



## Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

GGZ Kind & Jeugd  
2023



**COLOFON**

Therapieland BV  
Nieuwendammerdijk 528  
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content  
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

**Copyright © 2023**

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

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

**- Andy Warhol**

# INHOUDSOPGAVE

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| 6  | ACT your way                         |
| 7  | ACTief opvoeden                      |
| 8  | Activatie                            |
| 9  | AD(H)D - Jongeren                    |
| 10 | AD(H)D - Ouders                      |
| 11 | ADD - Kinderen                       |
| 12 | ADHD - Kinderen   Zo snel als een... |
| 13 | Angst - Kinderen                     |
| 14 | Autisme - Jongeren                   |
| 15 | Autisme - Kinderen                   |
| 16 | Autisme Jongeren - Ouders            |
| 17 | Autisme Kinderen - Ouders            |
| 18 | Dankbaarheid                         |
| 19 | De kracht van gehechtheid - Ouders   |
| 20 | Denken, voelen & doen - Kinderen     |
| 21 | Denken, voelen & doen - Ouders       |
| 22 | Doelen behalen - (jong)Volwassenen   |
| 23 | Druk en afgeleid                     |
| 24 | Druk en afgeleid - Jongeren          |
| 25 | Echtscheiding - Ouders               |
| 26 | Eerste stap naar herstel             |
| 27 | EMDR - Jongeren                      |
| 28 | EMDR - Kinderen                      |
| 29 | Emotie-eten                          |
| 30 | Emoties in kaart - Jongeren          |
| 31 | Faalangst - Jongeren                 |
| 32 | Faalangst - Ouders                   |
| 33 | G-schema - Compleet                  |
| 34 | G-schema - Gedragsexperiment         |
| 35 | G-schema - Meerdimensionaal          |
| 36 | G-schema - Taartdiagram              |
| 37 | G-schema - Uitdaagvragen             |
| 38 | G-schema - Weegschaal                |
| 39 | Gescheiden ouders - Jongeren         |
| 40 | Grip op jouw emoties - Jongeren      |
| 41 | Hoogbegaafd - Jongeren               |
| 42 | Hoogbegaafd - Ouders                 |
| 43 | Intakeformulier                      |

# INHOUDSOPGAVE

|    |   |
|----|---|
| 44 | Kernkwadranten  |
| 45 | Lekker slapen   |
| 46 | Mindfulness - Jongeren                                  |
| 47 | Naar de middelbare school - Jongeren                    |
| 48 | Ontspanning   |
| 49 | Ontwikkelingsanamnese                                   |
| 50 | Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren |
| 51 | Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders   |
| 52 | Opkomen voor jezelf                                     |
| 53 | Oplossingsgericht opvoeden                              |
| 54 | Piekeren  |
| 55 | Relaties & seksualiteit - Jongeren                      |
| 56 | Slim slapen - Jongeren                                  |
| 57 | Sociale vaardigheden - Kinderen                         |
| 58 | Somberheid - Jongeren                                   |
| 59 | Specifieke fobie  |
| 60 | Stoplichtmethode - Kinderen                             |
| 61 | Terugvalpreventie                                       |
| 62 | Thuiswerken   |
| 63 | Trauma - Jongeren                                       |
| 64 | Zelfbeeld   |
| 65 | Zelfbeeld - Jongeren                                    |
| 66 | Zelfbeeld - Kinderen                                    |
| 67 | Zelfbeeld - Ouders                                      |
| 68 | Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf               |
| 69 | Aanvullende Pakketten                                   |



# ACT your way

## Tijdsindicatie

18-22 Weken

## Klachten

Keuzes maken, Zelfbeeld,  
Somberheid, Angst,  
Piekeren, Onrust, Pijn,  
Slaapproblemen, Spanning,  
Stress, Verslaving,  
Levensproblematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

## Basis

Dit online programma is gebaseerd op het gelijknamige werkboek ACT your way, geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden. Het programma en het werkboek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT).

## Korte inhoud

Met behulp van dit programma leren jongeren en jongvolwassenen hun eigen weg te volgen. Door achtergrondinformatie en opdrachten krijgen ze inzicht in wat hun eigen wensen zijn en leren ze gedrag bewust te kiezen, zodat zij hun eigen weg kunnen volgen. Ze leren aan de hand van de kernprocessen van de flexibele modus bewuste keuzes te maken. Het programma bevat een groot aantal opdrachten, waardoor de jongeren en jongvolwassenen de geleerde vaardigheden direct kunnen toepassen. Daarnaast zijn in het programma verschillende aandachtsoefeningen te vinden. Jongeren kunnen dit programma zelfstandig doorlopen, maar het kan ook een goede aanvulling zijn op een lopende behandeling.



# ACTief opvoeden

## Tijdsindicatie

6 - 8 weken

## Klachten

Divers

## Relevante Programma's

ACT, Oplossingsgericht opvoeden

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Activatie

## Tijdsindicatie

4 Weken

## Klachten

Somberheid Angst spanningsklachten overspannenheid

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# AD(H)D

## Jongeren

### Tijdsindicatie

9 weken

### Klachten

Concentratieproblemen  
Hyperactiviteit, Impulsiviteit, Onrust, Overprikkeling

### Relevante Programma's

Druk & Afgeleid, AD(H)D

### Doelgroep

AD(H)D - Jongeren is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar met AD(H)D of overeenkomstige klachten.

### Basis

De opbouw van dit programma is tot stand gekomen met behulp van analyses van het voorgaande AD(H)D - jongeren programma, experts, gesprekken met de doelgroep en op basis van literatuuronderzoek.

### Korte inhoud

In dit programma komen jongeren in verschillende sessies op een positieve en laagdrempelige manier meer te weten over AD(H)D. Ze onderzoeken hoe zij AD(H)D ervaren en krijgen verschillende handvatten aangereikt die kunnen helpen om beter met uitdagingen om te gaan. Het programma bestaat uit informatieve video's en inzichtgevende opdrachten. Ook wordt ieder onderwerp besproken door twee jongeren die zelf ADHD hebben. Zo ziet de jongere zelf dat AD(H)D bij iedereen anders is, maar dat er vaak ook overeenkomsten zijn.





