

Psyfit

KLACHTEN	MODULE
Piekeren	* Grip op je Leven * Denken en Voelen
Levensfaseproblematiek (30-ers dilemma, niet weten welke kant je op wilt, midlifecrisis, geleefd worden)	* Missie en Doelen
Stress/uit balans	* Grip op je Leven * Hier en Nu
Somberheidsklachten	* Denken en Voelen
Angstklachten	* Denken en Voelen
Werkstress/burn-outklachten	* Missie en Doelen * Grip op je Leven
Concentratieproblemen	* Hier en Nu * Denken en Voelen
Negatieve Gedachten	* Denken en Voelen * Positieve Gevoelens
Negatief Zelfbeeld/onzekerheid	* Denken en Voelen * Positieve Gevoelens
Verlegenheid/sociale vaardigheden	* Denken en Voelen (inzicht in belemmerende gedachten om contact te maken?) * Positieve Relaties
Perfectionisme	* Denken en Voelen * Positieve Gevoelens * Grip op je Leven
Eenzaamheid	Afhankelijk van bron van eenzaamheid: * Denken en Voelen (bij belemmerende gedachten om contact te maken) * Positieve Relaties (bij te weinig investeren in bestaande contacten)
Lichamelijke planningsklachten	* Hier en Nu * Grip op je Leven
Faalangst	* Denken en Voelen * Positieve Gevoelens

Kleurjeleven

Klachten	Acht stappen (en terugkomles):
Milde tot matige depressieve klachten	Denken en Voelen: CGT en depressie
Cognitieve gedragstherapie	Denken en Doen: re-activatie; niet-helpende gedachten, neerwaartse spiraal
	Ontspannen; Denkfouten; Spanningsdagboek
	Plannen maken; Sociale contacten
	Helpend denken; Piekeren
	Assertiviteit; stappenplan
	Communicatie (Nee zeggen, problemen bespreken)
	De toekomst: samenvatting, terugvalpreventie

FearFighter

Klachten	Negen stappen:
Milde tot matige angst, paniek, fobie	Psychoeducatie :CGT, vecht/vluchtreactie. Doelen stellen; Helper kiezen
Cognitieve gedragstherapie met exposure	Angstsignalen herkennen; Dagboek introductie
	Angstmanagement: ontspanning, ademhaling
	Gedachten uitdagen; Denkfouten herkennen
	Kerngedachten; Uitdagen van kerngedachten
	Exposure Intro: regels. Angsthiërarchie maken
	Exposure oefenen; Datum vaststellen
	Uitvoeren van de exposure adhv angsthiërarchie
	Winst behouden: afsluiten, terugvalpreventie

Sterkopjewerk

Klachten	Acht stappen (en terugkomles):
Werkstress	(Signalen en ontstaan van) Stress; Dagboek
<i>Cognitieve gedragstherapie</i>	Oorzaken van en omgaan met stress; Ontspannen
<i>(Gebaseerd op Kleurjeleven)</i>	Energienemers en -gevers; Intro GGG
	Anders leren denken; Piekeren
	Assertiviteit
	Sociale steun
	Conflicthantering
	Winst behouden: voorkomen van terugval

Slaapcoach

Klachten	In de 15 korte lessen:
<i>Iedereen die last heeft van slaapproblemen</i>	o.a.: Slaap en Rituelen; Slaap en Ritme; Slaapomstandigheden; Eten en Drinken; Slaapmiddelen; Automatische Gedachten
<i>Informatief, registreren van slaap/waak ritme</i>	Doel: De slaapefficiëntie weer boven de 80% krijgen
<i>Na les 11: Aanpassen van slaapritme</i>	Na eerst te hebben geregistreerd, wordt na les 11 aan de cliënt gevraagd nu alleen nog maar de uren in bed door te brengen waarvan is gebleken dat de cliënt deze in de voorgaande weken <i>daadwerkelijk slapend</i> heeft doorgebracht.

MyStresscoach

Klachten	6 thema's
<i>Omgaan met stress</i>	Doeltreffend te werk gaan (herkennen van stress)
	Opkomen voor Uzelf
<i>Cliënt krijgt van de hiernaast genoemde 6 thema's</i>	Uw tijd indelen
<i>steeds de 1e les aangeboden - en kiest dan zelf</i>	Genieten
<i>of samen met behandelaar of hij meer wil weten.</i>	Persoonlijke Ontwikkeling
<i>Alle thema's worden ondersteund met oefeningen</i>	Voor uzelf zorgen

Blijvend in Balans

Klachten	16 lessen (ca 3 maanden):
<i>Voor mensen met psychische klachten, middelen-misbruik of verslavingen</i>	Gedrag veranderen; Gevoelens registreren; Slaap registreren, Registreren van voor- en nadelen van gedragsverandering; Tevredenheid met uw leven;
<i>Intensieve rol voor behandelaar: leest mee en reageert op oefeningen.</i>	Doelen Stellen; (Weer) plannen van activiteiten
	Signaleringsplan; Patronen
	Belangrijkste risico's; Omgaan met sociale druk