



Welk e-Health programma ga jij inzetten?

Neem een kijkje in ons actuele
programmaoverzicht

GGZ TOTAAL
JULI 2019

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Drukwerk: Printenbind.nl
Ontwerp: Annette Muller

Copyright © 2019
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

Index


Klik op het programma om direct naar de pagina te gaan





- 8 AD(H)D
- 9 AD(H)D - Jongeren
- 10 AD(H)D - Ouders
- 11 Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek
- 12 Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
- 13 Alcohol onder controle
- 14 Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek
- 15 Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving
-  16 Angst - Kinderen
- 17 Angst voor de tandarts
-  18 Angst voor de tandarts - Kinderen
- 19 Animaties
- 20 Autisme
- 21 Autisme in de partnerrelatie
-  22 Autisme - Kinderen

- 23 Balans
- 24 Borderline

- 25 Chronische pijn
- 26 Communiceren

- 27 Dagstructuur
-  28 Denken, Voelen & Doen - Kinderen
- 29 Denken, Voelen & Doen - Ouders
- 30 Depressie CGT (ook verkrijgbaar in het Engels)
- 31 Depressie - IPT
- 32 Dwang
- 33 Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek
- 34 Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

35	Echtscheiding - Ouders
36	Eerste stap naar herstel (ook verkrijgbaar in het Engels)
37	E-learning voor behandelaren
38	EMDR
39	EMDR - Jongeren
 40	EMDR - Kinderen
41	Emotie eten
42	Gegeneraliseerde angst
43	Gescheiden ouders - Jongeren
44	Grip op jouw emoties - Jongeren
45	G-schema Compleet (ook verkrijgbaar in het Engels)
46	G-schema Meerdimensionaal
47	G-schema Taartdiagram
48	G-schema Uitdaagvragen
49	G-schema Weegschaal
50	Gedragsexperiment
51	Interoceptieve exposure
52	Kanker - Na de diagnose
53	Kanker - Tijdens de behandeling
54	Kanker - Na de behandeling
55	Lekker slapen
56	Middelengebruik
57	Mindfulness (ook verkrijgbaar in het Engels, Pools, Turks en Vlaams)
58	Mindfulness - Jongeren
59	Narcisme
60	Omgaan met emoties
61	Ontspanning
62	Opkomen voor jezelf
63	Oplossingsgericht opvoeden
64	Overspanning & Burn-out (ook verkrijgbaar in het Vlaams)
65	Paniek
66	Pesten en agressie op de werkvloer
67	Piekeren
68	PTSS
69	Relatieboost
70	Rouw
71	Rouw na moord en doodslag
72	Rouw na suïcide

- 73 Schematherapie
- 74 Signaleringsplan
- 75 Slaaprestrictie
- 76 Slechte gewoontes
- 77 Sociale angst
-  78 Sociale vaardigheid - Kinderen
- 79 SOLK
- 80 Somberheid
- 81 Somberheid - Jongeren
- 82 Specifieke fobie
-  83 Stoplichtmethode - Kinderen
- 84 Stressles

- 85 Terugvalpreventie

- 86 Veerkracht
- 87 Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek
- 88 Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

- 89 Zelfbeeld (ook verkrijgbaar in het Vlaams)



AD(H)D

🕒 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 ervaringsdeskundige ervaringen delen.

[Terug naar Index](#)



AD(H)D - Jongeren

Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante programma's

Druk & Afgeleid, AD(H)D

Doelgroep

Het programma is ontwikkeld voor adolescenten met AD(H)D klachten.

Basis

Dit programma is ontwikkeld uit een samenwerking van Therapieland en psychologenpraktijk Wantveld. 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. Daarnaast gaat de cliënt symptomen onderzoeken. Vervolgens staat het programma stil bij medicatie, positieve kanten van AD(H)D en de onzekerheid bij vriendschappen. Er wordt tevens aandacht besteed aan emoties en mindfulness. Tot slot worden er handvatten geboden om te structureren en te plannen. Dit programma is een mix van verschillende interventies. Het is bedoeld als kapstok waar jongeren op terug kunnen vallen als ze het moeilijk vinden om de lijn te houden in hun therapie.

[Terug naar Index](#) 



AD(H)D - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

6-9 weken

Klachten

Concentratieproblemen
hyperactiviteit, onrust

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

Het programma geeft met name psycho-educatie over AD(H)D en opvoedtechnieken die hierbij kunnen helpen.

Korte inhoud

Het programma start met psycho-educatie over ADHD en ADD en er wordt uitleg gegeven over verschillende aspecten hiervan waar rekening mee gehouden dient te worden door ouders. In de sessie hierna wordt ingegaan op tien opvoedingsvaardigheden die bij uitstek belangrijk zijn bij de opvoeding van kinderen met AD(H)D; snappen, positieve balans, rust, consequent zijn, duidelijk zijn, één lijn trekken, direct reageren, spanning laag houden, doseren, genieten & relativering. De cliënt kan bijhouden hoe hij zijn vaardigheden op dit moment scoort. Met concrete oefeningen kunnen deze vaardigheden worden verbeterd. In de laatste sessie wordt er ook stilgestaan bij hoe de positieve kanten van AD(H)D door de ouders bekrachtigd kunnen worden en is er aandacht voor het zelfvertrouwen van het kind. Bij de afsluiting kan de cliënt als nameting scoren hoe de opvoedingsvaardigheden inmiddels veranderd zijn.

