



Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

GGZ Volwassenen
2024



COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2024

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	Aandacht voor geluk - 30 minuten
8	Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
9	Accepteren
10	Activatie
11	ADHD
12	Afbouwen antidepressiva
13	Afhankelijke-persoonlijkeidspatiematik
14	Afhankelijke-persoonlijkeidspatiematik - Sociale omgeving
15	Alcoholverslaving
16	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
17	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
18	Autisme
19	Bijhouden van paniekaanvallen
20	Borderline
21	Dankbaarheid
22	Dementie: hulp bij je diagnose
23	Dementie: voor de mantelzorger
24	Depressie - CGT
25	Depressie - Sociale omgeving
26	Doelen behalen - (jong)Volwassenen
27	Dwang
28	Dwangmatige-persoonlijkeidspatiematik
29	Dwangmatige-persoonlijkeidspatiematik - Sociale omgeving
30	E-volve - Wachtlijstprogramma
31	Eerste stap naar herstel
32	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
33	EMDR
34	Emotie-eten
35	Faalangst
36	G-schema - Compleet
37	G-schema - Gedragsexperiment
38	G-schema - Meerdimensionaal
39	G-schema - Rechtbank
40	G-schema - Taartdiagram
41	G-schema - Uitdaagvragen
42	G-schema - Weegschaal
43	Gameverslaving
44	Gefocust te werk
45	Gegeneraliseerde angst

INHOUDSOPGAVE

46	Gokverslaving
47	Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
48	Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg
49	Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
50	Intakeformulier
51	Interoceptieve exposure
52	Je leefstijl aanpassen - 30 minuten
53	Je slaap verbeteren - 30 minuten
54	Jouw balans - 30 minuten
55	Kernkwadranten
56	Leefstijl
57	Leefstijl - 60+
58	Lekker slapen
59	Middelengebruik
60	Minder Angst na Kanker
61	Mindfulness
62	Mindfulness in het kort
63	Moodbooster voor de donkere maanden
64	Narcisme
65	Omgaan met een suïcidale naaste
66	Omgaan met emoties
67	Ontspanning
68	Opkomen voor jezelf
69	Overprikkeling
70	Overspanning & burn-out
71	Overspanning & burn-out - Studenten
72	Paniek
73	Piekeren
74	Psychose
75	Psychose - Sociale omgeving
76	PTSS

INHOUDSOPGAVE

77	Rouw
78	Schematherapie
79	Schematherapie - De gezonde volwassene
80	Signaleringsplan
81	Sociale angst
82	SOLK/ALK - Gevolgenmodel
83	Somberheid
84	Specifieke fobie
85	Stoppen met roken
86	StressLes
87	Terugvalpreventie
88	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
89	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
90	Verlies
91	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek
92	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
93	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
94	Zelfbeeld
95	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
96	Ziekteangst
97	Aanvullende Pakketten



Aandacht voor geluk

30 minuten

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Somberheid, Pessimisme

Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,
Balans

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen die meer geluk wil ervaren.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis het het programma Geluk dat ook door Therapieland en Gezondeboel wordt aangeboden.

Korte inhoud

Gelukkig zijn, wie wil dat nou niet? In dit programma gaat iemand aan de slag met geluk. Om gelukkiger te worden moet je eerst weten wat geluk is en hoe je dit kan vergroten. Voor iedereen is geluk weer een beetje anders, daarom zal jij vooral aan de slag gaan met opdrachten. Zo heb je aan het eind meer handvatten om jouw eigen geluk te vergroten.



Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Somatoforme klachten, lichamelijke klachten, pijn, chronische pijn

Relevante Programma's

SOLK/ALK, SOLK/ALK - psychoeducatie, chronische pijn, bewegen bij lichamelijke klachten

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kampen met aanhoudende (pijn)klachten, waar geen medische oorzaak voor is gevonden.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met Stichting Emovere, door een multidisciplinair team bestaande uit Marjon Oomens, ervaringsdeskundige en directeur van Stichting Emovere, Nienke Feberwee, mind body behandelaar en fysiotherapeut, Christine Deurman, arts maatschappij en gezondheid en Noortje Buermans, psycholoog. Stichting Emovere is een landelijk initiatief van ervaringsdeskundigen en (zorg)professionals, met als doel mensen met onbegrepen lichamelijke (pijn)klachten meer mogelijkheden te bieden voor herstel. De theorie en visie is gebaseerd op basis van verschillende wetenschappelijke onderzoeken van onder andere arts Howard Schubinar psychotherapeut Alan Gordon en het werkboek 'Emotie als medicijn' van fysiotherapeut Nienke Feberwee. Daarnaast is de kennis en ervaring van vele betrokken artsen of behandelaars en talrijke succesvolle herstelverhalen van ex-patiënten gebruikt voor de totstandkoming van dit programma.

Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de aard van de klachten. Daarna wordt stilgestaan bij hoe lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, door middel van de mind-body benadering, en de rol van verdrongen emoties. Vervolgens wordt er een tijdlijn maken van het beloop van je klachten en wordt gekeken of bepaalde gebeurtenissen in het leven of karaktereigenschappen een verband zouden kunnen hebben met de klachten. Ook wordt beschreven hoe wat de invloed is van gedachten, gevoelens en gedrag op de klachten. Vervolgens worden handvatten aangeboden aan de client om te kijken hoe je anders kunt kijken naar de klachten en hoe met je emoties aan de slag kunt gaan.



Accepteren

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeldklachten,
onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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.



Activatie

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid Angst
spanningsklachten
overspannenheid

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

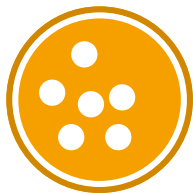
Dit programma is bedoeld voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur. Het programma wordt vaak ingezet bij cliënten met depressieve klachten of overspannings- & burn-outklachten.

Basis

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

Korte inhoud

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



ADHD

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Hyperactiviteit, impulsiviteit en onoplettenheid

Relevante Programma's

Druk & afgeleid, AD(H)
D voor jongeren,
Overprikkeling

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen (18 jaar of ouder) met de diagnose aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD) die klachten ervaren bij hun ADHD-symptomen.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met professionals vanuit Forta Volwassenen Rotterdam. De professionals die hebben meegedacht zijn Ciska Kevenaar en Annechien Voskuil. Voor de ontwikkeling is ook gesproken met ervaringsdeskundigen. De informatie over het stellen van de diagnose ADHD is gebaseerd op de criteria van de DSM-5. Er is gekozen voor een opzet die voor mensen met ADHD goed te volgen is door rekening te houden met de volgorde en grootte van sessies. De informatie over de werking van het brein gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten.

Korte inhoud

Het programma start met informatie over verschillende onderwerpen rondom ADHD, zoals factoren die een rol spelen bij het ontstaan van ADHD en de hersenontwikkeling. Dit zorgt voor een beter begrip van ADHD. Het richt zich op de verschillende kenmerken van ADHD en mogelijke klachten die hierbij komen kijken. Er wordt aandacht besteed aan het inzicht krijgen in de eigen klachten en hoe iemand het beste hiermee om kan gaan. Er wordt aandacht besteed aan het herkennen en beheersen van emoties. Bovendien wordt een positieve blik ontwikkeld ten opzichte van ADHD door het te leren accepteren en de positieve kant ervan te zien. Tijdens het programma wordt gewerkt aan persoonlijke doelen en delen anderen met ADHD hun ervaringen.