# AD(H)D

Ouders

## Tijdsindicatie

4-8 Weken

## Klachten

Concentratieproblemen  
Hyperactiviteit, Onrust,  
Opvoedingsproblemen

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# ADD

Kinderen

## Tijdsindicatie

5 weken

## Klachten

Concentratieproblemen

## Relevante Programma's

AD(H)D, AD(H)D - Ouders,  
AD(H)D - Jongeren

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

## Basis

In het programma krijgen kinderen op een speelse manier psycho-educatie over ADD.

## Korte inhoud

In het programma komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADD. Dit wordt gedaan aan de hand van een metafoor waarbij kinderen met ADD worden vergeleken met Ferrari's. Het programma bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweegoefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.



# ADHD

Kinderen | Zo snel als een...

## Tijdsindicatie

5 Weken

## Klachten

Concentratieproblemen,  
Hyperactiviteit, Impulsiviteit

## Relevante Programma's

ADD - Kinderen, AD(H)D,  
AD(H)D - Ouders, AD(H)D -  
Jongeren

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen met ADHD in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar.

## Basis

In het programma krijgen kinderen op een speelse manier psycho-educatie over ADHD.

## Korte inhoud

In het programma komen kinderen op een speelse manier meer te weten over ADHD. Dit wordt gedaan aan de hand van de bekende metafoor uit het boek 'Zo snel als een ...' geschreven door Tirtsa Ehrlich en Jacqueline Hilbers, die ook meegewerkt hebben aan dit programma. In de metafoor worden kinderen met ADHD vergeleken met Ferrari's. Het programma bestaat uit informatieve video's, opdrachten, beweeg oefeningen, terugkerende ontspanningsoefeningen en leerzame spelletjes.



# Angst

## Kinderen

### Tijdsindicatie

4-6 Weken

### Klachten

Angst

### Relevante Programma's

Angst voor de tandarts

### Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die last hebben van angstklachten. De angst kan worden ervaren op verschillende vlakken: van angst voor onbekenden tot een hond of in de lift staan.

### Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT) en is gericht op kinderen. Daarnaast is er verschillende literatuur geraadpleegd, waaronder het boek 'Angst bij Kinderen' van Frits Boer en verschillende geprotocolleerde behandelingen zoals het 'Vriendenprogramma'.

### Korte inhoud

In dit programma wordt gewerkt aan het verminderen van angsten. Er wordt psycho-educatie geboden en de klachten van het kind worden onderzocht, onder andere door middel van de Spence Children's Anxiety Scale (SCAS). In het programma gaat het kind actief aan de slag met zijn angsten. Met behulp van CGT worden gedachten uitgedaagd. Vervolgens wordt er gekeken naar het gedrag van het kind en wordt helpend gedrag bedacht en ontspanningsoefeningen aangeboden. Ook wordt het kind aangemoedigd via een hiërarchische lijst zijn angsten aan te gaan (exposure). Het programma sluit aan bij het niveau van kinderen, bijvoorbeeld doordat gebruik wordt gemaakt van dierenplaatjes.



# Autisme

## Jongeren

### Tijdsindicatie

4-8 Weken

### Klachten

Klachten die voortkomen uit autisme

### Relevante Programma's

Autisme - kinderen, Naar de middelbare school  
- Jongeren, Relaties & seksualiteit - Jongeren

### Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

### Basis

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

### Korte inhoud

Het programma bestaat uit twee verschillende sessies. De eerste sessie is vooral gericht op informatie en theorie. Jongeren krijgen informatie over autisme. Zo leren ze onder andere meer over de kenmerken, hoe het ontstaat en informatieverwerking. Ze brengen in beeld wat hun uitdagingen en talenten zijn. De tweede sessie is praktischer van aard. In deze sessie krijgen jongeren tools om een vol hoofd leeg te maken, handvatten die helpen bij de kenmerken die horen bij beperkte sociale communicatie en sociale interactie en handvatten die helpen bij de kenmerken die horen bij de beperkte repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten.



# Autisme

## Kinderen

### Tijdsindicatie

8-14 Weken

### Klachten

Prikkelverwerking, sociale vaardigheden, emotieherkenning, omgaan met verandering

### Relevante Programma's

Autisme kinderen - Ouders, Sociale vaardigheid - Kinderen, Stoplichtmethode - Kinderen

### Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud met een autismespectrumstoornis.

### Basis

Het programma is een herziening van de vorige versie, waarin feedback van professionals en gebruikers is meegenomen. Het programma richt zich voornamelijk op psycho-educatie over autisme. Dit herziene programma is ontwikkeld in samenwerking met experts.

### Korte inhoud

Het doel is om kinderen meer inzicht te geven in wat autisme is en hoe het in hun hoofd precies werkt. In dit programma wordt een boek voorgelezen over Daan, een jongen met autisme. In het boek, verdeeld over vijf sessies, krijgen kinderen aan de hand van het verhaal stapsgewijs inzicht in de kenmerken van autisme. In de eerste sessie maakt het kind kennis met Daan. In de tweede sessie vult het kind aan de hand van het verhaal een ik-boek in en leert daardoor veel over zichzelf, zijn talenten en uitdagingen. Ook wordt het ijsbergmodel uitgelegd. In de derde sessie wordt ingegaan op een vol hoofd. Er wordt uitgelegd hoe het kind een vol hoofd krijgt en het hoofd weer leeggemaakt kan worden. De vierde sessie gaat over het omgaan met veranderingen. Er kan een planning maken voor thuis. In de vijfde sessie komen sociale vaardigheden en sociaal contact aan bod. Er is aandacht voor vrienden, samen spelen en pesten en plagen. In de laatste sessie, is aandacht voor de emoties van het kind.



