

Handleiding Welkomstprogramma



Algemene informatie

Het Welkomstprogramma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma is gebaseerd op principes van positieve gezondheid en positieve psychologie. Cliënten kijken naar hun algehele gezondheid. Ze kijken niet alleen naar de problemen die zij hebben, 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. Centraal staat hierbij hoe cliënten de eigen kwaliteiten kunnen inzetten om zo een prettig, zinvol en betrokken leven te leiden.

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 leren ze over het programma, positieve gezondheid en vullen ze de Positieve Gezondheid Vragenlijst in. Nadat ze de Positieve Gezondheid Vragenlijst hebben ingevuld, reflecteren ze op hun eigen positieve gezondheid, hun kracht en wat ze zelf het liefst willen veranderen. Vervolgens wordt er stilgestaan bij zingeving, dromen en wensen. Wat vinden cliënten belangrijk in het leven? Waar hopen ze op? Wat zal deze verandering hen brengen? Om van dromen en wensen werkelijkheid te maken leren cliënten vervolgens hoe ze SMART-behandeldoelen kunnen opstellen. Tot slot denken cliënten na wat hen zou kunnen helpen hun doelen te bereiken en wat hen in de weg staat hun doelen te bereiken. Ook staan ze stil bij hun behandeltraject: wat verwachten ze van een behandeling en hoe kan een behandeling helpen om hun doel te bereiken?

Doordat cliënten reflecteren op hun eigen positieve gezondheid kan de dialoog tussen hulpverlener en cliënt over wat de cliënt zelf wil veranderen op gang worden gebracht. Hierbij wordt de eigen regie gestimuleerd. Ze hebben namelijk zelf al kunnen nadenken wat betekenisvol is, wat ze willen veranderen en wat ze zelf nodig denken te hebben. Ze kunnen dit dan ook gemakkelijker aankaarten bij hun behandelaar, zodra ze starten met een traject.

Hoe zet ik de modules klaar?

Wij adviseren om 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
4. Module 3: Mijn positieve gezondheid
5. Module 4: Zingeving
6. Module 5: Doelen stellen
7. Module 6: Ondersteunende en belemmerende factoren

Je kunt de losse onderdelen van het Welkomstprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Het is belangrijk dat cliënten de modules in de aangegeven volgorde doorlopen. De verschillende onderdelen uit het programma volgen namelijk logischerwijs op elkaar. **Let op** dat je de Positieve Gezondheid Vragenlijst op de juiste plek klaarzet en dat je de cliënt toestemming geeft om zijn scores in te zien (zie daarvoor ook [deze instructiehandleiding](#)).

Je kunt ook het gehele Welkomstprogramma met alle modules en de Positieve Gezondheid Vragenlijst in één keer klaarzetten via het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

De modules kunnen worden ingezet tijdens of voorafgaand aan 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 cliënten.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van cliënten, tenzij zij daar geen toestemming voor geven. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënten actief laten, zodat ze de module kunnen blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om de gestelde doelen voor ogen te houden.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan:

Module 1: Introductie

In deze module wordt het doel en de opbouw van het programma uitgelegd. Er volgt een opdracht: 'Tijd maken voor jezelf'. Deze opdracht geeft cliënten inzicht in wat voor hen de beste momenten zijn om aan zichzelf te werken. Het is prettig om dit te weten, zodat cliënten deze tijdstippen standaard in hun agenda kunnen blokkeren.

Module 2: Positieve gezondheid als uitgangspunt

In deze module kijken cliënten 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 klaargezet worden. De Positieve Gezondheid Vragenlijst bevat verschillende onderdelen om de algehele gezondheid van cliënten in kaart te brengen. Het gaat hierbij om zeven domeinen: fysieke gezondheid, mentale gezondheid, zingeving, kwaliteit van leven, veerkracht, dagelijks functioneren en oplossingsgerichtheid.

Module 3: Mijn positieve gezondheid

In deze module nemen cliënten de resultaten van de Positieve Gezondheid Vragenlijst door. Ze worden gestimuleerd om zelf na te denken over hun algehele gezondheid. Hoe gaat het met ze? Wat valt hen op aan de resultaten en hoe tevreden zijn ze over hun gezondheid? Ook staan ze stil bij hun kracht en hoe ze de dingen die goed gaan in hun leven nog meer aandacht kunnen geven. Ze staan stil bij wat ze belangrijk vinden in het leven en wat ze denken nog nodig te hebben. Hiermee kunnen cliënten reflecteren op de eigen positieve gezondheid en kan de dialoog tussen hulpverlener en cliënt over wat de cliënt zelf het liefst wil veranderen op gang gebracht worden.

Module 4: Zingeving

In deze module wordt dieper ingegaan op een van de onderdelen van de Positieve Gezondheid Vragenlijst, namelijk zingeving. Cliënten ontvangen meer uitleg over dit begrip door middel van theorie en een ervaringsverhaal, gevolgd door een quiz. Daarna gaan cliënten zelf aan de slag met het formuleren van wensen, waarbij ze zich kunnen laten inspireren door de antwoorden van de Positieve Gezondheid Vragenlijst. Cliënten worden gestimuleerd om na te denken over wat hen energie geeft en waar ze kracht uit putten. Ook staan ze stil bij wat ze belangrijk vinden in het leven, wat ze willen bereiken, wat ze willen veranderen en wat deze verandering hen zal brengen. De belangrijkste wensen worden hier door de cliënten genoteerd.

Module 5: Doelen stellen

Om van dromen en wensen werkelijkheid te maken leren cliënten in deze module hoe ze haalbare doelen kunnen opstellen. Eerst wordt er uitleg gegeven 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 eigen doelen leert stellen.

Module 6: Ondersteunende en belemmerende factoren

In de laatste module kijken cliënten naar een video over 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. Deze module wordt afgesloten met een opdracht waarmee cliënten teruggaan naar hun belangrijkste doel en nadenken wat hen kan helpen hun doelen te bereiken en wat hen hierbij in de weg staat. Ook staan cliënten stil bij hun behandeltraject: wat verwachten zij van de behandeling? Wat kunnen ze zelf doen om hun doel te bereiken en hoe kan een hulpverlener hen ondersteunen dit voor elkaar te krijgen? Deze informatie kan gebruikt worden om de dialoog tussen hulpverlener en cliënten op gang te brengen, zodra zij starten met de behandeling.

Introductievideo Welkomstprogramma

https://player.vimeo.com/external/485490249.hd.mp4?s=3e9da0f7bf60f638f90c047d3a9e76e6f688c05a&profile_id=175

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 uitgeverij.
10. Huber, M., Jung HP., van den Brekel-Dijkstra, K. (2021). *Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk: Samenwerken Aan Betekenisvolle Zorg*. Houten: Bohn stafleu van loghum