



# OH MY MOOD

TRANSDIAGNOSTISCH HOLISTISCH CULTUURSENSITIEF BLENDED

## **Algemeen**

Oh My Mood ontwikkelt in samenwerking met internationale universiteiten en klinieken modulaire, blended, holistische en transdiagnostische zorgpaden die op alle niveaus binnen de ggz kunnen worden ingezet. De zorgpaden bestaan uit een combinatie van evidence-based therapeutische interventies en digitale ontwikkelingen zoals eHealth.

## **Oh My Mood Zorgpad**

Het Zorgpad van Oh My Mood is een innovatieve behandelmethode die is afgestemd op de verschillende zorgzwaarteprofielen zoals onderscheiden binnen de Generalistische Basis GGZ (GBGGZ). Het is geschikt voor kortdurende behandelingen, gericht op zowel symptoomreductie als op verbeterd welbevinden. Ingezet wordt op het versterken van de zelfredzaamheid van de cliënt en verbeteren van het dagelijks functioneren.

## **Blended Care**

Het zorgpad combineert evidence-based therapeutische interventies met digitale oplossingen. Het zorgpad is hierdoor blended: therapeutische interventies worden ondersteund door online hulpmiddelen en klinische inhoud. Deze combinatie geeft de cliënt de mogelijkheid om altijd en overal aan zijn of haar gezondheid te kunnen werken naast de persoonlijke begeleiding.

## **Transdiagnostisch**

Een transdiagnostische werkwijze vormt de basis van het zorgpad. In plaats van een primaire focus op diagnoses, richt het zich op onderliggende gemeenschappelijke psychopathologische processen. Dit maakt het zorgpad geschikt voor de behandeling van stress, angst, depressie alsmede persoonlijkheidsproblematiek.

## **Holistisch**

Door de mentale gezondheid vanuit een holistisch oogpunt te benaderen, kan rekening worden gehouden met de vele determinanten van mentale gezondheid. Positieve gezondheid speelt hierin een centrale rol. Daarnaast komen thema's als zingeving en een gezonde leefstijl aan bod. Deze holistische benadering biedt ruimte om naar het gehele functioneren van de cliënt te kijken - mentaal, fysiek en sociaal.

## **Behandeling op maat**

Een groot aantal extra modules wordt aangeboden om de cliënt te ondersteunen. Deze modules bevatten onderwerpen als gezond eetgedrag, gezond bewegen, mindfulness, yoga en een goede nachtrust. Deze modules zijn optioneel en voorzien de behandelaar van de mogelijkheid om het zorgpad aan te passen aan de individuele behoeften van de cliënt.

## **Voor welke cliënten is dit geschikt?**

De transdiagnostische benadering van het zorgpad maakt deze methode geschikt voor een grote groep cliënten met psychische klachten:

Het volledige spectrum van de angststoornissen, milde en matige ernst:

Paniekstoornis met en zonder agorafobie

Gegeneraliseerde angststoornis

Sociale fobie

Obsessieve-compulsieve stoornis, milde en matige ernst

Unipolaire depressieve stemmingsstoornis, milde en matige ernst

Posttraumatische stress stoornis, milde en matige ernst

Somatisch-symptoom stoornis, milde en matige ernst

Afhankelijke persoonlijkheid

Ontwijkende persoonlijkheid

Obsessieve-compulsieve persoonlijkheid (perfectionistisch, dwangmatig, overcontrolerend)

Een combinatie van bovengenoemde beelden (co-morbiditeit)

Ook is het zorgpad geschikt voor cliënten met chronische problematiek die al een specifieke behandeling achter de rug hebben en zich nu willen richten op persoonlijk herstel.