# Autisme Jongeren

Ouders

## Tijdsindicatie

4-10 Weken

## Klachten

Opvoeding

## Relevante Programma's

Autisme ouders - Kinderen, Oplossingsgericht opvoeden, Zelfbeeld - Ouders

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismspectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

## Basis

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

## Korte inhoud

Het doel is om ouders inzicht te geven in autisme door verschillende kenmerken toe te lichten en uit te leggen dat de hersenen informatie anders verwerken. Zij krijgen beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind en krijgen tips over hoe daarmee om kunnen gaan. In de eerste sessie krijgt de ouder informatie over wat autisme is. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op de verschillende kenmerken van autisme zoals informatieverwerking en sociale vaardigheden. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur en duidelijkheid. Ook wordt stilgestaan bij uitdagingen, zoals vriendschappen en sociale vaardigheden, en grenzen. Zij krijgen tips over het omgaan met deze behoeften en uitdagingen. De vierde sessie staat in het teken van de puberteit, waarbij aandacht is voor de ontwikkelingen tijdens de puberteit, de middelbare school en de opvoeding. In de laatste sessie ligt de focus op hoe het met de ouders zelf gaat, het omgaan met gevoelens en de toekomst.



# Autisme Kinderen

Ouders

## Tijdsindicatie

4-10 Weken

## Klachten

Autisme bij het kind,  
opvoedingsproblemen

## Relevante Programma's

Autisme - Kinderen

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismspectrumstoornis (ASS) tussen de 8 en 12 jaar oud.

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# Dankbaarheid

## Tijdsindicatie

4-5 weken

## Klachten

## Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,  
Veerkracht

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# De kracht van gehechtheid

Ouders

## Tijdsindicatie

6-8 weken

## Klachten

Divers

## Relevante Programma's

ACTief opvoeden, Oplossingsgericht opvoeden

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders met een problematische gehechtheidsrelatie met hun kind (0-18 jaar).

## Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Esther van der Zee (Klinisch psycholoog bij GGZ Drenthe) en Inge Huis in 't Veld (GZ-psycholoog) en verschillende ervaringsdeskundigen. Het programma is een vorm van therapeutische ouderbegeleiding. De onderliggende theorie en het therapeutisch model waarop dit programma is gebaseerd is hechtingsgerichte gezinstherapie (AFFT). Dit model is gericht op het herstel van een veilige gehechtheidsrelatie van kinderen met hun ouders. Verder zijn er in het programma enkele elementen vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) opgenomen.

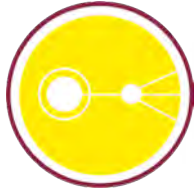
## Korte inhoud

In het programma komen ouders meer te weten over gehechtheid, in het bijzonder over veilige gehechtheidsrelaties en onveilige gehechtheidsrelaties. Verder kijken ouders naar het verleden en de toekomst. De gehechtheidsrelatie met de eigen ouder wordt vergeleken met de gehechtheidsrelatie met diens kind. Bij de vooruitblik naar de toekomst wordt er gekeken naar wat de ouder het kind wil meegeven en wat voor soort ouder daarbij past. Ook wordt een nieuwsgierige houding naar de binnenwereld gestimuleerd en komt een ouder meer te weten over het spiegelen van een kind. Er zijn verschillende oefeningen die helpen om het vertrouwen te versterken. Via een eerlijk verhaal, controle over jezelf, repareren, voorspelbaar zijn, duidelijk zijn, steun en plezier samen kan de ouder een opening bieden om het vertrouwen te versterken.

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Denken, voelen & doen

Kinderen

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

Somberheid, angst, negatief zelfbeeld, problemen in emotieregulatie

## Relevante Programma's

Angst - Kinderen, Zelfbeeld - Kinderen, Somberheid - Jongeren, Stoplichtmethode - Kinderen

## Doelgroep

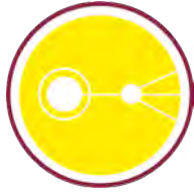
Dit programma is geschreven voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die anders willen leren omgaan met situaties.

## Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door de cognitieve gedragstherapie. Dit programma is een herziene versie van het oorspronkelijke programma Gedachteschema Jeugd.

## Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over gedachten, gevoelens en gedrag, onder andere aan de hand van een animatie. In de volgende sessie worden G-schema's ingevuld. In de twee sessies daarna wordt er middels verschillende oefeningen stilgestaan bij helpende gedachten en gedrag. In de laatste sessie is er ruimte om verder te oefenen met G-schema's en het omzetten van gedachten.



# Denken, voelen & doen

Ouders

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Somberheid, angst,  
negatief zelfbeeld, problemen in emotieregulatie,  
piekeren

## Relevante Programma's

Angst - Kinderen, Denken,  
voelen & doen - Kinderen,  
Zelfbeeld - Kinderen, Zelf-  
beeld - Ouders

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud die anders willen leren omgaan met lastige situaties.

## Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie.

## Korte inhoud

Het programma start met uitleg over cognitieve gedragstherapie, onder andere aan de hand van een animatie. Vervolgens wordt er stilgestaan bij helpende gedachten en helpend gedrag. Ouders krijgen tips hoe zij hun kind(eren) kunnen ondersteunen.



# Doelen behalen

(jong)Volwassenen

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Moeite met doorzetten en volhouden.

## Relevante Programma's

Stressless, leefstijl, mindfulness, ontspanning.

## Doelgroep

Dit programma leert je te werken aan je doel.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Druk en afgeleid

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Concentratieproblemen,  
hyperactiviteit, onrust

## Relevante Programma's

AD(H)D, AD(H)D - Jongeren

## Doelgroep

Mensen die druk en afgeleid zijn. Zij kunnen last hebben van een onrustig lichaam of een vol hoofd. Het programma kan ook ingezet worden bij AD(H)D-klachten of wanneer het nog onduidelijk is of het AD(H)D betreft.