[Terug naar Index](#)



Afhankelijke persoonlijkheidsproblematiek

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Afhankelijke-persoonlijkeidsproblematiek - sociale omgeving, Schematherapie, Dwangmatige-persoonlijkeidsproblematiek, Vermijdende-persoonlijkeidsproblematiek, Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke problemen,
relatieproblemen

Relevante programma's

Afhankelijke-persoonlijke-
problematiek, schematherapie,
Dwangmatige- persoonlijkheids-
problematiek - sociale omgeving,
Vermijdende-persoonlijke-
problematiek - sociale omgeving,
Andere gespecificeerde persoon-
lijkheidsproblematiek - sociale
omgeving

Afhankelijke persoonlijkeproblematiek - 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 gebruikgemaakt van de kennis van experts in het veld en verschillende literatuur op het gebied van persoonlijkheidsproblematiek. Een aantal hiervan zijn: het handboek persoonlijkheidsstoornissen (Ingenhoven et al., 2018) een persoonlijkheidsstoornis en nu (Thunnissen, 2012) en zo ben ik nu eenmaal (Does, van der, 2013).

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie met daarin informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilgestaan bij wat 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.

[Terug naar Index](#)



Alcohol onder controle

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Verslaving,
middelengebruik

Relevante programma's

Slechte gewoontes,
Alcoholverslaving,
Alcoholverslaving VR

Doelgroep

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

Basis

Dit programma is gestoeld op 3 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, en aan de motivatie gewerkt. Er worden doelen gesteld en dan wordt tijdens het afbouwen van de gewoonte gewerkt aan het bijstellen van de doelen, stressreductie en het volhouden van de motivatie.

[Terug naar Index](#) ←



Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Afhankelijke-persoonlijkheden-
problematiek, Schematherapie,
Dwangmatige-persoonlijkheden-
problematiek, Vermijdende-per-
soonlijkhedenproblematiek

Doelgroep

Dit programma richt zich op volwassenen met andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek. Het programma is ontwikkeld voor volwassenen die net een diagnose hebben gekregen.

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke problemen,
relatieproblemen

Relevante programma's

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

Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Angst - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst

Relevante programma's

Angst voor de tandarts - Kinderen

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar die last hebben van angstklachten. De angst kan van alles betrekken, 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 de cliënt actief aan de slag met de angsten van het kind. 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 is aangepast aan kinderen, waardoor er hulpmiddelen zoals de leeuw, pauw en schildpad worden ingezet.

[Terug naar Index](#)



Angst voor de tandarts

🕒 Tijdsindicatie

ongeveer 4-6 weken

Klachten

Angst

Relevante programma's

Sociale angst, Paniek, CGT, Zelfbeeld, Omgaan met emoties, Piekeren

Doelgroep

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

Basis

Het programma is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en maakt gebruik van exposure-oefeningen. Daarnaast komen verschillende technieken aan bod, zoals: powerposing, ontspanning en communicatie.

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.

[Terug naar Index](#)



Angst voor de tandarts - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Angst

Relevante programma's

Angst - Kinderen

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen die last hebben van angst voor de tandarts.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en maakt gebruik 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. Daarin wordt uitleg over gegeven. Tevens komen hier de exposure-oefeningen aan bod. Als laatste wordt er ingegaan op wat je kan doen voorafgaand aan je tandarts bezoek.

[Terug naar Index](#) 



Animaties

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Doelgroep

Dit programma is samengesteld voor professionals om hen snel en overzichtelijk inzicht te geven in alle animaties van Therapieland.

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. Daarin wordt uitleg over gegeven. Tevens komen hier de exposure-oefeningen aan bod. Als laatste wordt er ingegaan op wat je kan doen voorafgaand aan je tandarts bezoek.

[Terug naar Index](#) 



Autisme

🕒 Tijdsindicatie

6-9 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Relevante programma's

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

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) 



Autisme in de partnerrelatie

Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen

Relevante programma's

Relatieboost, Autisme bij
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-face gesprek kun je dan stilstaan bij wat er goed gaat. De hoofdstukken die in dit programma aan bod komen zijn:

Wat is autisme?

Autisme uitgediept

Autisme thuis

Communicatie met je partner

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.

[Terug naar Index](#) 



Autisme - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Relevante programma's

Autisme in de partnerrelatie,
Sociale vaardigheid,
Somberheid bij jongeren,
Stoplichtmethode

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud die gediagnosticeerd zijn met een ASS (Autisme Spectrum Stoornis) of sommige dingen van ASS bij zichzelf herkennen.

Basis

Dit programma is samengesteld en geschreven door Therapieland en Psychologenpraktijk Wantveld. Bij het opzetten van het programma is inspiratie gehaald uit de protocollen van 'Ik ben speciaal', 'Geef me de vijf' en 'Spelen met Tim en Flapoor'.

Korte inhoud

In de eerste sessie van dit programma wordt psycho-educatie gegeven over autisme. In sessie twee wordt beschreven wat gevoelens en emoties zijn en gaat de cliënt onderzoeken hoe die gevoelens en emoties er bij hem/haar uit zien en hoe hij/zij er het beste mee om kan gaan. In de derde sessie wordt aandacht besteed aan de sociale vaardigheden van het kind. In de vierde sessie wordt samen met het kind gekeken naar hoe het op school en thuis loopt en wordt er aandacht besteed aan de dingen die goed gaan, maar ook aan de dingen die minder goed gaan. Het kind krijgt in deze sessie handvatten voor het omgaan met dingen die hij/zij moeilijk vindt, hierbij wordt de stoplichtmethode en worden ontspanningsoefeningen gebruikt. In de laatste sessie worden de sterke kanten van autisme benadrukt en worden tips gegeven voor een spreekbeurt over autisme.

[Terug naar Index](#)



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 stromingen '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 en 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.

