



Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

GGZ Volwassenen
2021



COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2021

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

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

- Andy Warhol

INHOUDSOPGAVE

6	Activatie
7	AD(H)D
8	Afbouwen antidepressiva
9	Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek
10	Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
11	Alcoholverslaving
12	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
13	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
14	Autisme
15	Borderline
16	Depressie - CGT
17	Dwang
18	Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek
19	Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
20	Eerste stap naar herstel
21	EMDR
22	G-schema - Compleet
23	G-schema - Meerdimensionaal
24	G-schema - Taartdiagram
25	G-schema - Uitdaagvragen
26	G-schema - Weegschaal
27	Gedragsexperiment
28	Gefocust te werk
29	Gegeneraliseerde angst
30	Intakeformulier
31	Interoceptieve exposure
32	Leefstijl
33	Lekker slapen
34	Middelengebruik
35	Mindfulness
36	Narcisme
37	Omgaan met emoties
38	Ontspanning
39	Opkomen voor jezelf
40	Overspanning & burn-out

INHOUDSOPGAVE

41	Paniek
42	Piekeren
43	PTSS
44	Rouw
45	Schematherapie
46	Schematherapie - De gezonde volwassene
47	Signaleringsplan
48	Sociale angst
49	SOLK
50	Somberheid
51	Specifieke fobie
52	Stoppen met roken
53	StressLes
54	Terugvalpreventie
55	Thuiswerken
56	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek
57	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
58	Zelfbeeld
59	Zelfcompassie - minder streng voor jezelf
60	Aanvullende Pakketten



Activatie

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid Angst spanningsklachten overspannenheid

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



AD(H)D

Tijdsindicatie

6-9 Weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit Onrust

Relevante Programma's

Druk & afgeleid, AD(H)D
voor jongeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over AD(H)D. Hierna onderzoekt de cliënt zijn/haar symptomen en aan de hand hiervan stelt de cliënt doelen op. Vervolgens wordt aandacht besteed aan emoties en het belang om je omgeving te betrekken bij het leven met AD(H)D. Er worden handvatten gegeven voor het structureren en plannen in het dagelijks leven. Tot slot bevat het programma een sessie met video's waarin de ervaringsdeskundigen ervaringen delen.



Afbouwen antidepressiva

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek, schematherapie, Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving, Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving, Andere gespecificeerde 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.



Alcoholverslaving

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Alcoholverslaving, Alcohol onder controle, Middelengebruik

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een alcoholprobleem. We spreken hiervan als mensen door de alcohol lichamelijke klachten ervaren of beperkt worden in het dagelijks functioneren.

Basis

Het programma is opgezet in samenwerking met onderzoekers van de Universiteit van Maastricht en ervaringsdeskundigen. Daarnaast zijn de multidisciplinaire richtlijnen van het TRIMBOS Instituut, wetenschappelijke artikelen (o.a. Bordnick & Moyer) en de protocollaire behandelingen voor alcoholmisbruik (Minner & Hoogduin, 2018) gebruikt voor de ontwikkeling.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder vragenlijsten, vaardigheden en exposure-oefeningen. De eerste vragenlijst heeft als doel door middel van een aantal basisvragen de cliënt inzicht te geven over omgaan met moeilijke situaties en conflicten (stress veroorzakers). De tweede vragenlijst heeft als doel inzicht te krijgen in het alcoholgebruik en de derde vragenlijst gaat over het alcoholprobleem en de beheersing hiervan. Het volgende onderdeel bestaat uit psycho-educatie waar de cliënt bekend wordt gemaakt met een aantal vaardigheden die hij kan inzetten om met alcoholproblematiek om te gaan.



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoonlijkeitsproblematiek, Schematherapie, Dwangmatige-persoonlijkeitsproblematiek, Vermijdende-persoonlijkeitsproblematiek,

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

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

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.



