigheden. Er worden tips gegeven over het omgaan met deze behoeften en uitdagingen. De vierde sessie staat in het teken van autisme in het dagelijks leven, waarbij aandacht is voor de opvoeding, het gezin en school. Er wordt tevens stilgestaan bij het toekomstperspectief. In de laatste sessie ligt de focus op de impact van de diagnose op de ouder, het omgaan met gevoelens en de toekomst.

De onderwerpen in dit programma overlappen met het kinderprogramma, Autisme - Kinderen. Het kan daarom ook goed als aanvulling op het kinderprogramma ingezet worden.



Berichtemodule

🕒 Tijdsindicatie

5-10 minuten

Doelgroep

Het programma is geschreven voor alle cliënten die in behandeling zijn bij een professional en veilig willen communiceren binnen Therapieland.

Korte inhoud

Dit programma geeft informatie over het versturen en ontvangen van berichten binnen het Therapieland-account. Het programma bestaat uit één stap waarin een instructievideo staat over hoe de cliënt berichten kan versturen en ontvangen.



Denken, voelen & doen - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Somberheid, angst, negatief
zelfbeeld, problemen in
emotieregulatie

Relevante programma's

Angst bij kinderen,
Zelfbeeld - Kinderen,
Somberheid - jongeren,
Stoplichtmethode

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

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.



Druk en afgeleid

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante programma's

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

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 protocolaire 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.



Echtscheiding - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Relevante programma's

Gescheiden ouders -
Jongeren, Balans,
Communiceren

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.



Eerste stap naar herstel

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

2-5 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, spanningsklach-
ten, inactiviteit

Relevante programma's

Piekeren, Lekker slapen,
Somberheid, Ontspanning,
Dagstructuur

Doelgroep

Mensen die een eerste stap richting herstel willen maken. Dit kunnen mensen zijn die net starten met een behandeling, op een wachtlijst staan bij een zorginstelling of mensen met lichte problematiek. Het programma gaat uit van de veerkracht van de cliënt.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Psychologenpraktijk Perspectief en Therapieland.

Het programma is gebaseerd op mindfulness, emotieregulatie technieken, activatie, gedragsmatige interventies voor slaap & piekeropdrachten uit verschillende stromingen, zoals ACT.

Korte inhoud

Binnen dit programma wordt de cliënt op zijn eigen veerkracht aangesproken. Het programma is ingedeeld in vijf verschillende onderdelen: ontspanning (ontspanning & mindfulness), zelfcontrole (emotieregulatie), activatie, verbeteren van de slaap en minder piekeren. De cliënt kan één onderdeel kiezen of alles doorlopen. Elk onderdeel wordt kort geïntroduceerd, waarna de cliënt er een eerste stap in zet door middel van een opdracht. Voor elk onderdeel is een uitgebreider programma beschikbaar binnen Therapieland. Aan het eind van elk onderdeel wordt hiernaar verwezen, mocht de cliënt verder willen werken aan een bepaald onderdeel. Aan het eind van een onderdeel of het hele programma kun je samen met je cliënt bespreken wat de vervolgstappen zijn.



E-learning voor behandelaren

🕒 Tijdsindicatie

Maximaal 2 uur

Doelgroep

Dit programma is samengesteld voor professionals om hen snel en overzichtelijk inzicht te geven in het inzetten van e-Health.

Korte inhoud

In het programma staat meer informatie, tips, adviezen en voorbeelden over het inzetten van e-Health. De eerste stappen gaan over het starten met e-Health. De stappen daarna geven meer informatie over hoe je als professional het beste kunt omgaan met knelpunten. In de Bibliotheek staan ervaringen van behandelaren die Therapieland inzetten.



EMDR - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

2-3 weken

Klachten

Angst, somberheid, trauma,
onrust, zelfbeeld

Relevante programma's

EMDR, EMDR - Kinderen,
Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. De cliënt bereidt zich voor op zijn eerste EMDR-sessie en er wordt extra aandacht besteed aan de mogelijkheid van het inzetten van EMDR-behandeling voor het verbeteren van het zelfbeeld, de zogeheten EMDR-rechtsomprocedure. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (Bibliotheek) aangeboden om jongeren te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR-sessies.

In dit programma kunnen jongeren hun steunnetwerk, zoals familieleden, goede vrienden, hun mentor en andere betrokken hulpverleners uitnodigen om deel te nemen aan een groep.



