

'Als je doet wat je leuk vindt, hoef je nooit te werken'



For mind and behavior

Programma Groep Depressie Blended



Inhoud

Inhoud	2
Bijeenkomst 1	3
<i>Kennismaking, Uitleg en Klachteninventarisatie</i>	
Bijeenkomst 2	4
<i>Energieverdeling en Ontspanning</i>	
Bijeenkomst 3	5
<i>Zelfcontroleprogramma</i>	
Bijeenkomst 4	6
<i>G-schema: Introductie.....</i>	
Bijeenkomst 5	7
<i>G-schema: Uitdagen.....</i>	
Bijeenkomst 6	8
<i>Gedragsexperiment en Assertiviteit.....</i>	
Bijeenkomst 7	9
<i>Terugvalpreventieplan en Evaluatie</i>	

Bijeenkomst 1

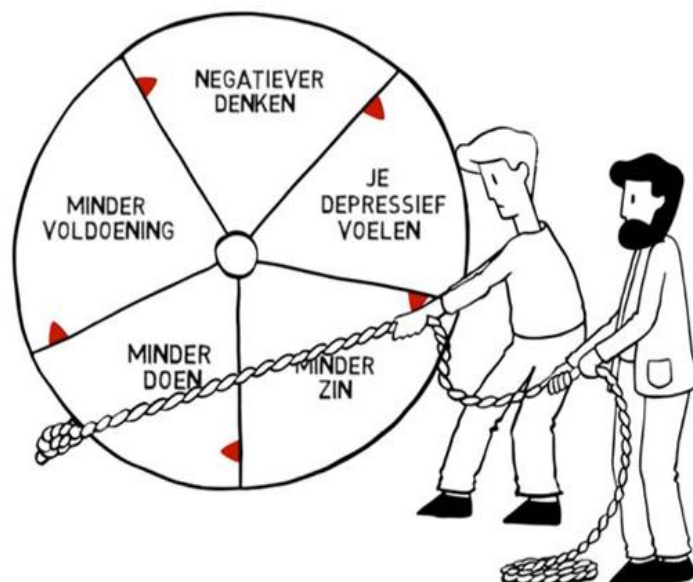
Kennismaking, Uitleg en Klachteninventarisatie

Thema

- Kennismaking.
- Groepsafspraken en presentielijst.
- Uitleg over Minddistrict.
- BDI invullen en bespreken.
- Klachteninventarisatie door middel van de 'Over de lijn'-oefening: elke cliënt een klacht laten noemen waarin alle cliënten kunnen aangeven of ze last hebben van de klacht door bij 'ja' of 'nee' te gaan staan.
- Uitleggen belang van activatie en beweging.

Huiswerk

- Maak de sessie in Minddistrict: 'Depressie: Wat is er aan de hand?'
- Maak de sessie in Minddistrict: 'Burnout, breng je dag in balans'.
- Vul het dagboek 'Energieniveau' in in de Minddistrict App. De behandelaar zet dit handmatig klaar voor de cliënt.
- Doe bij de volgende sessie gemakkelijk zittende kleding aan.



Bijeenkomst 2

Energieverdeling en ontspanning

Tijdens deze bijeenkomst zitten we op een matje.

Nabespreken

- Dagboek 'Energieniveau' en de e-health sessie 'Breng je dag in balans' uit Minddistrict: hoe is je balans tussen inspanning en ontspanning (energiegevers en energievreters)?

Thema

- Gezamenlijk een ontspanningsoefening doen uit de VGZ Mindfulness App (ademhalingsoefening of bodyscan).
- Bespreking belang van dagstructuur en weekplanning, waarbij een balans in verplichte en ontspannende activiteiten

Huiswerk

- Download de VGZ Mindfulness App op je telefoon en doe iedere dag 1 ontspanningsoefening naar keuze.
- Maak de sessie in Minddistrict: "Depressie: Meer leuke dingen doen."