Autisme

Tijdsindicatie

6-9 Weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Borderline

Tijdsindicatie

3-4 Weken

Klachten

Emotieregulatieproblemen, zelfbeeld, interpersoonlijke problemen, impulsproblematiek, coping

Relevante Programma's

Emoties onder controle, Zelfbeeld, Zelfcompassie, Schematherapie

Doelgroep

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

Basis

Dit programma is gestoeld op de holistische theorie en een deel van de theorie uit de VERS-training. Het doel van het programma is inzicht te geven in hun persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Dit programma dient alleen begeleid ingezet te worden of als zelfstandige nazorg, maar niet als primaire behandeling.

Korte inhoud

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



Depressie - CGT

Tijdsindicatie

6-12 Weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit, piekeren, slaapproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Dwang

Tijdsindicatie

7-11 Weken

Klachten

Onrust, stress, spanning,
obsessies, dwanghan-
delingen

Relevante Programma's

Piekeren, Gegenerali-
seerde angst, StressLes

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek
- Sociale omgeving, Schematherapie, Dwang

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek, Schematherapie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Eerste stap naar herstel

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



EMDR

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Specifieke fobie, Depressie, Chronische pijn

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



G-schema

Compleet

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, Somber-
heid, 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 gedachten-schema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachten-schema met meerdimensionaal evalueren. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 gedachten-schema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachten-schema met taartdiagram. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema

Uitdaagvragen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Angst, Somberheid,
Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somber-
heid

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 gedachten-schema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachten-schema met taartdiagram. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 gedachten-schema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's die elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachten-schema met taartdiagram. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Gedragsexperiment

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Angst, Somberheid,
Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somber-
heid

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.



Gefocust te werk

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gegeneraliseerde angst

Tijdsindicatie

8-12 Weken

Klachten

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Relevante Programma's

Piekeren, Mindfulness,
G-schema, StressLes,
Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Interoceptieve exposure

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Panieklachten, paniekaanvallen, angstige gedachten, vermijding en angst.

Relevante Programma's

Agorafobie VR, Paniek, Geeneraliseerde angst

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Leefstijl

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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Lekker slapen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,
ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vijf sessies waarbij de cliënt verschillende handvatten aangereikt krijgt om zijn slaapprobleem aan te pakken. Het programma begint met psycho-educatie over slaapproblemen en een korte 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Middelengebruik

Tijdsindicatie

9-15 Weken

Klachten

Middelengebruik, verslaving

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Mindfulness

Tijdsindicatie

7 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

ACT, Zelfcompassie, Mind-
fulness - 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Pools, Turks, Vlaams



Narcisme

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Interpersoonlijke problemen, zelfbeeld, coping

Relevante Programma's

Schematherapie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met emoties

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Angst, somberheid, emotieregulatie

Relevante Programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Ontspanning

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren

Doelgroep

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

Basis

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Overspanning & burn-out

Tijdsindicatie

13-16 weken

Klachten

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitsval

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.

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Paniek

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

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



Piekeren

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

Dit programma is gestoeld op de klachtgerichte mini-interventie 'Minder Piekeren' van het Trimbos Instituut (2013) 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



PTSS

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Angst, stress, slaapproblemen, boosheid, vermijding

Relevante Programma's

Paniek, Depressie - CGT, Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Rouw

Tijdsindicatie

9-16 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Rouw na suïcide, Rouw na moord en doodslag

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een naaste hebben verloren en een 'normaal' verwerkingsproces doormaken en daar wat hulp bij nodig hebben. Voor andere verlieservaringen is dit programma niet geschikt.

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, schrijfopdrachten en tips en handvatten om de stappen te volbrengen. De volgende thema's komen aan bod: het rouwproces, steun en troost, de realiteit van het verlies aanvaarden, omgaan met emoties, ontspannen, omgaan met gedachten en je leven vorm geven. In de laatste sessie vult de cliënt nogmaals de rouwmeter in. Wanneer er sprake is van ernstig vastlopen in het rouwproces, dient er begeleiding te zijn in de face-to-face gesprekken.