Afbouwen antidepressiva

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving',
Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Alcoholverslaving

Tijdsindicatie

6 Weken

Klachten

Verslaving, gebruik

Relevante Programma's

Alcoholverslaving,
Alcohol onder controle,
Middelengebruik

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek, Schematherapie, Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek, Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek,

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving'

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek.

Basis

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

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie. Hierin staat informatie over wat (andere gespecificeerde) persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilgestaan bij wat invloed heeft gehad op de ontwikkeling van hun eigen persoonlijkheid. In de tweede sessie wordt er ingegaan op het omgaan met de persoonlijkheidsproblematiek van hun bekende. Het bevat tips en er is tevens aandacht voor het zorgen voor zichzelf. Er wordt informatie gegeven over hulp en lotgenotencontact.



Autisme

Tijdsindicatie

6-9 Weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Bijhouden van paniekaanvallen

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Paniekaanvallen met of zonder agorafobie, angst voor paniekaanvallen, automatische gedachten

Relevante Programma's

Paniek overwinnen - Licht verstandelijke beperking, Sombereheid, Denken, voelen & doen - LVB, Controle over je emoties LVB, angst, negatief zelfbeeld, problemen in emotieregulatie, piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen die zijn gediagnosticeerd met een paniekstoornis met of zonder agorafobie en daarnaast problemen hebben met het begrijpen van taal, een trage verwerkingssnelheid hebben of een licht verstandelijke beperking hebben.

Basis

Dit programma behoort tot het hoofdprogramma 'Paniek overwinnen - Licht verstandelijke beperking'. Het is gebaseerd op de evidence-based behandelmodule "Paniek overwinnen" ontwikkeld door Drs. E.S. Rizzi bij GGZ Rivierduinen Kristal. Op de volgende website staat meer informatie over deze en andere behandelmodules van GGZ Rivierduinen Kristal: <https://www.rivierduinen.nl/behandelmodules-kristal/>.

Korte inhoud

Het programma bevat registratieformulieren voor 30 paniekaanvallen. De cliënt dient na elke paniekaanval een formulier in dit programma in te vullen. In dit formulier staan vragen over de paniekaanval.



Borderline

Tijdsindicatie

3-4 Weken

Klachten

Emotieregulatieproblemen, zelfbeeld, interpersoonlijke problemen, impulsproblematiek, coping

Relevante Programma's

Emoties onder controle, Zelfbeeld, Zelfcompassie, Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Dankbaarheid

Tijdsindicatie

4-5 weken

Klachten

Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,
Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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.



Dementie: hulp bij je diagnose

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

Dementie, somberheid

Relevante Programma's

Dementie: voor de mantelzorger

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Dementie: voor de mantelzorger'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen waarbij kortgeleden de diagnose dementie is gesteld. Dit kunnen jonge mensen met dementie zijn (jonger dan 65) en oudere mensen met dementie (ouder dan 65). Om het programma goed te kunnen volgen moet er sprake zijn van ziektebesef. Het programma is algemeen ingestoken en richt zich niet op specifieke vormen van dementie. Het kan zijn dat het programma minder goed aansluit bij mensen met een minder voorkomende vorm van dementie of mensen in een later stadium van dementie.

Basis

Dit programma is ontwikkeld samen met professionals vanuit GGZ Drenthe en Alzheimercentrum Amsterdam. Voor de ontwikkeling is gesproken met de doelgroep en naasten van mensen uit de doelgroep. Het programma bestaat vooral uit psycho-educatie over dementie. Het bevat lichte elementen vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Als belangrijke bron is onder andere het boek 'Meer kwaliteit van Leven' gebruikt van Dröes, Schols, & Scheltens (2017).

Korte inhoud

Het programma begint in sessie 1 met een korte introductie. Vervolgens leert de gebruiker in sessie 2 'Wat is dementie?' meer over de diagnose en de gevolgen van de ziekte. In sessie 3 'Wat kun je doen?' leert de gebruiker wat er gedaan kan worden om de kwaliteit van leven te behouden ondanks de diagnose. De verschillende vormen van hulp worden behandeld, met speciale aandacht voor de relatie tussen de gebruiker en de mantelzorger (hulp uit eigen omgeving). In sessie 4 'Hoe ga je ermee om?' gaat de gebruiker aan de slag met gevoelens die komen kijken bij het omgaan met de diagnose. De gebruiker leert zich te richten op wat nog wel lukt. Ook reflecteert de gebruiker op zijn eigen gezondheid, bedenkt voor zichzelf wat het leven waardevol maakt en er is aandacht voor sociaal contact met anderen.



Dementie: voor de mantelzorger

Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Stress, Overbelasting,
Stemmingsklachten,
Piekeren

Relevante Programma's

Dementie: hulp bij je
diagnose, Mantelzorg

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is geschikt voor een partner, kind of iemand uit de directe omgeving van iemand waarbij pas de diagnose dementie is gesteld. De doelgroep zal vermoedelijk mantelzorgtaken op zich gaan nemen. Ook als iemand al mantelzorger is, kan het programma helpen.

Basis

Dit programma is ontwikkeld samen met professionals vanuit GGZ Drenthe en Alzheimercentrum Amsterdam. Voor de ontwikkeling is gesproken met de doelgroep en naasten van mensen uit de doelgroep. Het programma bestaat vooral uit psycho-educatie over dementie. Het bevat lichte elementen vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Als belangrijke bron is onder andere het boek 'Meer kwaliteit van Leven' gebruikt van Dröes, Schols, & Scheltens (2017).

Korte inhoud

Het programma begint in sessie 1 met een korte introductie. Ook leert de gebruiker meer over de impact die de dementie kan hebben op de relatie en wat het betekent om een rol als mantelzorger erbij te krijgen. In sessie 2 leert de gebruiker meer over de diagnose, de gevolgen ervan en op welke manier ondersteuning bieden mogelijk is. Sessie 3 gaat in op de hulp die de gebruiker en de ander met dementie kunnen krijgen. In sessie 4 gaat de gebruiker aan de slag met het verwerken van de situatie en het omgaan met emoties die komen kijken bij de rol als naaste. In sessie 5 is er aandacht voor de eigen kwaliteit van leven van de mantelzorger. De gebruiker gaat op zoek naar een goede balans en leert waar nodig voor zichzelf te kiezen.



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

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Depressie - Sociale omgeving', Deelbare link vanuit het programma

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

Sociale omgeving

n.v.t.

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.



Doelen behalen

(jong)Volwassenen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Moeite met doorzetten en volhouden.

Relevante Programma's

Stressless, leefstijl, mindfulness, ontspanning.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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).



Dwang

Tijdsindicatie

7-11 Weken

Klachten

Onrust, stress,
spanning, obsessies,
dwanghandelingen

Relevante Programma's

Piekeren,
Gegeneraliseerde angst,
StressLes

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

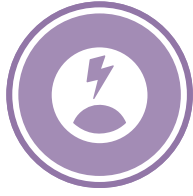
Dit programma is bedoeld voor iedereen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS). Het programma kan ook ingezet worden wanneer er nog geen diagnose gesteld is, maar de volwassene wel klachten ervaart van OCS.

