



## Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

Huisartsenzorg  
2023



**COLOFON**

Therapieland BV  
Nieuwendammerdijk 528  
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content  
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

**Copyright © 2023**

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

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

**- Andy Warhol**

# INHOUDSOPGAVE

7	4DKL
8	ACT
9	ACT - Acceptatie
10	ACT - Defusie
11	ACT - Jezelf observeren
12	ACT - Mindfulness
13	ACT - Toegewijde actie
14	ACT - Waarden
15	ACT your way
16	ACT: van Klacht naar Veerkracht
17	AD(H)D - Ouders
18	Afbouwen antidepressiva
19	Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
20	Alcohol onder controle
21	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
22	Angst - Kinderen
23	Angst voor de tandarts
24	Autisme Jongeren - Ouders
25	Autisme Kinderen - Ouders
26	Balans
27	Bewegen
28	Bewegen bij lichamelijke klachten
29	Chronische pijn
30	Communiceren
31	Consultvoorbereiding
32	Dankbaarheid
33	Denken, voelen & doen - Jongeren en (jong)Volwassenen
34	Denken, voelen & doen - Kinderen
35	Denken, voelen & doen - Ouders
36	Depressie - Sociale omgeving
37	Diabetes type 2
38	Druk en afgeleid
39	Druk en afgeleid - Jongeren
40	Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
41	Echtscheiding - Ouders
42	Eenzaamheid
43	Eerste stap naar herstel
44	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
45	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
46	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
47	Emotie-eten

# INHOUDSOPGAVE

48	Emoties in kaart - Jongeren
49	Faalangst
50	Faalangst - Jongeren
51	Faalangst - Ouders
52	G-schema - Compleet
53	G-schema - Gedragsexperiment
54	G-schema - Meerdimensionaal
55	G-schema - Rechtbank
56	G-schema - Taartdiagram
57	G-schema - Uitdaagvragen
58	G-schema - Weegschaal
59	Gameverslaving
60	Gefocust te werk
61	Gegeneraliseerde angst
62	Geluk
63	Gescheiden ouders - Jongeren
64	Grip op jouw emoties - Jongeren
65	Hoogbegaafd - Jongeren
66	Hoogbegaafd - Ouders
67	Intakeformulier
68	Kanker 1 - Na de diagnose
69	Kanker 2 - Tijdens de behandeling
70	Kanker 3 - Na de behandeling
71	Kennis van Gezondheid
72	Kernkwadranten
73	Leefstijl
74	Lekker slapen
75	Mantelzorg
76	Mindfulness
77	Mindfulness - Jongeren
78	Moodbooster voor de donkere maanden
79	Naar de middelbare school - Jongeren
80	Omgaan met agressie
81	Omgaan met emoties
82	Omgaan met geld
83	Ontspanning
84	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren

# INHOUDSOPGAVE

85	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders
86	Opkomen voor jezelf
87	Oplossingsgericht opvoeden
88	Overgang
89	Overprikkeling
90	Overspanning & burn-out
91	Paniek
92	Piekeren
93	Planning en structuur
94	Relatieboost
95	Relaties & seksualiteit - Jongeren
96	Rouw
97	RSI - Preventie
98	Signaleringsplan
99	Slaap en shifts
100	Slaaprestrictie
101	Slechte gewoontes
102	SOLK/ALK
103	Somberheid
104	Somberheid - Jongeren
105	Specifieke fobie
106	Stop keuzestress
107	Stoppen met roken
108	StressLes
109	Te veel social media
110	Terugvalpreventie
111	Thuiswerken
112	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
113	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
114	Veerkracht
115	Verlies
116	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
117	Zelfbeeld
118	Zelfbeeld - Kinderen
119	Zelfbeeld - Ouders
120	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
121	Ziekteangst
122	Aanvullende Pakketten



# 4DKL

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Stress, depressie, angst en somatisatie

## Relevante Programma's

StressLes, Depressie CGT, Depressie IPT, Paniek, Piekeren, SOLK, Chronische pijn

## Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het wordt ingezet om klachten van stress, depressie, angst en somatisatie te meten.

## Basis

Dit programma is samengesteld door Therapieland en bevat de VierDimensionale Klachtenlijst (4DKL) van Terluin (2008).

## Korte inhoud

In dit programma wordt de 4DKL-vragenlijst driemaal aan de cliënt aangeboden: als startmeting, voortgangsmeting en eindmeting. Er vindt geen automatische herinnering plaats wanneer het volgende meetmoment is aangebroken. Het extra programma '4DKL - Extra meting' kan daarnaast ingezet worden wanneer dit gewenst is.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits, Turks, Pools



# ACT

## Tijdsindicatie

8-12 Weken

## Klachten

Somberheid, Angst,  
Piekeren, Onrust, Pijn,  
Slaapproblemen, Spanning,  
Stress, Verslaving,  
Levensproblematiek

## Relevante Programma's

ACT: van Klacht naar Veerkracht

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen die een behandeling op basis van Acceptance en Commitment Therapy volgen. De klachten kunnen uiteenlopen zoals levensvragen, maar ACT is ook erkend als evidence based therapie voor depressie, angst, dwang, psychose en chronische pijn (APA, 2010).

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

In dit programma leert de cliënt een waardevol leven te leiden. Hij leert zijn klachten te accepteren in plaats van er constant tegen te vechten. Tevens leert hij om te werken aan hun psychologische flexibiliteit. De cliënt gaat aan de slag met de zes kernprocessen van ACT: Acceptatie, Defusie, Mindfulness, Jezelf observeren en zelfcompassie, Waarden en Toegewijde actie. Deze zes kernprocessen kunnen ook afzonderlijk gevolgd worden via de overige ACT programma's.

## Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



# ACT - Acceptatie

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid, Angst,  
Piekeren, Onrust, Pijn,  
Slaapproblemen, Spanning,  
Stress, Verslaving,  
Levensproblematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor cliënten die al veel hebben geprobeerd om hun klachten te verminderen, maar waarbij de klachten blijven terugkomen. Daarnaast is het geschikt voor mensen met experiëntiële vermijding, waarbij zij innerlijke ervaringen proberen te vermijden.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel 'acceptatie' van het algemene ACT programma. De cliënt wordt gevraagd om na te denken over zijn klachten en over de acties die zijn genomen om dit te verminderen. Daarna wordt er uitleg gegeven over schone pijn (pijn waar je niks aan kunt doen) en vervuilde pijn (pijn die ontstaat doordat je schone pijn probeert te vermijden of controleren). Verder wordt er in het programma uitleg gegeven over vermijding en mindfulness. Daarnaast wordt de cliënt gevraagd om na te denken over inspirerende mensen en wordt er uitleg gegeven over ACT.





# ACT - Defusie

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid angst  
piekeren onrust pijn  
slaapproblemen spanning  
stress verslaving leven-  
problematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces van Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is geschikt voor cliënten die geneigd zijn meegenomen te worden in hun gedachten of hun gedachten vaak als de waarheid te zien.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Defusie van het algemene ACT-programma. Ten eerste wordt uitgelegd wat defusie betekent, namelijk het loskomen van je gedachten. Je fuseert niet langer met je gedachten. Het belang van taal wordt hierbij benadrukt: met de zin "Ik heb de gedachte dat ik waardeloos ben" fuseer je minder met je gedachten dan met de zin "Ik ben waardeloos". Daarnaast wordt het verschil tussen 'maar' en 'en' uitgelegd. "Ja, maar het regent" duidt eerder op het vinden van een excuus, terwijl "Ja, en het regent meer" duidt op doorzetten ondanks 'de schone pijn'. Daarnaast leert de cliënt door middel van meditatie met meer afstand naar zijn gedachten te kijken.



# ACT - Jezelf observeren

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid angst  
piekeren onrust pijn  
slaapproblemen spanning  
stress verslaving leven-  
problematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces van Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is geschikt voor cliënten die meer zelfbewustzijn willen creëren.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Jezelf observeren van het algemene ACT-programma. Er wordt uitleg gegeven over 'je observerende zelf'. Dit is een nooit veranderende zelf. Het was en is er altijd. Daarnaast wordt uitgelegd dat mensen vaak allerlei ongeschreven regels voor zichzelf hebben opgesteld. Deze kunnen bijdragen aan je waarden of juist niet. De cliënt onderzoekt zijn eigen regels. Tot slot oefent de cliënt met een zelfcompassie-oefening, waarbij de cliënt probeert zichzelf te benaderen zoals hij een vriend zou benaderen.



# ACT - Mindfulness

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid angst  
piekeren onrust pijn  
slaapproblemen spanning  
stress verslaving leven-  
problematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die meer mindful in het leven willen staan. De onderliggende problematiek kan variëren. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van Acceptance en Commitment Therapy (ACT), waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Mindfulness van het algemene ACT-programma. Er wordt uitleg gegeven over mindfulness. In het begin van het programma wordt de cliënt gevraagd om meteen te starten met oefenen. Ook kan hij een TED-talk bekijken over mindfulness. Vervolgens komt het thema 'stilstaan bij jezelf' aan bod waarbij er verschillende mindfulness oefeningen aangeboden worden. Vervolgens worden de thema's gedachten, mindfulness in het dagelijks leven en liefhebbend ademen besproken.



# ACT - Toegewijde actie

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid angst  
piekeren onrust pijn  
slaapproblemen spanning  
stress verslaving leven-  
problematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die vaak wel weten welk gedrag hun waarden vertegenwoordigt, maar moeite hebben hier ook daadwerkelijk naar te handelen.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van Acceptance en Commitment Therapy (ACT), waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Toegewijde actie van het algemene ACT-programma. De cliënt start met psycho-educatie over waardegericht handelen. Waardegericht handelen wordt in ACT 'toegewijde actie' genoemd. Daarna wordt het verschil uitgelegd tussen dingen van jezelf moeten en willen, "Ik moet mijn kind ophalen" geeft een ander gevoel dan "Ik wil mijn kind ophalen". Daarnaast komt compassievol motiveren aan bod, waarmee de cliënt leert hoe hij/zij moet doorzetten en zichzelf kan complimenteren. In de stap daarna staat een meditatie-oefening voor liefhebbend ademen. Vervolgens kan de cliënt een waarden-actieplan opstellen, met kleine haalbare stappen. Tot slot leert de cliënt om positiever in het leven te staan, door dagelijks drie dingen vast te leggen die waardevol zijn geweest voor hem.



# ACT - Waarden

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Somberheid angst  
piekeren onrust pijn  
slaapproblemen spanning  
stress verslaving leven-  
problematiek

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

Dit kernproces is geschikt voor mensen die niet goed weten wat zij belangrijk vinden in het leven en zich zo misschien wat verloren voelen. Vragen als: "Wat wil ik in mijn leven?" sluiten goed aan bij dit thema.

## Basis

Dit programma is gebaseerd op het algemeen gedachtegoed van ACT, waarbij inspiratie is gehaald uit de vele metaforen en voorbeelden van Steven Hayes en Russ Harris.

## Korte inhoud

Dit programma bevat het onderdeel Waarden' van het algemene ACT-programma. Het programma start met psycho-educatie over waarden. De cliënt wordt hierbij gevraagd om zijn/haar waarden te onderzoeken aan de hand van een oefening, genaamd 'bull's-eye'. Dit is een oefening waarin de cliënt verschillende waarden in een dartbord prikt. Hoe dichterbij de roos wordt gezet, hoe dichterbij de cliënt binnen dit thema naar zijn waarde leeft. Vervolgens komen er verschillende andere technieken aan bod. Zo wordt de cliënt gevraagd zich voor te stellen dat hij oud is. Op die manier kijkt hij terug op zijn leven. Tevens wordt de cliënt gemotiveerd aandacht voor zichzelf te hebben, door middel van mindfulness oefeningen. Daarnaast onderzoekt de cliënt welke waarden hij wil overnemen van zijn ouders en welke hij wil doorgeven aan zijn kinderen.