[Terug naar Index](#)



🕒 Tijdsindicatie

Divers, mogelijk 3-4 weken

Klachten

Emotieregulatieproblemen, zelfbeeld, interpersoonlijke problemen, impulsproblematiek, coping

Relevante programma's

Emoties onder controle, Zelfbeeld, Zelfcompassie, Schematherapie

Borderline

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor cliënten met een gediagnosticeerde Borderline persoonlijkheidsproblematiek met als doel inzicht te geven in hun persoonlijkheid, de ontwikkeling hiervan, de hieruit voortvloeiende gevoelens en gedrag en de gevolgen hiervan. Dit programma dient alleen begeleid ingezet te worden of als zelfstandige nazorg, maar niet als primaire behandeling.

Basis

Dit programma is gestoeld op de holistische theorie en een deel van de theorie uit de VERS training. Dit model is in dit programma omgebouwd tot een thermometer, maar is qua functionaliteit hetzelfde.

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



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 samengesteld en geschreven in samenwerking 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. Met name de gedragsmatige interventies komen overeen met het protocol voor chronische lage rugpijn uit het protocollenboek van Keijsers en collega's (Keijsers, van Minnen, Verbraak, Hoogduin, Emmelkamp, 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.

[Terug naar Index](#)



Communiceren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
relatieproblemen, stress,
onzekerheid

Relevante programma's

Relatieboost

Doelgroep

De cliënt leert door middel van bewegen en cognitieve gedragstherapie beter omgaan met pijn.

Basis

Het programma is een onderdeel van de Positieve Gezondheid programma's. We hebben inspiratie gehaald uit de modellen van Lasswell (1952) en Shannon (1952). Lasswell is de grondlegger van 'the basis transmission model'. Dit model 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 begrippen 'encoding' en 'decoding' toe. Hierin wordt de vertaalslag gemaakt naar de interpretatie van de boodschap. Het persoonlijke aspect wordt hier dus bij betrokken. De geraadpleegde modellen zijn afkomstig van voornamelijk grondleggers in de communicatiewetenschap. Remmerswaal (2015) geeft aan dat een combinatie van verschillende modellen het beste is, met als hoofdzaak dat duidelijk wordt dat zender en ontvanger in voortdurende interactie zijn.

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.

[Terug naar Index](#)



Dagstructuur

🕒 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 overspanning & burn-out klachten.

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Denken, Voelen & Doen - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Angst bij kinderen,
Zelfbeeld - Kinderen,
Somberheid - jongeren,
Stoplichtmethode

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Denken, Voelen & Doen - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Angst bij kinderen,
Denken, voelen & doen,
Zelfbeeld Kinderen,
Zelfbeeld ouders

Doelgroep

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

Basis

De basis van dit programma wordt gevormd door cognitieve gedragstherapie.

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Depressie CGT

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

6-12 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit,
piekeren, slaapproblemen

Relevante programma's

Depressie IPT, Somberheid,
Mindfulness, Dagstructuur,
Ontspanning, Cognitief Gedrags-
schema, Lekker Slapen, Piekeren

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie, of met depressieve klachten. Er moet ingeschat worden of iemand in staat is met enige regelmaat achter de computer te zitten. Suïcidaliteit en/of psychotische kenmerken zijn exclusiecriteria.

Basis

Het programma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT) en de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen, Verbraak, Hoogduin & Emmelkamp (2017). Tevens is er gebruik gemaakt van elementen uit de positieve psychologie en mindfulness.

Korte inhoud

Dit programma begint met een korte uitleg over depressie. Aansluitend kan de cliënt de QIDS vragenlijst invullen om de ernst van de klachten te bepalen en wordt de cliënt gevraagd zijn eigen doelen op te stellen. Vervolgens wordt dieper ingegaan op het ontstaan van een depressie, van kwetsbaarheid in de genen tot aan stress en de omgeving. De volgende stappen richten zich op het hervinden van voldoening met behulp van een activiteitendagboek, het bepalen van activiteiten die de cliënt vroeger leuk vond en het maken van een planning. Ook leert de cliënt over hoe hij zich met behulp van mindfulness kan ontspannen en goed voor zichzelf kan zorgen. Hierna wordt ingegaan op de depressieve gedachten en stelt de cliënt een gedachteschema op. Ook wordt de cliënt gevraagd deze gedachten uit te dagen en alternatieve gedachten op te stellen. Het programma sluit af met het scoren van de doelen, het opnieuw afnemen van de QIDS en het opstellen van een terugvalplan.

[Terug naar Index](#) 



Depressie - IPT

🕒 Tijdsindicatie

5-8 weken

Klachten

Somberheid, inactiviteit,
piekeren, slaapproblemen

Relevante programma's

Depressie CGT, Somberheid,
Mindfulness, Dagstructuur,
Ontspanning, Cognitief Gedrags-
schema, Lekker Slapen, Piekeren,
Eenzaamheid

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie, of met depressieve klachten. Er moet ingeschat worden of iemand in staat is met enige regelmaat achter de computer te zitten. Suïcidaliteit en/of psychotische kenmerken zijn exclusiecriteria.

Basis

Het programma is gebaseerd op de interpersoonlijke therapie (IPT) en de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, Van Minnen en Hoogduin (2004). Tevens is gebruik gemaakt van elementen uit de positieve psychologie en mindfulness.

Korte inhoud

De eerste sessie van dit programma bestaat uit psycho-educatie over depressie en is er aandacht voor positiviteit. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van dagstructuur om je klachten tegen te gaan. Er wordt een activiteiten-dagboek bijgehouden en de cliënt stelt een leuke activiteitenlijst op. Er wordt ingegaan op zelfzorg in de vorm van goed slapen, voeding en beweging. In de sessie daarna wordt er uitleg gegeven over de basis van de interpersoonlijke therapie. De drie fases worden besproken (voorbereiding, focus en afronding) en uitgelegd dat er een begin wordt gemaakt met de eerste fase, door alle focussen te onderzoeken. Er wordt een schematische weergave gemaakt van de belangrijke personen in iemands netwerk. Daarna worden de vier focuspunten kort aangestipt: Rouw, Conflicten, Moeite met relaties en Grote veranderingen. De cliënt sluit af met een preventieplan om een terugval te voorkomen.

[Terug naar Index](#)



Dwang

🕒 Tijdsindicatie

7-11 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Relevante programma's

AD(H)D,
AD(H)D - Kinderen

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 Dage-lijkse 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.

[Terug naar Index](#)



Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving, Schematherapie, Dwang

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke problemen,
relatieproblemen

Relevante programma's

Dwangmatige persoonlijkheidspro-
blematiek, schematherapie

Dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het eerste deel van het programma is voornamelijk gericht op psycho-educatie met daarin informatie over wat persoonlijkheidsproblematiek is en hoe het ontstaat. Ook wordt er stilgestaan bij wat 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.

[Terug naar Index](#)



Echtscheiding - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Relevante programma's

Gescheiden ouders Jongeren,
Balans, Communiceren

Doelgroep

Ouders met kinderen 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-out methode. Als laatste staan cliënten stil bij hun eigen verhaal. Door al deze sessies heen staat het kind centraal.

[Terug naar Index](#)



Eerste stap naar herstel

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

2-5 weken

Klachten

Piekeren, slaapproblemen, somberheid, spanningsklachten, inactiviteit

Relevante programma's

Piekeren, Lekker Slapen, Somberheid, Ontspanning, Dagstructuur

Doelgroep

Mensen die een eerste stap richting herstel willen maken. Dit kunnen mensen zijn die net starten met een behandeling, op een wachtlijst staan bij een zorginstelling of mensen met lichte problematiek. Het programma gaat uit van de veerkracht van de cliënt.

Basis

Het programma is samengesteld en geschreven door Psychologenpraktijk Perspectief en Therapieland.

Het programma is gebaseerd op mindfulness, emotieregulatie technieken, activatie, gedragsmatige interventies voor slaap & piekeropdrachten uit verschillende stromingen, zoals ACT.

Korte inhoud

Binnen dit programma wordt de cliënt op zijn eigen veerkracht aangesproken. Het programma is ingedeeld in vijf verschillende onderdelen: ontspanning (ontspanning & mindfulness), zelfcontrole (emotieregulatie), activatie, verbeteren van de slaap en minder piekeren. De cliënt kan één onderdeel kiezen of alles doorlopen. Elk onderdeel wordt kort geïntroduceerd, waarna de cliënt er een eerste stap in zet door middel van een opdracht. Voor elk onderdeel is een uitgebreider programma beschikbaar binnen Therapieland. Aan het eind van elk onderdeel wordt hier naar verwezen, mocht de cliënt verder willen werken aan een bepaald onderdeel. Aan het eind van een onderdeel of het hele programma kun je samen met je cliënt bespreken wat de vervolgstappen zijn.

[Terug naar Index](#)



E-learning voor behandelaren

🕒 Tijdsindicatie

Max. 2 uur

Doelgroep

Dit programma is samengesteld voor professionals om hen snel en overzichtelijk inzicht te geven in het inzetten van e-Health.

Korte inhoud

In het programma staat meer informatie, tips, adviezen en voorbeelden over het inzetten van eHealth. De eerste stappen gaan over het starten met eHealth. De stappen daarna geven meer informatie over hoe je als professional het beste kunt omgaan met knelpunten. In de Bibliotheek staan ervaringen van behandelaren die Therapieland inzetten.

[Terug naar Index](#) 



EMDR

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Zelfbeeld, Zelfcompassie,
Specifieke fobie,
Depressie, Chronische pijn

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



EMDR - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

2-3 weken

Klachten

Angst, somberheid, trauma,
onrust, zelfbeeld

Relevante programma's

EMDR - Volwassenen,
EMDR - Kinderen,
Zelfbeeld, Zelfcompassie

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma wordt aan de hand van filmpjes, plaatjes en extra bibliotheekitems uitgelegd wat EMDR is en hoe de behandeling eruit gaat zien. De cliënt bereidt zich voor op zijn eerste EMDR-sessie en wordt er extra aandacht besteed aan de mogelijkheid van het inzetten van EMDR-behandeling voor het verbeteren van het zelfbeeld, de zogeheten EMDR-rechtsom procedure. Ook worden er in dit programma ontspanningsoefeningen (bibliotheek) aangeboden om jongeren te helpen om lichaam en geest tot rust te brengen na de EMDR sessies.

In dit programma kunnen jongeren hun steunnetwerk, zoals familieleden, goede vrienden, hun mentor en andere betrokken hulpverleners uitnodigen om deel te nemen aan een groep.

[Terug naar Index](#)



EMDR - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

2-3 weken

Klachten

Angst, somberheid, trauma,
onrust, zelfbeeld

Relevante programma's

EMDR - Volwassenen,
Angst - Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Emotie eten

🕒 Tijdsindicatie

5-7 weken

Klachten

Eetproblemen, zelfbeeld

Relevante programma's

Zelfbeeld Zelfcompassie
Mindfulness ACT (indien in
pakket)

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die worstelen met eetbuien en hier aan 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.