## **De geïnccludeerde cliënt moet verder voldoen aan:**

Leeftijd van 18 jaar en ouder

Taalbegrip en schrijfvaardigheid van minimaal basisonderwijs

## **Het zorgpad is ongeschikt voor:**

Hoog risico cliënten

Cliënten met ernstige beperkingen in het vermogen tot zelfmanagement

Cliënten met ernstige beperkingen in het dagelijks functioneren ten gevolge van andere dan de eerder genoemde factoren

Complexe comorbiditeit of problematiek die om gespecialiseerde, multidisciplinaire behandeling vraagt

## **Wetenschappelijke samenwerking**

Om de kwaliteit te waarborgen en continu te verbeteren, werkt Oh My Mood nauw samen met klinieken en verschillende universiteiten in binnen- en buitenland, waaronder Universiteit Maastricht, University of Manchester, University of Liverpool en Liverpool John Moores University.

## **Oh My Mood Opleiding en Nascholing**

Oh My Mood verrijkt haar interventies voortdurend met innovatieve behandelmethodes. De behandelaar wordt dan ook regelmatig via nascholing, workshops, webinars en e-learnings op de hoogte gehouden van de nieuwste ontwikkelingen. Voor behandelaren die Oh My Mood inzetten zijn deze doorgaans kosteloos.

# OVERZICHT GROEPSMODULES

GROEPSGROOTTE | 8-10 CLIENTEN

## 1

**1 INDIVIDUELE SESSIE VAN 60 MIN**

**KLACHTENEXPLORATIE EN HET FORMULEREN VAN EEN PERSOONLIJKE DIAGNOSE**

**SESSIE 1**

**DUUR | 1 WEEK**

KRACHTBRONNEN

BASISBEHOEFTE

THERAPIEDOELEN

BEHANDELMOTIVATIE

## 2

**3 GROEPSESSIES OM DE 2 WEKEN VAN 60 MIN EN EEN TELEFONISCHE OPVOLGING VAN 20 MIN**

**HOOP EN VERTROUWEN EN HET BEVORDEREN VAN ZELFREDZAAMHEID**

**SESSIE 2.1**

**DUUR | 2 WEKEN**

PSYCHOLOGISCH KAPITAAL

HOOP EN VERTROUWEN

VEERKRACHT

BEHOEFTE EN DOELEN

**SESSIE 2.2**

**DUUR | 2 WEKEN**

INNERLIJKE PATRONEN

JEZELF COMPLIMENTEREN

OPSPOREN VAN GEDACHTEN

DE NEGATIEVE SPIRAAL

**SESSIE 2.3**

**DUUR | 2 WEKEN**

ZELFCOMPASSIE

DE NEGATIEVE SPIRAAL

THE BRIGHT SIDE

THERAPIERESULTATEN

## 3

**3 GROEPSESSIES OM DE 2 WEKEN VAN 60 MIN EN EEN TELEFONISCHE OPVOLGING VAN 20 MIN**

**MONITOREN VAN LEEFSTIJL EN HET VOORKOMEN VAN TERUGVAL**

**SESSIE 3.1**

**DUUR | 2 WEKEN**

PSYCHOLOGISCH KAPITAAL

SIGNALEREN VAN TERUGVAL

ZINGEVING

**SESSIE 3.2**

**DUUR | 2 WEKEN**

LEVEN VANUIT KRACHT

WEGVERSERRINGEN

INNERLIJKE ADVISEUR



OH MY  
MOOD

# OVERZICHT CONTEXTUELE MODULES

CONTEXTUELE MODULES ZIJN OPTIONIEEL EN CLIENTSPECIFIEK

MINDFULNESS

6 WEKEN

YOGA

6 WEKEN

GEZOND ETEN

6 WEKEN

WANDELEN MET AANDACHT

6 WEKEN

STRESSREDUCTIE, REFLECTIE EN ZINGEVING VANUIT EEN ISLAMISTISCHE CONTEXT

6 WEKEN

STRESSREDUCTIE, REFLECTIE EN ZINGEVING VANUIT EEN CHRISTELIJKE CONTEXT

6 WEKEN

AFHANKELIJKHEID VAN MIDDELEN

6 WEKEN

BUDGETPLANNING EN SCHULDHULP

1 WEEK

FARMACOTHERAPEUTISCHE BEGELEIDING

8 WEKEN