



Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

Zelfhulp
2023



COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2023

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

7	Accepteren
8	ACT your way
9	ACT: van Klacht naar Veerkracht
10	ACTief opvoeden
11	AD(H)D - Ouders
12	Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek
13	Alcohol onder controle
14	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
15	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
16	Angst voor de tandarts
17	Angst voor de tandarts - Kinderen
18	Autisme in de partnerrelatie
19	Autisme Kinderen - Ouders
20	Balans
21	Bewegen
22	Bewegen bij lichamelijke klachten
23	Communiceren
24	Dankbaarheid
25	Denken, voelen & doen - Ouders
26	Depressie - CGT
27	Depressie - Sociale omgeving
28	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
29	Diabetes type 2
30	Doelen behalen - (jong)Volwassenen
31	Druk en afgeleid
32	Druk en afgeleid - Jongeren
33	Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
34	Echtscheiding - Ouders
35	Eenzaamheid
36	Eerste stap naar herstel
37	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
38	Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
39	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
40	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
41	Emotie-eten
42	Emoties in kaart - Jongeren
43	Erectieverlies
44	Faalangst - Jongeren
45	Faalangst - Ouders

INHOUDSOPGAVE

46	Gefocust te werk
47	Geluk
48	Gemis tijdens speciale momenten
49	Gescheiden ouders - Jongeren
50	Hoogbegaafd - Ouders
51	Hybride werken
52	Kanker 1 - Na de diagnose
53	Kanker 2 - Tijdens de behandeling
54	Kanker 3 - Na de behandeling
55	Kennis van Gezondheid
56	Kernkwadranten
57	Leefstijl
58	Leidinggeven: omgaan met stress in je team
59	Lekker slapen
60	Loopbaancoaching
61	Mantelzorg
62	Mijn sociale omgeving
63	Mindfulness - Jongeren
64	Moodbooster voor de donkere maanden
65	Naar de middelbare school - Jongeren
66	NAH - Mantelzorg
67	Omgaan met agressie
68	Omgaan met emoties
69	Omgaan met geld
70	Ontspanning
71	Ontspanning VR
72	Opkomen voor jezelf
73	Oplossingsgericht opvoeden
74	Overgang
75	Overspanning & burn-out
76	Overspanning & burn-out - Studenten
77	Pesten en agressie op de werkvloer
78	Piekeren
79	Piekeren herziening (2022)
80	Pijn bij vrijen
81	Planning en structuur
82	Planning en structuur - Student
83	Psychose - Sociale omgeving

INHOUDSOPGAVE

84	Regisseur worden van je werkdruk
85	Relatieboost
86	Rouw
87	Rouw na moord en doodslag
88	Rouw na suïcide
89	RSI - Preventie
90	Schematherapie
91	Schematherapie - De gezonde volwassene
92	Seks- en/of pornoverslaving
93	Seksualiteit - Basis programma
94	Slaap en shifts
95	Slechte gewoontes
96	Slim slapen - Jongeren
97	Somberheid
98	Somberheid - Jongeren
99	Spreekangst VR - Scholieren
100	Stop keuzestress
101	Stoplichtmethode - Kinderen
102	Strategie om te leren
103	StressLes
104	Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
105	Te veel social media
106	Terugvalpreventie
107	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
108	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
109	Veerkracht
110	Verlies
111	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
112	Zelfbeeld
113	Zelfbeeld
114	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
115	Zelfmanagement voor studenten



Accepteren

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Somberheid, angst, zelfbeeldklachten, onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die meer acceptatie zouden willen ervaren. Bijvoorbeeld omdat ze veel piekeren, sombere gedachten en gevoelens ervaren, ontevreden zijn over zichzelf of een nare gebeurtenis hebben meegemaakt.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Het programma is gebaseerd op ACT, zelfcompassie en de positieve psychologie.

Korte inhoud

In dit programma gaat iemand aan de slag met accepteren. Accepteren kan op verschillende gebieden: gedachten en gevoelens, zichzelf, gebeurtenissen of in sociale contacten. Het programma begint met informatie over acceptatie en het onderzoeken van de eigen wensen. Hierna wordt er gekeken naar gedachten en gevoelens, de invloed op een situatie of klacht en als laatst naar vriendelijk zijn voor jezelf. Gedurende het hele programma zijn er begeleidende video's en gaat iemand aan de slag met oefeningen. Dit programma helpt mensen te accepteren op het gebied dat zij lastig vinden. Vier gebieden van acceptatie worden daarbij onderscheiden: gedachten & gevoelens, jezelf, gebeurtenissen, en sociale contacten.



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.



ACT: van Klacht naar Veerkracht

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Breed inzetbaar, maar bijvoorbeeld Somberheid, Angst, Piekeren, Onrust, Pijn, Slaapproblemen, Spanning, Stress, Verslaving, Levensproblematiek

Relevante Programma's

ACT

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen vanaf 16 jaar die de eigen veerkracht willen vergroten.

Basis

Dit programma is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy) van Steven Hayes, Kelly Wilson en Kirk Strosahl (1999), het promotieonderzoek naar ACT van Tim Batink en collega's (2017), en het evidence-based transdiagnostische ACT-behandelprotocol, 'Van Klacht naar Veerkracht'.

Korte inhoud

Het doel is de gebruiker helpen om de persoonlijke flexibiliteit (persoonlijke veerkracht) te vergroten, zodat deze flexibel om kan gaan met de obstakels die op zijn pad zijn gekomen, waardoor deze weer kan gaan investeren in dingen die écht belangrijk voor de gebruiker zijn.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





ACTief opvoeden

Tijdsindicatie

6 - 8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

ACT, Oplossingsgericht opvoeden

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers



AD(H)D

Ouders

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Alcohol onder controle

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Slechte gewoontes, Alcoholverslaving

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

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.



