



Cheatsheet: Impact met berichten

Door de berichten functie van Therapieland en Gezondeboel goed te gebruiken, kun je jouw behandeling of begeleiding een boost geven en het effect van onze e-health vergroten. Hieronder vind je een snelle spiekbrieven om bepaalde taalhandelingen en onderliggende behoeften van een cliënt te herkennen en hier passend op te reageren.

Berichten wanneer iemand afhaakt

"Hee, [naam cliënt],

Ik zie dat je de opdracht van deze week nog niet hebt gemaakt. Ik hoop dat het goed met je gaat. Starten met een nieuwe gewoonte, zoals e-healthprogramma's kan lastig zijn. Sommige mensen vinden het helpend om op een vast moment in de week aan de slag te gaan met het programma. Misschien dat dit voor jou ook helpt. Laat het me weten als je vragen hebt, of hulp nodig hebt bij de opdracht."

Bericht wanneer cliënt afgesproken opdrachten maakt

"Hee [naam cliënt],

Wat goed om te zien dat je de opdracht hebt gemaakt! Dit laat zien dat je druk bezig bent met [hulpvraag/doel]. Als ik je kan helpen met iets, laat het me weten. Mocht je het fijn vinden, kun je ook alvast kijken naar [opdracht/video]. Ik denk dat dit je goed kan helpen."

Assertieve taalhandeling

"Ik heb de afgelopen week gemerkt dat ik veel minder last heb gehad van angstgevoelens dan de weken ervoor. Ik heb geprobeerd de ontspanningsoefeningen te doen die je me vorige keer hebt gegeven, en ik denk dat die echt geholpen hebben."

In dit bericht doet de cliënt een assertieve taalhandeling door:

- Informatie te geven over de eigen situatie: De cliënt deelt de ervaring van verminderde angstgevoelens.
- Een bewering te doen over de effectiviteit van de interventie: De cliënt geeft aan te geloven dat de ontspanningsoefeningen hebben geholpen.

Passende reactie van de professional:

"Hee [Naam cliënt],

Wat fijn om te horen dat je de afgelopen week minder last hebt gehad van angstgevoelens [Aandacht voor de boodschap]. Wat goed dat je de ontspanningsoefeningen hebt geprobeerd en dat je merkt dat ze je helpen [Erkenning en complimenteren].

Fijn dat je dit met me deelt [versterk belang van de bijdrage]. Laten we tijdens onze afspraak volgende week verder ingaan op wat je zo goed heeft geholpen hierin [verder verdiepen]

Ga zo door!"



Expressieve taalhandeling

"Ik voel me de laatste dagen echt onwijs moe en down door al het piekeren. Het lukt me nergens toe te komen, blijf maar malen en ik word er echt wanhopig van. Ik weet gewoon niet meer wat ik moet doen."

In dit bericht doet de cliënt een expressieve taalhandeling door:

- Gevoelens te uiten: De cliënt beschrijft piekeren, neerslachtigheid en gevoelens van wanhoop.

Passende reactie van de professional:

"Hee [Naam cliënt],

Bedankt voor je openhartige bericht, wat knap dat je je gevoel met me deelt [complimenteer en versterk het belang van het bericht]. Wat vervelend om te lezen dat je je op dit moment zo voelt [aandacht en erkenning voor gevoel]. Ik begrijp dat dit een zware periode voor je moet zijn, maar weet ook dat het niet gek is dat je je in deze situatie zo voelt [empathie en normalisatie]. Laten we tijdens onze afspraak deze week inzoomen op deze gevoelens en wat ervoor gezorgd heeft dat dit nu versterkt wordt [verdieping en opvolging bieden]. De vorige keer dat je je zo voelde, gaf je aan dat de opdracht met het uitdagen van de negatieve gedachtes je veel had geholpen. Misschien dat het je helpt om deze er voor de volgende keer vast even bij te pakken [richt op copingstrategie en bied hoop].

Tot donderdag!"

Commissieve taalhandeling

"Oké, ik begrijp het. Ik ga deze week echt proberen om elke dag een half uur te wandelen, zoals we hebben besproken. Ik beloof het."

In dit bericht doet de cliënt een commissieve taalhandeling door:

- Een belofte te doen: De cliënt belooft elke dag een half uur te wandelen.
- Een intentie tot handelen uit te spreken: De cliënt geeft aan dat hij/zij "echt gaat proberen" om de afspraak na te komen.

Passende reactie van de professional:

"Hee [Naam cliënt],

Goed om te lezen dat je deze week echt gaat proberen om elke dag een halfuur te wandelen [erkennen en waarderen toezegging]. Het dagelijks wandelen zal je helpen in je herstel [versterken belang]. Je gaf eerder aan dat je het wel lastig vindt om hiermee aan de slag te gaan en dit consequent te blijven doen. Wat zou je kunnen helpen hierin [erkennen moeilijkheid en uitdagen oplossingen zoeken]?

Ik heb er vertrouwen in dat je dit kan [uitspreken vertrouwen]!"



Directieve taalhandeling

"Zou het mogelijk zijn dat we onze volgende afspraak een dag eerder plannen dan oorspronkelijk was afgesproken? Er is iets tussengekomen op de dag dat we nu gepland staan, en het zou me erg helpen als we elkaar eerder konden spreken."

In dit bericht doet de cliënt een directieve taalhandeling door:

- Een verzoek te doen: De cliënt vraagt om de afspraak te verplaatsen.
- Een reden te geven die impliciet de professional probeert te beïnvloeden: De cliënt benadrukt dat het hen "erg zou helpen" om eerder te spreken.

Passende reactie van de professional:

"Hee [Naam cliënt],

Dank voor je bericht. Ik begrijp dat er iets is tussengekomen waardoor je graag onze volgende afspraak zou willen verplaatsen [aandacht voor het verzoek].

Een dag eerder past helaas niet meer in mijn agenda, maar ik zou wel een dag later kunnen om 11:30 uur [directe reactie en alternatief bieden].

Zou je me uiterlijk morgen kunnen laten weten of dit voor jou past [directe vervolgvraag en deadline]?

Declaratieve taalhandeling

"Ik heb de afgelopen week gemerkt dat ik weer wat negatiever ben gaan denken. Daarom heb ik besloten om vanaf morgenochtend de 'Positief Denken' opdracht opnieuw te starten, zoals we in ons plan hadden afgesproken. Ik ga elke ochtend een half uurtje eraan werken voordat ik begin met mijn werk."

Passende reactie van de professional:

"Hee [Naam cliënt],

Wat goed om te lezen dat je zo alert bent op je gedachten en zelfstandig actie onderneemt door de 'Positief Denken' module weer op te pakken. Het is krachtig dat je dit initiatief neemt en je aan het plan houdt dat we samen hebben opgesteld [erkennen en waarderen actie cliënt].

Door concreet te benoemen wanneer je aan de module gaat werken, maak je de kans op succes groter [specifiek maken waarom je denkt dat dit helpt]. Dit soort planning is inderdaad een belangrijke factor voor het volhouden van een online programma.

Ik heb er alle vertrouwen in dat dit je zal helpen om de negatieve gedachten weer om te buigen [uitspreken vertrouwen]. Laat je het weten als je vragen hebt of als je merkt dat het lastig is om je aan je plan te houden? Ik ben er om je te ondersteunen [aanbieden ondersteuning].

Nogmaals, goed gedaan!