



Neem een kijkje in ons actuele
programmaoverzicht

BASISPAKKET HUISARTSENZORG
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

- 8 4DKL
- 9 ACT
- 10 ACT - Acceptatie
- 11 ACT - Defusie
- 12 ACT - Jezelf observeren
- 13 ACT - Mindfulness
- 14 ACT - Toegewijde actie
- 15 ACT - Waarden
- 16 ACT your way
- 17 Activatie
- 18 AD(H)D - Ouders
- 19 Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
- 20 Alcohol onder controle
- 21 Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
-  22 Angst - Kinderen
- 23 Angst voor de tandarts
- 24 Animaties
- 25 Autisme - Kinderen
- 26 Autisme Kinderen - Ouders

- 27 Balans
- 28 Berichtenmodule
- 29 Bewegen
- 30 Bewegen bij lichamelijke klachten

- 31 Chronische pijn
- 32 Communiceren
- 33 Consultvoorbereiding

-  34 Denken, voelen & doen - Kinderen
- 35 Denken, voelen & doen - Ouders
- 36 Diabetes Type 2
- 37 Druk en afgeleid
- 38 Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

- 39 Echtscheiding - Ouders
- 40 Eenzaamheid
- 41 Eerste stap naar herstel (ook verkrijgbaar in het Engels)

- 42 Eetstoornissen - Blik op de toekomst
- 43 Eetstoornissen - Op de wachtlijst
- 44 E-learning voor behandelaren
- 45 Emotie-eten
- 46 Emoties in kaart - Jongeren

- 47 Faalangst - Jongeren
- 48 Faalangst - Ouders

- 49 Geluk
- 50 Gescheiden ouders - Jongeren
- 51 Grip op jouw emoties - Jongeren
- 52 G-schema Compleet (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 53 G-schema Meerdimensionaal
- 54 G-schema Taartdiagram
- 55 G-schema Uitdaagvragen
- 56 G-schema Weegschaal
- 57 Gedragsexperiment

- 58 Intakeformulier

- 59 Kanker 1 - Na de diagnose
- 60 Kanker 2 - Tijdens de behandeling
- 61 Kanker 3 - Na de behandeling
- 62 Kennis van gezondheid

- 63 Leefstijl (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 64 Lekker slapen

- 65 Mantelzorg
- 66 Mindfulness (ook verkrijgbaar in het Engels, Pools, Turks en Vlaams)
- 67 Mindfulness - Jongeren

- 68 Omgaan met emoties
- 69 Omgaan met geld
- 70 Ontspanning
- 71 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren
- 72 Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders
- 73 Opkomen voor jezelf
- 74 Oplossingsgericht opvoeden
- 75 Overgang
- 76 Overspanning & burn-out (ook verkrijgbaar in het Vlaams)

- 77 Paniek
- 78 Piekeren
- 79 Pijn bij vrijen
- 80 Planning & structuur

- 81 Relatieboost
- 82 Rouw

- 83 Seksualiteit - Basisprogramma
- 84 Signaleringsplan
- 85 Slaaprestrictie
- 86 Slaap & shifts
- 87 Slechte gewoontes
- 88 SOLK
- 89 Somberheid
- 90 Somberheid - Jongeren
- 91 Specifieke fobie
- 92 Stressles (ook verkrijgbaar in het Engels en Duits)

- 93 Terugvalpreventie
- 94 Te snel klaarkomen
- 95 Te veel social media

- 96 Veerkracht
- 97 Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

- 98 Zelfbeeld (ook verkrijgbaar in het Vlaams)
-  99 Zelfbeeld - Kinderen
- 100 Zelfbeeld - Ouders
- 101 Zelfcompassie



4DKL

(ook verkrijgbaar in het Engels, Duits, Pools & Turks)

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Stress, depressie, angst
en somatisatie

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma wordt de 4DKL-vragenlijst driemaal aan de cliënt aangeboden: als startmeting, voortgangsmeting en eindmeting. Tevens kan er een extra meting gedaan worden d.m.v. het programma '4DKL - Extra meting'.



