

## CHECKLIST BEHANDELDOELEN: EVALUATIE VAN GESELECTEERDE BEHANDELDOELEN

Er zijn twee manieren om de gekozen doelen te evalueren: 1. via een zevenpuntschaal ('Voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen') en 2. via een percentuele schaal ('Percentuele voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen').

### 1. Van 'Checklist Behandeldoelen' naar 'Voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen'

- De (maximaal) vijf belangrijkste behandeldoelen die de patiënt heeft geselecteerd aan het eind van de 'Checklist Behandeldoelen' moeten worden getransponeerd naar het formulier 'Voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen'. Dat gaat als volgt:
- Selecteer het eerste doel in de 'Checklist Behandeldoelen' en plak het in het eerste tekstvak van het formulier 'Voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen' (CTRL C + CTRL V) achter het woordje DOEL. Dit kan alleen voor Worddocumenten (dus niet voor PDF!)

**Voorbeeld: 13.** ... traumatische ervaringen verwerken (oorlogservaringen, een ernstig ongeval, geweldsmisdrijf, mishandeling, verkrachting, natuurramp etc.).

**DOEL: 13.** ... traumatische ervaringen verwerken (oorlogservaringen, een ernstig ongeval, geweldsmisdrijf, mishandeling, verkrachting, natuurramp etc.).

**-3                      -2                      -1                      0                      +1                      +2                      +3**

- Ga op dezelfde wijze verder met het eventueel tweede, derde, vierde en vijfde doel.

### 2. Van 'Checklist Behandeldoelen' (Bijlage 1) naar 'Percentuele voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen' (Bijlage 3)

- De (maximaal) vijf belangrijkste behandeldoelen die de patiënt heeft geselecteerd aan het eind van de 'Checklist Behandeldoelen' moeten worden getransponeerd naar het formulier 'Percentuele voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen'. Dat gaat als volgt:
- Selecteer het eerste doel in de 'Checklist Behandeldoelen' en plak het in het eerste tekstvak van het formulier 'Percentuele voortgang in uw belangrijkste behandeldoelen' (CTRL C + CTRL V) achter het woordje DOEL [A, B, C, D, E]. Dit kan alleen voor Worddocumenten (dus niet voor PDF!)

**DOEL A: 13.** ... traumatische ervaringen verwerken (oorlogservaringen, een ernstig ongeval, geweldsmisdrijf, mishandeling, verkrachting, natuurramp etc.).

**% BEREIKT (omcirkel voor doel A):**

<b><u>START:</u></b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
<b><u>NU:</u></b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

- Ga op dezelfde wijze verder met het eventueel tweede, derde, vierde en vijfde doel.

START: U kunt de patiënt al bij de start van de behandeling laten scoren voor hoeveel procent zij/hij al op weg is wat betreft het gestelde doel. Een andere manier is om de patiënt bij de evaluatie retrospectief te laten scoren in hoeverre zij/hij, terugblikkend, bij aanvang van de behandeling zij/hij percentageel al op weg was.

Voor beide manieren (evaluatielijzen):

Voor beide evaluatielijzen kunt u onafhankelijk van de patiënt de behandeldoelen zelf scoren. De scores van de patiënt en die van u kunt u vervolgens naast elkaar te leggen, om de (overeenkomsten en de verschillen) te bespreken. Dit levert vaak veel op.

De Checklist Behandeldoelen (Bern Inventory of Treatment Goals) is vertaald door dr. A. Hafkenscheid (Sinai Centrum, Joodse GGZ, Amersfoort, Amstelveen), met medewerking van mevrouw drs. C.E.W. Geerse (coördinator Lerarenopleiding Voortgezet Onderwijs Duits, Hogeschool Windesheim, Zwolle). Prof. Dr. M. Grosse Holtforth, Associate Professor University of Bern, heeft schriftelijk toestemming gegeven voor deze vertaling op 8 augustus 2014.

Om de integriteit van het instrument te garanderen en de afspraken met de auteur te respecteren is het absoluut **niet** toegestaan om veranderingen aan te brengen in de Checklist Behandeldoelen of in de twee evaluatielijzen.

Onderzoek:

Voor ideeën over onderzoek met de Checklist Behandeldoelen en/of de evaluatie van behandeldoelen gelieve contact op te nemen met:

Anton Hafkenscheid, Sinai Centrum, Polikliniek Amersfoort, Berkenweg 7, 3818 LA AMERSFOORT. E-mail: [a.hafkenscheid@sinaicentrum.nl](mailto:a.hafkenscheid@sinaicentrum.nl)

## **Bijlage 1: 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.

## 1. OVERWINNEN VAN BEPAALDE SYMPTOMEN EN PROBLEMEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

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

## 2. INTERPERSOONLIJKE PROBLEMEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

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

## 3. VERBETERING WELBEVINDEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

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

#### 4. LEVENSORIËNTATIE

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

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

#### 5. INTRAPERSONLIJKE DOELEN

Met behulp van de therapie wil ik graag ...

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

---

---

---

---

---

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:**

---

**Bijlage 2: VOORTGANG IN UW BELANGRIJKSTE BEHANDELDOELEN**

**-3                  -2                  -1                  0                  +1                  +2                  +3**

**DOEL:**

**-3                  -2                  -1                  0                  +1                  +2                  +3**

**DOEL:**

**-3                  -2                  -1                  0                  +1                  +2                  +3**

**DOEL:**

**-3                  -2                  -1                  0                  +1                  +2                  +3**

**DOEL:**

**-3                  -2                  -1                  0                  +1                  +2                  +3**

**-3 = ERNSTIGE ACHTERUITGANG**

**+3 = VOLDOENDE BEREIKT**

**-2 = FLINKE ACHTERUITGANG**

**+2 = FLINKE VOORUITGANG**

**-1 = LICHTA ACHTERUITGANG**

**+1 = LICHTA VOORUITGANG**

**0 = (VRIJWEL) GEEN VERANDERING**



**Bijlage 3: PERCENTUELE VOORTGANG IN UW BELANGRIJKSTE BEHANDELDOELEN**

DOEL A:

**% BEREIKT (omcirkel voor doel A):**

**START:**      0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

**NU:**            0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

DOEL B:

**% BEREIKT (omcirkel voor doel B):**

**START:**      0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

**NU:**            0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

DOEL C:

**% BEREIKT (omcirkel voor doel C):**

**START:**      0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

**NU:**            0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

DOEL D:

**% BEREIKT (omcirkel voor doel D):**

**START:**      0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

**NU:**            0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

DOEL E:

**% BEREIKT (omcirkel voor doel E):**

**START:**      0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

**NU:**            0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100