



# Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

GGZ VOLWASSENEN  
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 Activatie
- 7 AD(H)D
- 8 Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek
- 9 Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
- 10 Alcoholverslaving
- 11 Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
- 12 Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
- 13 Animaties
- 14 Autisme
  
- 15 Berichtenmodule
- 16 Borderline
  
- 17 Depressie - CGT (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 18 Dwang
- 19 Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek
- 20 Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
  
- 21 Eerste stap naar herstel (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 22 E-learning voor behandelaren
- 23 EMDR
  
- 24 Gegeneraliseerde angst
- 25 G-schema Compleet (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 26 G-schema Meerdimensionaal
- 27 G-schema Taartdiagram
- 28 G-schema Uitdaagvragen
- 29 G-schema Weegschaal
- 30 Gedragsexperiment
  
- 31 Intakeformulier
- 32 Interoceptieve exposure

- 33 Leefstijl (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 34 Lekker slapen
  
- 35 Middelengebruik
- 36 Mindfulness (ook verkrijgbaar in het Engels, Pools, Turks en Vlaams)
  
- 37 Narcisme
  
- 38 Omgaan met emoties
- 39 Ontspanning
- 40 Opkomen voor jezelf
- 41 Overspanning & burn-out (ook verkrijgbaar in het Vlaams)
  
- 42 Paniek
- 43 Piekeren
- 44 PTSS
  
- 45 Rouw
  
- 46 Schematherapie
- 47 Signaleringsplan
- 48 Sociale angst
- 49 SOLK
- 50 Somberheid
- 51 Specifieke fobie
- 52 Stressles (ook verkrijgbaar in het Engels en Duits)
  
- 53 Terugvalpreventie
  
- 54 Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek
- 55 Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
  
- 56 Zelfbeeld (ook verkrijgbaar in het Vlaams)
- 57 Zelfcompassie



# 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

## 🕒 Tijdsindicatie

6-9 weken

## Klachten

Concentratieproblemen,  
hyperactiviteit, onrust

## Relevante programma's

Druk & afgeleid,  
AD(H)D voor jongeren

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor adolescenten en volwassenen met AD(H)D-klachten. De diagnose AD(H)D hoeft niet per se gesteld te zijn, maar wordt wel vaak benoemd.

## Basis

Dit programma is ontwikkeld door Therapieland in samenwerking met experts en een groep met ervaringsdeskundige. 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. Hierna onderzoekt de cliënt zijn/haar symptomen en aan de hand hiervan stelt de cliënt doelen op. Vervolgens wordt aandacht besteed aan emoties en het belang om je omgeving te betrekken bij het leven met AD(H)D. Er worden handvatten gegeven voor het structureren en plannen in het dagelijks leven. Tot slot bevat het programma een sessie met video's waarin de ervaringsdeskundigen ervaringen delen.



# Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# Afhankelijke persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

Stress, hoge draaglast, inter-  
persoonlijke problemen

## Relevante programma's

Afhankelijke-persoonlijheids-  
problematiek, Schematherapie,  
Dwangmatige- persoonlijkheids-  
problematiek - Sociale omgeving,  
Vermijdende-persoonlijheids-  
problematiek - Sociale omgeving,  
Andere gespecificeerde persoon-  
lijheidsproblematiek - Sociale  
omgeving

## 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.



# Alcoholverslaving

(ook beschikbaar met VR)

## 🕒 Tijdsindicatie

6 weken

## Klachten

Verslaving, gebruik

## Relevante programma's

Alcoholverslaving,  
Alcohol onder controle,  
Middelengebruik

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een alcohol probleem. We spreken van een overmatig gebruik bij meer dan 14 standaardeenheden voor mannen en 7 standaardeenheden voor vrouwen per week (Jellinek, 2017). Als mensen last ervaren in het dagelijks functioneren of lichamelijke klachten ervaren door de invloed van alcohol spreken we van een alcoholprobleem.

## Basis

Het programma is opgezet in samenwerking met onderzoekers vanuit de Universiteit van Maastricht, ervaringsdeskundigen en experts op het gebied van deze problematiek. Daarnaast zijn de multidisciplinaire richtlijnen van het TRIMBOS instituut, wetenschappelijke artikelen (o.a. Bordnick & Moyer) en de protocollaire behandelingen voor alcoholmisbruik & afhankelijkheid (Minnen & Hoogduin, 2018) gebruikt voor de ontwikkeling.

## Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder vragenlijsten, vaardigheden en exposure oefeningen. **Vragenlijst 1** heeft als doel door middel van een aantal basis vragen de patiënt inzicht te geven over omgaan met moeilijke situaties en conflicten (stress veroorzakers). **Vragenlijst 2** heeft als doel inzicht te krijgen in het alcohol gebruik en **vragenlijst 3** gaat over het alcohol probleem en de beheersing hiervan. Het volgende onderdeel bestaat uit psycho-educatie waar de cliënt bekend wordt gemaakt met een aantal vaardigheden die hij kan inzetten om met alcoholproblematiek om te gaan. Tot slot biedt het programma exposure aan, waar de cliënt aan de hand van Virtual Reality wordt blootgesteld aan triggers die het ongewenste gedrag kunnen oproepen en waar de patiënt samen met de hulpverlener alternatieve gedragingen voor kan bedenken.



# Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

Afhankelijke-persoonlijkheden-  
problematiek, Schematherapie,  
Dwangmatige-persoonlijkheden-  
problematiek, Vermijdende-per-  
soonlijkhedenproblematiek

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



### 🕒 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

# Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

## - Sociale omgeving

### 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.' (Does, 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.



# 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

## 🕒 Tijdsindicatie

6-9 weken

## Klachten

Communicatieproblemen,  
stemmingsklachten

## Relevante programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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.



# Borderline

## 🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

## Klachten

Emotieregulatieproblemen, zelfbeeld, interpersoonlijke problemen, impulsproblematiek, coping

## Relevante programma's

Emoties onder controle, Zelfbeeld, Zelfcompassie, Schematherapie

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor cliënten met een gediagnosticeerde Borderline persoonlijkheidsproblematiek met als doel inzicht te geven in hun persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Dit programma dient alleen begeleid ingezet te worden of als zelfstandige nazorg, maar niet als primaire behandeling.

## Basis

Dit programma is gestoeld op de holistische theorie en een deel van de theorie uit de VERS-training. Dit model is in dit programma omgebouwd tot een thermometer, maar is qua functionaliteit hetzelfde.

## Korte inhoud

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





# Depressie - CGT

(ook verkrijgbaar in het Engels)

## 🕒 Tijdsindicatie

6-12 weken

## Klachten

Somberheid, inactiviteit,  
piekeren, slaapproblemen

## Relevante programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Dwang

## ⌚ Tijdsindicatie

7-11 weken

## Klachten

Onrust, stress, spanning,  
obsessies, dwanghandelingen

## Relevante programma's

Piekeren, Gegeneraliseerde  
angst, StressLes

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Dwangmatige- persoonlijkheidsproblematiek

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

Dwangmatige-persoonlijkheids-  
problematiek - Sociale omgeving,  
Schematherapie, Dwang.

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



#### 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

#### Klachten

Stress, hoge draaglast,  
interpersoonlijke problemen,  
relatieproblemen

#### Relevante programma's

Dwangmatige persoonlijkheidspro-  
blematiek, Schematherapie

# Dwangmatige- persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

## 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.' (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 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.



# Eerste stap naar herstel

(ook verkrijgbaar in het Engels)

## 🕒 Tijdsindicatie

2-5 weken

## Klachten

Piekeren, slaapproblemen, somberheid, spanningsklachten, 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

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

Zelfbeeld, Specifieke fobie, Depressie, Chronische pijn

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Gegeneraliseerde angst

## 🕒 Tijdsindicatie

8-12 weken

## Klachten

Piekeren, somberheid,  
slaapproblemen, onrust

## Relevante programma's

Piekeren, Mindfulness,  
G-schema, StressLes,  
Ontspanning

## 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 protocolaire 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.





# 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.



# Interoceptieve exposure

## 🕒 Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Panieklachten,  
paniekaanvallen,  
angstige gedachten,  
vermijding en angst

## Relevante programma's

Agorafobie VR, Paniek,  
Gegeneraliseerde angst

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# Leefstijl

(ook verkrijgbaar in het Engels)

## 🕒 Tijdsindicatie

6 weken

## Klachten

Stress, somberheid, angst,  
depressie, vermoeidheid

## Relevante programma's

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

## 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.



# 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.



# Middelengebruik

## 🕒 Tijdsindicatie

9-15 weken

## Klachten

Middelengebruik, verslaving

## Relevante programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Mindfulness

(ook verkrijgbaar in het Engels, Pools, Turks en Vlaams)

## 🕒 Tijdsindicatie

7 weken

## Klachten

Somberheid, angst, piekeren,  
onrust, stress, zelfbeeld

## Relevante programma's

ACT, Zelfcompassie,  
Mindfulness - Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

Dit programma is gestoeld op de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken van Kabat-Zinn.