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

Korte inhoud

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



Angst voor de tandarts

Kinderen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst - Kinderen

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen (8 t/m 14 jaar) die last hebben van angst voor de tandarts.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en er wordt gebruik gemaakt van exposure-oefeningen. Daarnaast komen verschillende technieken aan bod, zoals powerposing, ontspanningsoefeningen & communicatie.

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. Tevens komen hier de exposure-oefeningen aan bod. Als laatste wordt er ingegaan op wat je kan doen voorafgaand aan je tandartsbezoek.



Autisme in de partnerrelatie

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Relevante Programma's

Relatieboost, Autisme -
Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme 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 autismspectrumstoornis (ASS) tussen de 8 en 12 jaar oud.

Basis

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

Korte inhoud

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



Balans

Tijdsindicatie

5 Weken

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante Programma's

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

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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



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

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Dankbaarheid

Tijdsindicatie

4-5 weken

Klachten

Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,
Veerkracht

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Basis

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

Korte inhoud

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



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, Zelf-
beeld - 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.



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, Papiamentu



Depressie

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

1 - 2 weken

Klachten

Relevante Programma's

Depressie, Sombereheid,
Mantelzorg

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Diabetes type 1

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Acceptatieproblemen, somberheid, angst, frustratie, stress

Relevante Programma's

Diabetes type 2, ACT, Somberheid - Jongeren, Zelfbeeld

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen van 14-25 jaar met diabetes type 1.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts en ervaringsdeskundigen. Het programma richt zich op het omgaan met diabetes, onder andere met behulp van CGT en ACT.

Korte inhoud

In de eerste sessie van het programma wordt er stilgestaan bij de impact van diabetes type 1. Middels een vragenlijst wordt in kaart gebracht in welke mate de diabetes impact heeft op het dagelijks leven. In de tweede sessie wordt er stilgestaan bij het niet-medische gedeelte van diabetes: emoties, stress, identiteit en coping komen hier aan bod. In de derde sessie is er aandacht voor een aantal belangrijke levensgebieden, zoals voeding, studie en werk, beweging, vakanties en andere praktische zaken. De rol van de omgeving komt in de vierde sessie aan bod. In de afsluitende sessie wordt het belang van volhouden benadrukt en staat de cliënt stil bij zijn of haar eigen drijfveren. Ook is er een programma voor de sociale omgeving. Hierin wordt onder andere stilgestaan bij het omgaan met iemand met diabetes en het leren loslaten.



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

Basis

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

Korte inhoud

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



Doelen behalen

(jong)Volwassenen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Moeite met doorzetten en volhouden.

Relevante Programma's

Stressless, leefstijl, mindfulness, ontspanning.

Doelgroep

Dit programma leert je te werken aan je doel.

Basis

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

Korte inhoud

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



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 protocollaire behandeling voor kinderen en adolescenten met AD(H)D (Braët & Bögels, 2013).

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Druk en afgeleid

Jongeren

Tijdsindicatie

9 Weken

Klachten

Druk, afgeleid, hyperactief,
impulsief, onrust

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Eenzaamheid, Somberheid

Relevante Programma's

Somberheid, Piekeren,
Depressie IPT, Zelfbeeld,
Zelfcompassie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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, Vlaams



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.



Eetstoornissen - Gezinsondersteuning

Tijdsindicatie

2-3 Weken

Klachten

Behoeftte aan ondersteuning, schuldgevoel, spanning, zorgen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

Ouders, broers en zussen van iemand met een eetstoornis.

Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn.

Korte inhoud

Een kind met een eetstoornis kan het gezin behoorlijk op zijn kop zetten. Daarom is er een uitgebreide sociale omgeving ontwikkeld voor het gezin. Ouders lopen vaak rond met veel vragen, schuldgevoelens en weten vaak niet precies hoe ze kunnen helpen. Hier wordt uitgebreid bij stilgestaan. Daarnaast zijn er ook twee sessies voor broers of zussen ontwikkeld, waarin gevoelens en steun bieden aan bod komen.



Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Tijdsindicatie

Divers (wachtlijst periode)

Klachten

Gewichtsverlies, eetbuien,
extreem sporten, over-
geven, 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.



EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus

Tijdsindicatie

4-12 Weken

Klachten

Oorsuizen, tinnitus, hyperacusis

Relevante Programma's

Gedragsexperiment, G-schema-compleet, Lekker slapen, Sombereid, StressLes,

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben van tinnitus en/of hyperacusis. Het doel is om hen controle te laten krijgen over tinnitus, onder andere door het verminderen van de negatieve gevolgen ervan.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Olav Wagenaar, klinisch neuropsycholoog en auteur van het boek 'Eerste hulp bij oorsuizen'. Daarnaast zijn ervaringsdeskundigen betrokken geweest bij de ontwikkeling. Het programma is gebaseerd op het boek 'Eerste hulp bij oorsuizen', neuropsychologische theorieën, CGT en het gevolgenmodel.

Korte inhoud

Het programma bestaat uit zes sessies. De eerste sessie bevat een korte introductie van het programma waarin, onder andere, de opbouw en doelen van het programma worden besproken. Daarnaast brengt de cliënt door een vragenlijst de hinder die wordt ervaren als gevolg van tinnitus/hyperacusis in kaart. In sessie twee wordt ingegaan op wat tinnitus en hyperacusis is en wat de oorzaken van tinnitus zijn. Sessie drie staat in het teken van de toename van de tinnitusklacht. De vicieuze cirkel die de mentale overbelasting veroorzaakt wordt toegelicht en het belang van het doorbreken van de cirkel wordt benadrukt. In sessie vier ligt de focus op het in kaart brengen, uitdagen en ombuigen van gedachten over tinnitus. In sessie vijf gaat de cliënt aan de slag met het in kaart brengen van de gevolgen van tinnitus en het terugdringen van deze gevolgen. De laatste sessie bevat opnieuw de vragenlijst om de hinder van tinnitus in kaart te brengen en tenslotte wordt het programma afgesloten.