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Druk en afgeleid

Jongeren

## Tijdsindicatie

9 Weken

## Klachten

Druk, afgeleid, hyperactief,  
impulsief, onrust

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Echtscheiding

Ouders

## Tijdsindicatie

8-10 Weken

## Klachten

Communicatieproblemen,  
stress, ruzie, onenigheid

## Relevante Programma's

Gescheiden ouders - Jongeren, Balans, Communiceren

## Doelgroep

Ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn. Dit programma is gericht op ouders met een niet uit de hand gelopen scheiding.

## Basis

In het programma staat de onderlinge relatie tussen de ouders via de kinderen centraal. De benadering EFT is in het programma verwerkt.

## Korte inhoud

Cliënten starten met psycho-educatie en feiten over echtscheiding. Daarna wordt er stilgestaan bij de basis van communicatie en gaan cliënten aan de slag met verschillende communicatieoefeningen. Vervolgens wordt ingegaan op denkfouten en conflictsituaties. Omdat emoties vaak hoog oplopen, is er ook een sessie gewijd aan de emotiethermometer en de time-outmethode. Als laatste staan cliënten stil bij hun eigen verhaal. Door al deze sessies heen staat het kind centraal.





# Eerste stap naar herstel

## Tijdsindicatie

2-5 Weken

## Klachten

piekeren, slaapproblemen,  
somberheid, spanningsklachten, inactiviteit

## Relevante Programma's

Piekeren, Lekker slapen,  
Somberheid, Ontspanning,  
Dagstructuur

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



# EMDR

## Jongeren

### Tijdsindicatie

2-3 Weken

### Klachten

Angst, somberheid,  
trauma, onrust, zelfbeeld

### Relevante Programma's

EMDR, EMDR - Kinderen,  
Zelfbeeld, Zelfcompassie

### Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar, die gaan starten met een EMDR-behandeling. De onderliggende problematiek kan variëren. Er wordt voornamelijk gesproken over trauma, maar er is ook aandacht voor zelfbeeld.

### Basis

Dit programma is een voorbereidingsprogramma op een face-to-face EMDR-behandeling. Het programma is gebaseerd op het Nederlandse EMDR-protocol voor jongeren (vereniging EMDR Nederland) en het boek 'Tim en het wonder EMDR' (Konings & Bakker, 2013).

### Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. De cliënt bereidt zich voor op zijn eerste EMDR-sessie en er wordt extra aandacht besteed aan de mogelijkheid van het inzetten van EMDR-behandeling voor het verbeteren van het zelfbeeld, de zogeheten EMDR-rechtsom-procedure. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (Bibliotheek) aangeboden om jongeren te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR-sessies. In dit programma kunnen jongeren hun steunnetwerk, zoals familieleden, goede vrienden, hun mentor en andere betrokken hulpverleners uitnodigen om deel te nemen aan een groep.



# EMDR

## Kinderen

### Tijdsindicatie

2-3 Weken

### Klachten

### Relevante Programma's

EMDR - Jongeren, Angst -  
Kinderen

### Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 6 tot en met 11 jaar die een vervelende gebeurtenis hebben meegemaakt en daar nog steeds last van hebben. In dit programma worden ook de ouders van het kind betrokken.

### Basis

Dit programma is een voorbereidingsprogramma op een face-to-face EMDR-behandeling. Het programma is gebaseerd op het Nederlandse EMDR-protocol voor jongeren (vereniging EMDR Nederland) en het boek 'Tim en het wonder EMDR' (Konings & Bakker, 2013).

### Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. Daarnaast zijn er inleidende opdrachten en wordt er extra aandacht besteed aan het oproepen van een fijne herinnering. Er wordt gebruik gemaakt van de metafoor van het opruimen van de kast. Het kind wordt gevraagd zijn denkbeeldige kastlades in te vullen met prettige en nare ervaringen. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (Bibliotheek) aangeboden om het kind te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR-sessies. De ouder wordt in een aparte sessie geïnformeerd over de werking en procedure van EMDR. Ook worden zij voorbereid op mogelijke reacties van het kind en worden er tips voor het steunen van het kind gegeven. Tevens wordt de ouder gevraagd om het trauma van het kind te beschrijven in woorden.



# Emotie-eten

## Tijdsindicatie

5-7 Weken

## Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

## Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie  
Mindfulness ACT

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die worstelen met eetbuien en hieraan willen werken. Dit kunnen mensen zijn met een gediagnosticeerde eetstoornis, zoals *Binge Eating Disorder* of *Boulimia*, maar ook mensen zonder een dergelijke diagnose.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het boek 'Uit de ban van Emotie-eten' (Kortink & Noordenbos, 2011) en op de protocollaire behandeling voor *Boulimia* en eetproblemen van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin (2015). Voor het programma worden voorbeelden en oefeningen uit de ACT en mindfulness ingezet.

## Korte inhoud

In dit programma wordt psycho-educatie aangeboden. Daarnaast wordt er uitleg gegeven over mindful eten en over de invloed en samenhang van gedachten, gevoelens en gedrag. Emotie-eten is vaak een vorm van vermijding, om nare gevoelens te verdoven. In dit programma wordt uitgelegd dat deze strategie op de lange termijn alleen maar ongelukkiger maakt. Er worden tips gegeven en veel opdrachten en oefeningen aangeboden. Er wordt gewerkt aan meer zelfwaardering en het belang van sociale steun wordt benadrukt.



# Emoties in kaart

Jongeren

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Angst, somberheid,  
boosheid

## Relevante Programma's

Somberheid - Jongeren,  
Mindfulness - Jongeren,  
Grip op je emoties - Jongeren

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud die meer inzicht willen krijgen in hun emoties.

## Basis

Met behulp van dit programma kunnen jongeren hun emoties beter bij zichzelf leren herkennen. Het programma is ontwikkeld als onderdeel van Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - jongeren.

## Korte inhoud

Dit programma is geschikt voor jongeren die meer inzicht willen krijgen in hun emoties en is dus geschikt voor een diverse doelgroep. Het doel is om de cliënt meer inzicht te geven in wat emoties zijn en hoe zij die bij zichzelf kunnen herkennen. Het is een kort programma, waarin de vier basisemoties in kaart worden gebracht en tips worden gegeven voor het omgaan met emoties.