ACT

(ook verkrijgbaar in het Vlaams)

🕒 Tijdsindicatie

8-12 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren, onrust, pijn, slaapproblemen, spanning, stress, verslaving, levensproblematiek

Relevante programma's

ACT – Acceptatie

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen die een behandeling op basis van Acceptance en Commitment Therapy (ACT) of een onderdeel daarvan volgen. De klachten kunnen uiteenlopen. ACT is erkend als evidence based therapy voor stoornissen zoals een depressie, angst, dwang, psychose en chronische pijn (APA, 2010). Er hoeft geen sprake te zijn van een stoornis. ACT is ook geschikt bij bepaalde levensvragen of algemene welzijnsverhoging.

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma leert de cliënt een waardevol leven te leiden. Hij leert zijn klachten te accepteren in plaats van er constant tegen te vechten. Tevens leert hij om te werken aan hun psychologische flexibiliteit. De cliënt gaat aan de slag met de zes kernprocessen van ACT:

- Acceptatie
- Defusie
- Mindfulness
- Jezelf observeren en zelfcompassie
- Waarden
- Toegewijde actie

Deze zes kernprocessen kunnen ook afzonderlijk gevolgd worden via de overige ACT programma's.



ACT - Acceptatie

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - Defusie

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - Jezelf observeren

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - Mindfulness

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - Toegewijde actie

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - Waarden

🕒 Tijdsindicatie

1-3 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, pijn,
slaapproblemen,
spanning, stress,
verslaving,
levensproblematiek

Relevante programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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 - 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.



🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante programma's

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

Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek

- 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.



Alcohol onder controle

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Verlaving,
middelengebruik

Relevante programma's

Slechte gewoontes,
Alcoholverslaving,
Alcoholverslaving VR

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



🕒 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.



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.



Angst voor de tandarts

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst

Relevante programma's

Gegeneraliseerde angst,
Specifieke fobie

Doelgroep

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

Basis

Het programma is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en maakt gebruik van exposure-oefeningen. Daarnaast komen verschillende technieken aan bod, zoals: powerposing, ontspanning en communicatie.

Korte inhoud

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



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.



Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante programma's

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

Balans

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

In de eerste sessie van dit programma wordt uitleg gegeven over (on)balans, stress en welzijn. Dit wordt gedaan aan de hand van enkele theoretische modellen. Ook wordt de cliënt gevraagd doelen op te stellen die worden bijgehouden gedurende het programma. In sessie twee gaat de cliënt bedenken welke waarden hij belangrijk vindt en hoe hij zijn leven zou willen leiden. Ook wordt de huidige situatie van de cliënt in kaart gebracht aan de hand van de verschillende levensdomeinen. Sessie drie gaat over de realiteit: waar heeft de cliënt invloed op, waarop niet en welke rol speelt de mindset van de cliënt hierin? Vervolgens gaat sessie vier in op wat de cliënt kan doen om zijn of haar balans te herstellen. Het gaat hier over ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven. In de afsluitende sessie wordt besproken dat het belangrijk is blijvend te controleren hoe je balans ervoor staat en waar nodig aanpassingen te maken.



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.



Bewegen

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Overgewicht,
lage conditie,
futloos gevoel

Relevante programma's

Leefstijl

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Bewegen bij lichamelijke klachten

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

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

Relevante programma's

Leefstijl

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Chronische pijn

🕒 Tijdsindicatie

15-20 weken

Klachten

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

Relevante programma's

SOLK, Acceptatie, ACT,
Mindfulness, Ontspanning

Doelgroep

Het programma 'Chronische pijn' is bedoeld voor volwassenen die last hebben van aanhoudende pijnklachten.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met experts van het Medisch Centrum Leeuwarden en verschillende ervaringsdeskundigen. Het programma is gebaseerd op de theorie van 'explain pain' van Butler en Moseley (2013), gecombineerd met elementen van CGT, ACT en Mindfulness. Met name de gedragsmatige interventies komen overeen met het protocol voor chronische lage rugpijn uit het protocollenboek van Keijsers en collega's (Keijsers, van Minnen, Verbraak, Hoogduin, Emmelkamp, 2017).

