



Neem een kijkje in ons actuele programmaoverzicht

Sociaal Domein
2023



COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2023

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

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

- Andy Warhol

INHOUDSOPGAVE

7	Accepteren
8	ACT - Toegewijde actie
9	Activatie
10	AD(H)D - Jongeren
11	AD(H)D - Ouders
12	ADD - Kinderen
13	ADHD
14	ADHD - Kinderen Zo snel als een...
15	Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
16	Alcohol onder controle
17	Angst - Kinderen
18	Angst voor de tandarts
19	Angst voor de tandarts - Kinderen
20	Autisme - Jongeren
21	Autisme - Kinderen
22	Autisme in de partnerrelatie
23	Autisme Jongeren - Ouders
24	Autisme Kinderen - Ouders
25	Balans
26	Bewegen
27	Bewegen bij lichamelijke klachten
28	Chronische pijn
29	Communiceren
30	Dankbaarheid
31	Depressie - Sociale omgeving
32	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
33	Diabetes type 2
34	Druk en afgeleid
35	Dwang
36	Echtscheiding - Ouders
37	Eenzaamheid
38	Eerste stap naar herstel
39	Emotie-eten
40	Emoties in kaart - Jongeren
41	Erectieverlies
42	Faalangst
43	Faalangst - Jongeren
44	Faalangst - Ouders
45	G-schema - Compleet

INHOUDSOPGAVE

46	Gegeneraliseerde angst
47	Gescheiden ouders - Jongeren
48	Gokverslaving
49	Grip op jouw emoties - Jongeren
50	Hoogbegaafd - Jongeren
51	Hoogbegaafd - Ouders
52	Kennis van Gezondheid
53	Leefstijl
54	Lekker slapen
55	Mantelzorg
56	Middelengebruik
57	Mijn sociale omgeving
58	Mindfulness
59	Moodbooster voor de donkere maanden
60	Naar de middelbare school - Jongeren
61	NAH - Mantelzorg
62	Omgaan met agressie
63	Omgaan met emoties
64	Omgaan met geld
65	Ontspanning
66	Ontwikkelingsanamnese
67	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Jongeren
68	Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten - Ouders
69	Opkomen voor jezelf
70	Oplossingsgericht opvoeden
71	Overgang
72	Overprikkeling
73	Overspanning & burn-out
74	Paniek
75	Pesten en agressie op de werkvloer
76	Piekeren
77	Planning en structuur
78	Relatieboost
79	Relaties & seksualiteit - Jongeren
80	Rouw
81	Rouw na moord en doodslag

INHOUDSOPGAVE

82	Rouw na suïcide
83	Seks- en/of pornoverslaving
84	Seksualiteit - Basis programma
85	Signaleringsplan
86	Slaap en shifts
87	Slechte gewoontes
88	Sociale angst
89	Sociale vaardigheden - Kinderen
90	Somberheid
91	Somberheid - Jongeren
92	Stop keuzestress
93	Stoppen met roken
94	Strategie om te leren
95	StressLes
96	Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
97	Te veel social media
98	Terugvalpreventie
99	Thuiswerken
100	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
101	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
102	Veerkracht
103	Verlies
104	Zelfbeeld
105	Zelfbeeld - Kinderen
106	Zelfbeeld - Ouders
107	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
108	Aanvullende Pakketten



Accepteren

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Somberheid, angst, zelfbeeldklachten, onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ACT - 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.



Activatie

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Somberheid Angst spanningsklachten overspannenheid

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



AD(H)D

Jongeren

Tijdsindicatie

9 weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Impulsiviteit, Onrust, Overprikkeling

Relevante Programma's

Druk & Afgeleid, AD(H)D

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



AD(H)D

Ouders

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ADD

Kinderen

Tijdsindicatie

5 weken

Klachten

Concentratieproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



ADHD

Tijdsindicatie

6-9 Weken

Klachten

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit Onrust

Relevante Programma's

Druk & afgeleid, AD(H)D
voor jongeren

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor adolescenten en volwassenen met AD(H)D-klachten. De diagnose AD(H)D hoeft niet per se gesteld te zijn, maar wordt wel vaak benoemd.

Basis

Dit programma is ontwikkeld door Therapieland in samenwerking met experts en een groep met ervaringsdeskundige. 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

Het programma start met psycho-educatie over AD(H)D. Hierna onderzoekt de cliënt zijn/haar symptomen en aan de hand hiervan stelt de cliënt doelen op. Vervolgens wordt aandacht besteed aan emoties en het belang om je omgeving te betrekken bij het leven met AD(H)D. Er worden handvatten gegeven voor het structureren en plannen in het dagelijks leven. Tot slot bevat het programma een sessie met video's waarin de ervaringsdeskundigen ervaringen delen.



ADHD

Kinderen | Zo snel als een...

Tijdsindicatie

5 Weken

Klachten

Concentratieproblemen,
Hyperactiviteit, Impulsiviteit

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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.