Schematherapie

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek, angst, depressie, eetstoornissen

Relevante Programma's

Schematherapie, De gezonde volwassene

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die starten met schematherapie. Het is dus geschikt voor de eerste fase van de behandeling.

Basis

De inhoud van dit programma is gebaseerd op verschillende handboeken over schematherapie en is in samenwerking met verschillende schematherapeuten ontwikkeld. Het programma is gestoeld op de schemagerichte therapie van Jeffrey Young.

Korte inhoud

Het programma bereidt cliënten voor op de behandeling en daarnaast helpt het bij het vergroten van het inzicht. Het programma begint met een sessie over schematherapie in het algemeen. Er wordt hierbij aandacht besteed aan het uitleggen van de basisbehoeftes. Vervolgens is er een sessie over schema's en een sessie over modi. In beide sessies wordt een vragenlijst (de YSQ en SMI) ingevuld. De vierde sessie is inzichtgevend: het bevat registratie-opdrachten en het doel van de behandeling wordt geconcretiseerd. In de vijfde sessie worden de verschillende behandeltechnieken (cognitief, ervaringsgericht en gedrag) besproken, ter voorbereiding op het starten van de behandeling. Dit wordt gevolgd door een afsluiting en een sessie met extra registratieformulieren.



Schematherapie

De gezonde volwassene

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek, depressie, angst, eetstoornissen

Relevante Programma's

Schematherapie

Doelgroep

Volwassenen die bezig zijn met schematherapie en de eerste fase (psycho-educatie) hebben afgerond.

Basis

De inhoud van dit programma is gebaseerd op verschillende handboeken over schematherapie en is in samenwerking met verschillende schematherapeuten ontwikkeld.

Korte inhoud

Het is een kort programma dat bestaat uit verschillende interventies om de gezonde volwassene te versterken, waaronder leefstijlinterventies, het witboek en de kompaszin. Het is geschikt om aanvullend op het programma Schematherapie in te zetten.



Signaleringsplan

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Depressie CGT, PTSS, Middeleengebruik, Terugvalpreventie.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Sociale angst

Tijdsindicatie

6-10 Weken

Klachten

Angst, sociale angst

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness, G
schema

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



SOLK

Tijdsindicatie

8-12 Weken

Klachten

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten, pijn,
chronische pijn

Relevante Programma's

Ontspanning Mindfulness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Somberheid

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Depressie CGT, Piekeren,
Mindfulness, Somberheid
Jongeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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 met een specifieke fobie of ernstige angstklachten gericht op een specifieke situatie, dier en/of voorwerp.

Basis

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

Korte inhoud

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



Stoppen met roken

Tijdsindicatie

4-10 Weken

Klachten

Roken, Slechte gewoontes

Relevante Programma's

Slechte gewoontes

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die willen stoppen met roken. Het is van belang dat het motivatiestadium van de cliënt aansluit bij het programma. Nodig een cliënt daarom uit voor het programma wanneer hij of zij zich aan het voorbereiden is op het stoppen met roken.

Basis

Bij de ontwikkeling van dit programma is rekening gehouden met de NHG-behandelrichtlijn Stoppen met roken (2017) en de NHG-Zorgmodule Leefstijl Roken. Het programma is gebaseerd op het transtheoretisch model en bevat elementen van CGT.

Korte inhoud

Het doel van het programma is om ondersteuning te bieden bij het stoppen met roken. In de eerste sessie staat stil bij de motivatie en wordt het rookgedrag geregistreerd. Daarnaast worden de nadelen van roken en de voordelen van stoppen bepaald. Er worden doelen gesteld en een stopplan gemaakt. In de tweede sessie staat de lichamelijke verslaving centraal. Er is aandacht voor wat een tabaksverslaving is, hoe deze ontstaat, wat de gevolgen zijn en welke ontweningsverschijnselen kunnen optreden. De derde sessie is gericht op het geven van handvatten tijdens de stoppoging. Na deze sessie heeft de cliënt inzicht in zijn of haar rookgewoontes, risicosituaties en helpende en niet-helpende gedachten. Er worden handvatten gegeven om met trek om te gaan en het belang van het zoeken naar sociale steun wordt toegelicht. De laatste sessie staat in het teken van volhouden, waarbij een terugvalpreventieplan wordt opgesteld en er aandacht is voor een gezonde leefstijl en de eerder gestelde doelen.