# 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.



# ACT: van Klacht naar Veerkracht

## Tijdsindicatie

8 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers



# 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).





# Afbouwen antidepressiva

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Tijdsindicatie

2-4 Weken

### Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

### Relevante Programma's

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

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Alcohol onder controle

## Tijdsindicatie

6 Weken

## Klachten

Verslaving, gebruik

## Relevante Programma's

Slechte gewoontes, Alcoholverslaving

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Tijdsindicatie

2-4 Weken

### Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

### Relevante Programma's

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

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Angst

## 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.



# Angst voor de tandarts

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Angst

## Relevante Programma's

Gegeneraliseerde angst,  
Specifieke fobie

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die last hebben van angst voor de tandarts.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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.





# Balans

## Tijdsindicatie

5 Weken

## Klachten

Onbalans, overbelasting,  
stressklachten

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor (jong)volwassenen die bewust of onbewust op zoek zijn naar balans in hun leven.

## Basis

Het programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met een arbeids- en organisatiepsycholoog. Er is inspiratie gehaald uit de positieve psychologie en positieve gezondheid.

## Korte inhoud

In de eerste sessie van dit programma wordt uitleg gegeven over (on)balans, stress en welzijn. Dit wordt gedaan aan de hand van enkele theoretische modellen. Ook wordt de cliënt gevraagd doelen op te stellen die worden bijgehouden gedurende het programma. In sessie twee gaat de cliënt bedenken welke waarden hij belangrijk vindt en hoe hij zijn leven zou willen leiden. Ook wordt de huidige situatie van de cliënt in kaart gebracht aan de hand van de verschillende levensdomeinen. Sessie drie gaat over de realiteit: waar heeft de cliënt invloed op, waarop niet en welke rol speelt de mindset van de cliënt hierin? Vervolgens gaat sessie vier in op wat de cliënt kan doen om zijn of haar balans te herstellen. Het gaat hier over ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven. In de afsluitende sessie wordt besproken dat het belangrijk is blijvend te controleren hoe je balans ervoor staat en waar nodig aanpassingen te maken.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Bewegen

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Overgewicht, lage conditie, futloos gevoel

## Relevante Programma's

Leefstijl

## Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten die om wat voor reden dan ook meer willen bewegen.

## Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts, waaronder Gamze Gunaydin (personal trainer en toegepast psycholoog) en ervaringsdeskundigen en is een verzameling van verschillende lifestyle- en sportinterventies.

## Korte inhoud

Het programma bewegen begint met de voordelen van bewegen en de beweegrichtlijnen in Nederland. Het opstellen van persoonlijke haalbare doelen is eveneens een belangrijk onderdeel van de eerste sessie. Hierna kan de cliënt kiezen tussen drie verschillende onderwerpen: 'beginnen met bewegen', 'intensief sporten' en 'bewegen en werk'. Bij elk van deze onderwerpen wordt aandacht besteed aan het blijven volhouden, de door de cliënt opgestelde doelen en worden tips gegeven over bijvoorbeeld het combineren van sport en een onregelmatig werkrooster. In de sessie 'Beginnen met bewegen' ligt de focus op het beginnen met meer matig intensief bewegen. De sessie 'Intensief sporten' richt zich op het fitter en sterker worden door meer te sporten. Hoe de cliënt zijn of haar baan kan combineren met meer bewegen, komt in de sessie 'Bewegen en werk' aan bod.



# Bewegen bij lichamelijke klachten

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Overgewicht, lage conditie, futloos gevoel, chronische ziekte zoals COPD of Diabetes type 2, pijn klachten

## Relevante Programma's

Leefstijl

## Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten met lichamelijke klachten of chronische ziekten die meer willen bewegen. Dit kunnen kleine stapjes zijn, zoals vaker de fiets nemen naar je werk of grote stappen, zoals intensiever sporten.

## Basis

Voor het programma is er inspiratie gehaald uit gesprekken met Tim Salomons (vitaliteitscoach) en Verona Fortuin (runningcoach) en uit het boek 'Mental Fitness: Verbeter je mentale conditie' geschreven door Bolier & Haverman (2010).

## Korte inhoud

Dit programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Hierna volgt een sessie waarin de kracht van bewegen wordt besproken. Na deze sessies kan de cliënt kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over dagelijks bewegen en een onderdeel over intensief bewegen. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma ervaart de cliënt dat gedrag en gedachten invloed hebben op bewegen. Op verschillende punten in het programma wordt gevraagd hoe tevreden de cliënt is over zijn hoeveelheid bewegen, zodat we de vooruitgang door het programma heen kunnen monitoren.



# Chronische pijn

## Tijdsindicatie

15-20 Weken

## Klachten

Pijn, chronische pijn,  
somatoforme klachten,  
lichamelijke klachten,  
spanning

## Relevante Programma's

SOLK, Acceptatie, ACT,  
Mindfulness, Ontspanning

## Doelgroep

De e-Healthmodule 'Chronische pijn' is bedoeld voor volwassenen die last hebben van aanhoudende pijnklachten.

## Basis

De module is ontwikkeld met experts van het Medisch Centrum Leeuwarden en verschillende ervaringsdeskundigen. De module is gebaseerd op de theorie van 'explain pain' van Butler en Moseley (2013), gecombineerd met elementen van CGT, ACT en Mindfulness. De gedragsmatige interventies komen overeen met het protocol voor chronische lage rugpijn uit het protocollenboek van Keijsers et al (2017).

## Korte inhoud

De module begint met een uitgebreide pijneducatie, waarin de cliënt leert wat pijn is, wat chronische pijn is en wat van invloed is op pijn. De rest van het programma is opgebouwd aan de hand van de pijncirkel, die laat zien dat gedachten, emoties, gedrag en aandacht invloed hebben op de pijnbeleving. In elke sessie wordt een onderdeel van de pijncirkel besproken. Eerst wordt er ingegaan op het onderdeel gedrag, waarbij de cliënt zijn activiteiten gaat opbouwen. Vervolgens staan we stil bij emoties, waar de cliënt de invloed van emoties op pijn leert. De volgende sessie is gericht op gedachten: hier leert de cliënt welke invloed gedachten hebben op pijn en gaat de cliënt zijn gedachten uitdagen. Tot slot is er een sessie gericht op aandacht: er wordt geleerd dat aandacht te sturen is. Mindfulness en afleidingstechnieken hebben een plek in deze sessie.