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving, Schematherapie, Dwang

Sociale omgeving

Los programma, zie 'Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving'

Doelgroep

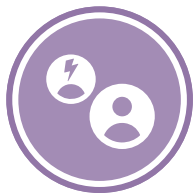
Dit programma richt zich op volwassenen met (trekken van) dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

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

Korte inhoud

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



Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

Relevante Programma's

Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek, Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

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.



E-volve - Wachtlijstprogramma

Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel,
Piekeren, Sombereheid,
Veerkracht, Omgaan met
emoties

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Deze interventie is ontwikkeld voor volwassenen (18 – 65 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De cliënt is verwezen vanwege het vermoeden van een DSM-V stoornis. De interventie kan diagnose-overkoepelend worden ingezet.

Basis

Deze interventie combineert psycho-educatie met oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie. Het bevat verschillende oefeningen met als doel de patiënt meer bewust te maken van (de achtergrond van) disfunctioneel gedrag, wat gekoppeld is aan de klachten. De interventie heeft als doel de patiënt in de eigen kracht te zetten en een eerste stap te laten zetten richting herstel. Dit programma is ontwikkeld door een projectteam onder leiding van Inge Daemen (psycholoog en onderzoeker bij Adagio Amsterdam).

Korte inhoud

Het doel van de behandeling is om klachttoename ten gevolge van de wachttijd te voorkomen, de cliënt te begeleiden met een eerste stap richting herstel en voor te bereiden op de eventuele vervolgbehandeling. De cliënt gaat in dit achtweekse programma werken aan drie modules: Zelfredzaamheid, Emotieregulatie en Leefstijl en Support.

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

Sociale omgeving

n.v.t.

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



EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus

Tijdsindicatie

4-12 Weken

Klachten

Oorsuizen, tinnitus,
hyperacusis

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

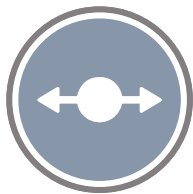
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben van tinnitus en/of hyperacusis. Het doel is om hen controle te laten krijgen over tinnitus, onder andere door het verminderen van de negatieve gevolgen ervan.

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.



EMDR

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Specifieke fobie,
Depressie, Chronische pijn

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Emotie-eten

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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.



Faalangst

Tijdsindicatie

5-6 Weken

Klachten

Faalangst, stress, negatief zelfbeeld, slaapproblemen, studieproblemen of werkproblemen

Relevante Programma's

Sociale angst, Strategie om te leren, Stressles, Zelfcompassie, Accepteren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die last heeft van faalangst (en ouder is dan 16 jaar). Specifiek sluit het programma goed aan bij studenten (MBO/HBO/WO), werkenden of werkzoekenden.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met een studentenpsycholoog, GZ-psycholoog, Arbeids en Organisatiepsycholoog en Faalangstcoach. De voornaamste methoden die gebruikt worden zijn RET en taakconcentratie.

Korte inhoud

De eerste sessie geeft uitleg over faalangst. Vervolgens wordt ingegaan op spanning en hoe hoogoplopende spanning vroegtijdig opgemerkt kan worden. In de derde sessie start de eerste praktijkgerichte training. De gebruiker kijkt naar niet helpende gedachten en leert deze omzetten naar helpende gedachten. In de tweede praktijkgerichte training wordt geoefend met taakconcentratietraining. De derde praktijkgerichte training behandelt het belang van ontspanning. In de vierde praktijkgerichte training komen verschillende onderwerpen aan bod. Hoe kan vertrouwen in eigen kunnen vergroot worden? Hoe kan angst voor tegenslag verminderd worden? En hoe verminder je angst voor de mening van anderen?

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Compleet

Tijdsindicatie

6-12 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Piekeren,
Slechte gewoontes,
SOLK/ALK, Zelfbeeld,
Ziekteangst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Sessie 1 bevat een korte introductie van het programma. In sessie 2 wordt de basis gelegd voor het programma. De cliënt krijgt informatie over (automatische) gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie 3 draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie 4 ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten. De cliënt krijgt uitleg over het belang van het uitdagen van gedachten en de methoden hiervoor, waaronder uitdaagvragen die hiervoor gebruikt kunnen worden. De sessies 5 tot en met 9 bevatten de volgende uitdaagtechnieken: Rechtbank, Meerdimensionaal evalueren, Taartdiagram, Weegschaal en het Gedragsexperiment. De cliënt kan het gehele programma doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. Er is voor elke techniek ook een los programma beschikbaar.



G-schema - Gedragsexperiment

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Anorexia 2 - De functie,
Boulimia 2 - De functie,
Depressie - CGT,
Paniek, Sociale Angst,
Somberheid, Ziekteangst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten middels het gedragsexperiment. Met gedragsexperimenten kan de cliënt door ander gedrag te laten zien, onderzoeken of de belangrijkste automatische negatieve gedachte klopt. De gedachte wordt als het ware in de praktijk onderzocht.



G-schema - Meerdimensionaal

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Zelfbeeld

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Meerdimensionaal evalueren'. Het doel is om de cliënt te leren breder te denken en te leren dat een oordeel over zichzelf of een ander niet op een onderdeel kan worden gebaseerd.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Rechtbank

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Klachten

Divers

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, Piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de rechtbanktechniek. De cliënt kan met deze techniek denkfouten opsporen en leren om helpende gedachten te genereren.



G-schema - Taartdiagram

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid, SOLK

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Taartdiagram'. Het doel is om de cliënt te leren dat de kans klein is dat een ramp zich voordoet of de mate van de eigen verantwoordelijkheid voor situaties te verminderen. Een tweede doel is het verminderen van de geloofwaardigheid van de cliënt's belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Uitdaagvragen

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

Depressie - CGT,
Somberheid

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagvragen. De cliënt onderzoekt aan de hand van verschillende uitdaagvragen welke argumenten er zijn voor zijn/haar belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



G-schema - Weegschaal

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Klachten

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Basis

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

Korte inhoud

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. De cliënt krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Weegschaal'. Deze techniek kan worden gebruikt indien de cliënt problematisch gedrag uitvoert en meent dat het gedrag belangrijke voordelen heeft. Met de weegschaal brengt de cliënt de voor- en nadelen van het uitvoeren van het gedrag in kaart.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Gameverslaving

Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Gameverslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Stressles, Piekeren,
Eenzaamheid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor (jong)volwassenen met een gameverslaving.

Basis

Het programma is ontwikkeld samen met behandelaren van verslavingsinstelling Trubendorfer en Solutions. Het is mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt.

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd in vijf delen. De eerste sessie richt zich op de motivatie en doelen. Het tweede deel richt zich op beschermende maatregelen die direct kunnen bijdragen aan het volhouden om niet te gokken (zoals iemand betrekken uit de omgeving, of je uit laten schrijven bij het casino). Het derde deel richt zich op de drang en hoe hier het best mee kan worden omgegaan. Het vierde deel gaat vervolgens dieper in op de kern van de verslaving, dus welke gedachten en gevoelens liggen hieronder. De cliënt gaat op zoek naar oplossingen hiervoor. In het vijfde deel gaat de cliënt vooruitkijken naar een leven zonder gokken, door bijvoorbeeld nieuwe dingen op te pakken.



