

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

Uw naam: _____

Naam therapeut: _____

Datum: _____

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

Het stellen van doelen is een belangrijke voorwaarde voor een succesvolle therapie. Daarom vragen wij u uw doelen voor de aankomende therapie aan te geven. Als hulpmiddel bij het formuleren van therapeutische doelen vindt u hieronder een overzicht van mogelijke doelen, opgedeeld in vijf domeinen. In de linker kolom vindt u steeds het globale thema. In de rechter kolom staan de eigenlijke behandeldoelen.

Loop de checklist zorgvuldig door en kruis alle doelen aan die u met behulp van de therapie zou willen bereiken. Als u doelen voor de therapie hebt die u niet in de lijst terug vindt: u kunt deze doelen onderaan de lijst toevoegen, door ze op de lege regels te schrijven.

Geef tot slot uw vijf belangrijkste doelen voor de therapie aan.

Dank u zeer voor het verschaffen van deze belangrijke informatie.

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

1. OVERWINNEN VAN BEPAALDE SYMPTOMEN EN PROBLEMEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

Depressieve ervaringen	<p>O 1. ... leren hoe ik mijn negatieve gedachten, gepieker en schuldgevoelens kan overwinnen.</p> <p>O 2. ... loskomen van mijn negatieve stemming, verdriet of gevoel van innerlijke leegte.</p> <p>O 3. ... leren hoe om te gaan met mijn stemmingen en stemmingswisselingen.</p> <p>O 4. ... weer meer daadkracht en energie krijgen.</p>
Zelfbeschadiging	<p>O 5. ... leren om mijzelf niet meer lichamelijk pijn te doen of te beschadigen (bijvoorbeeld: mijzelf snijden of branden).</p> <p>O 6. ... leren om gedachten aan zelfdoding te overwinnen of mijn wil om te leven terug te vinden.</p>
Vrees of angst	<p>O 7. ... leren om een specifieke angst te overwinnen of er beter mee om te gaan.</p> <p>O 8. ... leren hoe angsten of paniekaanvallen onder controle te krijgen.</p> <p>O 9. ... leren hoe ik met andere mensen samen kan zijn zonder mij onzeker te gedragen (bijvoorbeeld: blozen, stotteren).</p> <p>O 10. ... leren om dingen die ik nu uit angst vermijd weer te doen.</p>
Obsessieve gedachten en dwanggedrag	<p>O 11. ... leren hoe impulsen of nare gedachten die me achtervolgen beter te beheersen.</p> <p>O 12. ... leren hoe zichzelf herhalende, tijdsverspillende zinloze gedragingen te beperken (overmatig handen wassen, schoon maken, controleren, tellen etc.).</p>
Traumatische ervaringen	<p>O 13. ... traumatische ervaringen verwerken (oorlogservaringen, een ernstig ongeval, geweldsmisdrijf, mishandeling, verkrachting, natuurramp etc.).</p>
Verslavend gedrag	<p>O 14. ... met het gebruik van verslavende middelen stoppen (alcohol, drugs, etc.).</p> <p>O 15. ... leren hoe ik kan leven zonder verslavende middelen.</p> <p>O 16. ... leren hoe ik het gebruik van verslavende middelen onder controle krijg.</p> <p>O 17. ... leren hoe ik moeilijke situaties kan hanteren, zonder naar verslavende middelen te grijpen.</p>
Eetgedrag	<p>O 18. ... mijn eetproblemen overwinnen (anorexia nervosa, boulimie en/of drang tot braken).</p> <p>O 19. ... leren om met mijn lichaamsgewicht om te gaan (af te vallen of mijn gewicht te accepteren).</p>
Slaapproblemen	<p>O 20. ... mijn slaapproblemen overwinnen (moeite met in slaap vallen, midden in de nacht wakker worden, te vroeg in de ochtend wakker worden).</p>
Seksualiteit	<p>O 21. ... seksuele moeilijkheden overwinnen.</p>
Lichamelijke pijn en ziekte	<p>O 22. ... leren om met lichamelijke pijn om te gaan en deze pijn zo mogelijk te verminderen.</p> <p>O 23. ... leren om met mijn lichamelijke ziekte(n) of aandoening(en) om te gaan.</p>
Moeilijkheden op specifieke levensgebieden	<p>O 24. ... problemen die met mijn woonsituatie te maken hebben overwinnen (een probleem oplossen of een doel met betrekking tot huisvesting nastreven).</p> <p>O 25. ... concrete problemen die met mijn werk of opleiding te maken hebben overwinnen.</p> <p>O 26. ... leren om mijn dagelijks leven beter te organiseren.</p>
Stress	<p>O 27. ... leren om stressvolle situaties beter te kunnen hanteren.</p>