# Communiceren

## Tijdsindicatie

4-6 weken

## Klachten

Communicatieproblemen,  
relatieproblemen, stress,  
onzekerheid

## Relevante Programma's

Relatieboost

## Doelgroep

Het programma is geschreven voor iedereen die graag beter wil leren communiceren en/of meer inzicht wil krijgen in eigen communicatiestijlen en ruis.

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Consultvoorbereiding

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

(Chronische) ziekte, pijn

## Relevante Programma's

Diabetes type 2

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld om verschillende consulten voor te bereiden. Het is geschikt voor iedereen die te maken heeft met afspraken bij artsen, de praktijkondersteuner Somatiek of andere medische hulpverleners.

## Basis

## Korte inhoud

Met behulp van dit programma kunnen verschillende afspraken worden voorbereid. Dit programma is opgedeeld in verschillende sessies. In de eerste sessie vindt de cliënt formulieren en informatie ter voorbereiding op het consult om een klacht te bespreken. De tweede sessie is gewijd aan het consult nadat de cliënt een diagnose heeft gekregen, omdat dit vaak nog veel vragen oproept. Daarna volgt de sessie ter voorbereiding op controleconsulten. In de laatste sessie vindt de cliënt vragen die gesteld kunnen worden voorafgaand aan een operatie.



# Dankbaarheid

## Tijdsindicatie

4-5 weken

## Klachten

## Relevante Programma's

Mindfulness, Balans,  
Veerkracht

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Denken, voelen & doen

Jongeren en (jong)Volwassenen

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

Denken, voelen en doen  
Kinderen

## Doelgroep

Dit programma is ontwikkeld voor jongeren en (jong)volwassenen met een lichtverstandelijke beperking die anders met moeilijke situaties om willen leren gaan.

## Basis

Het programma is vertaald vanuit het 'denken, voelen en doen' kinderprogramma en heeft als belangrijkste fundament Cognitieve gedragstherapie. Daarnaast is het ontwikkelend in samenwerking met behandelaren en een testgroep van vier jongvolwassenen met LVB.

## Korte inhoud

Het programma bestaat uit zes sessies. De eerste sessie bevat een korte introductie van het programma waarin onder andere de opbouw van het programma worden besproken. Daarnaast stelt de cliënt een wens (doel) op waar gedurende het programma aan gewerkt wordt. In sessie twee staat de denken, voelen en doen-cirkel centraal; ook wordt er ingegaan op wat gedachten, gevoelens en emoties zijn. In sessie drie wordt hier dieper op ingegaan en mee geoefend. In sessie vier ligt de focus op helpende gedachten (wat helpt wel en wat helpt niet). In sessie vijf gaat de cliënt aan de slag met wat nu precies handig gedrag is door te reflecteren op het eigen gedrag en te oefenen aan de hand van een animatie. Tijdens de zesde en tevens laatste sessie wordt een korte samenvatting gegeven van alles wat de cliënt geleerd heeft, wordt de voortgang van de wens bevraagd en wordt aangeraden op het blijven oefenen.





# 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.



# Depressie

## Sociale omgeving

### Tijdsindicatie

1 - 2 weken

### Klachten

### Relevante Programma's

Depressie, Somberheid,  
Mantelzorg

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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

### LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Diabetes type 2

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

Hoge bloedsuiker, vermoeidheid, te zwaar, veel medicatie, veel dorst hebben, wondjes die slecht genezen, tintelingen, krampen.

## Relevante Programma's

Bewegen, Acceptatie

## Doelgroep

Hoewel diabetes type 2 ook eerder voorkomt, is er bij het schrijven extra rekening gehouden met mensen tussen de 45 en 70 jaar. Daarnaast is er bij Marokkaanse, Hindoestaanse/Surinaamse en Turkse afkomst 30% meer kans op diabetes en is er vaak sprake van een lage SES.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Druk en afgeleid

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Concentratieproblemen,  
hyperactiviteit, onrust

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Druk en afgeleid

Jongeren

## Tijdsindicatie

9 Weken

## Klachten

Druk, afgeleid, hyperactief,  
impulsief, onrust

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek

Sociale omgeving

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

## Relevante Programma's

Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek, Schematherapie

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Echtscheiding

Ouders

## Tijdsindicatie

8-10 Weken

## Klachten

Communicatieproblemen,  
stress, ruzie, onenigheid

## Relevante Programma's

Gescheiden ouders - Jongeren, Balans, Communiceren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# Eenzaamheid

## Tijdsindicatie

4-8 Weken

## Klachten

Eenzaamheid, Somberheid

## Relevante Programma's

Somberheid, Piekeren,  
Depressie IPT, Zelfbeeld,  
Zelfcompassie

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Eerste stap naar herstel

## Tijdsindicatie

2-5 Weken

## Klachten

piekeren, slaapproblemen,  
somberheid, spanningsklachten, inactiviteit

## Relevante Programma's

Piekeren, Lekker slapen,  
Somberheid, Ontspanning,  
Dagstructuur

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



# Eetstoornissen - Blik op de toekomst

## Tijdsindicatie

2-3 Weken

## Klachten

Gewichtsverlies, eetbuien, extreem sporten, overgeven, laxeren, verstoord lichaamsbeeld, negatieve gedachten

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis en die in de eindfase zitten van een succesvolle behandeling.

## Basis

Het programma is gebaseerd op de protocollaire behandeling van Fairburn en de richtlijn terugvalpreventie Anorexia Nervosa.