Korte inhoud

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



Communiceren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen, stress,
onzekerheid

Relevante programma's

Relatieboost

Doelgroep

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

Basis

Het programma is een onderdeel van de positieve gezondheidsprogramma's. We hebben inspiratie gehaald uit de modellen van Lasswell (1952) en Shannon (1952). Lasswell is de grondlegger van 'the transmission model'. Dit model werkt met vijf kernvragen om op een simpele manier communicatie te verhelderen: wie, wat, hoe, tegen wie en met welk effect. Shannon (1952) voegt aan dit model de begrippen 'encoding' en 'decoding' toe. Hierin wordt de vertaalslag gemaakt naar de interpretatie van de boodschap. Het persoonlijke aspect wordt hier dus bij betrokken. De geraadpleegde modellen zijn afkomstig van voornamelijk grondleggers in de communicatiewetenschap. Remmerswaal (2015) geeft aan dat een combinatie van verschillende modellen het beste is, met als hoofdzaak dat duidelijk wordt dat zender en ontvanger in voortdurende interactie zijn.

Korte inhoud

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



Consultvoorbereiding

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

(Chronische) ziekte, pijn

Relevante programma's

Diabetes type 2

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Diabetes Type 2

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Bewegen, Acceptatie

Doelgroep

Hoewel diabetes type 2 steeds eerder voorkomt, is er bij het schrijven extra rekening gehouden met de doelgroep tussen de 45 en 70 jaar. Er is 30% meer kans bij Marokkaanse, Hindoestaanse/Surinaamse en Turkse afkomst. Daarnaast hebben de meeste mensen een laag opleidingsniveau en een lage sociaaleconomische status.

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



🕒 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.



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.



Eenzaamheid

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

7-12 weken

Klachten

Eenzaamheid, somberheid

Relevante programma's

Somberheid, Piekeren,
Depressie IPT, Zelfbeeld,
Zelfcompassie

Doelgroep

Mensen met gevoelens van eenzaamheid die daaraan willen werken. Het kan zijn dat iemand daadwerkelijk weinig mensen om zich heen heeft of iemand met eenzaamheidsgevoelens ondanks een rijk sociaal netwerk.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met verschillende mensen, denk hierbij aan GZ-psychologen, een lifestyle coach, maar ook aan ervaringsdeskundigen. Dit programma is gestoeld op de cognitieve gedrags therapie (CGT) en het onderdeel sociale vaardigheid van de protocollaire behandeling voor depressie van Keijzers, Van Minnen en Hoogduin (2004).

Korte inhoud

De eerste sessie start met psycho-educatie over eenzaamheid. Vervolgens brengt de cliënt zijn eigen eenzaamheid in kaart, stelt hij een sociale bankrekening op en maakt hij een start met CGT. In de derde en vierde sessie is er aandacht voor verbondenheid en sociale vaardigheden. In de vijfde en zesde sessie wordt er op verschillende vlakken (hobby's, vrienden & familie) gekeken naar mogelijkheden om de eenzaamheid te doorbreken. Door het doen van opdrachten en daarna de eigen gedachten en gevoelens hierbij middels een G-schema te onderzoeken, wordt gezocht naar een manier die bij de cliënt past om zich minder eenzaam te gaan voelen.



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

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma is ingedeeld in vijf verschillende onderdelen: ontspannen, omgaan met emoties, weer wat gaan doen, beter slapen en minder piekeren. Voor deze onderdelen is gekozen omdat het laagdrempelige acties zijn die goed uit te voeren zijn bij iedere stoornis.

De cliënt kan één onderdeel kiezen of alles doorlopen. Elk onderdeel bevat psycho-educatie en praktische opdrachten. Voor elk onderdeel is een uitgebreider programma beschikbaar binnen Therapieland. Aan het eind van het programma wordt hiernaar verwezen.



Eetstoornissen - Blik op de toekomst

🕒 Tijdsindicatie

2-3 weken

Klachten

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

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Eetstoornis - Op de wachtlijst

🕒 Tijdsindicatie

Divers (wachtlijst periode)

Klachten

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

Relevante programma's

Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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.