# Faalangst

## Jongeren

### Tijdsindicatie

6-10 Weken

### Klachten

Angst, spanning, cognitieve faalangst, sociale faalangst, motorische faalangst

### Relevante Programma's

Grip op jouw emoties - Jongeren, Somberheid - Jongeren, Mindfulness - Jongeren

### Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren in de leeftijdscategorie van 12-16 jaar die last hebben van faalangst. Het programma biedt jongeren handvatten om beter om te leren gaan met spanning en angst.

### Basis

Het programma richt zich op het omgaan met faalangst, onder andere met behulp van ontspanning, taakconcentratie en CGT. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met verschillende experts. Ook is er intensief samengewerkt met de doelgroep.

### Korte inhoud

Het programma begint met een uitleg over wat faalangst is en welke vormen van faalangst er bestaan. In de tweede sessie krijgen jongeren uitleg over wat spanning is en hoe zij oplopende spanning bij zichzelf kunnen herkennen. Daarnaast is er in deze sessie ook aandacht voor het nut van slapen. In de derde sessie staat taakconcentratie centraal. De vierde sessie staat in het teken van cognitieve herstructurering door middel van g-schema's en een gedragsexperiment. In de voorlaatste sessie krijgen jongeren praktische tips, gericht op leren en presenteren. In de afsluitende sessie wordt teruggeblikt op de inhoud van het programma en wordt nogmaals het belang van volhouden benadrukt.



# Faalangst

Ouders

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Faalangst bij kinderen

## Relevante Programma's

Faalangst - Jongeren

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders waarvan hun kind (12-16 jaar) het programma Faalangst - Jongeren volgt.

## Basis

In dit programma krijgen ouders uitleg over wat faalangst is en over wat zij als ouders kunnen doen. Het contact met school komt ook naar voren.

## Korte inhoud

Het programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie krijgen ouders informatie over wat faalangst is en welke vormen van faalangst er bestaan. In de tweede sessie wordt dieper ingegaan op het ontstaan van faalangst en de factoren die het in stand houden. Ouders worden daarbij aangemoedigd om hun eigen rol hierin te onderzoeken. In de derde sessie komt het contact met school naar voren en worden ouders gemotiveerd om zoveel mogelijk met school op één lijn te zitten.



# G-schema - Compleet

## Tijdsindicatie

6-12 Weken

## Klachten

Divers, zoals Angst, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

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

## 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, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

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

## 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 overbe-  
lasting.

## 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 program-  
ma. 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 denkfou-  
ten. 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 gedragsexpe-  
riment. 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, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somb-  
berheid, Zelfbeeld

## 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 overbe-  
lasting.

## 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 program-  
ma. 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 denkfou-  
ten. 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 - Taartdiagram

## Tijdsindicatie

1-6 Weken

## Klachten

Divers, zoals Angst, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somb-  
berheid, SOLK

## 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 overbe-  
lasting.

## 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 program-  
ma. 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 denkfou-  
ten. 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 verminde-  
ren. Een tweede doel is het verminderen van de geloofwaardigheid van de cliënt's belangrij-  
ste automatische negatieve gedachte.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# G-schema - Uitdaagvragen

## Tijdsindicatie

1-6 Weken

## Klachten

Divers, zoals Angst, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somb-  
berheid

## 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 overbe-  
lasting.

## 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 program-  
ma. 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 denkfou-  
ten. 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, Somb-  
berheid, Piekeren

## Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somb-  
berheid, Piekeren, Slechte  
gewoontes, SOLK, Zelf-  
beeld

## 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 overbe-  
lasting.

## 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 program-  
ma. 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 denkfou-  
ten. 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-sche-  
ma'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



# Gescheiden ouders

Jongeren

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

Communicatieproblemen,  
stress, ruzie, loyaliteits-  
conflict

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Grip op jouw emoties

Jongeren

## Tijdsindicatie

6 Weken

## Klachten

Angst, somberheid, paniek, woede, emotieregulatie klachten

## Relevante Programma's

Somberheid - Jongeren,  
Mindfulness - Jongeren,  
Angst - Kinderen, Omgaan met emoties, Stoplichtmethode - Kinderen

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor jongeren met emotieregulatie klachten tussen de 11 en 16 jaar oud.

## Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met kinderpsycholoog Felicia Stoutjesdijk en GZ-psycholoog Coen Koopman. Daarnaast is inspiratie gehaald uit de literatuur, waarbij onder andere gebruik is gemaakt van 'Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten' van Southam-Gerow (2014).

## Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier onderdelen en begint met een uitleg over emoties. Hierna wordt ingezoomd op de emoties van de jongere zelf: hoe emoties bij hem/haar werken en hoe je ze kunt herkennen. In deze sessie onderzoekt de cliënt naar aanleiding van een thermometer hoe zijn/haar emoties oplopen. In de vierde sessie leert de cliënt grip te krijgen op zijn/haar emoties. Hierbij komen verschillende manieren aan bod die helpen om de thermometer weer omlaag te brengen. Aan het einde van het programma gaat de cliënt aan de slag met tips om lekkerder in zijn/haar vel te zitten.



# Hoogbegaafd

Jongeren

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Schoolproblemen,  
piekeren, faalangst.

## Relevante Programma's

Grip op je emoties,  
Piekeren, ACT your way,  
Mindfulness - Jongeren,  
Hoogbegaafd - Ouders

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor hoogbegaafde jongeren of jongeren waar een verdenking van hoogbegaafdheid bij is van 12 tot 16 jaar oud.

## Basis

Het programma is ontwikkeld in samenwerking met onder andere Bureau Talent en Startpunt Begaafd. Ook zijn er voor dit programma verschillende jongvolwassenen geïnterviewd. In het programma komen verschillende theorieën over hoogbegaafdheid aan bod. Ook worden de growth mindset theorie van Dweck, Kernkwadranten van Ofman en copingstijlen besproken.