Gefocust te werk

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gegeneraliseerde angst

Tijdsindicatie

8-12 Weken

Klachten

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Relevante Programma's

Piekeren, Mindfulness,
G-schema, StressLes,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Gokverslaving

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Verslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik,
Activatie, Eenzaamheid,
Dwang

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld als aanvulling op een face-to-face behandeling voor gokverslaving. De cliënt dient direct te beginnen met volledige abstinentie. Het programma is inzetbaar voor alle vormen van gokverslaving en is geschikt voor jongvolwassenen en volwassenen.

Basis

Het programma is ontwikkeld samen met behandelaars van verslavingsinstelling Trubendorfer en is mede gebaseerd op het cognitief gedragsmatige behandelingsprotocol wat hier gehanteerd wordt. Ook het Handboek Cognitieve Gedragstherapie bij Middelengebruik en Gokken (Merx, 2014) is gebruikt. Daarnaast is ervaringsdeskundige expertise ingewonnen via het kenniscentrum SLICKS.

Korte inhoud

Dit programma biedt ondersteuning bij het bereiken van volledige en langdurige abstinentie (volledig niet meer gokken). De verslaving blijft altijd aanwezig, maar door de geleerde inzichten en technieken in dit programma leert de cliënt in herstel te blijven van de verslaving. Het programma is opgebouwd in vijf delen. De eerste sessie richt zich op de motivatie en doelen. Het tweede deel richt zich op beschermende maatregelen die direct kunnen bijdragen aan het volhouden om niet te gokken (zoals iemand betrekken uit de omgeving, of je uit laten schrijven bij het casino). Het derde deel richt zich op de drang en hoe hier het best mee kan worden omgegaan. Het vierde deel gaat vervolgens dieper in op de kern van de verslaving, dus welke gedachten en gevoelens liggen hieronder. De cliënt gaat op zoek naar oplossingen hiervoor. In het vijfde deel gaat de cliënt vooruitkijken naar een leven zonder gokken, door bijvoorbeeld nieuwe dingen op te pakken.



Hersenletsel (NAH)

Cognitieve veranderingen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Beperkte belastbaarheid, Overprikkeling, Geheugenproblemen, Concentratieproblemen, Afasie, Neglect, Hemianopsie, Cognitieve functieproblemen, Hersenletsel, NAH

Relevante Programma's

Accepteren, ACT, Balans, Eenzaamheid, Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen, Mindfulness, Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de revalidatiefase of chronische fase.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met klinisch neuropsychologen, GZ-psychologen en cognitief therapeuten vanuit Klimmendaal, Treant Zorggroep, Deventer Ziekenhuis en ZGT. Voor de ontwikkeling van dit programma is, naast hun klinische expertise, gebruik gemaakt van diverse boeken, protocollen en wetenschappelijke literatuur. Er is in toenemende mate aandacht voor de gevolgen van hersenletsel. De gevolgen zijn vaak verstrekkend en leiden tot beperkingen in het dagelijks leven en verminderde zelfredzaamheid. In veel gevallen zijn de gevolgen blijvend. In de revalidatiefase en chronische fase hebben patiënten veel vragen en met name behoefte aan informatie over de gevolgen van het hersenletsel, belastbaarheid, en het sociaal, cognitief, emotioneel en gedragsmatig functioneren. Dit programma bevat naast al deze informatie ook veel tips en enkele cognitieve strategieën of compensatiemethoden.

Korte inhoud

Dit programma bestaat uit elf sessies. Het programma start met een introductiesessie. In deze eerste sessie wordt een korte introductie gegeven van het programma en worden de doelen besproken. Daarnaast wordt de definitie gegeven van NAH en wordt de term 'cognitief' toegelicht. Er wordt benoemd dat het programma is opgebouwd in lijn met de cognitieve piramide. In de negen daaropvolgende sessies wordt in eerst steeds psycho-educatie over het betreffende onderwerp gegeven, en vervolgens worden er tips gedeeld die gebruikt kunnen worden om met het betreffende cognitieve gevolg om te gaan. De cognitieve domeinen/functies die aan bod komen zijn: belastbaarheid, visuele waarneming, prikkelverwerking, informatieverwerking, aandacht, geheugen, taal, executief functioneren en sociale cognitie. In de laatste sessie wordt het programma afgesloten.



Hersenletsel (NAH)

Mantelzorg

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Accepteren, ACT, Balans,
Ontspanning, Mindfulness,

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voornamelijk ontwikkeld voor partners van iemand met licht tot matig niet-angeboren 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 laatst wordt de gebruiker aangemoedigd om na te denken over een nieuw toekomstbeeld.



Hersenletsel (NAH)

Psychosociale veranderingen

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Beperkte belastbaarheid, Overprikkeling, Geheugenproblemen, Concentratieproblemen, Niet-aangeboren hersenletsel, psychosociale problemen

Relevante Programma's

NAH (hersenenletsel) - Cognitieve veranderingen, ACT, Omgaan met emoties, Overprikkeling, Eenzaamheid, Ontspanning, Mindfulness, Somberheid, Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg'

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel, die hierdoor problemen ervaren op psychosociaal gebied. Bijvoorbeeld verminderde controle over het gedrag, veranderingen in het karakter of moeite met het onderhouden van sociale contacten.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met klinisch neuropsychologen, GZ-psychologen en cognitief therapeuten vanuit Klimmendaal, Treant Zorggroep, Deventer Ziekenhuis en ZGT. Daarnaast is de inhoud van het programma onder andere gebaseerd op de meest recente richtlijnen en multidisciplinaire behandelprotocollen op het gebied van revalidatie bij NAH.

Korte inhoud

Dit programma is onderverdeeld in drie thema's. De eerste sessie gaat over de psychosociale veranderingen die direct door het hersenenletsel worden veroorzaakt, de tweede sessie gaat over de gevolgen daarvan voor het leven in bredere zin. De laatste sessie richt zich op verwerking en acceptatie van de psychosociale veranderingen, en hoe men het dagelijks leven opnieuw vorm kan geven zodat er een optimale balans is tussen waardevolle activiteiten en rust.



Intakeformulier

Tijdsindicatie

ca. 60 minuten

Klachten

Psychische klachten

Relevante Programma's

Eerste stap naar herstel

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor volwassenen in aanloop naar een intakegesprek in de GGZ.

Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende intakeformulieren van ruim 10 GGZ-instellingen. Het programma is een verbeterde versie van het oude intake formulier. Zo zijn er extra vragen toegevoegd op de thema's omgeving en leefstijl en is er ook aandacht voor eerdere hulp en diagnoses. Daarnaast zijn de eerste vragen over persoonlijke gegevens juist uit het formulier gehaald.

Korte inhoud

Het intakeformulier bevat vragen over onder andere de klachten, de omgeving en de leefstijl van de cliënt. Het is bedoeld ter voorbereiding op het intakegesprek.