Tijdsindicatie

3-7 weken

Klachten

Somberheid, pessimisme

Relevante programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Geluk

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Kanker 1 - Na de diagnose

🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst,
onzekerheid

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kanker 2 - Tijdens de behandeling

🕒 Tijdsindicatie

4-5 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kanker 3 - Na de behandeling

🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kennis van gezondheid

🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Slaapproblemen,
Ongezond eetgedrag,
Stress, piekeren
somberheid, lichamelijke
klachten

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Dit programma begint met een algemene introductie over het programma en over gezondheid. Vervolgens onderzoekt de cliënt waarom hij/zij wil dat er iets verandert. Na deze sessie kan de cliënt kiezen tussen drie onderdelen:

- Het dagelijks leven: dit gaat over leefstijl waarbij de thema's slaap, voeding en beweging besproken worden.
- Lekker in je vel: dit onderdeel gaat over de psychische gezondheid en hierin worden klachten als somberheid, stress en piekeren besproken.
- De weg in de zorg: hierin krijgt de cliënt informatie over waar ze heen kunnen voor hun klachten, hoe ze zich kunnen voorbereiden op een gesprek met een hulpverlener en wat ze zelf kunnen doen om lichamelijke klachten te verminderen.

In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma krijgt de cliënt handvatten om goed voor zichzelf te zorgen.



Leefstijl

(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.



Mantelzorg

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

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

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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, meditatie en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditatie op een rij.



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.



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.



Omgaan met geld

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Geldproblemen

Relevante programma's

StressLes

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten die willen weten hoe ze het best om kunnen gaan met geld.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met experts. Voor het programma is er inspiratie gehaald uit gesprekken met de stichting Grip op je geld en de expertise van het Nibud.

Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Hierna volgt een sessie waarin de eigen financiële situatie in kaart wordt gebracht. Na deze sessies kan de cliënt kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over geldproblemen en een onderdeel over sparen en besparen. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma leert de cliënt zelf te beslissen hoe om te gaan met geld en geldproblemen.



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.



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.



Overgang

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

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

Relevante programma's

ACT, Mindfulness, Balans, Bewegen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Piekeren,
slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante programma's

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

Piekeren

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.



Pijn bij vrijen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Pijn bij vrijen,
opwindingsproblemen,
seksuele problemen,
relatieproblematiek

Relevante programma's

Seksualiteit - Basisprogramma,
(Geen) Zin in seks

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Planning & structuur

🕒 Tijdsindicatie

4-5 weken

Klachten

Overspanning, stress, structureringsproblemen

Relevante programma's

Dagstructuur, Balans, Overspanning & burn-out

Doelgroep

Het programma is geschreven voor werkende volwassenen die problemen ervaren met structuur op hun werk.

Basis

Het programma is een samenstelling van diverse inzichten, waarbij verschillende concepten gebruikt zijn. Een van deze concepten is timemanagement (Claessens, Roe & Rutte, 2009). Op basis van de literatuur worden vier soorten gedrag gekoppeld aan timemanagement: 'time assessment behavior', 'planning behavior', 'monitoring behavior' en 'executive behavior'. De concepten zijn verwerkt door het programma heen.

Korte inhoud

De cliënt start met het in kaart brengen van zijn of haar huidige structuur in een gemiddelde week. Hiermee kan de cliënt zijn of haar probleemgebieden ontdekken. Vervolgens kan de cliënt kiezen tussen drie verschillende thema's: thuis, werk of altijd bereikbaar. In de sessie 'thuis' krijgt de cliënt informatie over het belang van regelmaat, energiegevers en -nemers en over ontspanning. In de sessie 'werk' wordt er aandacht besteed aan het maken van een realistische planning op het werk, aan discipline en grenzen stellen. Tot slot wordt in de sessie 'altijd bereikbaar' informatie en tips gegeven over het risico van overmatig telefoongebruik, bijvoorbeeld dat 'niksen' heel goed voor je kan zijn.



Relatieboost

🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

Klachten

Relatieproblemen,
communicatieproblemen

Relevante programma's

Seksualiteit - Basis programma,
Autisme in de partnerrelatie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



🕒 Tijdsindicatie

9-16 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Rouw na suïcide,
Rouw na moord en doodslag

Rouw

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.



Seksualiteit - Basisprogramma

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Seksualiteit, opwinding

Relevante programma's

(geen) Zin in seks,
Seks- en/of pornoverslaving,
Pijn bij het vrijen

Doelgroep

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

Basis

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

Het programma kan worden ingezet om oude, onbevredigende patronen te doorbreken en op zoek te gaan naar wat iemand plezierig vindt op seksueel gebied.

Korte inhoud

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



Signaleringsplan

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Depressie - CGT, PTSS,
Middelengebruik,
Terugvalpreventie.

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.