EMDR - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

2-3 weken

Klachten

Angst, somberheid, trauma,
onrust, zelfbeeld

Relevante programma's

EMDR - Jongeren,
Angst - Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Emotie-eten

🕒 Tijdsindicatie

5-7 weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

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

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 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - 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.



Faalangst - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

Klachten

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

Relevante programma's

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

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

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.



Gescheiden ouders - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie,
loyaliteitsconflict

Relevante programma's

Echtscheiding - Ouders,
Grip op jouw emoties,
Ontspanning,
Mindfulness - Jongeren,
Somberheid - Jongeren

Doelgroep

Jongeren van 11-16 jaar met gescheiden ouders.

Basis

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

Korte inhoud

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



Grip op jouw emoties - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Angst, somberheid,
paniek, woede,
emotieregulatie klachten

Relevante programma's

Somberheid - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
Angst - Kinderen, Omgaan
met emoties,
Stoplichtmethode - Kinderen

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren met emotieregulatieklachten 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.



G-schema Compleet

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

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

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

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

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachteschema wordt geïntroduceerd. Dit programma bevat vijf onderdelen die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma komen de volgende uitdaagtechnieken naar voren:

- Meerdimensionaal evalueren
- Taartdiagram
- Uitdaagvragen
- Weegschaal
- Gedragsexperiment

De cliënt kan het gehele programma doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. Er is ook een los programma per techniek. Het programma is goed te gebruiken als ondersteuning bij CGT-groepen.



G-schema Meerdimensionaal

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Depressie - CGT, Somberheid,
Zelfbeeld

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met meerdimensionaal evalueren. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.



G-schema Taartdiagram

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, SOLK

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met taartdiagram. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.



G-schema Uitdaagvragen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Depressie - CGT, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met uitdaagvragen. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.



G-schema Weegschaal

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

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

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met weegschaal. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.



Gedragsexperiment

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Depressie - CGT, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over het gedragsexperiment en cliënten kunnen daar vervolgens mee oefenen. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.



Intakeformulier

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Psychische klachten

Relevante programma's

Ontwikkelingsanamnese

Doelgroep

Volwassenen

Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende intakeformulieren.

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.



Lekker slapen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante programma's

Slaaprestrictie, Piekeren,
Ontspanning

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren en 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 insomnie kunnen dit programma volgen onder begeleiding van een arts/psycholoog.

Basis

Het programma is gestoeld op invloeden vanuit de cognitieve gedrags-therapie 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 slaaptest. 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 slaaptest. Tijdens het hele programma wordt een slaapdagboek bijgehouden.



Mindfulness - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren,
onrust, stress, zelfbeeld

Relevante programma's

Mindfulness, ACT,
Zelfcompassie

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 gebaseerd op de mindfulness boeken van David Dewulf.

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.



Ontspanning

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren

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 bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over spanning en het nut van ontspanning. Vervolgens worden er verschillende oefeningen aangeboden, waaronder: aanspannen en ontspannen, ademhalingsoefening, mindfulness, visualisatie en ontspannende activiteiten en tips. De cliënt kan ervoor kiezen één oefening te doen of ze allemaal te doorlopen.



Ontwikkelingsanamnese

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Kinderen met psychische klachten

Relevante programma's

Intakeformulier

Doelgroep

Ouders.

Basis

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

Korte inhoud

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



Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren

⌚ Tijdsindicatie

7-12 weken

Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante programma's

Omgaan met emoties

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar, die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

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 onvoldoende verklaarde klachten. 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.



Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

3-6 weken

Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante programma's

Oplossingsgericht opvoeden

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van jongeren die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

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 onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Het doel van het programma is inzicht te geven in wat onvoldoende verklaarde 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 onvoldoende verklaarde 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 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren.



Opkomen voor jezelf

🕒 Tijdsindicatie

4-8 weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Relevante programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk sub-assertief reageren.

Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met verschillende GZ-psychologen en ervaringsdeskundigen. Het is gebaseerd op verschillende evidence based autonomie- & assertiviteitstrainingen en mindfulness.

Korte inhoud

In het programma is er eerst aandacht voor normalisatie van gedrag: er wordt onderscheid gemaakt tussen zijn en doen en er wordt besproken dat 'normaal gedrag' eigenlijk een heel breed begrip is. Vervolgens onderzoekt de cliënt wat zijn grenzen zijn. Wanneer dit duidelijk is, wordt er gekeken in welke situaties de cliënt dit lastig vindt en krijgen ze handvatten hoe ze het beste assertief kunnen reageren. In de laatste sessie evalueert de cliënt zijn mate van assertief gedrag en wordt het programma afgesloten.