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Interoceptieve exposure

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Paniekklachten, paniekaanvallen, angstige gedachten, vermijding en angst.

Relevante Programma's

Agorafobie VR, Paniek, Gegeneraliseerde angst

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Je leefstijl aanpassen

30 minuten

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Relevante Programma's

Leefstijl, Omgaan met emoties, Piekeren, Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen met stress, angst of somberheidsklachten die om die reden baat hebben bij leefstijlinterventies.

Basis

Het programma is ontwikkeld op basis van twee bestaande programma's binnen Therapieland en Gezondeboel: Leefstijl en Doelen behalen. Uit onderzoek blijkt dat therapeutische leefstijlinterventies sterk bijdragen aan de verbetering van onze mentale en fysieke gezondheid. Tevens verkleint het de kans op terugval op psychische klachten aanzienlijk. (ACPM, 2009; Egger, Binns, & Rosser, 2008; Sarris, et al., 2012; Walsh, 2014).

Korte inhoud

In dit programma ga je een kleine stap zetten om je leefstijl te verbeteren. Je kunt dit op allerlei manieren inrichten. Denk hierbij meer bewegen, gezonder eten en beter slapen. Maar hoe ga je dit bereiken? Met dit programma ga je aan de slag met je eigen leefstijlplan zodat jij beter om kunt gaan met stress, angst en somberheid.



Je slaap verbeteren

30 minuten

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Slaapproblemen

Relevante Programma's

Lekker slapen,
Slaaprestrictie, Piekeren,
Ontspanning

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die problemen ervaren omtrent slaap en slaapkwaliteit.

Basis

Het programma is gestoeld op invloeden vanuit Cognitieve Gedragstherapie met daarbij gedragsmatige interventies die effectief zijn bevonden voor verminderen van slaapproblemen. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) toegepast.

Korte inhoud

In dit korte programma wordt psychoeducatie gegeven over wat de functie van slaap is en welke drie factoren invloed hebben op een goede nachtrust. Deze factoren zijn: gedachten, (ont)spanning en slaapgewoonten. Deze factoren beïnvloeden alledrie de vicieuze cirkel gerelateerd aan slecht slapen. Over elke factor leert de cliënt hoe deze de slaapkwaliteit kan beïnvloeden en worden er oefeningen gedeeld waarmee zij de vicieuze cirkel kunnen doorbreken.



Jouw balans

30 minuten

Tijdsindicatie

30 minuten

Klachten

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld 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 expert vanuit de Arbeids- en Organisationspsychologie. Hierbij is inspiratie gehaald uit de Positieve Psychologie en Positieve Gezondheid. Tijdens het ontwikkelen is gebruik gemaakt van het Job Demands-Resources model (Bakker & Demerouti, 2007), de Wheel of Life (Byrne, 2005) en het hart-hand-hoofd-model (De Jonge & Peters, 2012). Balans wordt in de literatuur op verschillende manieren gedefinieerd. In het programma houden we de definitie van Sirgy en Wu (2007) aan. Zij omschrijven balans als een bepaalde staat van zijn, een reflectie van tevredenheid en voldoening in meerdere belangrijke levensdomeinen waarbij er tegelijk niet of nauwelijks negatieve gevoelens aanwezig zijn in de overige levensdomeinen.

Korte inhoud

In dit korte programma gaat iemand een eerste stap zetten om meer in balans te komen. Het programma begint met uitleg over wat (on)balans is. Daarna gaat iemand aan de slag met de drie voorwaarden van balans. Degene kijkt naar zijn waarden en brengt zijn huidige situatie in kaart aan de hand van levensdomeinen (wheel of life). Daarna kijkt hij naar stress. Als laatste kijkt de persoon naar waar hij energie van krijgt.



Kernkwadranten

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Relevante Programma's

Omgaan met emoties,
Piekeren, Mindfulness

Sociale omgeving

n.v.t.

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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



Leefstijl

60+

Tijdsindicatie

9 - 12 weken

Klachten

Stress, somberheid,
vermoeidheid,
eenzaamheid, lichamelijke
klachten, rouw,
psychosociale problemen

Relevante Programma's

Somberheid, Eenzaamheid,
Omgaan met emoties,
Bewegen bij lichamelijke
klachten, Overgang,
Verlies

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor alle volwassenen vanaf 60 jaar, die een zekere mate van (psychosociale en lichamelijke) kwetsbaarheid ervaren en die in staat zijn om zelfstandig of onder enige begeleiding veranderingen te maken in hun leefstijl.

Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende professionals van GGZ Drenthe die werkzaam zijn in de ouderenzorg en ouderenpsychiatrie, waaronder klinisch psychologen en leefstijlcoaches. Daarnaast is gebruikgemaakt van de meest recente (wetenschappelijke) literatuur.

Korte inhoud

Het programma begint met een korte introductie, uitleg over het platform en het formuleren van een doel of intentie t.b.v. motivatie voor de rest van het programma. In de tweede sessie leert de cliënt meer over gezond bewegen en stelt een beweegdoel op voor zichzelf met een passend beweegprogramma. In de volgende sessies wordt dit beweegprogramma telkens bijgehouden, waarna er belangrijke onderwerpen voor een gezonde leefstijl aan bod komen zoals mentale gezondheid, denkvermogen, voeding, slaap en veelvoorkomende lichamelijke klachten bij het ouder worden. In de laatste sessie wordt stilgestaan bij zingeving en voldoening in het dagelijks leven en in de laatste sessie wordt er een leefstijlplan gemaakt met alles wat de cliënt in dit programma heeft geleerd.



Lekker slapen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,
ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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 insomnie 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 slaapttest. 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 slaapttest. Tijdens het hele programma wordt een slaapdagboek bijgehouden.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Middelengebruik

Tijdsindicatie

9-15 weken

Klachten

Middelengebruik,
verslaving

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Minder Angst na Kanker

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst, stress, piekeren,
vermoeidheid,
somberheid, onzekerheid

Relevante Programma's

Kanker - Na de
behandeling, Piekeren,
Mindfulness, Ontspanning

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is voor patiënten die angst ervaren na kanker.

Basis

Dit programma is ontwikkeld door het Helen Dowling Instituut, expertisecentrum voor psychologische zorg bij kanker. Zij ontwikkelden het programma op basis van onderzoek, in samenwerking met (ex)patiënten en toetsten dit op effectiviteit.

Korte inhoud

De module bestaat uit drie basishoofdstukken en vijf keuzehoofdstukken. In de basishoofdstukken krijgt de patiënt inzicht in hoe angst werkt. Door oefeningen leert hij of zij omgaan met angst en welk(e) gedrag/gedachten wel of niet-helpend zijn. Ook leren ze op een andere manier naar hun angstgevoelens te kijken. Hierna kan de patiënt aan de slag met keuzehoofdstukken. Video's van ervaringsdeskundigen en een hulpverlener versterken het gevoel van (h) erkenning en begeleiding.



Mindfulness

Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld, depressie

Relevante Programma's

ACT, Zelfcompassie,
Mindfulness - Jongeren,
Balans, Veerkracht

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die meer mindful in het leven willen staan. De onderliggende problematiek kan variëren. Denk aan stress, angst, piekeren, somberheid en depressie.

Basis

Dit programma is gebaseerd op: Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken Mindfulness for beginners (Kabat-Zinn, 2012) en Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness (Kabat-Zinn, 2006), gesprekken met behandelaren die mindfulness toepassen in hun behandelingen (Ruby Smits en Merel van Hoogdalem), gesprekken met ervaringsdeskundigen (Anouk, Simone en Vincent) die verschillende mindfulnessstrainingen hebben gevolgd, en gebruikersfeedback van Therapieland gebruikers.

Korte inhoud

Het programma is opgedeeld in tien sessies (tien weken). In de eerste sessie maakt de gebruiker kennis met mindfulness en onderzoekt hoe mindful die nu is. Vervolgens gaat de gebruiker acht weken aan de slag met diens mindfulness. Acht thema's worden behandeld: de automatische piloot, ademhaling, aandacht voor het lichaam, gedachten, gevoelens, zelfcompassie, mindful communiceren en geluiden. Aan de hand van die thema's leert de gebruiker op een andere manier naar de dingen in het leven te kijken, te mediteren en mindfulnessoefeningen toe te passen in de praktijk. Elke sessie wordt begeleidt met psycho-educatie, video's, meditatie, uitgeschreven mindfulnessoefeningen voor het dagelijks leven, en registraties. In de laatste week evalueert de gebruiker het effect van mindfulness en staat die stil bij hoe die mindfulness toe wil blijven passen in diens leven.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits (Achtsamkeit), Vlaams, Turks, Pools, Papiamentu



Mindfulness in het kort

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld, depressie

Relevante Programma's

Mindfulness, ACT,
Zelfcompassie,
Mindfulness - Jongeren,
Balans, Veerkracht

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kennis willen maken met mindful in het leven staan. Dit programma is een introductie op mindfulness. Op zoek naar een uitgebreide versie? Dan is het programma 'Mindfulness' een betere keuze.

Basis

Dit programma is gebaseerd op Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken Mindfulness for beginners (Kabat-Zinn, 2012) en Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness (Kabat-Zinn, 2006). Ook is er informatie geput uit gesprekken met behandelaren die mindfulness toepassen in hun behandelingen (Ruby Smits en Merel van Hoogdalem), en gesprekken met ervaringsdeskundigen Anouk, Simone en Vincent, die verschillende mindfulnesstrainingen hebben gevolgd.

Korte inhoud

Dit programma is een introductie op mindfulness en bestaat uit vijf sessies. De gebruiker gaat aan de slag met de automatische piloot en kernwaarden, het uitdagen van gedachten en gevoelens en het inzetten van mindfulness in de praktijk. De sessies worden begeleid met informatie, meditaties (formele oefeningen) en oefeningen voor het dagelijks leven (informele oefeningen). Daarnaast wordt de gebruiker aangemoedigd te registreren wat diens ervaringen zijn.



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

Sociale omgeving

n.v.t.

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.



Narcisme

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Interpersoonlijke
problemen, zelfbeeld,
coping

Relevante Programma's

Schematherapie

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met een suïcidale naaste

Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, stress, heftige emoties, ongerustheid, onzekerheid, piekeren, prikkelbaar, eenzaam, schuldgevoel, schaamte

Relevante Programma's

Mantelzorg, Rouw na suïcide

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een naaste die suïcidaal gedrag vertoont. Onder suïcidaal gedrag worden zowel gedachten als handelingen verstaan.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Marjon Hofman (systeem therapeutisch werker / verpleegkundige), Martine Veld (agogisch hulpverlener) en Rob Mijnheer (GZ-psychooloog) van GGZ Drenthe, en ervaringsdeskundigen. Dit programma is gebaseerd op het protocol 'De GGZ Standaard voor Diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag' en 'De Multidisciplinaire richtlijn diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag'. Daarnaast is de zelfmoordpreventiewijzer van 113 en de website van 113 geraadpleegd.

Korte inhoud

In dit programma leert de gebruiker suïcidaliteit te signaleren, en hoe die ermee om kan gaan. Het programma bestaat uit vijf sessies, waarbij de focus ligt op psycho-educatie, praten over suïcidaliteit, steun bieden aan de ander, en oog houden voor je eigen gezondheid en welzijn. Enkele onderwerpen die naar voren komen: de golf van suïcidaliteit, woorden geven aan de suïcidaliteit, signaleringsplan, rolverdeling, grenzen stellen en afspraken maken, en de autonomie van de ander.



Omgaan met emoties

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Relevante Programma's

ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Ontspanning

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren

Sociale omgeving

n.v.t.

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



Opkomen voor jezelf

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk passief (sub-assertief) reageren.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Hermanja Hage-Kok (GZ-psycholoog) en Bavo van den Mooter (Studentpsycholoog) en is gebaseerd op evidence based autonomie- en assertiviteitstrainingen en Mindfulness. Het is een herziening van de eerste versie van het programma. De feedback hierop van gebruikers van Therapieland is gebruikt om het programma verder te verbeteren. Hierdoor is het een praktischer programma geworden, met meer oefeningen. Daarnaast is er ook een hoofdstuk toegevoegd over de rol van non-verbale communicatie. De onderliggende theorie en het therapeutisch model van dit programma is gebaseerd op erkende en veel gebruikte assertiviteitstrainingen. Verder zijn er in het programma enkele elementen vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen.

Korte inhoud

Sessie 1 is een introductie van het programma. In sessie 2 krijgt de gebruiker meer inzicht in de eigen communicatiestijl en leert hoe assertief gedrag toegepast kan worden. Sessie 3 gaat in op de eigen wensen en grenzen van de gebruiker en wat belemmeringen zijn om assertiever te reageren. Ook heeft het als doel om meer compassie voor zichzelf te creëren. In sessie 4 gaat de gebruiker verder aan de slag met het oefenen om meer op te komen voor zichzelf aan de hand van verschillende thema's. In de laatste sessie 5 wordt teruggeblikt op waar iemand staat t.a.v. assertief gedrag en wat diegene nodig heeft in de toekomst..

Oude versie is beschikbaar in de taal
Engels



Overprikkeling

Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Vermoeidheid, stress,
hoofdpijn, misselijkheid,
piekeren, slaapproblemen,
jezelf isoleren

Relevante Programma's

AD(H)D, Druk en afgeleid,
Autisme, Overspanning &
burn-out, Ontspanning,
NAH

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die zich weerbaarder willen maken tegen de dagelijkse hoeveelheid prikkels. Er zijn verschillende oorzaken voor overprikkeling (bijvoorbeeld hersenletsel, ASS, ADHD of wanneer iemand zich identificeert als hoogsensitief).

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met drie verschillende experts. Ook is het programma besproken met verschillende ervaringsdeskundigen (rondom overprikkeling). In het programma wordt veel psycho-educatie geboden rondom overprikkeling met daarbij passende praktische tools om overprikkeling te verminderen of voorkomen. In lichte mate komen elementen vanuit ACT aan bod.

Korte inhoud

De eerste sessie (sessie 1) is een introductie van het programma. De tweede sessie (sessie 2) richt zich op informatie over de prikkelverwerking en hoe dit kan leiden tot overprikkeling. Aan het eind van deze sessie wordt een doel opgesteld. Vervolgens (sessie 3) gaat de gebruiker aan de slag met de eigen situatie. Wat zijn belastende prikkels? En wat zijn signalen die wijzen op overprikkeling? In de vierde sessie (sessie 4) leert de gebruiker wat er gedaan kan worden om belastende prikkels te verminderen en te voorkomen en leert de gebruiker om te gaan met bepaalde prikkels die er altijd zullen zijn. Daarna (sessie 5) worden er tips en technieken aangeboden om de eigen weerstand te verhogen ten opzichte van prikkels. Uiteindelijk (sessie 6) wordt het programma afgesloten.



Overspanning & burn-out

Tijdsindicatie

7-15 Weken

Klachten

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitval, overprikkeling

Relevante Programma's

Werkhervattingsplan, StressLes, Ontspanning, Mindfulness, Opkomen voor jezelf

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Steun bij burn-out'

Doelgroep

Dit programma is voor volwassenen met overspannings- of burn-outklachten. Deze klachten zijn ontstaan door het werk en/of de privéomgeving. De cliënt kan zijn uitgevallen op het werk, maar dit is niet noodzakelijk.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en experts. Het programma is gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en de Zorgstandaard Aanpassingsstoornis (inclusief overspanning en burn-out) (2021).

Korte inhoud

Dit programma ondersteunt bij het herstellen van overspanning of burn-out klachten. De cliënt heeft aan het eind meer kennis over de eigen situatie en klachten, en begrijpt hoe stress kan leiden tot overspanning of burn-out. Ook zijn de drie fases van het hersteltraject bij overspanning of burn-out doorlopen. Deze drie fases zijn gebaseerd op de richtlijn voor overspanning en burn-out van het Nederlandse Huisartsen Genootschap (2018) en de Zorgstandaard Aanpassingsstoornis (inclusief overspanning en burn-out) (2021). Deze stellen beide dat herstel in drie fasen verloopt. Het programma doorloopt deze drie fasen met bijbehorende taken. De eerste fase richt zich op acceptatie, rust en ontspanning. De tweede fase heeft als doel problemen en oplossingsrichtingen in kaart te brengen. In de derde fase ligt de focus op het toepassen van die oplossingen.

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, Energieweegschaal - Jongeren, Werkhervattingsplan

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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.



Paniek

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Paniek aanvallen, angst, vermijding, onrust

Relevante Programma's

Agorafobie VR, Interoceptieve exposure

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die gediagnosticeerd zijn met een paniekstoornis. Het programma is ook geschikt indien er sprake is van agorafobie.

Basis

Dit programma heeft een cognitief gedragstherapeutische (CGT) basis, gebaseerd op onderzoek en de protocollaire behandeling voor paniekstoornis met of zonder comorbide agorafobie van Keijsers, Van Minnen, Verbraak, Hoogduin en Emmelkamp (2017).

Korte inhoud

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



Piekeren

Tijdsindicatie

5-8 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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.



Psychose

Tijdsindicatie

8 - 12 weken

Klachten

Wanen, Hallucinaties,
Stemmen horen,
Somberheid, Vermijding,
Piekeren, Negatief
zelfbeeld

Relevante Programma's

ACT, Activatie,
Eenzaamheid,
Ontspanning, Mindfulness,
Somberheid, Verlies,
Zelfbeeld

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Psychose - Sociale
omgeving'

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die uit de acute fase zijn van hun (eerste) psychose, en eventueel een blijvende psychosegevoeligheid hebben of restsymptomen van een psychose.

Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met behandelaren van GGZ Drenthe, van Fivoor en met ervaringsdeskundigen. Delen van het programma zijn gebaseerd op het protocol Gedachten Uitpluizen, protocollaire behandelingen voor schizofreniespectrum- en andere psychotische stoornissen (cognitieve gedragstherapie), de basis van metacognitieve therapie en daarnaast op de meest recente wetenschappelijke literatuur over psychotische stoornissen. De insteek van het programma is daarnaast gebaseerd op de herstelondersteunende visie en de richtlijn destigmatisering van de GGZ standaarden.

Korte inhoud

Sessie 1 bestaat uit psycho-educatie over psychose, de oorzaken en de gevolgen daarvan. Er wordt dieper ingegaan op de diagnose, de symptomen, en de onderliggende mechanismen. Ook is er aandacht voor de rol van stigma en zelfstigma. Sessie 2 gaat over de behandeling van een psychose. Allereerst leert de gebruiker meer over de gebruikelijke behandelvormen in de GGZ. Ook wordt er in deze sessie informatie gegeven over medicatie, afbouwen en de risico's die dit met zich meeneemt. Er is aandacht voor (het uitbouwen van) het signaleringsplan. Tot slot worden er handvatten geboden betreft het vertellen over psychotische kwetsbaarheid aan de omgeving. Sessie 3 gaat dieper in op herstel. Er wordt onder andere stilgestaan bij het belang van een gezonde leefstijl en de rol van de sociale omgeving. Ook is er aandacht voor stress, het gevoel van verlies na een psychose, en leert de gebruiker vanuit het herstelgerichte perspectief een nieuwe toekomstvisie ontwikkelen.



Psychose

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

4 - 8 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke
problemen

Relevante Programma's

Psychose, StressLes,
Ontspanning, Mindfulness,
Opkomen voor jezelf

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

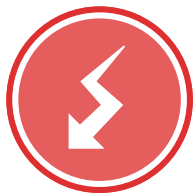
Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen wiens naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt

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.



PTSS

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Angst, trauma, stress,
slaapproblemen, boosheid,
vermijding

Relevante Programma's

Paniek, Depressie - CGT,
Ontspanning

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Rouw

Tijdsindicatie

Variabel

Klachten

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

Relevante Programma's

Rouw na suïcide, Rouw
na moord en doodslag,
Rouw na verkeersongeval,
Verlies

Sociale omgeving

Los programma, zie:
'Steun bij rouw'

Doelgroep

Het programma is geschreven voor volwassenen die een naaste hebben verloren en daar graag ondersteuning bij krijgen. Voor andere verlieservaringen (zoals huidsier, relatiebreuk of werk) is dit programma niet geschikt.

Basis

De basis van dit rouwverwerkingsprogramma wordt gevormd door de het rouwtakenmodel van William Worden (1983), het dual Proces Model van Stube en Schut (1999). Verder wordt er in het programma gebruik gemaakt van erkende opdrachten en rituelen voor verliesverwerking, mede voortkomend uit het protocollaire behandeling voor persisterende complexe rouw voor volwassenen.

Korte inhoud

Dit is een uitgebreid programma van 7 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. Daarnaast vormen de ervaringsvideo's een belangrijk onderdeel van het programma. In de laatste sessie vult de cliënt nogmaals de rouwmeter in. Wanneer er sprake is van (ernstig) vastlopen in het rouwproces, is het advies om hulpverlening te zoeken.



Schematherapie

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek, angst, depressie, eetstoornissen

Relevante Programma's

Schematherapie, De gezonde volwassene

Sociale omgeving

n.v.t.