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

2. INTERPERSOONLIJKE PROBLEMEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

Huidige relatie	<p>O 28. ... mijn relatie met mijn levenspartner verbeteren.</p> <p>O 29. ... mijn seksuele relatie met mijn levenspartner verbeteren.</p> <p>O 30. ... mijn verwachtingen en gevoelens ten opzichte van mijn levenspartner duidelijk maken of duidelijk krijgen.</p>
Ouderschap en eigen gezin	<p>O 31. ... mijn rol als ouder beter vervullen.</p> <p>O 32. ... de relatie met mijn kind/kinderen verbeteren.</p> <p>O 33. ... proberen om iets aan de gehele gezinssituatie te veranderen.</p>
Gezin van oorsprong	<p>O 34. ... de relatie met mijn ouder(s)/broer(s)/zus(sen) veranderen (leren hoe ik meer van hen kan los komen; leren om schuldgevoel of een gevoel van afhankelijkheid te overwinnen).</p>
Andere relaties	<p>O 35. ... de relaties met bepaalde mensen uit mijn omgeving (privé of zakelijk) begrijpen of verbeteren.</p> <p>O 36. ... de breuk met een ex-levenspartner verwerken.</p>
Eenzaamheid en rouw	<p>O 37. ... leren om mijn tijd alleen te kunnen doorbrengen.</p> <p>O 38. ... de dood van iemand die mij dierbaar is verwerken.</p>
Assertiviteit en omgang met grenzen	<p>O 39. ... leren om naar anderen toe meer mijzelf te blijven en mijn grenzen beter aan te geven.</p> <p>O 40. ... leren om beter om te gaan met de reacties van anderen op mijn gedrag (kritiek, afwijzing, waardering).</p>
Verbondenheid en intimiteit	<p>O 41. ... leren om contact met mensen te leggen en te onderhouden (hoe ik mensen leer kennen, vriendschap opbouw, etc.).</p> <p>O 42. ... leren om anderen emotioneel dichterbij te laten komen en om meer vertrouwen in andere mensen te krijgen.</p> <p>O 43. ... toewerken naar de mogelijkheid van een nieuwe liefdesrelatie.</p>

3. VERBETERING WELBEVINDEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

Beweging en activiteit	<p>O 44. ... meer gaan sporten of andere lichamelijke activiteiten gaan ondernemen.</p> <p>O 45. ... mijn vrije tijd actiever leren invullen (hobby's, culturele activiteiten, vrijwilligerswerk, etc.).</p>
Ontspanning en gemoedsrust	<p>O 46. ... technieken aanleren, die mij helpen om me te ontspannen.</p> <p>O 47. ... leren om problemen en uitdagingen rustiger tegemoet te treden.</p>
Welbevinden	<p>O 48. ... meer optimisme en levensvreugde ontwikkelen.</p> <p>O 49. ... leren om mij prettig te voelen in mijn lichaam.</p>

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

4. LEVENSORIËNTATIE

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

Verleden, heden en toekomst	O 50. ... beter leren omgaan met dingen, die mij vroeger zijn overkomen. O 51. ... begrijpen wie ik ben, wat ik kan en wat ik wil. O 52. ... nieuwe toekomstperspectieven (persoonlijk, met betrekking tot beroep en opleiding) verwerven.
Zingeving	O 53. ... vragen over de zin van mijn bestaan verhelderen.

5. INTRAPERSONLIJKE DOELEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

Houding naar mijzelf	O 54. ... meer zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid ontwikkelen. O 55. ... mijzelf leren accepteren zoals ik ben.
Behoeften en wensen	O 56. ... leren mijn behoeften te herkennen en uit te drukken. O 57. ... leren mijn grenzen te onderkennen en er naar te handelen. O 58. ... leren wensen en plannen beter te verwezenlijken.
Verantwoordelijkheid, actie en controle	O 59. ... leren om verantwoordelijkheid voor mijzelf te nemen (onafhankelijker leven, zelf besluiten nemen etc.). O 60. ... meer zelfdiscipline en doorzettingsvermogen ontwikkelen. O 61. ... leren om overmatig hoge verwachtingen aan mijzelf of aan anderen te verminderen. O 62. ... leren verantwoordelijkheid en controle los te laten.
Omgang met gevoelens	O 63. ... leren om gevoelens toe te laten en ze te uiten. O 64. ... leren om met zeer negatieve gevoelens (bijvoorbeeld: ergernis en woede) om te gaan.

Zijn er voor u nog doelen die niet in de lijst voorkwamen? Zo ja, wilt u ze hieronder opschrijven:

CHECKLIST BEHANDELDOELEN

Nu u de lijst hebt ingevuld: kies de vijf doelen die voor u op dit moment het meest belangrijk zijn (Als u minder dan vijf doelen had aangekruist kiest u gewoon alle aangekruiste doelen). Schrijf het doelnummer uit de lijst in het vakje.

Beschrijf deze doelen hieronder in uw eigen woorden (de woorden die het best bij u passen).

VOORBEELD:

Doelnummer: *Weer zonder angst het openbaar vervoer kunnen gebruiken*

Doelnummer:

Doelnummer:

Doelnummer:

Doelnummer:

Doelnummer:
