

## 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 ...

|   |  |
|---|--|
| <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>   |

## CHECKLIST BEHANDELDOELEN

### 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.<br><b>O 29.</b> ... mijn seksuele relatie met mijn levenspartner verbeteren.<br><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.<br><b>O 32.</b> ... de relatie met mijn kind/kinderen verbeteren.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.).<br><b>O 42.</b> ... leren om anderen emotioneel dichterbij te laten komen en om meer vertrouwen in andere mensen te krijgen.<br><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.<br><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.<br><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.<br><b>O 49.</b> ... leren om mij prettig te voelen in mijn lichaam.   |

## CHECKLIST BEHANDELDOELEN

### 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.<br><b>O 51.</b> ... begrijpen wie ik ben, wat ik kan en wat ik wil.<br><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.<br><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.<br><b>O 57.</b> ... leren mijn grenzen te onderkennen en er naar te handelen.<br><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.).<br><b>O 60.</b> ... meer zelfdiscipline en doorzettingsvermogen ontwikkelen.<br><b>O 61.</b> ... leren om overmatig hoge verwachtingen aan mijzelf of aan anderen te verminderen.<br><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.<br><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:

---

---

---

---

---

## 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:**

---