## Korte inhoud

Het programma is opgedeeld in zes sessies (één voor elke week). Ten eerste wordt de automatische piloot besproken, vervolgens de ademhaling, gedachten, gevoelens, geluiden en aandacht voor jezelf. Elke sessie wordt begeleid met informatie, meditaties en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditaties op een rij.



# Narcisme?

## 🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

## Klachten

Interpersoonlijke problemen,  
zelfbeeld, coping

## Relevante programma's

Schematherapie

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Omgaan met emoties

## 🕒 Tijdsindicatie

4 weken

## Klachten

Angst, somberheid,  
emotieregulatie

## Relevante programma's

ACT

## Doelgroep

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

## Basis

Dit programma is gestoeld op het pannetjesmodel 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.



# 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, mind-fulness, visualisatie en ontspannende activiteiten en tips. De cliënt kan ervoor kiezen één oefening te doen of ze allemaal te doorlopen.



# 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.





# Overspanning & burn-out

(ook verkrijgbaar in het Vlaams)

## 🕒 Tijdsindicatie

13-16 weken

## Klachten

Stress, spanning,  
uitputting, onzekerheid  
werkuitval

## Relevante programma's

StressLes, Ontspanning,  
Mindfulness, Dagstructuur,  
Opkomen voor jezelf,  
Eerste stap naar herstel

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen die overspanningsklachten en/of een burn-out hebben. Het programma sluit voornamelijk aan bij mensen die zijn uitgevallen op werk, aangezien een aantal stappen zich hier op richt, maar dit is niet noodzakelijk.

## Basis

Het programma is gebaseerd op de Multidisciplinaire Richtlijn Overspanning & Burn-out (Landelijke vereniging van Eerstelijnspsychologen, 2011), en maakt gebruik van verschillende evidence based interventies, zoals CGT, leefstijltraining, dagstructurering en mindfulness.

## Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over klachten passende bij overspanning of burn-out en de cliënt vult een 4DKL (vierdimensionale klachtenlijst) in. De volgende sessies volgen de richtlijn voor een burn-out, namelijk dat herstel plaatsvindt via drie fases: de eerste is de crisisfase, waarin men ofwel tegen ziek worden aanzit ofwel net ziek geworden is door overbelasting. In deze fase is het van belang weer tot rust te komen en niet direct weer 'aan het werk te gaan' met het uitzoeken van oorzaken. De tweede fase is de oplossingsfase waarin gekeken wordt naar mogelijke oorzaken van het vastlopen en geoefend wordt met oplossingen daarvoor. In de laatste fase, de toepassingsfase, wordt voornamelijk stilgestaan bij hoe het geleerde in praktijk te brengen, zodat het ook duurzaam geïntegreerd wordt in de leefstijl. Ook wordt een terugvalpreventie gemaakt en vult de cliënt ter nameting nogmaals een 4DKL in.



# Paniek

## 🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

## Klachten

Concentratieproblemen,  
hyperactiviteit, onrust

## Relevante programma's

Agorafobie VR,  
Interoceptieve exposure

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



# Piekeren

## 🕒 Tijdsindicatie

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.



# PTSS

## 🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

## Klachten

Angst, stress,  
slaapproblemen,  
boosheid, vermijding

## Relevante programma's

Paniek, Depressie - CGT,  
Ontspanning

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Rouw

## 🕒 Tijdsindicatie

9-16 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

Rouw na suïcide,  
Rouw na moord en doodslag

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een naaste hebben verloren en in principe een 'normaal' verwerkingsproces doormaken, maar die toch problemen ervaren op een of meer levensgebieden en daar wat hulp bij nodig hebben. Voor andere verlieservaringen is dit programma niet geschikt. Wanneer er sprake is van veel problematiek en ernstig vastlopen in het rouwproces, dient er veel begeleiding in de face-to-face gesprekken te zijn.