Angst voor de tandarts

Kinderen

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst

Relevante Programma's

Angst - Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

In het programma wordt eerst uitleg gegeven over wat angst inhoudt en hoe je er vanaf kan komen. Daarna worden drie angstige situaties besproken: verdoven, boren en gaatjes vullen. Tevens komen hier de exposure-oefeningen aan bod. Als laatste wordt er ingegaan op wat je kan doen voorafgaand aan je tandartsbezoek.



Autisme

Jongeren

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Klachten die voortkomen uit autisme

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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



Autisme

Kinderen

Tijdsindicatie

8-14 Weken

Klachten

Prikkelverwerking, sociale vaardigheden, emotieherkenning, omgaan met verandering

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme in de partnerrelatie

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Relevante Programma's

Relatieboost, Autisme -
Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Autisme 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

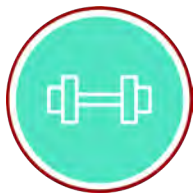
Dit programma is geschreven voor cliënten die om wat voor reden dan ook meer willen bewegen.

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



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.



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 1

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Acceptatieproblemen, somberheid, angst, frustratie, stress

Relevante Programma's

Diabetes type 2, ACT, Somberheid - Jongeren, Zelfbeeld

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Diabetes type 2

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Bewegen, Acceptatie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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



Dwang

Tijdsindicatie

7-11 Weken

Klachten

Onrust, stress, spanning,
obsessies, dwanghan-
delingen

Relevante Programma's

Piekeren, Gegenerali-
seerde angst, StressLes

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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



Emotie-eten

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante Programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Emoties in kaart

Jongeren

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Angst, somberheid,
boosheid

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Erectieverlies

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

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

Relevante Programma's

Seksualiteit - Basisprogramma, Relatieboost

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Faalangst

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.



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.



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.



Gokverslaving

Tijdsindicatie

6-8 Weken

Klachten

Verslaving

Relevante Programma's

Middelengebruik, Activatie, Eenzaamheid, Dwang

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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.



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 slaaptest. Vervolgens worden de slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting besproken. In deze sessie worden tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole. De derde sessie gaat over ontspanning, waarin verschillende ontspanningsoefeningen worden aangeboden en de vierde sessie over de gedachten over slapen en piekeren in bed. In de vijfde sessie wordt het programma afgesloten met een nameting van de slaaptest. Tijdens het hele programma wordt een slaapdagboek bijgehouden.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



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.



Middelengebruik

Tijdsindicatie

9-15 Weken

Klachten

Middelengebruik, verslaving

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Mijn sociale omgeving

Tijdsindicatie

3 - 7 Weken

Klachten

Eenzaamheid, ruzie, leven in twee culturen, integratie

Relevante Programma's

Eenzaamheid, communiceren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Mindfulness

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



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.



NAH

Mantelzorg

Tijdsindicatie

3 - 5 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers



Omgaan met agressie

Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Klachten

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

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Omgaan met emoties

Tijdsindicatie

4 Weken

Klachten

Angst, somberheid, emotieregulatie

Relevante Programma's

ACT

Doelgroep

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

Basis

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams



Omgaan met geld

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Geldproblemen

Relevante Programma's

StressLes

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Ontspanning

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Relevante Programma's

Somberheid, StressLes,
Overspanning & burn-out,
Piekeren

Doelgroep

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

Basis

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Korte inhoud

Dit programma bevat verschillende ontspanningsoefeningen uit diverse invalshoeken.

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams



Ontwikkelingsanamnese

Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Kinderen met psychische klachten

Relevante Programma's

Intakeformulier

Doelgroep

Ouders

Basis

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

Korte inhoud

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



Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Jongeren

Tijdsindicatie

7-12 Weken

Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante Programma's

Omgaan met emoties

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Ouders

Tijdsindicatie

3-6 Weken

Klachten

Onvoldoende verklaarde klachten, lichamelijke klachten, chronische pijn, vermoeidheid

Relevante Programma's

Oplossingsgericht opvoeden

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Opkomen voor jezelf

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Somberheid, angst, zelfbeeld klachten, onzekerheid

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Oplossingsgericht opvoeden

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Negatieve sfeer in gezin,
opvoedproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



Pesten en agressie op de werkvloer

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Stress, eenzaamheid, somberheid, paniek, boosheid

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Piekeren

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



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.



Rouw na moord en doodslag

Tijdsindicatie

8-10 Weken

Klachten

Rouw, boosheid, wraakgevoelens, wanhoop, verdriet

Relevante Programma's

Rouw

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Rouw na suïcide

Tijdsindicatie

5-7 Weken

Klachten

Rouw, boosheid, wraakgevoelens, wanhoop, verdriet, schuldgevoel

Relevante Programma's

Rouw, Rouw na moord en doodslag, Somberheid

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Seks- en/of pornoverslaving

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Seksuele problemen,
verslaving,

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogram-
ma, Slechte gewoontes

Doelgroep

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

Basis

Het programma is gemaakt in samenwerking met seksuologen (NVVS). Systeemtherapie vormt de basis van het programma. Daarnaast worden aspecten uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) en uit de positieve psychologie gebruikt. Seks is over het algemeen iets dat mensen met een partner ondernemen, daarom is het systemisch denken belangrijk voor het slagen van dit programma.