Emotie-eten

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

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.



Erectieverlies

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Seksualiteit, opwinding, slechte leefstijl, erectieproblemen, verlies van erectie

Relevante Programma's

Seksualiteit - Basisprogramma, Relatieboost

Doelgroep

Mannen die problemen ervaren met het krijgen of behouden van een erectie. Er wordt expliciet uitgegaan van voornamelijk psychogene oorzaken.

Basis

Dit programma is ontwikkeld door Therapieland in samenwerking met een aantal seksuologen van de NVVS, met basisdiscipline arts of psycholoog. De interventies binnen dit programma zijn vooral gericht op bewustwording van patronen en gedrag en vervolgens op verandering van gedrag. Het zijn dus allemaal psychologische interventies.

Korte inhoud

In het programma start de cliënt met psycho-educatie over seksuele opwinding, erectie en de mogelijke stoorzenders. Daarna onderzoekt de cliënt zijn eigen erectieverlies door middel van een vragenlijst. In de daaropvolgende sessies staan we stil bij de verschillende stoorzenders, ingedeeld volgens het bio-psycho-sociale model. Te weten: het samenspel tussen je penis en je hoofd, het samenspel tussen je lijf en je penis en het samenspel tussen je penis en je partner. Gedurende het programma wordt ingegaan op de persoonlijke doelen van de cliënt.



Faalangst

Jongeren

Tijdsindicatie

6-10 Weken

Klachten

Angst, spanning, cognitie
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.



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.



Geluk

Tijdsindicatie

3-7 Weken

Klachten

Somberheid, pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gemis tijdens speciale momenten

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Verlies, rouw, acceptatie & mindfulness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Gescheiden ouders

Jongeren

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, loyaliteits-
conflict

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Hoogbegaafd

Ouders

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Opvoeding

Relevante Programma's

Hoogbegaafd - Jongeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Hybride werken

Tijdsindicatie

2-6 weken

Klachten

Structureringsproblemen, Focus, Disbalans, Onrust ervaren, Moeite met of ontevreden over communicatie, Eenzaamheid, Gedemotiveerd zijn, Moeite met ontspannen, Stress

Relevante Programma's

Planning en Structuur, Gefocust te werk, Communiceren, Loopbaancoaching, Ontspanning.

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor werknemers (volwassenen) die op regelmatige basis op verschillende locaties werken (hybride werken) en hier graag ondersteuning bij krijgen.

Basis

Het programma 'Hybride werken' is ontwikkeld in samenwerking met dr. Hylco Nijp (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen), Annemie Webers (Career & Live) en ervaringsdeskundigen. Het inspanningsbalansmodel van Hylco Nijp ligt aan de basis van het programma, evenals de inzichten van neurowetenschapper dr. Andrew Huberman. Daarnaast zijn er verscheidene wetenschappelijke artikelen gebruikt die te vinden zijn in de literatuurlijst.

Korte inhoud

In het programma krijgt de gebruiker handvatten aangereikt om op verschillende locaties (bijvoorbeeld thuis en op kantoor) goed te werken. Het programma heeft een persoonlijke insteek; de gebruiker onderzoekt wat de behoeften en wensen zijn, en wat voor hen wel en niet werkt. Sessie 1 is een introductie van het programma. In sessie 2 leert de gebruiker structuur aan te brengen in de werkdag, de balans te bewaken tussen werk en privé, en gefocust te werk te gaan in verschillende werkcontexten. Sessie 3 is gericht op het versterken van de verbondenheid tussen de gebruiker en collega's, verschillende communicatievormen, en het omgaan met je alleen voelen. In sessie 4 wordt het onderwerp motivatie behandeld en wordt er stilgestaan waar de gebruiker wel en niet energie van krijgt. Sessie 5 is gericht op het belang van ontspanning tijdens werk. De onderwerpen beweging en natuur worden ook aangestipt. Sessie 6 is een afsluiting van het programma.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Kanker 1 - Na de diagnose

Tijdsindicatie

3-4 Weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, onzekerheid

Relevante Programma's

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

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

6-8 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

3-7 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Kernkwadranten

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Omgaan met emoties,
Piekeren, Mindfulness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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



Leidinggeven: omgaan met stress in je team

Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Stress, Productiviteit,
Duurzame inzetbaarheid,
Leiderschap

Relevante Programma's

Hybride werken, Regisseur
worden van je werkdruk,
Mentale Sixpack

Doelgroep

Dit programma is voor leidinggevendenden die binnen een organisatie leidinggeven aan een groep werknemers (groeps grootte kan verschillen van ca. 5 tot 50 werknemers). Het programma sluit aan bij leidinggevendenden van alle beroepsgroepen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts op het gebied van verzuim en duurzame inzetbaarheid. Deze hebben deelgenomen in een brainstormsessie voorafgaand aan de ontwikkeling en hebben het uiteindelijke programma voorzien van feedback. De experts die hebben meegewerkt: Carine Coehoorn, namens Perspectief groep (coach/trainer en schrijver van boek: 'Burn-out is als Failliet gaan'), Annemie Schuitemaker, namens Career & Live (coach), Barbara Kluth, namens Synthra verzuimspecialisten (directeur), Lianne Sol, namens Vita-sol (coach en vitoloog). Daarnaast is er voor de ontwikkeling gesproken met enkele leidinggevendenden en is een enquête afgenomen onder 30 leidinggevendenden om de behoeften in kaart te brengen. In het programma komen verschillende modellen aan bod die aan de basis liggen voor dit programma. Enkele belangrijke bronnen zijn: Job Demands Resources model, Werkdruk model van TNO, Handboek Werkgeluk en het SCARF model.