[Terug naar Index](#)



Gegeneraliseerde angst

🕒 Tijdsindicatie

8-12 weken

Klachten

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Relevante programma's

Piekeren, Mindfulness,
Cognitief gedragsschema,
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 protocolaire 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 'helikopter-gedachten' gehanteerd). Daarna zal de cliënt onderzoeken hoe het piekeren in elkaar steekt bij hem. Vervolgens wordt er informatie gegeven over negatieve helikopter-gedachten en wordt de cliënt gevraagd deze uit te dagen. Hierna wordt uitgelegd hoe negatieve helikopter-gedachten de klachten in stand kunnen houden en wordt de cliënt gevraagd deze uit te dagen. Tot slot worden er handvatten aangereikt om het piekeren te voorkomen door een andere strategie te kiezen.

[Terug naar Index](#) 



Gescheiden ouders - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Communicatieproblemen,
stress, ruzie,
loyaliteitsconflict

Relevante programma's

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

Doelgroep


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.

[Terug naar Index](#) 



Grip op jouw emoties - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Angst, somberheid,
paniek, woede,
emotieregulatie klachten

Relevante programma's

Somberheid - Jongeren,
Mindfulness - Jongeren,
Angst bij kinderen,
Omgaan met emoties,
Stoplichtmethode

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.

[Terug naar Index](#)



G-schema Compleet

(ook verkrijgbaar in het Engels)

🕒 Tijdsindicatie

6-8 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Gedachteschema Jeugd, Depressie
CGT, Somberheid, Piekeren, Bye bye
bad habits, SOLK, Zelfbeeld

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

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

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachteschema wordt geïntroduceerd. Dit programma bevat vijf onderdelen welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma komen de volgende uitdaagtechnieken naar voren:

Meerdimensionaal evalueren

Taartdiagram

Uitdaagvragen

Weegschaal

Gedragsexperiment

De cliënt kan het gehele programma doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. Het programma is goed te gebruiken als ondersteuning bij CGT-groepen.

[Terug naar Index](#)



G-schema Meerdimensionaal

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Denken voelen & doen,
Depressie CGT, Somberheid,
Zelfbeeld

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de Cognitieve Gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met meerdimensionaal evalueren. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

[Terug naar Index](#)



G-schema Taartdiagram

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Denken voelen & doen,
Depressie CGT, Somberheid,
SOLK

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de Cognitieve Gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met taartdiagram. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

[Terug naar Index](#)



G-schema Uitdaagvragen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Denken voelen & doen,
Depressie CGT, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de Cognitieve Gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met uitdaagvragen. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

[Terug naar Index](#) 



G-schema Weegschaal

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Denken voelen & doen,
Depressie CGT, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de Cognitieve Gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedachtenschema met de weegschaal. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

[Terug naar Index](#) 



Gedragsexperiment

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Angst, somberheid, piekeren

Relevante programma's

Denken voelen & doen,
Depressie CGT, Somberheid

Doelgroep

Dit programma is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting. Mensen kunnen met dit programma aan de slag naast hun face-to-face behandeling.

Basis

Dit programma is onderdeel van de Cognitieve Gedragstherapie (CGT).

Korte inhoud

Er wordt uitleg gegeven over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachtenschema wordt geïntroduceerd. Dit programma is onderdeel van vijf programma's welke elk een andere uitdaagtechniek behandelen. In dit programma wordt er stilgestaan bij het gedragsexperiment. Mensen kunnen het gehele programma doorlopen of kunnen direct doorgaan naar het oefenen.

[Terug naar Index](#)



Interoceptieve exposure

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Panieklachten,
paniekaanvallen,
angstige gedachten,
vermijding en angst

Relevante programma's

Agorafobie VR, Paniek,
Gegeneraliseerde
angststoornis

Doelgroep


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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) 



Kanker - Na de diagnose

Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst,
onzekerheid

Relevante programma's

Kanker - Tijdens de
behandeling,
Kanker - Na de behandeling

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) 



Kanker - Tijdens de behandeling

🕒 Tijdsindicatie

4-5 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

Relevante programma's

Kanker - Na de diagnose,
Kanker - Na de behandeling

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Kanker - Na de behandeling

Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Pijn, vermoeidheid, angst,
onzekerheid

Relevante programma's

Kanker - Tijdens de
behandeling,
Kanker - Na de behandeling

Doelgroep


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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) 



Lekker slapen

🕒 Tijdsindicatie

Circa 5 weken

Klachten

Slaapproblemen, piekeren

Relevante programma's

Slaaprestrictie, Piekeren,
Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Het programma is opgebouwd uit vijf sessies waarbij de cliënt verschillende handvatten aangereikt krijgt om zijn slaapprobleem aan te pakken. Het programma begint met psycho-educatie over slaapproblemen en een korte slaapttest. Vervolgens worden de slaapgewoontes en de slaapkamer inrichting besproken. In deze sessie worden tips gegeven die gestoeld zijn op stimuluscontrole. De derde sessie gaat over ontspanning, waarin verschillende ontspanningsoefeningen worden aangeboden en de vierde sessie over de gedachten over slapen en piekeren in bed. In de vijfde sessie wordt het programma afgesloten met een nameting van de slaapttest. Tijdens het hele programma wordt een slaapdagboek bijgehouden.

[Terug naar Index](#)



Middelengebruik

Tijdsindicatie

9-15 weken

Klachten

Middelengebruik, verslaving

Relevante programma's

Seks- en 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' (Merckx, 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 terugval-analyse.

[Terug naar Index](#) 



Mindfulness

(ook verkrijgbaar in het Engels, Pools, Turks en Vlaams)

🕒 Tijdsindicatie

7 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren,
onrust, stress, zelfbeeld

Relevante programma's

ACT (indien in pakket),
Zelfcompassie,
Mindfulness - 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, meditaties en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vindt de cliënt alle meditaties op een rij.