Oplossingsgericht opvoeden

🕒 Tijdsindicatie

5-7 weken

Klachten

Negatieve sfeer in gezin,
opvoedproblemen

Relevante programma's

Zelfbeeld - Ouders,
AD(H)D - Ouders,
Grip op jouw emoties

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.



Piekeren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Piekeren,
slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante programma's

Gegeneraliseerde angst,
Mindfulness, Somberheid, Zelf-
beeld, Zelfcompassie,
Lekker slapen

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met piekerklachten. Wanneer iemand gediagnosticeerd is met een gegeneraliseerde angststoornis, wordt het programma 'Gegeneraliseerde angst' aangeraden.

Basis

Dit programma is gestoeld op de klachtgerichte mini-interventie 'Minder Piekeren' van het Trimbos Instituut (2013). Tevens is er gebruik gemaakt van de protocollaire behandeling voor GAS (Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2011) en is er inspiratie gehaald uit de boeken van hoogleraar en piekerexpert Ad Kerkhof ('Piekeren. Een stapsgewijze methode om je gepieker te verminderen') en hoogleraar Ruth Baer ('Oefenen in geluk. Hoe psychologische valkuilen verdwijnen met mindfulness').

Korte inhoud

Dit programma start met uitleg over piekeren en de vragenlijst Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) om de mate van piekeren in kaart te brengen. Daarnaast begint de cliënt met het registreren van piekergedachten in het piekerdagboek. Dit dagboek wordt viermaal (aan het eind van elke sessie) ingevuld. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt waarom hij of zij piekert en wordt er uitleg gegeven over het onderscheid tussen oplosbare en onoplosbare piekergedachten. Voor oplosbare piekergedachten krijgt de cliënt technieken aangereikt om de gedachten op te lossen (oplossingsgericht denken) en bij de onoplosbare leert hij deze te accepteren (piekerkwartier, afleiding zoeken, loslaten & accepteren, mindfulness en ontspanning). Tevens is er aandacht voor gedachten observeren en piekeren in bed.



Sociale vaardigheid - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Onzekerheid,
communicatieproblemen

Relevante programma's

Autisme - Kinderen,
Stoplichtmethode - Kinderen

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

Dit programma is gebaseerd op de protocollen van 'Ik ben speciaal' (Vermeulen, 2009) en 'Leer samen spelen met Tim en Flapoor' (Gubbels, 2008) en bevat technieken voor sociale vaardigheden.

Korte inhoud

Dit programma begint met uitleg over de thema's binnen sociale vaardigheden en de cliënt kan een korte test maken over zijn sociale vaardigheden. Vervolgens krijgt de cliënt informatie en oefeningen aangeboden voor de thema's: hoe speel jij?, kennismaken, gesprekjes, samen spelen, sorry zeggen en meespelen.



Somberheid - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante programma's

Somberheid, Depressie - CGT,
Mindfulness - Jongeren,
Mindfulness

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

Dit programma start met psycho-educatie over somberheid. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van structuur aanbrengen om je klachten tegen te gaan. Er wordt een activiteitendagboek bijgehouden en er wordt ook gekeken naar wat leuke activiteiten zijn om in schema's te verwerken. In de sessie daarna wordt er uitleg gegeven over de basis van cognitieve gedragstherapie, en hoe een G-schema werkt. Daarna zijn er een aantal G-schema's die ingevuld kunnen worden, waarbij er wordt opgebouwd met extra vragen om de gedachten uit te dagen. Het somberheid programma is minder uitgebreid dan het depressie CGT programma (deze gaat meer in op leefstijl en er staan meer G-schema's in).



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

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren en volwassenen mensen 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 Keijsers, Van Minnen en Hoogduin. Dit bestaat uit psycho-educatie, doorbreken van vermijding en vluchtgedrag en (cognitieve) gedragstherapie door middel van exposure-oefeningen.

Korte inhoud

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



Stoplichtmethode - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

1-2 weken

Klachten

Impulsief gedrag,
emotieregulatie,
sociale vaardigheden

Relevante programma's

Sociale vaardigheid - Kinderen,
Autisme - Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Terugvalpreventie

🕒 Tijdsindicatie

1-2 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren,
onrust, stress, zelfbeeld

Relevante programma's

Somberheid, Depressie - CGT,
Paniek

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die graag handvaten 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.