Slaaprestrictie

🕒 Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Slaapproblemen,
insomnia

Relevante programma's

Lekker slapen

Doelgroep

Volwassenen die last hebben van slaapklachten, zoals niet in slaap vallen, niet doorslapen en te vroeg wakker worden, waarbij het programma Lekker Slapen onvoldoende effect heeft gehad, of waar elders gevolgde interventies gericht op cognitieve gedragstherapie en Acceptance and Commitment Therapy onvoldoende hebben geholpen. Het is ook geschikt voor deelnemers met de diagnose insomnia.

Basis

Het programma maakt gebruik van gedragstherapie, namelijk tijdelijke slaaprestrictie, die is gestoeld op het principe van klassieke conditionering (de koppeling herstellen tussen bed en slapen) en een stimuluscontrole-oefening (het uit bed gaan als de slaap niet komt). Het is bedoeld om de drang naar slapen te verhogen en korter in bed te gaan liggen, zodat het bed weer wordt gezien als een plek waar men slaapt, in plaats van wakker ligt.

Korte inhoud

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



Slaap & shifts

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Slaapproblemen, vermoeidheid

Relevante programma's

Lekker slapen, Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Slechte gewoontes

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Slechte gewoonten,
gebruik, nagelbijten,
haren trekken, roken,
alcoholgebruik

Relevante programma's

Alcohol onder controle

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen met een slechte gewoonte waar ze vanaf willen. Denk aan roken, snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek; de cliënt moet geholpen kunnen zijn met minimale begeleiding. Zware verslavingen zijn beter face-to-face te behandelen.

Basis

We hebben inspiratie gehaald uit de protocollaire behandeling voor ongewenst gewoontegedrag (2017). De basis wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, mindfulness en daarnaast bevat het programma stressregulatietechnieken.

Korte inhoud

Er wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoontes, motivatie behouden en stressregulatie. De cliënt begint met het registreren van de klachten. Sessie twee richt zich op motivatie. Aan de hand van motiverende gesprekstechnieken onderzoekt de cliënt waarom hij of zij wil stoppen. Daarnaast wordt het belang van de sociale omgeving benadrukt. Sessie drie richt zich op bewustwording. De cliënt gaat op zoek naar triggers, ontdekt zijn patroon van het gedrag en krijgt handvatten aangereikt om wilskracht te vergroten en met drang om te gaan. De sessie hierna gaat over moeilijke momenten, zoals stress. Hier worden mindfulness technieken geboden. In sessie vijf staan verschillende technieken om het gedrag te verminderen centraal: consequenties stellen, gedachten uitdagen en het toegangsbewijs. Tot slot sluit de cliënt af met een terugvalpreventieplan.



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.



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.



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.



Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Te snel klaarkomen, seksuele problemen, seksualiteit

Relevante programma's

Seksualiteit - Basisprogramma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Te veel social media

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

Relevante programma's

Overspanning & Burn-Out, Ontspanning, Mindfulness, Sombereheid

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Veerkracht

🕒 Tijdsindicatie

3-9 weken

Klachten

Onzekerheid, eenzaamheid,
somberheid, perfectionisme

Relevante programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie,
Mindfulness, ACT

Doelgroep

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

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met GZ-psycholoog Doriene van der Kaaden. Voor het programma is inspiratie gehaald uit de stroming van de positieve psychologie, mindfulness en Acceptance Commitment Therapy (ACT).

Korte inhoud

Het programma begint met informatie over verschillende kenmerken van veerkracht. De cliënt stelt hierin persoonlijke doelen op. Sessie twee richt zich op het vergroten van de zelfwaardering en het zelfvertrouwen. De cliënt leert in deze situatie zonder oordelen naar zichzelf te kijken. In sessie drie onderzoekt de cliënt hoe optimisme en positiviteit bijdragen aan zijn veerkracht. In sessie vier staan zelfregie en zelfsturing centraal: de cliënt ontdekt zijn waarden en leert hier meer naar te leven. Verbondenheid is het thema van sessie vijf, waarin de cliënt leert meer verbinding te maken met anderen, steun te geven en hulp te durven vragen. Tot slot scoort de cliënt nogmaals zijn doelen en krijgt hij inzicht in de voortgang van zijn doelen.



🕒 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

Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - 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

(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.