StressLes

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Overspanning en 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Thuiswerken

Tijdsindicatie

2 Weken

Klachten

Structureringsproblemen,
Focus, Onrust

Relevante Programma's

Planning & Structuur,
Regisseur worden van je
werkdruk

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die efficiënt en effectief thuis wilt werken.

Basis

Het programma is een kort programma van een sessie waarin je informatie en verschillende tips krijgt die je kunnen helpen bij het thuiswerken. Het is ontwikkeld in samenwerking met Annemie Schuitenmaker van Career & Live.

Korte inhoud

Thuiswerken kan hartstikke fijn zijn, maar vraagt ook om flink wat discipline en heeft daarnaast verschillende uitdagingen. Dit programma is ontwikkeld om jou, als thuiswerker, wat houvast te bieden. In dit programma krijg je informatie en tips die je kunnen helpen om efficiënt en effectief thuis te werken. Het programma bevat informatie over hoe je productief kunt blijven, hoe je kunt communiceren met collega's en de meerwaarde van het maken van een werkschema. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het thuiswerken met kinderen in huis.



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante Programma's

Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek, schematherapie, Dwangmatige- persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving, Afhanke-lijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving, Andere gespecificeerde 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

Tijdsindicatie

7 Weken

Klachten

Negatief zelfbeeld,
onzekerheid, somberheid,
angst

Relevante Programma's

Zelfcompassie Mindful-
ness 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.

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Zelfcompassie

minder streng voor jezelf

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Te streng voor zichzelf,
somberheid, stress

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels

AANVULLENDE PAKKETTEN

Ter aanvulling op de algemene pakketten kan er gekozen worden om aanvullende pakketten af te nemen. Zie hieronder een overzicht van de aanvullende pakketten en bijbehorende tarieven. Deze tarieven zijn exclusief BTW en per behandelaar per jaar.



ACT

€40 / behandelaar / jaar

ACT
ACT - Acceptatie
ACT - Defusie
ACT - Jezelf observeren
ACT - Mindfulness
ACT - Toegewijde actie
ACT - Waarden
ACT - Your way



Eetproblematiek

€60 / behandelaar / jaar

Anorexia 1 - Van start
Anorexia 2 - De functie
Boulimia 1 - Van start
Boulimia 2 - De functie
Eetdagboeken
Eetstoornissen - Blik op de toekomst
Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
Eetstoornissen - Op de wachtlijst



Internationaal

€70 / behandelaar / jaar (alle programma's zijn in het engels)

4DKL
Balans
Communiceren
Depressie - CGT
Druk en afgeleid
Eenzaamheid
Eerste stap naar herstel
G-schema - Meerdimensionaal
G-schema - Taartdiagram
G-schema - Uitdaagvragen
G-schema - Weegschaal
Intakeformulier
Leefstijl
Lekker slapen
Mindfulness
Omgaan met geld
Ontspanning
Piekeren
Somberheid
Stop keuzestress
StressLes
Te veel social media
Veerkracht
Wonen in een andere cultuur

AANVULLENDE PAKKETTEN



Positieve Gezondheid

€60 / behandelaar / jaar

Acceptatie
Balans
Bewegen
Bewegen bij lichamelijke klachten
Communiceren
Eenzaamheid
Geluk
Kennis van Gezondheid
Mijn sociale omgeving
Omgaan met geld
Slechte gewoontes
Veerkracht



Seksuologie

€40 / behandelaar / jaar

Erectieverlies
(Geen) Zin in seks
Pijn bij vrijen
Seks en of pornoverslaving
Seksualiteit - Basisprogramma
Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen