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 registratieopdrachten 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

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Signaleringsplan

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Depressie CGT, PTSS,
Middelengebruik,
Terugvalpreventie.

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Sociale angst

Tijdsindicatie

6-10 Weken

Klachten

Angst, sociale angst

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness, G
schema

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



SOLK/ALK - Gevolgenmodel

Tijdsindicatie

8-12 Weken

Klachten

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten, pijn,
chronische pijn

Relevante Programma's

Ontspanning Mindfulness

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Somberheid

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante Programma's

Depressie CGT, Piekeren,
Mindfulness, Somberheid
Jongeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Specifieke fobie

Tijdsindicatie

5-8 Weken

Klachten

Angst: rijangst, vliegangst, claustrofobie, emetofobie, spinnenfobie, hoogtevrees, bloedfobie, naaldenfobie, tandartsangst

Relevante Programma's

Angst voor de tandarts,
Paniek

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren en volwassenen met een specifieke fobie of ernstige angstklachten gericht op een specifieke situatie, dier en/of voorwerp.

Basis

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

Korte inhoud

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



Stoppen met roken

Tijdsindicatie

4-10 Weken

Klachten

Roken, slechte gewoontes

Relevante Programma's

Slechte gewoontes

Sociale omgeving

n.v.t.

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



StressLes

Tijdsindicatie

2-9 Weken

Klachten

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Sociale omgeving

n.v.t.

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

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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.



Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Tijdsindicatie

2 - 6 weken

Klachten

Relatieproblemen, Verlies

Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden ouders - Jongeren, Echtscheiding - Ouders

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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.



Verlies

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Verlies, Rouw, eenzaamheid, somberheid

Relevante Programma's

Accepteren, Mindfulness

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is bedoelt 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.



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving'

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

Relevante Programma's

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

Sociale omgeving

n.v.t.

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

Dit programma is gericht op het versterken van een positief zelfbeeld en het vergroten van zelfvertrouwen om beperkingen in het dagelijks functioneren te overwinnen. De cliënt oefent met het oproepen van een positief gevoel in moeilijke situaties. Hierbij oefent de cliënt met vaardigheden zoals een situatie als filmpje in zijn/haar hoofd afspelen, het gebruiken van een positieve zin, het aannemen van een houding en manier van kijken en het gebruiken van muziek. Per sessie oefent de cliënt met het toevoegen van een nieuwe vaardigheid. Aan het eind van het programma oefent de cliënt met alle vaardigheden tegelijk om zo een positief gevoel op te roepen in moeilijke situaties. Door het gehele programma oefent de cliënt met zelf verzonden situaties.



Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Tijdsindicatie

3 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit.

Relevante Programma's

Sociale omgeving

n.v.t.

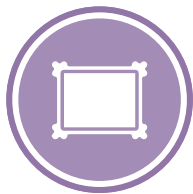
Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen met de behoefte om (meer) actief te bewegen in de winter

Basis

Korte inhoud

Dit programma gaat over het effect van bewegen op de mentale gezondheid, specifiek in de wintermaanden. Het programma start met psycho-educatie. Vervolgens maken ze een beweegdoel. Aan het einde van sessie één gaan de gebruikers aan de slag met journaling. Na een week kunnen de gebruikers starten met de tweede sessie. Hierin zullen zij voornamelijk reflecteren op hoe het nu gaat met hun beweegdoel en wat zij eventueel nog nodig hebben om verder te komen. Ook wordt met behulp van de cirkel van invloed gekeken naar hoe de hindernissen in de toekomst overwonnen kunnen worden. Het programma eindigt met een reflectie over hoe de gebruiker zich nu voelt ten opzichte van voor het programma.



Zelfbeeld

Tijdsindicatie

4 - 6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld,
onzekerheid, somberheid,
angst

Relevante Programma's

Zelfcompassie,
Mindfulness, ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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.



Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

Tijdsindicatie

8 Weken

Klachten

Te streng voor zichzelf, somberheid, stress

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness, ACT

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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



Ziekteangst

Tijdsindicatie

10-14 Weken

Klachten

Angst voor ernstige ziekten, Paniek, Stress, Overbezorgheid

Relevante Programma's

G-schema compleet, Paniek, Interoceptieve exposure, Piekeren

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een ziekteangststoornis.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en sluit aan op de protocollaire behandeling van patiënten met angst voor (ernstige) ziekten. In de DSM-5 is de angst voor ernstige ziekten ondergebracht in twee diagnoses, namelijk somatisch-symptoomstoornis en ziekteangststoornis. Het programma is geschikt voor beide diagnoses.

Korte inhoud

Het doel is het verminderen van de angst en overbezorgdheid bij lichamelijke sensaties en het verminderen van het bijbehorende ziektegedrag. Sessie één bevat een korte introductie. Sessie twee bevat psycho-educatie over (ziekte)angst en het werkmodel. De cliënt brengt de ernst van de ziekteangststoornis in kaart en stelt doelen op die elke sessie geëvalueerd worden. Sessie drie gaat over ziekteangstgedachten. De cliënt brengt zijn of haar automatische gedachten en denkfouten in kaart, onderzoekt de houdbaarheid en vervangt deze gedachten voor reëlere gedachten. Sessie vier gaat over de ziekteangst gedragingen. De cliënt onderzoekt de voor- en nadelen hiervan, wordt bekend gemaakt met en maakt een plan voor exposure en responspreventie. In sessie vijf komen onderwerpen zoals stress, het toelaten van gevoelens en gedachten, de cirkel van invloed en terugvalpreventie aan bod. In de laatste sessie worden de gestelde doelen weer geëvalueerd en vult de cliënt nogmaals de vragenlijst in.

AANVULLENDE PAKKETTEN

Ter aanvulling op de algemene pakketten kan er gekozen worden om aanvullende pakketten af te nemen. Zie hieronder een overzicht van de aanvullende pakketten en bijbehorende tarieven. Deze tarieven zijn exclusief BTW en per behandelaar per maand. De kosten van een licentie zijn exclusief BTW en uitsluitend op basis van een jaarlicentie.



ACT

€3,65 / behandelaar / maand

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



Eetproblematiek

€5,50 / behandelaar / maand

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

AANVULLENDE PAKKETTEN



Internationaal

€6,50 / behandelaar / maand

4DKL
Balans
Communiceren
Depressie - CGT
Druk en afgeleid
Eenzaamheid
Eerste stap naar herstel
Faalangst
G-schema - Meerdimensionaal
G-schema - Taartdiagram
G-schema - Uitdaagvragen
G-schema - Weegschaal
Intakeformulier
Leefstijl
Lekker slapen
Mindfulness
Omgaan met geldzorgen
Ontspanning
Piekeren
Planning en structuur - Student
Somberheid
Stop keuzestress
StressLes
Te veel social media
Veerkracht
Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf



Positieve Gezondheid

€5,50 / behandelaar / maand

Accepteren
Balans
Bewegen
Bewegen bij lichamelijke klachten
Communiceren
Eenzaamheid
Geluk
Kenniss van Gezondheid
Mijn sociale omgeving
Omgaan met geldzorgen
Slechte gewoontes
Veerkracht
Verlies



Seksuologie

€3,65 / behandelaar / maand

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