Korte inhoud

Sessie 1 is een introductie van het programma en geeft uitleg over het belang van stressmanagement in een team. In sessie 2 leert de leidinggevende op individueel niveau stress te herkennen en bespreekbaar te maken. Extra aandacht wordt besteed aan het kunnen inleven van de leidinggevende in de werknemer en het rekening houden met persoonlijke verschillen. Sessie 3 behandelt welke oplossingen een leidinggevende kan toepassen om stress voor een individuele werknemer te verminderen en voorkomen. In sessie 4 wordt er breder gekeken naar het voorkomen van stress op teamniveau. Sessie 5 is een afsluiting van het programma.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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, Vlaams



Loopbaancoaching

Tijdsindicatie

8-12 Weken

Klachten

Keuzestress, somberheid, afname werkgeluk, stress, burn-out gerelateerde klachten of uitstelgedrag

Relevante Programma's

Stop keuzestress

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die op zoek zijn naar hun eerste echte baan, een nieuwe baan of wanneer ze twijfelen aan hun huidige werksituatie, maar niet weten wat ze willen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met diverse experts, ervaringsdeskundige en getest door mensen die op dit moment op zoek zijn naar een baan.

Korte inhoud

De volgende drie aspecten staan centraal in dit programma: persoonlijkheid, waarden en doelen. Werkgeluk is immers sterk afhankelijk van de juiste match tussen persoons- en beroepseigenschappen. Maar begrijpen hoe mens en werk bij elkaar passen is onvoldoende voor het vinden van de juiste baan. Daarvoor is het ook belangrijk dat men weet binnen wat voor soort organisatie hij of zij wil werken en wat zijn of haar doelen zijn.



Mantelzorg

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Acceptatie, ACT, Balans, Eenzaamheid, Ontspanning, Mindfulness, 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.



Mijn sociale omgeving

Tijdsindicatie

3 - 7 Weken

Klachten

Eenzaamheid, ruzie, leven in twee culturen, integratie

Relevante Programma's

Eenzaamheid, communiceren

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor mensen die zelfstandig willen werken aan de relaties in hun omgeving. Dit kunnen mensen zijn die eenzaam zijn, maar ook mensen die moeite hebben met communiceren of in twee culturen leven.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Voor het programma is er inspiratie gehaald uit de Positieve Psychologie, het boek 'Mental Fitness: Verbeter je mentale conditie' geschreven door Bolier & Haverman (2010) en uit gesprekken met experts op het gebied van transculturele problemen.

Korte inhoud

Het programma begint met psycho-educatie en het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Na deze sessie kan de cliënt kiezen tussen vier onderdelen: een onderdeel over het investeren in bestaande relaties, een onderdeel over eenzaamheid, een onderdeel over communicatie en een onderdeel over het leven in twee culturen. De cliënt hoeft niet elk onderdeel te volgen. Hij kiest welk onderdeel op hem van toepassing is. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe het gaat met de doelen van de cliënt, zodat we dit door het programma heen kunnen monitoren.



Mindfulness

Jongeren

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Mindfulness, ACT, Zelf-
compassie

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die baat kunnen hebben bij mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust tot te streng voor zichzelf en gehaast zijn. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Basis

Dit programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die baat kunnen hebben bij mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust tot te streng voor zichzelf en gehaast zijn. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Korte inhoud

Het programma start met algemene informatie over mindfulness en de cliënt kan een korte vragenlijst invullen om te meten hoe mindful hij in het leven staat. Vervolgens volgen er acht inhoudelijke sessies (één voor elke week). Als eerste wordt de ademhaling besproken, vervolgens is er aandacht voor het lichaam, loopmeditatie, gedachten, gevoelens uiten, geluiden en tot slot aandacht voor jezelf. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditatie's op een rij en kan de cliënt als nameting weer het vragenlijst over mindfulness invullen.



Moodbooster voor de donkere maanden

Tijdsindicatie

1-2 weken

Klachten

Somberheid, verlies van energie, winterdipje

Relevante Programma's

Activatie, Beweging, G-schema - uitdagingen, Geluk, Leefstijl, Somberheid, Veerkracht

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die het effect van een winterdipje wil voorkomen of verminderen

Basis

Het programma is gebaseerd op verschillende wetenschappelijke artikelen en een deel op cognitieve gedagstherapie modellen.

Korte inhoud

In stap 1 leert men meer over het ontstaan van een winterdip, en waarom we ons soms minder energiek voelen tijdens de donkere maanden. In stap 2 wordt er ingezoomd op de eigen gemoedstoestand, en welke symptomen van een winterdip worden herkend. In de derde stap wordt er gefocust op het verbeteren van de gedachten, deze zijn immers de oorsprong van de stemming. Met behulp van CGT technieken leert de gebruiker zijn niet-helpende gedachten uitdagen. In stap 4 worden er een aantal praktische tips doorgenomen om een winterdipje te voorkomen dan wel te verslaan.