Korte inhoud

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



Seksualiteit - Basis programma

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Seksuele problemen

Relevante Programma's

Geen Zin in seks, Seks en of pornoverslaving, Pijn bij het vrijen

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die seks niet meer als vanzelfsprekend ervaren. Mensen die niet goed durven praten over de eigen seksuele behoeften en wensen, kunnen ook baat hebben bij dit programma. De cliënt kan dit programma alleen of samen met de partner volgen.

Basis

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

Korte inhoud

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



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.



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.



Sociale angst

Tijdsindicatie

6-10 Weken

Klachten

Angst, sociale angst

Relevante Programma's

Zelfbeeld, Mindfulness, G
schema

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Sociale vaardigheden

Kinderen

Tijdsindicatie

4-8 Weken

Klachten

Onzekerheid, communicatieproblemen

Relevante Programma's

Autisme Kinderen,
Stoplichtmethode Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



Somberheid

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.



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.



Strategie om te leren

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Studieproblemen

Relevante Programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



StressLes

Tijdsindicatie

2-9 Weken

Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out, Ontspanning, Mindfulness, Piekeren

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits



Te snel klaarkomen

Jongvolwassenen

Tijdsindicatie

4-6 Weken

Klachten

Te snel klaarkomen, seksuele problemen, seksualiteit

Relevante Programma's

Seksualiteit Basisprogramma

Doelgroep

Dit programma is gericht op jonge mannen tot 25 jaar die problemen ervaren met te snel klaarkomen.

Basis

De inhoud van het seksuologische programma past binnen de NHG Standaard Seksuele Klachten. Het programma is gemaakt in samenwerking met Soa Aids Nederland, Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit en seksuologen en verpleegkundigen van Sense.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over het orgasme en wat te snel klaarkomen is. Een belangrijk accent ligt op normaliseren. Hierin is er ook aandacht voor het bespreekbaar maken van het probleem, omdat dit vaak een belangrijke rol speelt in het verlagen van de spanning. Ook worden er diverse oorzaken besproken. Vervolgens zijn er oefeningen in het herkennen van het 'point of no return', het uitstellen van het orgasme, de knijptechniek en het ontspannen van de bekkenbodemp. Ook bevat het programma twee oefeningen die de cliënt samen met zijn partner kan doen. In de laatste sessie worden er tips gegeven en wordt er teruggeblikt op het programma.



Te veel social media

Tijdsindicatie

2-4 Weken

Klachten

Stress, spanning, slaapproblemen, onzekerheid

Relevante Programma's

Overspanning en Burn Out,
Ontspanning, Mindfulness,
Somberheid

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

Ook beschikbaar in de taal

Engels



Terugvalpreventie

Tijdsindicatie

1-2 Weken

Klachten

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Relevante Programma's

Somberheid, Depressie
CGT, Paniek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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



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

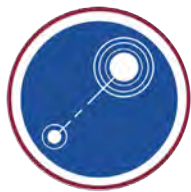
Het programma is samengesteld en geschreven door Therapieland in samenwerking met GZ-psycholoog Doriene van der Kaaden. Voor het programma is inspiratie gehaald uit de stroming van de positieve psychologie, mindfulness en Acceptance Commitment Therapy (ACT).

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma start met inzicht in het verlies en mogelijke rouw reacties. Het duale procesmodel van Stoebe en Schut (1999) komt aan bod waarmee wordt uitgelegd dat rouwen een slingerbeweging. In de laatste stap van sessie 1 worden de vier rouw taken besproken. In de volgende sessies komt elke keer 1 taak aanbod. Sessie twee komt taak 1 aan bod: Accepteren van de werkelijkheid. De client schrijft zijn verhaal op. In sessie drie komt rouwtaak 2 aanbod: De pijn doorvoelen, door bijvoorbeeld een schrijfopdracht. 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





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

AANVULLENDE PAKKETTEN

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



ACT

€3,65 / behandelaar / maand

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



Eetproblematiek

€5,50 / behandelaar / maand

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

AANVULLENDE PAKKETTEN



Internationaal

€6,50 / behandelaar / maand

4DKL
Balans
Communiceren
Depressie - CGT
Druk en afgeleid
Eenzaamheid
Eerste stap naar herstel
G-schema - Meerdimensionaal
G-schema - Taartdiagram
G-schema - Uitdaagvragen
G-schema - Weegschaal
Intakeformulier
Leefstijl
Lekker slapen
Mindfulness
Omgaan met geld
Ontspanning
Piekeren
Somberheid
Stop keuzestress
StressLes
Te veel social media
Veerkracht
Wonen in een andere cultuur

AANVULLENDE PAKKETTEN



Positieve Gezondheid

€5,50 / behandelaar / maand

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



Seksuologie

€3,65 / behandelaar / maand

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