## Korte inhoud

Het derde programma van Eetstoornissen, Blik op de toekomst, is gericht op het versterken van de zelfredzaamheid na de behandeling. Er is aandacht voor het blijven inzetten van de copingvaardigheden die gedurende de behandeling zijn ontwikkeld. Hiervoor wordt een plan gemaakt om in te zetten in het geval dat er een terugval dreigt.



# Eetstoornissen - Op de wachtlijst

## Tijdsindicatie

Divers (wachtlijst periode)

## Klachten

Gewichtsverlies, eetbuien, extreem sporten, overgeven, laxeren, verstoord lichaamsbeeld

## Relevante Programma's

Ontspanning

## Doelgroep

Dit programma richt zich op jongeren en jongvolwassenen die gediagnosticeerd zijn met een eetstoornis, maar nog moeten wachten op behandeling.

## Basis

Het programma is gebaseerd op de positieve psychologie en de protocollaire behandeling van Fairburn. Het doel is dat de klachten niet verergeren tijdens het wachten op een behandeling.

## Korte inhoud

Het programma richt zich op het stabiliseren van de situatie en probeert bijvoorbeeld te voorkomen dat een cliënt nog verder afvalt in gewicht. Er wordt gekeken naar hoe een cliënt goed voor zichzelf kan zorgen, hoe de sociale omgeving kan helpen en er wordt een plan van aanpak gemaakt voor de tijd op de wachtlijst.



# EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus

## Tijdsindicatie

4-12 Weken

## Klachten

Oorsuizen, tinnitus, hyperacusis

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Emotie-eten

## Tijdsindicatie

5-7 Weken

## Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

## Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie  
Mindfulness ACT

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Emoties in kaart

Jongeren

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Angst, somberheid,  
boosheid

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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

## 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





# Faalangst

## Jongeren

### Tijdsindicatie

6-10 Weken

### Klachten

Angst, spanning, cognitie  
faalangst, sociale  
faalangst, motorische  
faalangst

### Relevante Programma's

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

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Faalangst

Ouders

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Faalangst bij kinderen

## Relevante Programma's

Faalangst - Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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 - Rechtbank

## Tijdsindicatie

1 - 6 weken

## Klachten

Divers

## Relevante Programma's

Depressie - CGT, Somberheid, Piekeren

## 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.

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# 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



# Gameverslaving

## Tijdsindicatie

6-8 weken

## Klachten

Gameverslaving

## Relevante Programma's

Middelengebruik,  
Stressles, Piekeren, Een-  
zaamheid

## 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.

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Gefocust te werk

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Concentratieproblemen

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Gegeneraliseerde angst

## Tijdsindicatie

8-12 Weken

## Klachten

Piekeren, somberheid,  
slaapproblemen, onrust

## Relevante Programma's

Piekeren, Mindfulness,  
G-schema, StressLes,  
Ontspanning

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Geluk

## Tijdsindicatie

3-7 Weken

## Klachten

Somberheid, pessimisme

## Relevante Programma's

Acceptatie, Veerkracht,  
Balans

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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



# Kanker 1 - Na de diagnose

## Tijdsindicatie

3-4 Weken

## Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, onzekerheid

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase vlak na de diagnose.

## Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door psycho-educatie over kanker en de behandeling daarvan.

## Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier sessies. In de eerste sessie wordt er stilgestaan bij de impact van de diagnose kanker. De tweede sessie bevat informatie over kanker, de behandeling van kanker en informatie over gesprekken met de arts. In de derde sessie wordt er stilgestaan bij het zoeken van steun. De laatste sessie is een afsluitende sessie.



# Kanker 2 - Tijdens de behandeling

## Tijdsindicatie

4-5 Weken

## Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

## Relevante Programma's

Kanker 1 – Na de diagnose,  
Kanker 3 – Na de behandeling

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase tijdens de behandeling.

## Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, mindfulness en stressmanagement.

## Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vier sessies. In de eerste sessie wordt er stilgestaan bij de impact van kanker. De tweede sessie is gericht op gevoelens en hoe hiermee om te gaan. Daarna volgt er een sessie over de veranderingen in het dagelijkse leven en het stellen van prioriteiten. De laatste sessie is een afsluitende sessie.



# Kanker 3 - Na de behandeling

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

## Relevante Programma's

Kanker 1 - Na de diagnose,  
Kanker 2 - Tijdens de  
behandeling

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen met kanker, gericht op de fase na de behandeling.

## Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie, ACT en stressmanagement.

## Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit zes sessies. Eerst wordt er stilgestaan bij de impact van het traject. In de daaropvolgende sessies is er veel ruimte voor verwerking en wordt er stilgestaan bij de lichamelijke klachten. Ook wordt er aandacht besteed aan onderwerpen als daginvulling en seksualiteit. Als laatste is de focus op de toekomst gericht, aan de hand van waardegericht leven. In dit programma stelt de cliënt doelen op.



# Kennis van Gezondheid

## Tijdsindicatie

3-7 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Kernkwadranten

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

## Relevante Programma's

Omgaan met emoties,  
Piekeren, Mindfulness

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Leefstijl

## Tijdsindicatie

6 Weken

## Klachten

Stress, somberheid, angst, depressie, vermoeidheid

## Relevante Programma's

Somberheid, Depressie  
- CGT, StressLes, Sociale angst, Paniek

## Doelgroep

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

## Basis

Het programma is geschreven in samenwerking met experts van Vitaalpunt, waarbij de ervaringen vanuit de leefstijlgroep centraal stonden. Dit programma is samengesteld uit verschillende boeken en onderzoeken, zoals 'Stress en het Brein' van Houdenhove.

## Korte inhoud

Het programma begint met uitleg over stress en ontspanning. In de tweede sessie onderzoekt de cliënt zijn belastbaarheid en strategieën in omgaan met tijd. In de derde sessie gaat de cliënt aan de slag met een energie gevende structuur en matig intensief bewegen. Daarna gaat de cliënt aan de slag met zijn telefoongebruik en niksen. In de volgende sessie leert de cliënt over de invloed van goede voeding en slaap. In de laatste sessie wordt er een leefstijlplan gemaakt met alles wat de cliënt in dit programma heeft geleerd. Door het hele programma komen verschillende ontspanningsoefeningen aan bod die geoefend kunnen worden.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels





# Lekker slapen

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Slaapproblemen, piekeren

## Relevante Programma's

Slaaprestrictie, piekeren,  
ontspanning

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Mantelzorg

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

Acceptatie, ACT, Balans, Eenzaamheid, Ontspanning, Mindfulness, Somberheid

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mantelzorgers die minimaal acht uur per week hulp geven aan iemand in zijn of haar directe omgeving.

## Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met ervaringsdeskundigen en experts. Het programma bestaat uit losse interventies zoals het balansmodel en de signaleringskaart.

## Korte inhoud

Het programma start met uitleg over wat wordt verstaan onder mantelzorg. Daarnaast wordt de cliënt aangemoedigd om meer te weten te komen over de aandoening van zijn of haar naaste en deze te scheiden van de naaste. De eerste sessie wordt afgesloten met een vragenlijst om te onderzoeken of en in hoeverre er sprake is van overbelasting. De tweede sessie bevat informatie over vergoedingen en wet- en regelgeving en tips die kunnen helpen bij het vinden van creatieve oplossingen. In de daaropvolgende sessie wordt uitgelegd hoe de mantelzorger voor zichzelf kan blijven zorgen. In sessie vier staan lastige gevoelens, emoties en gedachten centraal. Sessie vijf richt zich op overbelasting en hoe de cliënt weer in balans komt. In de zesde sessie wordt aandacht besteed aan de toekomst van de mantelzorger. Het programma wordt afgesloten met de vragenlijst uit de eerste sessie om de verandering in belasting in kaart te brengen.



# Mindfulness

## Tijdsindicatie

7 Weken

## Klachten

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

## Relevante Programma's

ACT, Zelfcompassie, Mind-  
fulness - Jongeren

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die meer mindful in het leven willen staan. De onderliggende problematiek kan variëren. Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

## Basis

Dit programma is gestoeld op de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) van Williams, Teasdale & Segal (2002) en de boeken van Kabat-Zinn.

## Korte inhoud

Het programma is opgedeeld in zes sessies (één voor elke week). Ten eerste wordt de automatische piloot besproken, vervolgens de ademhaling, gedachten, gevoelens, geluiden en aandacht voor jezelf. Elke sessie wordt begeleid met informatie, meditatie en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditatie op een rij.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Pools, Turks, Vlaams



# Mindfulness

## Jongeren

### Tijdsindicatie

8 Weken

### Klachten

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

### Relevante Programma's

Mindfulness, ACT, Zelf-  
compassie

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Moodbooster voor de donkere maanden

## Tijdsindicatie

1-2 weken

## Klachten

Somberheid, verlies van energie, winterdipje

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Naar de middelbare school

Jongeren

## Tijdsindicatie

1-3 Weken

## Klachten

Angst, spanning, moeite met verandering

## Relevante Programma's

Relaties & seksualiteit - Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Omgaan met agressie

## Tijdsindicatie

2 - 4 weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Omgaan met emoties

## Tijdsindicatie

4 Weken

## Klachten

Angst, somberheid, emotieregulatie

## Relevante Programma's

ACT

## Doelgroep

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

## Basis

### Korte inhoud

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

### Ook beschikbaar in de taal

Vlaams





# Omgaan met geld

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Geldproblemen

## Relevante Programma's

StressLes

## Doelgroep

Dit programma is geschreven voor cliënten die willen weten hoe ze het best om kunnen gaan met geld.

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven in samenwerking met experts. Voor het programma is er inspiratie gehaald uit gesprekken met de stichting Grip op je geld en de expertise van het Nibud.

## Korte inhoud

Het programma begint met het onderzoeken van de eigen wensen en krachten. Hierna volgt een sessie waarin de eigen financiële situatie in kaart wordt gebracht. Na deze sessies kan de cliënt kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over geldproblemen en een onderdeel over sparen en besparen. In elk onderdeel gaat de cliënt actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van het programma leert de cliënt zelf te beslissen hoe om te gaan met geld en geldproblemen.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Ontspanning

## Tijdsindicatie

Divers

## Klachten

Somberheid, stress, angst,  
onrust, piekeren

## Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,  
Overspanning & burn-out,  
Piekeren

## Doelgroep

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

## Basis

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

## Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



# 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.



# Overgang

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Opvliegers, hartkloppingen, onregelmatige menstruatie, gespannen buik, een droge huid en gewichtstoename

## Relevante Programma's

ACT, Mindfulness, Balans, Bewegen

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor vrouwen die in de overgang zitten of binnenkort in de overgang komen en hierover meer te weten willen komen.

## Basis

De overgang is een periode waarin het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. Dit programma bevat informatie over wat de overgang is en welke klachten je kunt ervaren, zodat je beter begrijpt hoe de klachten ontstaan. Vervolgens krijg je meer informatie over hoe je het beste kunt omgaan met de overgangsklachten.

## Korte inhoud

De overgang kan verdeeld worden in drie fasen die iedereen in haar eigen tempo doorloopt: de pre-menopauze, menopauze en postmenopauze. Gedurende deze drie fasen ervaren vrouwen vaak enkele klachten zoals opvliegers, hartkloppingen en onregelmatige menstruatie. Daarnaast kun je ook last krijgen van andere klachten die minder bekend zijn. In dit programma leert de cliënt daarom de overgang beter te herkennen, welke klachten er kunnen spelen en hoe de cliënt de overgang dragelijker kan maken. De cliënt leert daarnaast omgaan met negatieve gedachten en stress en ook komen veranderingen in bijvoorbeeld omgeving, relatie en seksualiteit aan bod. Tot slot denkt de cliënt na over wat voor haar van waarde is, zodat zij hier meer aandacht aan kan besteden en deze kan gebruiken als een soort kompas bij het maken van lastige keuzes.