## Korte inhoud

Hoogbegaafd - Jongeren is een relatief kort programma dat bestaat uit 2 sessies. In de eerste sessie krijgen jongeren informatie over wat hoogbegaafdheid is. Verschillende modellen en definities die hoogbegaafdheid verklaren worden besproken. Verder onderzoeken jongeren in deze sessie in welke profielen van Betts en Neihart zij zichzelf het meest herkennen. In de tweede sessie leren ze zichzelf beter kennen onder andere met behulp van het onderzoeken van hun mindset en hun kernkwadranten. Ze doorlopen alle onderdelen van een kernkwadrant. Gedurende het programma zijn er meerdere ervaringsverhalen te vinden van hoogbegaafde jongvolwassenen. Zij reflecteren op hoe het voor hen was om hoogbegaafd te zijn tijdens de puberteit. Deze jongvolwassenen nemen de jongeren mee door het programma en vertellen per onderdeel iets over hun eigen ervaring.





# Hoogbegaafd

Ouders

## Tijdsindicatie

4 Weken

## Klachten

Opvoeding

## Relevante Programma's

Hoogbegaafd - Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Intakeformulier

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Psychische klachten

## Relevante Programma's

Ontwikkelingsanamnese

## Doelgroep

Volwassenen

## Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende intakeformulieren.

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Kernkwadranten

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

## Relevante Programma's

Omgaan met emoties,  
Piekeren, Mindfulness

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Lekker slapen

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Slaapproblemen, piekeren

## Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,  
ontspanning

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Mindfulness

## Jongeren

### Tijdsindicatie

8 Weken

### Klachten

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

### Relevante Programma's

Mindfulness, ACT, Zelf-  
compassie

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Naar de middelbare school

Jongeren

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Angst, spanning, moeite met verandering

## Relevante Programma's

Relaties & seksualiteit - Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Ontspanning

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Somberheid, stress, angst,  
onrust, piekeren

## Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,  
Overspanning & burn-out,  
Piekeren

## Doelgroep

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

## Basis

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

## Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



# Ontwikkelingsanamnese

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Kinderen met psychische klachten

## Relevante Programma's

Intakeformulier

## Doelgroep

Ouders

## Basis

Dit formulier is samengesteld op basis van verschillende anamneses in samenwerking met professionals.

## Korte inhoud

De ontwikkelingsanamnese bevat vragen voor de ouders/verzorgers over onder andere de zwangerschap en bevalling, de sociaal-emotionele ontwikkeling, de taalontwikkeling en ziektes en lichamelijke klachten van het kind. Het wordt aangeraden dit formulier voorafgaand aan de afspraak toe te sturen.





# Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Jongeren

## Tijdsindicatie

7-12 Weken

## Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

## Relevante Programma's

Omgaan met emoties

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar, die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met Carine den Boer, huisarts en promovendus op het gebied van SOLK. In het programma wordt gebruik gemaakt van cognitieve gedragstherapeutische technieken, onderdelen uit Acceptance and Commitment Therapie en medische-hypnoseoefeningen.

## Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over het ontstaan en instandhouden van onvoldoende verklaarde klachten. In de hieropvolgende sessies krijgt de cliënt meer inzicht in de aard van de klachten en leert omgaan met lastige gedachten. Vervolgens onderzoekt de cliënt verschillende manieren om met de klachten en de hindernissen die hierbij komen kijken om te gaan. De vijfde sessie is gewijd aan emoties. Zowel het normaliseren ervan, als het herkennen en omgaan ermee zijn onderdeel van deze sessie. Tenslotte werkt de cliënt toe naar een duurzaam leefpatroon waarin inspanning en ontspanning in balans zijn.



# Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Ouders

## Tijdsindicatie

3-6 Weken

## Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

## Relevante Programma's

Oplossingsgericht opvoeden

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van jongeren die kampen met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met Carine den Boer, huisarts en promovendus op het gebied van SOLK. In het programma krijgen ouders concrete handvatten om met de problematiek van hun kind om te gaan.

## Korte inhoud

Het programma is ontwikkeld voor ouders van jongeren met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Het doel van het programma is inzicht te geven in wat onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten zijn, hoe deze ontstaan en hoe ouders hier het beste mee kunnen omgaan. Het programma bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie krijgt de ouder informatie over wat onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten zijn en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie wordt er ingegaan op hoe zij het beste met de klachten kunnen omgaan. Hier wordt ook aandacht besteed aan school. De derde sessie staat voornamelijk in het teken van het vinden van een goede balans in het gezin. Dit programma hoort bij het programma Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren.



# Opkomen voor jezelf

## Tijdsindicatie

4-8 Weken

## Klachten

Somberheid, angst, zelfbeeld klachten, onzekerheid

## Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk sub-assertief reageren.

## Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met verschillende GZ-psychologen en ervaringsdeskundigen. Het is gebaseerd op verschillende evidence based autonomie- & assertiviteitstrainingen en mindfulness.

## Korte inhoud

In het programma is er eerst aandacht voor normalisatie van gedrag: er wordt onderscheid gemaakt tussen zijn en doen en er wordt besproken dat 'normaal gedrag' eigenlijk een heel breed begrip is. Vervolgens onderzoekt de cliënt wat zijn grenzen zijn. Wanneer dit duidelijk is, wordt er gekeken in welke situaties de cliënt dit lastig vindt en krijgen ze handvatten hoe ze het beste assertief kunnen reageren. In de laatste sessie evalueert de cliënt zijn mate van assertief gedrag en wordt het programma afgesloten.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Oplossingsgericht opvoeden

## Tijdsindicatie

5-7 Weken

## Klachten

Negatieve sfeer in gezin,  
opvoedproblemen

## Relevante Programma's

Zelfbeeld - Ouders, AD(H)  
D - Ouders, Grip op jouw  
emoties

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 2 en de 16 jaar, die graag een meer positieve sfeer binnen het gezin willen en zich zorgen maken over bijvoorbeeld veel ruzies in het gezin.