Naar de middelbare school

Jongeren

Tijdsindicatie

1-3 Weken

Klachten

Angst, spanning, moeite met verandering

Relevante Programma's

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



NAH

Mantelzorg

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Overbelasting, Lichamelijke klachten, Levensproblematiek, Stemmingssklachten, Eenzaamheid, Stress, Piekeren, Verlies

Relevante Programma's

Accepteren, ACT, Balans, Eenzaamheid, Ontspanning, Mindfulness, Somberheid, Verlies

Doelgroep

Dit programma is voornamelijk ontwikkeld voor partners van iemand met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de revalidatiefase of chronische fase. Het programma kan ook gevolgd worden door ouders, (volwassen) kinderen, andere familieleden en vrienden.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en mantelzorgers. Er is inspiratie gehaald uit diverse protocollen en het boek 'Samen leven met psychische klachten'. Mantelzorg wordt omschreven als de zorg door naasten voor iemand die langere tijd ziek, hulpbehoevend of gehandicapt is. Kenmerkend voor mantelzorg is de bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en diens naaste. Het gaat om langdurige onbetaalde zorg. Een op de zeven mantelzorgers raakt overbelast. Het zorgen voor hun naaste is niet het enige wat zij doen; ze hebben een gezin, een baan en een sociaal leven. De gevolgen van overbelasting zijn ernstig en kunnen lichamelijk of mentaal zijn. De draagkracht van de mantelzorger kan versterkt worden door het vergroten van de kennis over het hersenletsel. Daarom wordt in dit programma ingegaan op zowel cognitieve, psychologische als sociale gevolgen van NAH. De draagkracht kan ook worden vergroot door goed voor zichzelf te zorgen. En het inschakelen van hulp kan de draaglast verminderen.

Korte inhoud

Sessie 1 bevat een korte introductie van het programma. In sessie 2 ligt de focus op mogelijke gevolgen van het hersenletsel. Er wordt ingegaan op de definitie van hersenletsel, mogelijke oorzaken en gevolgen hiervan. Ook belastbaarheid, karakter- en gedragsveranderingen en ziekte-inzicht komen aan bod. Sessie 3 richt zich op de impact van het hersenletsel op het dagelijks leven. Er wordt ingegaan op veranderingen binnen het gezin, rolveranderingen, relaties en seksualiteit. Zorgen voor jezelf is het overkoepelende thema van sessie 4. Deze sessie bevat handvatten om overbelasting te leren herkennen, voorkomen en verminderen. Als laatste wordt de gebruiker aangemoedigd om na te denken over een nieuw toekomstbeeld.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers



Omgaan met agressie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Stressless, Ontspanning,
Omgaan met emoties,
Communiceren, Mindful-
ness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met 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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Omgaan met 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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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, Vlaams



Ontspanning VR

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren, Ontspanning

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die behoefte hebben aan rust en ontspanning.

Basis

Dit programma bevat verschillende ontspanningssituaties, waar onder andere mindfulness in zit verwerkt.

Korte inhoud

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



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



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

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



Overspanning & burn-out

Studenten

Tijdsindicatie

6 tot 12 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Accepteren, Faalangst, Leefstijl, Mindfulness, Ontspanning, Piekeren, Planning en structuur, StressLess, Zelfbeeld, Zelfmanagement voor studenten

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Pesten en agressie op de werkvloer

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Stress, eenzaamheid, somberheid, paniek, boosheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Opkomen voor jezelf, Mindfulness, EMDR, StressLes, Overspanning & burn-out

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die zich niet prettig of onveilig voelen op hun werk.

Basis

Dit programma is geschreven in samenwerking met Cokkie Verschuren (orthopedagoog, GZ-psycholoog en Master in Working and Occupational Health (MWO)). Het programma is gebaseerd op het boek 'Pesten en agressie op het werk' (Verschuren, 2014).

Korte inhoud

Het programma start met een uitleg over wat pesten en/of agressie op het werk precies inhoudt en wat het met de cliënt doet. Vervolgens gaat de cliënt actief aan de slag met zijn of haar eigen situatie. Ook is er aandacht voor praktische zaken, zoals hoe de cliënt zich ziek kan melden en bij wie hij of zij terecht kan. Tevens komen er ook ervaringsverhalen van andere cliënten aan bod. Tot slot wordt er gekeken naar de re-integratie van de cliënt.



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



Piekeren herziening (2022)

Tijdsindicatie

5-8 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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). 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 bekkenbodem, 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 en structuur

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Moeite met nee
zeggen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Relevante Programma's

Stressless, Ontspanning,
Balans, Gefocust te werk,
Regisseur worden van je
werkdruk, Thuiswerken
door corona

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor (jong)volwassenen die moeite hebben met het plannen en structureren van hun werkgerelateerde taken.

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap, het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Daarbij wordt ook gekeken of het nodig is om bepaalde taken in meerdere stukken te verdelen die makkelijker handelbaar zijn. Maar een goede planning en structuur is meer dan alleen het maken van een overzicht en het stellen van prioriteiten. Het is ook belangrijk dat men de gemaakte planning up-to-date houdt. De cliënt formuleert daarom ook een persoonlijke implementatie-intentie gericht op wanneer men aan de slag gaat met het bijhouden van zijn of haar planning. Andere onderwerpen die in het programma aanbod komen zijn: het stellen van grenzen, omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen.



Planning en structuur

Student

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Relevante Programma's

Strategie om te leren,
Zelfmanagement voor stu-
denten, Gefocust te werk

Doelgroep

Dit programma is geschreven voor studenten die moeite hebben met het plannen en structureren van hun taken.

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Daarbij wordt ook gekeken of het nodig is om bepaalde taken in meerdere stukken te verdelen. Maar een goede planning en structuur is meer dan alleen het maken van een overzicht en het stellen van prioriteiten. Het is ook belangrijk dat men de gemaakte planning up-to-date houdt. De cliënt formuleert daarom een persoonlijke implementatie-intentie gericht op wanneer men aan de slag gaat met het bijhouden van zijn of haar planning. Andere onderwerpen die in het programma aanbod komen zijn: omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen.