# 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

## 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.

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers







# Overspanning & burn-out

## Tijdsindicatie

13-16 weken

## Klachten

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitsval

## Relevante Programma's

StressLes, Ontspanning, Mindfulness, Dagstructuur, Opkomen voor jezelf  
Eerste stap naar herstel

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen die overspanningsklachten en/of een burn-out hebben. Het programma sluit voornamelijk aan bij mensen die zijn uitgevallen op werk, aangezien een aantal stappen zich hier op richt, maar dit is niet noodzakelijk.

## Basis

Het programma is gebaseerd op de Multidisciplinaire Richtlijn Overspanning & Burn-out (Landelijke vereniging van Eerstelijnspsychologen, 2011), en maakt gebruik van verschillende evidence based interventies, zoals CGT, leefstijltraining, dagstructurering en mindfulness.

## Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over klachten passende bij overspanning of burn-out en de cliënt vult een 4DKL (vierdimensionale klachtenlijst) in. De volgende sessies volgen de richtlijn voor een burn-out, namelijk dat herstel plaatsvindt via drie fases: de eerste is de crisisfase, waarin men ofwel tegen ziek worden aanzit ofwel net ziek geworden is door overbelasting. In deze fase is het van belang weer tot rust te komen en niet direct weer 'aan het werk te gaan' met het uitzoeken van oorzaken. De tweede fase is de oplossingsfase waarin gekeken wordt naar mogelijke oorzaken van het vastlopen en geoefend wordt met oplossingen daarvoor. In de laatste fase, de toepassingsfase, wordt voornamelijk stilgestaan bij hoe het geleerde in praktijk te brengen, zodat het ook duurzaam geïntegreerd wordt in de leefstijl. Ook wordt een terugvalpreventie gemaakt en vult de cliënt ter nameting nogmaals een 4DKL in.

## Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



# Paniek

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Paniek aanvallen, angst, vermijding, onrust

## Relevante Programma's

Agorafobie VR, Interoceptieve exposure

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Piekeren

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

Piekeren, slaapproblemen,  
somberheid, onrust

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Planning en structuur

## Tijdsindicatie

2 - 4 weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Relatieboost

## Tijdsindicatie

6-10 Weken

## Klachten

Relatieproblemen communicatieproblemen

## Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogramma, Autisme in de partnerrelatie

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die graag hun relatie willen verbeteren. Het is niet bedoeld voor zware relatieproblematiek waar emotion-focused relatietherapie wordt aangeraden. Ze kunnen het programma alleen volgen of samen met hun partner.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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.



# Rouw

## Tijdsindicatie

9-16 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

Rouw na suïcide, Rouw na moord en doodslag

## Doelgroep

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

## Basis

De basis van dit rouwverwerkingsprogramma wordt gevormd door de theorie van William Worden (1983), het rouwtakenmodel. Het rouwtakenmodel wordt veel gebruikt bij rouwbegeleiding en rouwtherapie om het rouwproces te beschrijven. Verder wordt er in het programma gebruik gemaakt van erkende opdrachten en rituelen voor verliesverwerking.

## Korte inhoud

Dit is een uitgebreid programma van negen sessies. De eerste sessie start met een uitleg over het programma en de cliënt vult een rouwmeter in. Hierna volgen de inhoudelijke sessies met psycho-educatie, schrijfopdrachten en tips en handvatten om de stappen te volbrengen. De volgende thema's komen aan bod: het rouwproces, steun en troost, de realiteit van het verlies aanvaarden, omgaan met emoties, ontspannen, omgaan met gedachten en je leven vorm geven. In de laatste sessie vult de cliënt nogmaals de rouwmeter in. Wanneer er sprake is van ernstig vastlopen in het rouwproces, dient er begeleiding te zijn in de face-to-face gesprekken.



# RSI - Preventie

## Tijdsindicatie

2 - 4 weken

## Klachten

Pijn, Stress, Vermoeidheid,  
Stijve spieren

## Relevante Programma's

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

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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





# Signaleringsplan

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Klachten

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

## Relevante Programma's

Depressie CGT, PTSS, Middeleengebruik, Terugvalpreventie.

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Slaap en shifts

## Tijdsindicatie

8-10 Weken

## Klachten

Slaapproblemen, vermoeidheid

## Relevante Programma's

Lekker slapen, Ontspanning

## Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die te maken hebben met onregelmatige werktijden. Hierbij kan gedacht worden aan wisseldiensten, ploegendiensten en nachtdiensten.

## Basis

Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. In het programma is aandacht voor factoren waar de cliënt invloed op heeft. Deze worden besproken aan de hand van de cirkel van invloed. Er wordt in het programma gebruik gemaakt van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

## Korte inhoud

Dit programma is opgebouwd uit vijf sessies. In de eerste sessie wordt er uitleg gegeven over de opbouw van het programma, wordt er gestart met het slaapdagboek en wordt er een vragenlijst ingevuld om de ernst van de vermoeidheid te meten. De tweede sessie bevat theoretische informatie over slaap en onregelmatig werken. De derde en vierde sessie bevatten verschillende adviezen en interventies. Er is onder andere aandacht voor piekeren, het aanbrengen van structuur, ontspanning en bewegen. In de laatste sessie wordt er teruggeblikt op het programma en kan de cliënt na twee maanden de vragenlijst opnieuw invullen.



# Slaaprestrictie

## Tijdsindicatie

4 Weken

## Klachten

Slaapproblemen, insomnia

## Relevante Programma's

Lekker slapen

## Doelgroep

Volwassenen die last hebben van slaapklasten, zoals niet in slaap vallen, niet doorslapen en te vroeg wakker worden, waarbij andere interventies onvoldoende effect heeft gehad. Het is ook geschikt voor deelnemers met de diagnose insomnia.

## Basis

Het programma maakt gebruik van gedragstherapie, slaaprestrictie, op het principe van klassieke conditionering (de koppeling tussen bed en slapen) en een stimuluscontrole-oefening (uit bed gaan als de slaap niet komt). Het is bedoeld om de drang naar slapen te verhogen en korter in bed te liggen.