## Basis

Het programma is gebaseerd op de oplossingsgerichte methode en het boek 'Oplossingsgericht opvoeden' van Lara de Bruin en Rian Meddens (2013).

## Korte inhoud

In het programma maakt de ouder in de eerste sessie kennis met het begrip 'oplossingsgericht opvoeden' en de basisaspecten hiervan. De uitleg over een positieve mindset, kwaliteiten en wondervraag, vormen een begin in het positieve denken. Vervolgens denkt de ouder na over wat hij of zij graag wil bereiken. In sessies daarna krijgt de ouder handvatten voor heftige emoties, communicatie en het doorbreken van patronen binnen het gezin. In de afsluiting denkt de ouder na over verrassingen en samen leuke dingen doen. Daarnaast kijkt de ouder hoe ver hij of zij is met het doel.



# Piekeren

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Piekeren, slaapproblemen,  
somberheid, onrust

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

Dit programma is gestoeld op de klachtgerichte mini-interventie 'Minder Piekeren' van het Trimbos Instituut (2013) en is er inspiratie gehaald uit de boeken van hoogleraar en piekerexpert Ad Kerkhof ('Piekeren. Een stapsgewijze methode om je gepieker te verminderen') en hoogleraar Ruth Baer ('Oefenen in geluk. Hoe psychologische valkuilen verdwijnen met mindfulness').

## Korte inhoud

Dit programma start met uitleg over piekeren en de vragenlijst Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) om de mate van piekeren in kaart te brengen. Daarnaast begint de cliënt met het registreren van piekergedachten in het piekerdagboek. Dit dagboek wordt viermaal (aan het eind van elke sessie) ingevuld. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt waarom hij of zij piekert en wordt er uitleg gegeven over het onderscheid tussen oplosbare en onoplosbare piekergedachten. Voor oplosbare piekergedachten krijgt de cliënt technieken aangereikt om de gedachten op te lossen (oplossingsgericht denken) en bij de onoplosbare leert hij deze te accepteren (piekerkwartier, afleiding zoeken, loslaten & accepteren, mindfulness en ontspanning). Tevens is er aandacht voor gedachten observeren en piekeren in bed.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Relaties & seksualiteit

Jongeren

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

## Relevante Programma's

Naar de middelbare school  
, Jongeren

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren ter voorbereiding op relaties en seksualiteit.

## Basis

Het programma biedt voornamelijk informatie over relaties en seksualiteit, zodat jongeren hier op een gezonde manier mee leren experimenteren. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen.

## Korte inhoud

Het programma bestaat uit twee sessies. De eerste sessie gaat over verliefdheid en verkering. Hierin krijgt de jongere informatie over wat verliefdheid is en wat een gezonde en gebalanceerde relatie is. De tweede sessie richt zich op seksualiteit. De jongeren krijgen informatie over wat seks is, in het sekswoordenboek worden verschillende seksgerelateerde woorden uitgelegd en vervolgens krijgt de jongere informatie over seks met zichzelf en seks met iemand anders. Er wordt aandacht besteed aan het respecteren van de eigen en andermans grenzen.



# Slim slapen

Jongeren

## Tijdsindicatie

5-6 weken

## Klachten

Slaapproblemen, druk,  
piekeren

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Sociale vaardigheden

Kinderen

## Tijdsindicatie

4-8 Weken

## Klachten

Onzekerheid, communicatieproblemen

## Relevante Programma's

Autisme Kinderen,  
Stoplichtmethode Kinderen

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die technieken willen leren op het gebied van sociale vaardigheden.

## Basis

Het programma is geïnspireerd op de behandelmodule zelfbeeldversterking en sociale vaardigheid voor kinderen (2016) geschreven door Grootendorst en Smit.

## Korte inhoud

Dit programma begint met een korte introductie. Daarna komen verschillende vaardigheden aan bod die nodig zijn voor het voeren van een gesprekje, zoals kennismaken, luisteren en vragen stellen. Vervolgens krijgt het kind informatie en oefeningen over het herkennen van en omgaan met emoties. Het laatste deel van het programma richt zich op het samen spelen.





# Somberheid

## Jongeren

### Tijdsindicatie

4 Weken

### Klachten

Somberheid, piekeren,  
onzekerheid

### Relevante Programma's

Somberheid, Depressie  
CGT, Mindfulness Jongeren,  
Mindfulness

### Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor jongeren van 12-16 jaar met een lichte depressie of met somberheidsklachten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook ter preventie dienen.

### Basis

Dit programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin.

### Korte inhoud

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



# Specifieke fobie

## Tijdsindicatie

5-8 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

Angst voor de tandarts,  
Paniek

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Stoplichtmethode

Kinderen

## Tijdsindicatie

1-2 Weken

## Klachten

Impulsief gedrag, emotieregulatie, sociale vaardigheden

## Relevante Programma's

Sociale vaardigheid Kinderen, Autisme Kinderen

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Terugvalpreventie

## Tijdsindicatie

1-2 Weken

## Klachten

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

## Relevante Programma's

Somberheid, Depressie  
CGT, Paniek

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Thuiswerken

## Tijdsindicatie

2 Weken

## Klachten

Structureringsproblemen,  
Focus, Onrust

## Relevante Programma's

Planning & Structuur,  
Regisseur worden van je  
werkdruk

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Trauma

## Jongeren

### Tijdsindicatie

3-5 weken

### Klachten

Vermijding, piekeren,  
spanning

### Relevante Programma's

EMDR - Jongeren,  
Ontspanning

### Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren (±12-16 jaar) die een of meerdere traumatische gebeurtenissen hebben meegemaakt en daar nog last van hebben.

### Basis

Het programma is psycho-educatie, aangevuld met enkele elementen uit traumagerichte cognitieve gedragstherapie (TF-CBT). Verder is er inspiratie gehaald uit het programma PTSS van Therapieland. Dit programma is in 2019 ontwikkeld voor volwassenen met PTSS-klachten.