Psychose

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke proble-
men

Relevante Programma's

Psychose, StressLes,
Ontspanning, Mindfulness,
Opkomen voor jezelf

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen wiens naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma is gebruik gemaakt van de kennis van verschillende experts op het gebied van psychose, van ervaringsdeskundigen en recente wetenschappelijke literatuur.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit vier inhoudelijke sessies. In de eerste sessie leert men waarom de sociale omgeving zo belangrijk is in de behandeling van een psychose. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op wat een psychose precies is en hoe deze ontstaat. In de derde sessie leert men hoe je de naaste kunt steunen. En in de laatste sessie wordt informatie gegeven over hoe je ook goed voor jezelf kunt blijven zorgen.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Regisseur worden van je werkdruk

Tijdsindicatie

3-6 Weken

Klachten

Relevante Programma's

StressLes, Overspanning en Burn-out, Ontspanning, Planning en Structuur

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die aan de slag willen met hun werkdruk. Het is een programma voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar het programma werkt ook preventief om stress als gevolg van werkdruk te voorkomen.

Basis

Dit programma is samen met spreker en veerkrachtexpert Sierd Nutma ontwikkeld. Hij geeft lezingen en trainingen rondom werkdruk. Daarnaast heeft hij twee boeken gepubliceerd over de onderwerpen veerkracht (Mentale Veerkracht voor Professionals, 2016) en werkdruk (Werkdruk bestaat niet, 2020). Verder is onderzoek van TNO gebruikt om het begrip en de definitie van werkdruk theoretisch te kaderen.

Korte inhoud

In het begin richt het programma zich op wat er verstaan wordt onder werkdruk en wat dit inhoudt voor de gebruiker. Sessie twee richt zich op handige praktische vaardigheden die direct bijdragen aan het verlagen van werkdruk. In sessie drie gaat de gebruiker aan de slag met een stukje veerkracht. Factoren die invloed hebben op je mentale gesteldheid die aan bod komen zijn je fit voelen, ontspanning op het werk en het verantwoordelijkheidsgevoel. Sessie vier richt zich op het sociale aspect van de werkvloer. Hier krijgt de gebruiker informatie over collegiale steun, de eigen positie van de gebruiker ten opzichte van zijn omgeving en zijn eigen zelfverzekerdheid. Er wordt gestimuleerd om zelf regie te nemen over het werk, om zo ook de regie te nemen over de eigen werkdruk. In sessie vijf reflecteert iemand op dat wat hij gedaan en bereikt heeft in dit programma.



Relatieboost

Tijdsindicatie

6-10 Weken

Klachten

Relatieproblemen communicatieproblemen

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogramma, 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-focused relatietherapie wordt aangeraden. Ze kunnen het programma alleen volgen of samen met hun partner.

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Rouw na moord en doodslag

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Rouw, boosheid, wraakgevoelens, wanhoop, verdriet

Relevante Programma's

Rouw

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare door moord of doodslag.

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met Jos de Keijser. Het programma is gebaseerd op het werkboek voor rouw na moord (interne uitgave). Hierin komen technieken van CGT en EMDR naar voren.

Korte inhoud

In dit programma wordt psycho-educatie gegeven over o.a. de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Daarnaast wordt er stilgestaan bij de rouwperiode (met o.a. traumatische ervaring, praten over verlies, reacties van anderen) en er wordt aandacht besteed aan de gedachten, gevoelens en het gedrag van cliënten. In het programma staan verschillende opdrachten en er worden handvatten geboden om meer grip te krijgen op het leven na het doormaken van het verlies. Dit programma is een aanvulling op de lopende behandeling.



Rouw na suïcide

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Rouw, boosheid, wraakgevoelens, wanhoop, verdriet, schuldgevoel

Relevante Programma's

Rouw, Rouw na moord en doodslag, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare aan zelfdoding (suïcide).

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met Jos de Keijzer. Het programma is gestoeld op het werkboek van nabestaanden, 'Verlies door Suïcide' van Jos de Keijzer en Marieke de Groot. Technieken uit de CGT worden hierin toegepast en er wordt aandacht besteed aan het rouwmodel van Worden.

Korte inhoud

In dit programma wordt voornamelijk psycho-educatie gegeven over o.a. de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Er is psycho-educatie over de rouwperiode (met o.a. praten over verlies, traumatische vondst, reacties van anderen), rouw binnen het gezin en er wordt aandacht besteed aan de gedachten, gevoelens en het gedrag van cliënten.



RSI - Preventie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

Pijn, Stress, Vermoeidheid,
Stijve spieren

Relevante Programma's

Stressless, Bewegen,
Kennis van gezondheid,
Ontspanning, Omgaan
met emoties, Planning en
structuur, Balans, Regi-
seur worden van je werk-
druk, Thuiswerken door
corona, Mindfulness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Seks- en/of pornoverslaving

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Seksuele problemen,
verslaving,

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma, Slechte gewoontes

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die vinden dat ze, ongewild, te veel tijd besteden aan het zoeken naar seks of porno en hier graag iets aan willen veranderen.

Basis

Het programma is gemaakt in samenwerking met seksuologen (NVVS). 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 porno-verslaving en er is een stap voor de partner van de cliënt. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt waarom het zo moeilijk is om te stoppen en vult hij een gewoontemeter in om bij te houden hoe vaak hij drang voelde en dit wel/niet gedaan heeft. Er wordt uitgelegd dat iets niet doen vaak veel lastiger is dan iets wel, daarom focust sessie vier zich op dingen die de cliënt juist wel moet doen (positieve activiteiten, omgaan met negatieve emoties, problemen oplossen en investeren in relaties). Tot slot vult de cliënt als nameting nogmaals de gewoontemeter in en wordt hij gerustgesteld in terugval.



