

# Handleiding Welkomstmodule



## Algemeen

De Welkomstmodule is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Eén van deze ontwikkelingen is positieve gezondheid. Positieve gezondheid richt zich op het inzetten van de eigen kwaliteiten om zo een prettig, zinvol en betrokken leven te leiden. Het idee van positieve gezondheid is dat de cliënt niet alleen kijkt naar de problemen die hij/zij heeft, maar ook naar alles wat wél goed gaat in het leven, ondanks de psychische klachten. Dit is de kracht van de cliënt en vanuit die kracht kunnen psychische klachten beter opgevangen worden.

Het doel van dit programma is dat cliënten zich kunnen voorbereiden op de behandeling. Het gaat er daarbij om dat cliënten werken aan het opstellen van concrete behandeldoelen. Dit doen ze door middel van een aantal stappen. Als eerste wordt er aan de hand van een Positieve Gezondheid Vragenlijst (Welkomstmodule) inzicht verkregen in wat er goed gaat in het leven, zodat de cliënt aanknopingspunten heeft om verder aan de slag te gaan om zijn psychische klachten te verminderen. Vervolgens wordt er stilgestaan bij zingeving, dromen en wensen. Om van dromen en wensen werkelijkheid te maken leren cliënten vervolgens hoe ze SMART-behandeldoelen kunnen opstellen. Tot slot wordt er gekeken welke factoren ondersteunend zijn of juist belemmerend werken bij het bereiken van behandeldoelen.

## Hoe zet ik de modules klaar?

Wij adviseren alle onderdelen van het programma als volgt klaar te zetten:

1. Module 1: Introductie
2. Module 2: Positieve gezondheid als uitgangspunt
3. Positieve Gezondheid Vragenlijst (Welkomstmodule)
4. Module 3: Zingeving als bron van groei
5. Module 4: Doelen stellen
6. Module 5: Ondersteunende en belemmerende factoren

Het is belangrijk dat de cliënt de modules in de aangegeven volgorde doorloopt. De verschillende onderdelen uit de module volgen namelijk logischerwijs op elkaar.

## Doelgroep

De modules kunnen worden ingezet tijdens de behandeling of begeleiding van mensen met psychische klachten, zowel binnen de huisartsenzorg, generalistische basis ggz als specialistische ggz.

## Wat houdt dit programma in?

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarbij elke volgende module dieper ingaat op de inhoud van de voorgaande module. Zo is iedere module een volgende stap in het opstellen van de behandeldoelen uitgaande van de positieve gezondheid van de cliënt. Elke module begint met een stuk theorie, namelijk psycho-educatie door middel van een video. Op

de theorie volgt vaak een voorbeeld uit de praktijk en een korte quiz om te kijken of de theorie begrepen wordt. Vervolgens wordt de theorie toegepast in een oefening. Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de module kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om de gestelde doelen voor ogen te houden en om deze, ook in tijden van stress, na te blijven streven.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan:

### **Module 1: Introductie**

In deze module maakt de cliënt kennis met Nathalie, de video-therapeut van de module. Er wordt uitleg gegeven over de inhoud van het programma en hoe de modules zijn opgebouwd. Er volgt een opdracht: 'Tijd maken voor jezelf', waardoor de cliënt leert wat voor hem/haar de beste momenten zijn om aan zichzelf te werken. Het is voor cliënten prettig om dit te weten, zodat ze deze tijdstippen standaard in hun agenda kunnen blokkeren.

### **Module 2: Positieve gezondheid als uitgangspunt**

In deze module onderzoekt de cliënt wat zijn of haar sterke- en nog verder te ontwikkelen kanten zijn. Cliënten kijken naar een stuk theorie over positieve gezondheid. Deze uitleg wordt aangevuld met een verhaal uit de praktijk, gevolgd door een quiz om te kijken of de theorie begrepen wordt.

### **Positieve Gezondheid Vragenlijst**

Tussen module 2 en module 3 moet de Positieve Gezondheid Vragenlijst (Welkomstmodule) klaargezet worden. De Positieve Gezondheid Vragenlijst (Welkomstmodule) bevat verschillende onderdelen om de algehele gezondheid van de cliënt in kaart te brengen. Het gaat hierbij om zeven levensgebieden: fysieke gezondheid, mentale gezondheid, zingeving, kwaliteit van leven, veerkracht, dagelijks functioneren en oplossingsgerichtheid.

### **Module 3: Zingeving als bron van groei**

In deze module wordt er dieper ingegaan op een van de onderdelen van de Positieve Gezondheid Vragenlijst, namelijk zingeving. De cliënt ontvangt meer uitleg over dit begrip door middel van theorie en een ervaringsverhaal, gevolgd door een quiz. Als laatste gaat de cliënt zelf aan de slag met het formuleren van wensen, waarbij ze zich kunnen laten inspireren door de antwoorden van de Positieve Gezondheid Vragenlijst.

#### **Module 4: Doelen stellen**

Om van dromen en wensen werkelijkheid te maken leren cliënten hoe ze haalbare doelen kunnen opstellen. Nathalie geeft uitleg over het stellen van behandeldoelen door middel van de SMART-methode. De uitleg wordt aangevuld met een voorbeeld, gevolgd door een quiz. Dan volgt er een oefening, waarin de cliënt stap voor stap doelen leert stellen.

#### **Module 5: Ondersteunende en belemmerende factoren**

In deze module gaat Nathalie in op ondersteunende en belemmerende factoren, die invloed kunnen hebben op het wel of niet behalen van doelen. Na de theorie, volgt een voorbeeld uit de praktijk en een quiz. De laatste module wordt afgesloten met een opdracht waarmee cliënten zelf hun ondersteunende en belemmerende factoren in kaart gaan brengen.



## Bronnen

De volgende bronnen zijn voor deze module geraadpleegd:

1. Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., et al. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *BMJ Open*, 5, 1-11.
2. Institute for Positive Health. 'Tools voor mijn positieve gezondheid'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://iph.nl/tools/>.
3. Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D. D. & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: A confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92.
4. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102-138). New York: Guilford Press.
5. Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 63-78.
6. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
7. Hersenletsel-uitleg. 'Copingstrategie'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-verdriet/copingstrategie>.
8. World Health Organisation. 'The Structure of the WHOQOL-100'. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index4.html>
9. Bohlmeijer, E., Bolier, L., Walburg J.A., & Westerhof, G. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom uitgevers.