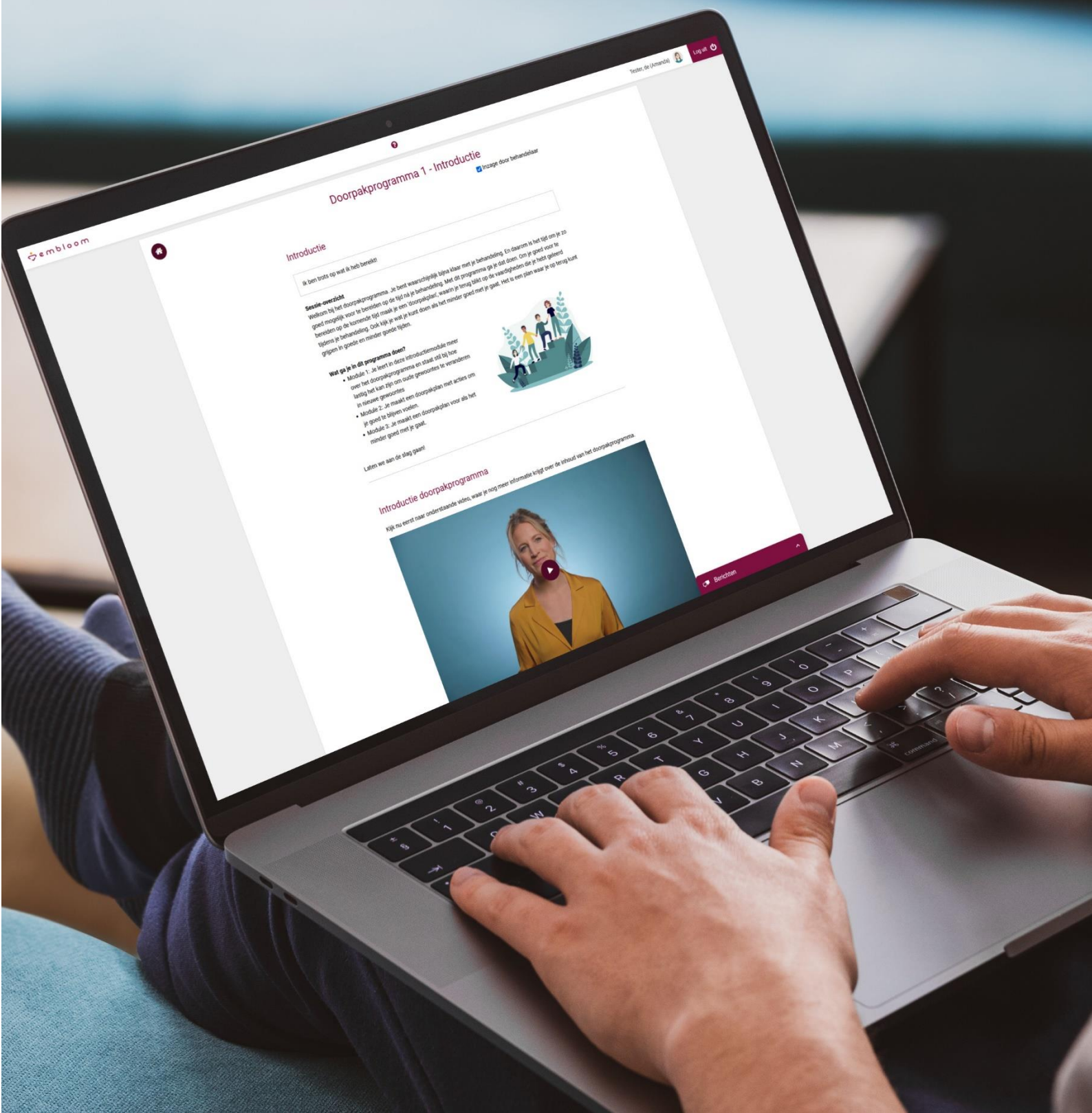


Handleiding Doorpakprogramma



Algemene informatie

Het Doorpakprogramma is ontwikkeld in samenwerking met [Lionarons GGZ](#) en verschillende andere zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg. Het programma is speciaal ontwikkeld om cliënten voor te bereiden op hun tijd na de behandeling. Cliënten maken in dit programma twee doorpakplannen. In het eerste doorpakplan blikken ze terug op de vaardigheden die ze hebben geleerd tijdens de behandeling. Het tweede doorpakplan richt zich op wat cliënten kunnen doen op momenten dat het minder goed met ze gaat. Cliënten kunnen te allen tijde terugrijpen op de doorpakplannen: in goede en minder goede tijden.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het Doorpakprogramma bestaat uit drie modules:

1. Doorpakmodule 1 - Introductie
2. Doorpakmodule 2 - Je gezondheid op peil houden
3. Doorpakmodule 3 - Voor als het minder goed met je gaat

Wij adviseren om alle drie de modules klaar te zetten. Wil je het gehele Doorpakprogramma in één keer klaarzetten? Dat kan via het tabblad 'Programma's'. Je kunt de losse modules ook flexibel klaarzetten via het tabblad 'Modules'.