[Terug naar Index](#)



Mindfulness - Jongeren

🕒 Tijdsindicatie

8 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren,
onrust, stress, zelfbeeld

Relevante programma's

Mindfulness - Volwassenen,
ACT (indien in pakket),
Zelfcompassie

Doelgroep

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

Dit programma kan goed zelfstandig gevolgd worden.

Basis

Dit programma is gebaseerd op de mindfulness boeken van David Dewulf.

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Narcisme

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Interpersoonlijke problemen,
zelfbeeld, coping

Relevante programma's

Schematherapie

Doelgroep


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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) 



Omgaan met emoties

🕒 Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Relevante programma's

ACT (indien in pakket)

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over emoties en lichamelijke reacties. In de sessie hierna gaat de cliënt aan de slag met het omgaan met negatieve emoties, emoties voelen & herkennen en stelt de cliënt een gevoelens thermometer op (van licht 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.

[Terug naar Index](#)



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

Het programma start met psycho-educatie over spanning en het nut van ontspanning. Vervolgens worden er verschillende oefeningen aangeboden, waaronder: aanspannen en ontspannen, ademhalingsoefening, mind-fulness, visualisatie en ontspannende activiteiten en tips. De cliënt kan ervoor kiezen één oefening te doen of ze allemaal te doorlopen.

[Terug naar Index](#)



Opkomen voor jezelf

🕒 Tijdsindicatie

Divers (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.

[Terug naar Index](#)



Oplossingsgericht opvoeden

🕒 Tijdsindicatie

5-7 weken

Klachten

Middelengebruik, verslaving

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.

[Terug naar Index](#) 



Overspanning & Burn-out

(ook verkrijgbaar in het Vlaams)

🕒 Tijdsindicatie

13-16 weken

Klachten

Stress, spanning,
uitputting, onzekerheid
werkuitval

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 richten, 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(4 dimensionale 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 aan zit 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.

[Terug naar Index](#)



Paniek

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, 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, er wordt uitleg gegeven over de paniekcirkel en er wordt stilgestaan bij de drie fasen van paniek welke achtereenvolgens terugkomen in de verschillende sessies: lichamelijke klachten, gedachten en gedrag. Daarnaast brengt de cliënt in dit deel middels de Paniek Opinie Lijst (POL) zijn of haar 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.

[Terug naar Index](#) ←



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.

[Terug naar Index](#)



Piekeren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Piekeren,
slaapproblemen,
somberheid, onrust

Relevante programma's

Gegeneraliseerde angst,
mindfulness, somberheid, zelf-
beeld, 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). Tevens is er gebruik gemaakt van de protocollaire behandeling voor GAS (Keijsers, Van Minnen & Hoogduin, 2011) 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.

[Terug naar Index](#)



PTSS

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Angst, stress,
slaapproblemen,
boosheid, vermijding

Relevante programma's

Paniek, Depressie (CGT),
Ontspanning

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Relatieboost

🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

Klachten

Relatieproblemen,
communicatieproblemen

Relevante programma's

Seksualiteit - Basis programma,
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-focussed 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 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).

[Terug naar Index](#)



Rouw

🕒 Tijdsindicatie

9-16 weken

Klachten

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens,
wanhoop, verdriet, rouw,
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 in principe een 'normaal' verwerkingsproces doormaken, maar die toch problemen ervaren op een of meer levensgebieden en daar wat hulp bij nodig hebben. Voor andere verlieservaringen is dit programma niet geschikt. Wanneer er sprake is van veel problematiek en ernstig vastlopen in het rouwproces, dient er veel begeleiding in de face-to-face gesprekken te zijn.

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.

[Terug naar Index](#) 



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.

[Terug naar Index](#)



Rouw na suicide

🕒 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 (suicide).

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerking met Jos de Keijzer. Het programma is gestoeld op het werkboek van nabestaanden, 'Verlies door Suicide' 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.

[Terug naar Index](#)



Schematherapie

🕒 Tijdsindicatie

Divers

Klachten

Persoonlijkheidsproblematiek

Relevante programma's

Borderline, Narcisme

Doelgroep


Dit programma is bedoeld voor volwassenen die last hebben van hardnekkige patronen in hun gedrag en niet weten hoe ze dit moeten veranderen. Zij worden of zijn zich bewust van deze patronen en willen hier graag mee aan de slag.

Basis

Dit programma is geschreven door Therapieland in samenwerkingen met verschillende schematherapeuten en psychologen. Het is gestoeld op de schema-gerichte therapie van Jeffrey Young (vanaf 1990). Het programma is voornamelijk bedoeld als voorbereiding op de echte schematherapie behandeling. Het programma bevat verschillende elementen uit de schematherapie zoals schema's, modi en coping mechanismen.

Korte inhoud

De cliënt start dit programma door zichzelf te onderzoeken door middel van het beschrijven van klachten en symptomen, sterke punten, een levensverhaal en relaties. Vervolgens kan de cliënt één van de twee vragenlijsten invullen, de SMI en de YSQ. De uitslag van deze vragenlijsten komt er niet als een excel bestand uit zoals een aantal behandelaren gewend zijn, bespreek daarom goed of je wilt dat de cliënt de vragenlijst via Therapieland invult of via jou. In sessie vier krijgt de cliënt informatie over schema's, coping en modi. Hier kan de cliënt ook een casusconceptualisatie maken. In de sessie hierna kan de cliënt tien G-schema's invullen om meer inzicht te krijgen in zijn eigen schema's, modi en copingmechanismen. Bij dit programma is goede begeleiding van belang om de cliënt voor te bereiden op de echte behandeling van schematherapie.

[Terug naar Index](#) 



Signaleringsplan

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Depressie - CGT, PTSS, Verslaving,
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.

[Terug naar Index](#)



Slaaprestrictie

🕒 Tijdsindicatie

Minimaal 4 weken

Klachten

Slaapproblemen,
insomnia

Relevante programma's

Lekker slapen

Doelgroep

Volwassenen die last hebben van slaapklachten zoals niet in slaap vallen, niet doorslapen en te vroeg wakker worden, waarbij het programma Lekker Slapen onvoldoende effect heeft gehad, of waar elders gevolgde interventies gericht op cognitieve gedragstherapie en Acceptance and Commitment Therapy onvoldoende hebben geholpen. Het is ook geschikt voor deelnemers met de diagnose insomnia.

Basis

Het programma maakt gebruik van gedragstherapie, namelijk tijdelijke slaaprestrictie, welke is gestoeld op het principe van klassieke conditionering (de koppeling herstellen tussen bed – en slapen) en een stimulus controle oefening (het uit bed gaan als de slaap niet komt). Het is bedoeld om de drang naar slapen te verhogen en korter in bed te gaan liggen, zodat het bed weer wordt gezien als een plek waar men slaapt, in plaats van wakker ligt.

Korte inhoud

Dit programma begint direct met de oefening om een slaapdagboek bij te houden en geeft uitleg over het herstellen van de koppeling tussen slapen en de slaapkamer. In de tweede sessie wordt slaaprestrictie uitgelegd. De cliënt krijgt uitleg hoe het gemiddelde aantal uren slaap te berekenen en het is de bedoeling dat de cliënt niet langer dan dit aantal uren op bed ligt. Met een minimum van 5 uur.

De slaaprestrictie opdracht is een erg zware opdracht en begeleiding bij deze opdracht is erg belangrijk. In eerste instantie zullen vermoeidheidsklachten toenemen, omdat de drang naar slapen wordt verhoogd. Er dient waar mogelijk te worden voorkomen dat er levensgevaarlijke situaties ontstaan (bijvoorbeeld even geen auto rijden als cliënt aangeeft dat hij in slaap dreigt vallen). Dit dient regelmatig geëvalueerd te worden.

Dit programma stelt als doel om een slaap efficiëntie van 80% of hoger te bereiken. Uiteraard kan dit doel naar klinisch inzicht van de therapeut en naar behoefte van de cliënt worden aangepast. De vierde stap 'Afsluiting' hoeft niet te betekenen dat de klachten over zijn. Er kan onder begeleiding nog door geoefend worden om het persoonlijk doel van de cliënt te bereiken.

[Terug naar Index](#)



Slechte gewoontes

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Klachten

Slechte gewoonten,
gebruik, 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. Denk aan roken, snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek; de cliënt moet geholpen kunnen zijn met minimale begeleiding. Zware verslavingen zijn beter face-to-face te behandelen.

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 stressregulatie-technieken.

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 mindfulness-technieken 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.

[Terug naar Index](#) 



Sociale angst

🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

Klachten

Angst, sociale angst

Relevante programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
G-schema compleet

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.

[Terug naar Index](#)



Sociale vaardigheid - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

3-4 weken

Klachten

Onzekerheid,
communicatieproblemen

Relevante programma's

Autisme bij kinderen,
Stoplichtmethode

Doelgroep

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

Basis

Dit programma is gebaseerd op de protocollen van Ik ben speciaal (Vermeulen, 2009) en Leer samen spelen met Tim en Flapoor (Gubbels, 2008) en bevat technieken voor sociale vaardigheden.

Korte inhoud

Dit programma begint met uitleg over de thema's binnen sociale vaardigheden en de cliënt kan een korte test maken over zijn sociale vaardigheden. Vervolgens krijgt de cliënt informatie en oefeningen aangeboden voor de thema's: hoe speel jij?, kennismaken, gesprekjes, samen spelen, en sorry zeggen en meespelen.

[Terug naar Index](#)



SOLK

🕒 Tijdsindicatie

8-12 weken

Klachten

Somatoforme klachten,
lichamelijke klachten,
pijn, chronische pijn

Relevante programma's

Ontspanning, Mindfulness

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



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.

[Terug naar Index](#) 



Somberheid - Jongeren

Tijdsindicatie

4 weken

Klachten

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Relevante programma's

Somberheid - Volwassenen,
Depressie, CGT, Mindfulness,
Mindfulness - Jongeren

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten met somberheidsklachten. Het programma is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook als preventie ingezet worden.

Basis

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

Korte inhoud

Dit programma start met psycho-educatie over somberheid. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van structuur aanbrengen om je klachten tegen te gaan. Er wordt een activiteitendagboek bijgehouden en er wordt ook gekeken naar wat leuke activiteiten zijn om in schema's te verwerken. In de sessie daarna wordt er uitleg gegeven over de basis van cognitieve gedragstherapie, en hoe een G-schema werkt. Daarna zijn er een aantal G-schema's die ingevuld kunnen worden, waarbij er wordt opgebouwd met extra vragen om de gedachten uit te dagen. Het somberheid programma is minder uitgebreid dan het depressie CGT programma (deze gaat meer in op leefstijl en er staan meer G-schema's in).