Seksualiteit - Basis programma

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Seksuele problemen

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

Korte inhoud

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



Slaap en 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, 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 (snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten). Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek.

Basis

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

Korte inhoud

Er wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoontes, motivatie behouden en stressregulatie. De cliënt begint met het registreren van de klachten. Sessie twee richt zich op motivatie. Aan de hand van motiverende gesprekstechnieken onderzoekt de cliënt waarom hij of zij wil stoppen. Daarnaast wordt het belang van de sociale omgeving benadrukt. Sessie drie richt zich op bewustwording. De cliënt gaat op zoek naar triggers, ontdekt zijn patroon van het gedrag en krijgt handvatten aangereikt om wilskracht te vergroten en met drang om te gaan. De sessie hierna gaat over moeilijke momenten, zoals stress. Hier worden mindfulnessstechnieken 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.



Slim slapen

Jongeren

Tijdsindicatie

5-6 weken

Klachten

Slaapproblemen, druk,
piekeren

Relevante Programma's

Druk & afgeleid - Jongeren,
Grip op je emoties
- Jongeren, Piekeren,
Ontspanning

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor jongeren die last hebben van slaapproblemen.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit verschillende sessies waarbij de cliënt handvatten aangereikt krijgt om de slaapprobleem aan te pakken. Er wordt psycho-educatie gegeven over slaap en er wordt een kleine slaapttest gedaan om het eigen inzicht te vergroten. Vervolgens worden de slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting besproken en worden er tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole. Er worden manieren om te ontspannen aangeboden en er wordt ingezoomd op de gedachten over slapen en het piekeren in bed. Het programma wordt afgesloten met een korte bespreking over of de doelen van de cliënt al dan niet behaald zijn. Gedurende het programma wordt er een slaapdagboek bijgehouden.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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



Somberheid

Jongeren

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Mindfulness Jon-
geren, 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

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



Spreekangst VR

Scholieren

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Sociale angst, presentatieangst, spreekangst

Relevante Programma's

Sociale angst, Zelfbeeld, Omgaan met emoties, Piekeren, Opkomen voor jezelf

Doelgroep

Dit programma is geschikt voor scholieren met spreekangst: de angst voor een negatieve beoordeling van de ander op een mondelinge presentatie.

Basis

Dit programma is geïnspireerd op de protocollaire behandeling voor een sociale angststoornis en verschillende onderzoeken. Dit programma bestaat uit VR-exposure-oefeningen gebaseerd op CGT-exposuretechnieken. Uit onderzoek blijkt dat dit vergelijkbare behandelresultaten heeft met traditionele angststoornis behandeling en effectief is om vermijdingsgedrag bij sociale fobieën te verminderen.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit exposure-oefeningen in een klaslokaal die ingezet kunnen worden met Virtual Reality in de bijbehorende Blikopener app. De cliënt gaat oefenen met zijn of haar gevreesde situatie. Er kan gekozen worden voor een onderbouw- of bovenbouwklas en de reacties van de klas: positief, neutraal of negatief. In het programma worden handvatten gegeven omtrent de omgang met lichamelijke sensaties in de gevreesde situatie, het inzetten van gedragsexperimenten in VR, het trainen van aandacht en het oefenen met spreken en presenteren. In de stappen voor de behandelaar wordt er aandacht besteed aan wat spreekangst is, de literatuur omtrent spreekangst en VR-exposure en onze afwegingen voor dit programma.



Stop keuzestress

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Stress, piekeren

Relevante Programma's

Stressles, ACT, Opkomen voor jezelf, piekeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Stoplichtmethode

Kinderen

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Impulsief gedrag, emotieregulatie, sociale vaardigheden

Relevante Programma's

Sociale vaardigheid Kinderen, Autisme Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Strategie om te leren

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Studieproblemen

Relevante Programma's

Gefocust te werk, Planning en structuur studenten, Zelfmanagement voor studenten

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor studenten die moeite hebben met studeren, of hun studievaardigheden willen verbeteren. Dit programma is voor zowel HBO als WO inzetbaar. Het doel van dit programma is studenten bewuster te maken van het eigen leerproces.

Basis

Dit programma is een van de twee studievaardigheden programma's ontwikkeld in samenwerking met studentbegeleiders van de Radboud Universiteit. Als basis is de training 'Strategisch studeren' gebruikt die wordt gegeven door de studentbegeleiders van Student Support bij de Radboud. Literatuur is gebruikt om informatie verder toe te spitsen

Korte inhoud

Het programma begint met uitleg over de meerwaarde van doelgericht studeren: 'begin bij het einde'. Sessie 2 richt zich op de student zelf. Aan de hand van de growth en fixed mindset wordt gekeken hoe de student denkt over leren en ontwikkeling. Daarna volgt educatie over de werking van het brein en het geheugen. Ook volgt informatie over een actieve studiehouding. In de derde sessie wordt ingezoomd op de strategie om te leren. De sessie doorloopt de fasen van de studiecirkel: oriënteren, globaal doornemen, grondig doornemen en herhalen. Per fase wordt toegelicht wat deze inhoudt en worden tips en oefeningen geboden. Drie aanvullende onderwerpen die het studeren kunnen optimaliseren worden kort behandeld in sessie vier als 'Study Boosters'. Er wordt informatie gegeven over het belang van het bewaken van voldoende energie, planningsvaardigheden en het concentratievermogen. In de laatste sessie wordt het programma afgesloten met een reflectie.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



StressLes

Tijdsindicatie

2-9 Weken

Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

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

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



Te 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 bekkenbodemp. 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 en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Somberheid

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden ouders - Jongeren, Echtscheiding - Ouders

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden ouders - Jongeren, Echtscheiding - Ouders

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Verlies

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Verlies, Rouw, eenzaamheid, somberheid

Relevante Programma's

Accepteren, Mindfulness

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een verlieservaring, zoals het verlies van werk, een huisdier, een thuis, een onvoldragen zwangerschap of een droom.