## Basis

De basis van dit rouwverwerkingsprogramma wordt gevormd door de theorie van William Worden (1983), het rouwtakenmodel. Het rouwtakenmodel wordt veel gebruikt bij rouwbegeleiding en rouwtherapie om het rouwproces te beschrijven. Verder wordt er in het programma gebruik gemaakt van erkende opdrachten en rituelen voor verliesverwerking.

## Korte inhoud

Dit is een uitgebreid programma van negen 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, schrijfoopdrachten 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. In de laatste sessie vult de cliënt nogmaals de rouwmeter in.



# Schematherapie

## 🕒 Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek

## Relevante programma's

Borderline, Narcisme

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die last hebben van hardnekkige patronen in hun gedrag en niet weten hoe ze dit moeten veranderen. Zij worden of zijn zich bewust van deze patronen en willen hier graag mee aan de slag.

## Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerkingen met verschillende schematherapeuten en psychologen. Het is gestoeld op de schema-gerichte therapie van Jeffrey Young (vanaf 1990). Het programma is voornamelijk bedoeld als voorbereiding op de echte schematherapie behandeling. Het programma bevat verschillende elementen uit de schematherapie zoals schema's, modi en coping mechanismen.

## Korte inhoud

De cliënt start dit programma door zichzelf te onderzoeken door middel van het beschrijven van klachten en symptomen, sterke punten, een levensverhaal en relaties. Vervolgens kan de cliënt één van de twee vragenlijsten invullen, de SMI of de YSQ. In sessie vier krijgt de cliënt informatie over schema's, coping en modi. Hier kan de cliënt ook een casusconceptualisatie maken. In de sessie hierna kan de cliënt tien G-schema's invullen om meer inzicht te krijgen in zijn eigen schema's, modi en copingmechanismen. Bij dit programma is goede begeleiding van belang om de cliënt voor te bereiden op de face-to-face behandeling van schematherapie.



# Signaleringsplan

## 🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

Depressie - CGT, PTSS,  
Middelengebruik,  
Terugvalpreventie.

## 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.



# Sociale angst

## 🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

## Klachten

Angst, sociale angst

## Relevante programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,  
G-schema

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# SOLK

## 🕒 Tijdsindicatie

8-12 weken

## Klachten

Somatoforme klachten,  
lichamelijke klachten,  
pijn, chronische pijn

## Relevante programma's

Ontspanning, Mindfulness

## 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

## 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.



# 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.



# Stressles

(ook verkrijgbaar in het Engels en Duits)

## 🕒 Tijdsindicatie

6 weken

## Klachten

Stress, spanning, piekeren,  
slaapproblemen

## Relevante programma's

Overspanning & burn-out,  
Ontspanning, Mindfulness,  
Piekeren

## 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

Dit programma start met psycho-educatie over stress en de cliënt vult als voormeting de PSS (Perceived Stress Scale) in. Sessie twee besteedt aandacht aan positiviteit en stressveroorzakers. In deze sessie kan de cliënt kiezen tussen vier verschillende gebieden om de factoren en de klachten aan te pakken: zorg voor jezelf, een sessie waarin lichamelijke gezondheid centraal staat; slapen, voeding en lichaamsbeweging; sociale omgeving, hierin wordt voornamelijk gekeken naar de invloed van de sociale omgeving op het ontstaan en het herstel van de klachten; druktemanagement, hierin worden concrete handvatten aangereikt om met drukte om te gaan, o.a. middels leren plannen en prioriteiten stellen. En tot slot is er Leren ontspannen, waarin op verschillende manieren aangeleerd wordt om te ontspannen in stressvolle tijden. Alle vier de sessies kunnen gedaan worden, maar er kan ook voor één of meerdere sessies gekozen worden.



# 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.



# Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

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

## Relevante programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

## 🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

## Klachten

Stress, hoge draaglast,  
interpersoonlijke problemen

## Relevante programma's

Vermijdende persoonlijkheids-  
problematiek, schematherapie,  
Dwangmatige-persoonlijkheids-  
problematiek - Sociale omgeving,  
Afhankelijke-persoonlijkheidspro-  
blematiek - Sociale omgeving,  
Andere gespecificeerde persoon-  
lijkheidsproblematiek - Sociale  
omgeving

## 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

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.



# Zelfbeeld

## 🕒 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.





# 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.