Bijeenkomst 3

Zelfcontroleprogramma

Nabespreken

- Nabespreken Minddistrict: Welke plezierige of ontspannende activiteiten ben je gaan doen?
- Ontspanningsoefeningen uit VGZ-app nabespreken.

Thema

- Zelfcontrole programma uitleggen, in groepsverband bespreken en invullen.

Huiswerk

- Zelfcontroleprogramma verder aanvullen.
- ROM: BDI invullen, de behandelaar zet deze klaar voor de cliënt.



Bijeenkomst 4

G-schema: Introductie

Nabespreken

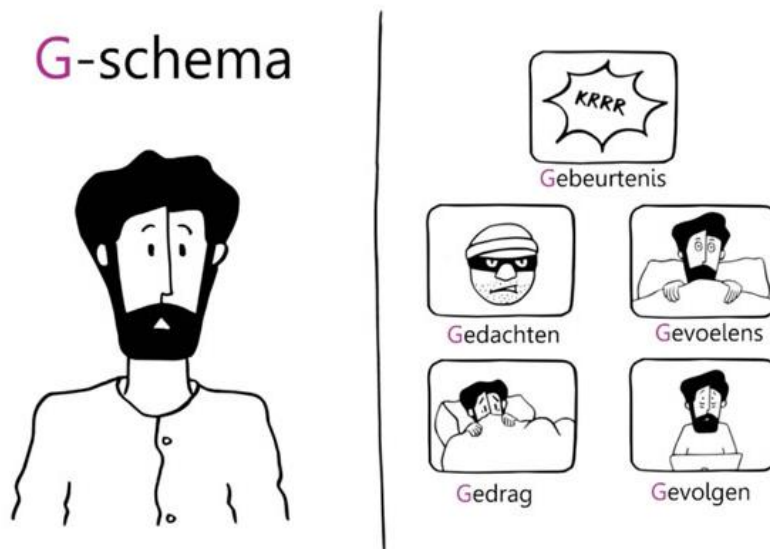
- Zelfcontroleprogramma.
- Ingevulde BDI

Thema

- G-schema. Introductie en klassikaal uitwerken op het bord.

Huiswerk

- Maak de sessie in Minddistrict: 'Depressie: Onderzoek je gedachten.'
- Vul het dagboek 'G-schema' dagelijks in in Minddistrict. Dit dagboek wordt handmatig door de behandelaar klaargezet.



Bijeenkomst 5

G-schema: Uitdagen

Nabespreken

- G-schema. Hoe is het invullen gegaan in het dagboek G-schema in de Minddistrict app?

Thema

- G-schema uitdagen. Drie meest negatieve gedachten per persoon inventariseren op het bord, in groepjes gedachten uitdagen aan de hand van de uitdaagstappen. Klassikaal nabespreken.

Huiswerk

- Maak de sessie in Minddistrict: 'Uitdaagtechniek: Bewijsmateriaal verzamelen.'
- Vul dagelijks het dagboek 'Succeservaringen' in in Minddistrict.



Bijeenkomst 6

Gedragsexperiment en Assertiviteit

Nabespreken

- Uitdaagtechniek bewijsmateriaal verzamelen
- Positief dagboek

Thema

- Gedragsexperiment. Ieder groepslid bedenkt een passend gedragsexperiment voor zichzelf.
- Assertiviteit: in rollenspellen oefenen met 'nee' zeggen en grenzen aangeven.
- Voorbespreking terugvalpreventieplan

Huiswerk

- Maak de sessie in Minddistrict: 'Burn out: Breng het in de praktijk.'
- Maak de sessie in Minddistrict: Burn out: Hoe ging het in de praktijk?'
- Maak de sessie in Minddistrict: 'Depressie: Kijk naar de toekomst' (terugvalpreventieplan).
- ROM-vragenlijsten invullen



Bijeenkomst 7

Terugvalpreventieplan en Evaluatie

Nabespreken

- Terugvalpreventieplan uit Minddistrict.

Thema

- Evaluatie.
- Ingevulde ROM bespreken (BDI, CQi).
- Uitleg Zorgkaart Nederland.