Zelfbeeld

(ook verkrijgbaar in het Vlaams)

🕒 Tijdsindicatie

7 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld,
onzekerheid, somberheid,
angst

Relevante programma's

Zelfcompassie, Mindfulness,
ACT

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die kampen met zelfbeeldklachten.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, waarbij we de kennis van verschillende experts hebben gebruikt. Bij het schrijven van dit programma is inspiratie gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef (2010) en uit het boek 'COMET voor negatief zelfbeeld' van Kees Korrelboom (2011).

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over zelfbeeld. In de volgende sessie onderzoekt de cliënt zijn zelfbeeld: hoe is het ontstaan en is er sprake van selectief geheugen? Tevens stelt de cliënt doelen op. Sessie drie besteedt aandacht aan negatieve gedachten en reikt handvatten aan deze uit te dagen. Er is ook aandacht voor de kritische stem. De sessie hierna richt zich op de samenhang tussen de gedachten en het gevoel van de cliënt. Er wordt aandacht besteed aan succeservaringen en positiviteit en de cliënt kan een filmpje bekijken van Brene Brown. Sessie vijf focust zich op positiviteit, met o.a. positieve verbalisatie, powerposing en een positief zelfportret. Ter afsluiting evalueert de cliënt hoe de voortgang is gegaan van zijn vooraf gestelde doelen.



Zelfbeeld - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress

Relevante programma's

Denken, voelen & doen - Kinderen

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

In dit programma doet de cliënt allereerst zelfkennis op over zijn of haar eigen kwaliteiten en leert over reactiemogelijkheden op verschillende gedragingen. Tevens stelt de cliënt doelen op die worden geëvalueerd. De cliënt leert in het programma helpende gedachten te signaleren en formuleren. Naast de gedachten wordt er ook aandacht besteed aan de gevoelens van de cliënt. De cliënt leert wat emoties zijn, hoe hij of zij om kan gaan met complimenten en leert positief te blijven. In de vierde sessie wordt er aandacht besteed aan moeilijke momenten. De cliënt gaat op een creatieve manier uitzoeken wat persoonlijk moeilijke momenten zijn, hoe hij of zij hier het beste op kan reageren en negatieve emoties kan omzetten naar positieve emoties. Tot slot wordt er geoefend met een trotse lichaamshouding.



Zelfbeeld - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress

Relevante programma's

Zelfbeeld - Kinderen,
Denken, voelen & doen - Ouders

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

🕒 Tijdsindicatie

3 maanden

Klachten

Onzekerheid, perfectionisme

Relevante programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
ACT

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die erg streng zijn voor zichzelf. Het is een goede voorbereiding wanneer iemand zichzelf wil veranderen, maar dit doet door zichzelf continu op de kop te geven. Eigenlijk is zelfcompassie een basisvaardigheid in het leven en is dit dus een programma dat voor iedereen geschikt is.

Basis

Dit programma is gebaseerd op artikelen en het boek 'Zelfcompassie' van Kirsten Neff (2014), die wordt gezien als een voorloper en expert op het gebied van zelfcompassie.

Korte inhoud

In de eerste sessie wordt uitgelegd wat zelfcompassie inhoudt en dat het uit drie aspecten bestaat: vriendelijkheid voor jezelf, menselijkheid & mindfulness. Tevens krijgt de cliënt ter voormeting een korte vragenlijst over hoeveel zelfcompassie hij toont. De rest van het programma is opgebouwd uit drie sessies voor drie maanden. In maand één onderzoekt de cliënt hoe hij een vriend behandelt, oefent hij met zelfcompassie oproepen, liefhebbend ademhalen en krijgt hij verschillende meditatieoefeningen. In de tweede maand oefent de cliënt met een rollenspel, doet een compassiemeditatie, vermindert de cliënt zijn kritische stem en kan hij een bodyscan doen. In maand drie is er aandacht voor meer meditaties en leert de cliënt goed voor zichzelf te zorgen en te motiveren. Vervolgens worden er wekelijkse oefeningen gegeven om iemands zelfcompassie te trainen. Deze oefeningen bestaan uit meditaties, maar ook uit een rollenspel en jezelf onderzoeken. De bedoeling is dat elke week geoefend wordt, waardoor na drie maanden iemand zijn zelfcompassie is gegroeid. Tot slot meet de cliënt ter nameting nogmaals zijn mate van zelfcompassie.