Basis

De programma is gestoelt op de rouwtaken van William Worden (1982) en het duale procesmodel van Stoebe en Schut (1999). Er is inspiratie gehaald uit het boek Helpen bij verlies en verdriet van Manu Keirse (2020).

Korte inhoud

Het programma start met inzicht in het verlies en mogelijke rouw reacties. Het duale procesmodel van Stoebe en Schut (1999) komt aan bod waarmee wordt uitgelegd dat rouwen een slingerbeweging. In de laatste stap van sessie 1 worden de vier rouw taken besproken. In de volgende sessies komt elke keer 1 taak aanbod. Sessie twee komt taak 1 aan bod: Accepteren van de werkelijkheid. De client schrijft zijn verhaal op. In sessie drie komt rouwtaak 2 aanbod: De pijn doorvoelen, door bijvoorbeeld een schrijfofdracht. In sessie vier komt rouwtaak 3 aanbod: Aanpassen aan de veranderde wereld. Er wordt gekeken naar de praktische kanten, maar ook de emotionele veranderingen. In sessie vijf komt de laatste rouwtaak aanbod: Herinneren en weer genieten. In de laatste afsluitende sessie wordt nog naar moeilijke momenten gekeken en naar de toekomst.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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



Zelfbeeld

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld,
onzekerheid, somberheid,
angst

Relevante Programma's

Zelfcompassie, Mindful-
ness, ACT

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor volwassenen die kampen met zelfbeeldklachten.

Basis

Voor de ontwikkeling van dit programma is inspiratie gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef. Daarnaast zitten er elementen in uit de cognitieve gedragstherapie, zoals meerdimensionaal evalueren. Ook vormde de data van de vorige versie van dit programma een belangrijk uitgangspunt tijdens de ontwikkeling.

Korte inhoud

In de eerste sessie maken cliënten kennis met het onderwerp zelfbeeld, formuleren hun huidige zelfbeeld, vullen een vragenlijst in en stellen doelen op. In de tweede sessie wordt ingegaan op het ontstaan van het zelfbeeld en de rol van het geheugen. Cliënten beschrijven het zelfbeeld waar zij naartoe willen werken en maken een begin met het positiviteitsdagboek. De derde sessie staat in het teken van positieve gebeurtenissen en eigenschappen. In de vierde sessie wordt gekeken naar de negatieve gedachten van de cliënt. Vervolgens gaan ze hun eigen gedachten uitdagen. Ook worden er handvatten gegeven voor het omgaan met kritiek en perfectionisme. De vijfde sessie richt zich op hoe zelfbeeld het gedrag van de cliënt beïnvloedt. Er wordt ook geoefend met het toelaten van gevoelens. In de zesde en laatste sessie richten cliënten de blik op de toekomst en kijken ze naar welke technieken ze in de toekomst weer in kunnen zetten als ze merken dat hun negatieve zelfbeeld hen in de weg zit.

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





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 meditaties. In week 5 kijkt de cliënt naar zijn sterke kanten. De zesde week staat in het teken van moeilijke emoties en hoe je hier op een compassievolle manier mee omgaat. In week 7 komen lastige relaties aanbod. In de laatste week komt alles samen en gaat het over het leven in het algemeen. Tot slot meet de cliënt nogmaals zijn mate van zelfcompassie.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Zelfmanagement voor studenten

Tijdsindicatie

4-5 Weken

Klachten

Studieproblemen

Relevante Programma's

Strategie om te leren,
Planning & structuur stu-
denten, Gefocust te werk

Doelgroep

Dit programma is voor studenten die zelfmanagementvaardigheden willen verbeteren. Zij hebben moeite met zichzelf ergens toezetten en het beginnen met studeren. Er is vaak sprake van uitstelgedrag. Dit programma is zowel voor HBO als WO inzetbaar.

Basis

Dit programma is een van de twee studievaardigheden programma's ontwikkeld in samenwerking met studentbegeleiders van de Radboud Universiteit. Als basis is de training 'Zelfmanagement' gebruikt die wordt gegeven door de studentbegeleiders van Student Support bij de Radboud. Daarnaast is het boek Krachtgericht coachen van Fred Korthagen (2015) als voornaamste bron gebruikt.

Korte inhoud

In het programma wordt eerst een doel bepaald. Daarna wordt er gestart met tijdschrijven om inzicht te krijgen in het eigen gedrag. Het hanteren van een planning, samen met het bijhouden van de realisatie hiervan, wordt als hulpmiddel aangeboden om gedrag te veranderen. Zo leert de student grip te krijgen op het eigen gedrag. Daarna volgen onderliggende oorzaken van gedrag. De student leert deze onderliggende factoren te herkennen en in zijn eigen voordeel te gebruiken. Onderliggende factoren die aan bod komen zijn onder andere: gedachten, gevoelens, wat je wilt en kwaliteiten. Met de 'lift' methode leert de student zich hier meer bewust van te worden. Het programma eindigt met het maken van een preventieplan.

Ook beschikbaar in de taal

Engels