## Korte inhoud

Dit programma begint met psycho-educatie over slapen en het bijhouden van een slaapdagboek. In de tweede sessie wordt slaaprestrictie uitgelegd. De slaaprestrictie-opdracht is een erg zware opdracht, begeleiding is erg belangrijk. In de tweede en derde sessie van dit programma wordt van de cliënt verwacht bepaalde berekeningen te maken. Deze worden uitgelegd, maar ook hier kan begeleiding wenselijk zijn. Dit programma stelt als doel om een slaapefficiëntie van 80% of hoger te bereiken. Uiteraard kan dit doel naar klinisch inzicht van de therapeut en naar behoefte van de cliënt worden aangepast. De vierde stap 'Afsluiting' hoeft niet te betekenen dat de klachten over zijn. Er kan onder begeleiding nog verder geoefend worden om het persoonlijke doel van de cliënt te bereiken.



# Slechte gewoontes

## Tijdsindicatie

8-10 Weken

## Klachten

Slechte gewoonten, nagelbijten, haren trekken, roken, alcoholgebruik

## Relevante Programma's

Alcohol onder controle

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor mensen met een slechte gewoonte waar ze vanaf willen (snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten). Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek.

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# SOLK/ALK

## Tijdsindicatie

8-12 Weken

## Klachten

Somatoforme klachten,  
lichamelijke klachten, pijn,  
chronische pijn

## Relevante Programma's

Ontspanning Mindfulness

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# Somberheid

## Tijdsindicatie

6-8 Weken

## Klachten

Somberheid, piekeren,  
onzekerheid

## Relevante Programma's

Depressie CGT, Piekeren,  
Mindfulness, Somberheid  
Jongeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Somberheid

Jongeren

## Tijdsindicatie

4 Weken

## Klachten

Somberheid, piekeren,  
onzekerheid

## Relevante Programma's

Somberheid, Depressie  
CGT, Mindfulness Jon-  
geren, Mindfulness

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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 Keijsers, 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





# Stop keuzestress

## Tijdsindicatie

1-2 Weken

## Klachten

Stress, piekeren

## Relevante Programma's

Stressles, ACT, Opkomen voor jezelf, piekeren

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Stoppen met roken

## Tijdsindicatie

4-10 Weken

## Klachten

Roken, slechte gewoontes

## Relevante Programma's

Slechte gewoontes

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# StressLes

## Tijdsindicatie

2-9 Weken

## Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

## Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out, Ontspanning, Mindfulness, Piekeren

## Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met stressklachten. Dit programma kan preventief ingezet worden, dus om te voorkomen dat de klachten verergeren. Daarnaast zou dit programma ook naast andere behandelingen aangeboden kunnen worden, waarbij stress een rol speelt in het behandelproces.

## Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met verschillende mensen, zoals een GZ-psycholoog, een psychiater en ervaringsdeskundigen. Het programma is gestoeld op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en de positieve psychologie.

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



# Te veel social media

## Tijdsindicatie

2-4 Weken

## Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

## Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out, Ontspanning, Mindfulness, Sombereheid

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Terugvalpreventie

## Tijdsindicatie

1-2 Weken

## Klachten

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

## Relevante Programma's

Somberheid, Depressie  
CGT, Paniek

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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



# 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.



# Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

## Tijdsindicatie

2 - 6 weken

## Klachten

Relatieproblemen, Verlies

## Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden ouders - Jongeren, Echtscheiding - Ouders

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Uit elkaar - ik wil uit elkaar

## Tijdsindicatie

2 - 6 weken

## Klachten

Relatieproblemen, Verlies

## Relevante Programma's

Relatieboost, Gescheiden ouders - Jongeren, Echtscheiding - Ouders

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers







# Veerkracht

## Tijdsindicatie

3-9 Weken

## Klachten

Onzekerheid, eenzaamheid, somberheid, perfectionisme

## Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie, Mindfulness, ACT

## Doelgroep

Het programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die beter voorbereid willen zijn op een tegenslag en sneller willen herstellen van een vervelende of verdrietige gebeurtenis.

## Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met GZ-psycholoog Doriene van der Kaaden. Voor het programma is inspiratie gehaald uit de stroming van de positieve psychologie, mindfulness en Acceptance Commitment Therapy (ACT).

## Korte inhoud

Het programma begint met informatie over verschillende kenmerken van veerkracht. De cliënt stelt hierin persoonlijke doelen op. Sessie twee richt zich op het vergroten van de zelfwaardering en het zelfvertrouwen. De cliënt leert in deze situatie zonder oordelen naar zichzelf te kijken. In sessie drie onderzoekt de cliënt hoe optimisme en positiviteit bijdragen aan zijn veerkracht. In sessie vier staan zelfregie en zelfsturing centraal: de cliënt ontdekt zijn waarden en leert hier meer naar te leven. Verbondenheid is het thema van sessie vijf, waarin de cliënt leert meer verbinding te maken met anderen, steun te geven en hulp te durven vragen. Tot slot scoort de cliënt nogmaals zijn doelen en krijgt hij inzicht in de voortgang van zijn doelen.

## Ook beschikbaar in de taal

Engels



# Verlies

## Tijdsindicatie

4 - 6 weken

## Klachten

Verlies, Rouw, eenzaamheid, somberheid

## Relevante Programma's

Accepteren, Mindfulness

## Doelgroep

Dit programma is 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.

## LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers





# Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Tijdsindicatie

2-4 Weken

### Klachten

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

### Relevante Programma's

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

### Doelgroep

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

### Basis

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

### Korte inhoud

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



# Zelfbeeld

## Tijdsindicatie

7 Weken

## Klachten

Negatief zelfbeeld,  
onzekerheid, somberheid,  
angst

## Relevante Programma's

Zelfcompassie Mindful-  
ness ACT

## Doelgroep

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

## Basis

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

## Korte inhoud

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

## Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



# Zelfbeeld

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



# Ziekteangst

## Tijdsindicatie

10-14 Weken

## Klachten

Angst voor ernstige ziekten, Paniek, Stress, Overbezorgheid

## Relevante Programma's

G-schema compleet, Paniek, Interoceptieve exposure, Piekeren

## 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.



## 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



## 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