### Korte inhoud

Dit programma helpt jongeren met traumaklachten te begrijpen wat een trauma is en te herkennen hoe deze klachten bij henzelf tot uiting komen. Naast dat jongeren meer leren over traumaklachten, triggers, veiligheidsgedrag en vermijding, komen jongeren ook meer te weten over gevoelens en hoe ze deze kunnen herkennen. Ook gaat één sessie van het programma over steun; ze onderzoeken wat voor steun bij hen past en hoe ze aan hun omgeving duidelijk kunnen maken waar ze last van hebben.

### LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Zelfbeeld

## Tijdsindicatie

7 Weken

## Klachten

Negatief zelfbeeld,  
onzekerheid, somberheid,  
angst

## Relevante Programma's

Zelfcompassie Mindful-  
ness ACT

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die kampen met zelfbeeldklachten.

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, waarbij we de kennis van verschillende experts hebben gebruikt. Bij het schrijven van dit programma is inspiratie gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef (2010) en uit het boek 'COMET voor negatief zelfbeeld' van Kees Korrelboom (2011).

## Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over zelfbeeld. In de volgende sessie onderzoekt de cliënt zijn zelfbeeld: hoe is het ontstaan en is er sprake van selectief geheugen? Tevens stelt de cliënt doelen op. Sessie drie besteedt aandacht aan negatieve gedachten en reikt handvatten aan deze uit te dagen. Er is ook aandacht voor de kritische stem. De sessie hierna richt zich op de samenhang tussen de gedachten en het gevoel van de cliënt. Er wordt aandacht besteed aan succeservaringen en positiviteit en de cliënt kan een filmpje bekijken van Brene Brown. Sessie vijf focust zich op positiviteit, met o.a. positieve verbalisatie, powerposing en een positief zelfportret. Ter afsluiting evalueert de cliënt hoe de voortgang is gegaan van zijn vooraf gestelde doelen.

## Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



# Zelfbeeld

## Jongeren

### Tijdsindicatie

8-12 weken

### Klachten

Zelfbeeld, somberheid,  
onzekerheid, angst

### Relevante Programma's

### Doelgroep

Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die last hebben van een negatief zelfbeeld.

### Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. De inhoud van het programma is gebaseerd op methoden uit COMET (Korrelboom, 2011), Zelfbeeldtraining voor kinderen en jongeren (Kuin & Peters, 2014), Negatief zelfbeeld behandelen (Manja de Neef, 2018) en cognitieve gedragstherapie. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van mindfulness technieken.

### Korte inhoud

Het hoofddoel van het programma is dat jongeren een positiever en realistischer beeld van zichzelf ontwikkelen. De jongere leert wat een negatief zelfbeeld is, hoe het ontstaat en wat de gevolgen van een negatief zelfbeeld kunnen zijn. Vervolgens verdiept de jongere zich in het eigen zelfbeeld, welke negatieve kerngedachten heeft de jongere en welke kwaliteiten? De jongere gaat negatieve gedachten onderzoeken en leert deze uit te dagen en om te buigen in helpende gedachten. In het programma is ook ruimte voor het opstellen van eigen doelen die worden geëvalueerd tijdens en aan het eind van het programma.

### LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers







# Zelfbeeld

Kinderen

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,  
somberheid, stress

## Relevante Programma's

Denken, voelen en doen  
Kinderen

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die graag een meer realistisch en positiever zelfbeeld willen ontwikkelen

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland, waarbij er gebruik is gemaakt van de COMET (Competitive Memory Training, 2000), cognitieve gedragstherapie en de Growth Mindset (Dweck, 2006).

## Korte inhoud

De cliënt doet zelfkennis op over zijn of haar kwaliteiten. De cliënt leert helpende gedachten te signaleren, wat emoties zijn, hoe je om kan gaan met complimenten en leert positief te blijven. De cliënt zoekt uit wat persoonlijk moeilijke momenten zijn, hoe hij of zij hier het beste op kan reageren en negatieve emoties kan omzetten naar positieve emoties. Tot slot wordt er geoefend met een trotse lichaamshouding.



# Zelfbeeld

Ouders

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,  
somberheid, stress.

## Relevante Programma's

Zelfbeeld - Kinderen,  
Denken, voelen en doen  
Ouders

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar met een negatief zelfbeeld.

## Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met expert Caroline Hooijmans. Het is gebaseerd op de volgende methodes: CGT (cognitieve gedragstherapie), COMET (Competitive Memory Training, 2000) en de Growth Mindset (Dweck, 2006). Inspiratie voor het programma is gehaald uit het boek 'Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef en uit het boek 'COMET voor negatief zelfbeeld' van Kees Korrelboom.

## Korte inhoud

Het programma wordt ingeleid met uitleg over een negatief zelfbeeld. Hierna wordt de ouder gevraagd na te denken over doelen en de sterke kanten van het kind. Met behulp van uitleg en voorbeelden gaat het programma in op het herkennen van patronen. Vervolgens krijgt de ouder verschillende tips en adviezen voor het ondersteunen van het kind en het stimuleren van een meer realistische en positieve blik. Helpende gedachten, belonen en emoties staan hierin centraal.



# Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

## Tijdsindicatie

8 Weken

## Klachten

Te streng voor zichzelf,  
somberheid, stress

## Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,  
ACT

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels

# 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.



## ACT

€3,65 / behandelaar / maand

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



## 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  
G-schema - Meerdimensionaal  
G-schema - Taartdiagram  
G-schema - Uitdaagvragen  
G-schema - Weegschaal  
Intakeformulier  
Leefstijl  
Lekker slapen  
Mindfulness  
Omgaan met geld  
Ontspanning  
Piekeren  
Somberheid  
Stop keuzestress  
StressLes  
Te veel social media  
Veerkracht  
Wonen in een andere cultuur

# AANVULLENDE PAKKETTEN



## Positieve Gezondheid

€5,50 / behandelaar / maand

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



## Seksuologie

€3,65 / behandelaar / maand

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