[Terug naar Index](#) 



Specifieke fobie

🕒 Tijdsindicatie

5-8 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Angst voor de tandarts (indien in
pakket), Paniek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Stoplichtmethode - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

1-2 weken

Klachten

Impulsief gedrag,
emotieregulatie,
sociale vaardigheden

Relevante programma's

Sociale vaardigheden,
Autisme - Kinderen

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



Stressles

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Klachten

Stress, spanning, piekeren,
slaapproblemen

Relevante programma's

Overspanning & 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

Dit programma start met psycho-educatie over stress en de cliënt vult als voormeting de PSS (Perceived Stress Scale) in. Sessie twee besteedt aandacht aan positiviteit en stressveroorzakers. In deze sessie kan de cliënt kiezen tussen vier verschillende gebieden om de factoren en de klachten aan te pakken: Zorg voor jezelf, een sessie waarin lichamelijke gezondheid centraal staat; slapen, voeding en lichaamsbeweging. Sociale omgeving, hierin wordt voornamelijk gekeken naar de invloed van de sociale omgeving op het ontstaan én het herstel van de klachten; Druktemanagement, hierin worden concrete handvatten aangereikt om met drukte om te gaan, o.a. middels leren plannen en prioriteiten stellen. En tot slot is er Leren ontspannen, waarin op verschillende manieren aangeleerd wordt om te ontspannen in stressvolle tijden. Alle vier de sessies kunnen gedaan worden, maar er kan ook voor één of meerdere sessies gekozen worden.

[Terug naar Index](#) 



Terugvalpreventie

🕒 Tijdsindicatie

1-2 weken

Klachten

Somberheid, angst, piekeren,
onrust, stress, zelfbeeld

Relevante programma's

-

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die graag handvaten 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.

[Terug naar Index](#)



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 psycholoog (i.o. tot 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.

[Terug naar Index](#) 



Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

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

Relevante programma's

Vermijdende-persoonlijkheids-
problematiek - sociale omgeving,
Schematherapie, Dwangmatige-
persoonlijkheidsproblematiek,
Afhankelijke-persoonlijkheidspro-
blematiek, Andere gespecificeerde
persoonlijkheidsproblematiek

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#)



🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

Klachten

Stress, hoge draaglast,
interpersoonlijke problemen,
relatieproblemen

Relevante programma's

Vermijdende persoonlijkheids-
problematiek, Schematherapie,
Dwangmatige persoonlijkheids-
problematiek - sociale omgeving,
Afhankelijke persoonlijkheids-
problematiek - sociale omgeving,
Andere gespecificeerde persoon-
lijkheidsproblematiek - sociale
omgeving

Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving

Doelgroep

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

Basis

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

Korte inhoud

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

[Terug naar Index](#) ←



Zelfbeeld

(ook verkrijgbaar in het Vlaams)

🕒 Tijdsindicatie

7 weken

Klachten

Onzekerheid, perfectionisme,
somberheid

Relevante programma's

Zelfcompassie, Mindfulness,
ACT (indien beschikbaar)

Doelgroep

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

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 besteedt 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.

[Terug naar Index](#) 



Zelfbeeld - Kinderen

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress

Relevante programma's

Denken, voelen & doen - Kinderen

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die graag een meer realistisch en positiever zelfbeeld willen ontwikkelen.

Basis

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

Korte inhoud

In dit programma doet de cliënt allereerst zelfkennis op over zijn of haar eigen kwaliteiten en leert over reactiemogelijkheden op verschillende gedragingen. Tevens stelt de cliënt doelen op die worden geëvalueerd. De cliënt leert in het programma helpende gedachten te signaleren en formuleren. Naast de gedachten wordt er ook aandacht besteed aan de gevoelens van de cliënt. De cliënt leert wat emoties zijn, hoe hij of zij om kan gaan met complimenten en leert positief te blijven. In de vierde sessie wordt er aandacht besteed aan moeilijke momenten. De cliënt gaat op een creatieve manier uitzoeken 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.

[Terug naar Index](#)



Zelfbeeld - Ouders

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Klachten

Negatief zelfbeeld, angst,
somberheid, stress

Relevante programma's

Zelfbeeld - Kinderen,
Denken, voelen & 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.

[Terug naar Index](#)



Zelfcompassie

🕒 Tijdsindicatie

3 maanden

🗨 Klachten

Onzekerheid, perfectionisme

📌 Relevante programma's

Zelfbeeld, Mindfulness,
ACT (Indien in pakket)

Doelgroep

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die erg streng zijn voor zichzelf. Het is een goede voorbereiding wanneer iemand zichzelf wil veranderen, maar dit doet door zichzelf continu op de kop te geven. Eigenlijk is zelfcompassie een basisvaardigheid in het leven en is dit dus een programma dat voor iedereen geschikt is.

Basis

Dit programma is gebaseerd op artikelen en het boek Zelfcompassie van Kirsten Neff (2014), die wordt gezien als een voorloper en expert op het gebied van zelfcompassie.

Korte inhoud

In de eerste sessie wordt uitgelegd wat zelfcompassie inhoudt en dat het uit drie aspecten bestaat: vriendelijkheid voor jezelf, menselijkheid & mindfulness. Tevens krijgt hij ter voormeting een korte vragenlijst hoeveel zelfcompassie hij toont. De rest van het programma is opgebouwd uit drie sessies voor drie maanden. In maand één onderzoekt de cliënt hoe hij een vriend behandelt, oefent hij met zelfcompassie oproepen, liefhebbend ademen en krijgt hij verschillende meditatieoefeningen. In de tweede maand oefent de cliënt met een rollenspel, doet een compassie meditatie, vermindert de cliënt zijn kritische stem en kan hij een bodyscan doen. In maand drie is er aandacht voor meer meditaties en leert de cliënt goed voor zichzelf te zorgen en te motiveren. Vervolgens worden er wekelijkse oefeningen gegeven om iemands zelfcompassie te trainen. Deze oefeningen bestaan uit meditaties, maar ook uit een rollenspel en jezelf onderzoeken. De bedoeling is dat elke week geoefend wordt, waardoor na drie maanden iemand zijn zelfcompassie is gegroeid. Tot slot meet de cliënt ter nameting nogmaals zijn mate van zelfcompassie.

[Terug naar Index](#) ←