Doelgroep

Het programma kan worden ingezet in de laatste fase van de behandeling van psychische klachten. De cliënt kan het programma zelfstandig doorlopen. Het is wel raadzaam om als therapeut mee te denken met de twee opgestelde doorpakplannen (module 2 en module 3). Het programma kan zowel binnen de huisartsenzorg, generalistische basis ggz als specialistische ggz ingezet worden, in het kader van terugvalpreventie.

Wat houdt dit programma in?

Het programma is opgedeeld in drie modules. In de introductiemodule kijken cliënten naar twee video's, waarna ze gaan reflecteren op hun eigen situatie door het beantwoorden van een aantal vragen. In module 2 en 3 kijken cliënten naar een video waarin de theorie wordt besproken. Hierna volgt een voorbeeld uit de praktijk (het verhaal van Yara) en een korte quiz om te kijken of de theorie en het verhaal begrepen wordt. Vervolgens wordt de theorie toegepast in een oefening (het maken van een doorpakplan). Beide modules sluiten af met een advies voor de komende tijd.

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 het programma kunnen blijven raadplegen. Dit kan hen helpen om het plan voor ogen te houden. Ook is het mogelijk om het plan uit te printen.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan:

Doorpakmodule 1: Introductie

In deze module wordt het doel en de opbouw van het Doorpakprogramma uitgelegd. Er wordt verteld hoe de modules eruit zien. Ook staan cliënten stil bij hoe lastig het is om oude gewoontes te veranderen in nieuwe gewoontes. Om te illustreren hoe moeilijk dit is, kijken ze naar een filmpje over het leren fietsen als het stuur omgekeerd gemonteerd is. Vervolgens reflecteren ze over hun eigen situatie.

Doorpakmodule 2: Je gezondheid op peil houden

Om cliënten goed voor te bereiden op de tijd na behandeling maken ze in deze module een doorpakplan om hun gezondheid op peil te houden. In dit plan:

1. Staan cliënten stil bij de doelen, die ze bij aanvang van het traject hebben geformuleerd.
2. Vragen cliënten zich af in hoeverre ze de doelen hebben bereikt.
3. Kijken cliënten wat ze nog moeten doen om hun eigen doelen te bereiken.
4. Gaan cliënten na hoe de korte- en lange termijn doelen er nu uitzien.
5. Kijken cliënten welke oefeningen en acties uit de behandeling goed werken, zodat ze die de komende verder kunnen ontwikkelen.
6. Staan cliënten stil bij eventuele belemmeringen die ze kunnen ervaren.
7. Maken cliënten een planning voor de komende tijd, geven ze aan bij wie ze hulp kunnen vragen en welke beloning ze eraan kunnen koppelen als het goed gaat.

Tot slot staan cliënten door het kijken van een animatie stil bij het einde van de behandeling. Hoeveel vertrouwen hebben ze erin om na de behandeling op eigen kracht verder te gaan? Deze informatie kan nuttig zijn, bijvoorbeeld als mensen angst ervaren om de behandeling af te sluiten.

Doorpakmodule 3: Voor als het minder goed met je gaat

In deze module besteden we aandacht aan de eerste waarschuwingssignalen die cliënten kunnen herkennen en acties die ze kunnen uitvoeren als het minder goed met ze gaat. Cliënten schrijven in het doorpakplan eerste waarschuwingssignalen op, ze maken een planning met acties voor als het minder goed gaat en ze denken na over wie er in hun 'vangnet' zit. Waar kunnen anderen aan merken dat het minder goed gaat, wat kunnen ze dan voor hem/haar doen en wat moet hij/zij vooral níet doen. Ook staan ze stil bij het moment om écht maatregelen te nemen. Bijvoorbeeld als klachten steeds erger worden en gaan belemmeren in het dagelijks functioneren. In een verdiepingsopdracht 'Metafoor van het stoplicht', kunnen cliënten leren om hun waarschuwingssignalen nog beter te herkennen.

Introductievideo Doorpakprogramma

Klik [hier](#) voor de link naar de video.

Auteurs

N. van de Lint, W. Noteborn, I. Weijnen, H. Lionarons en Embloom (2022).