

## Infographic KOP-model

### Waarom het KOP-model?

Het **KOP-model** helpt te begrijpen welke factoren hebben bijgedragen aan het ontstaan en voortduren van klachten. Het KOP-model geeft **begrip**, **ontschuldigt** en biedt **concrete handvatten** om het klachtenpatroon te doorbreken.

### Wanneer het KOP-model?

In de **diagnostische fase**: Als je in relatief kort tijdsbestek samen met je cliënt wilt begrijpen welke factoren hebben bijgedragen aan het **ontstaan** en **voortduren** van de mentale klachten.

### Zoals bij:

- > Stress
- > Uitputting
- > Overspannen gevoel
- > Angstklachten
- > Somberheid

### Onderdelen KOP:

- K = Klachten
- O = Omstandigheden
- P = Persoonlijke stijl



### Hoe het KOP-model in te vullen?

1. Vraag de klachten uit (K).
2. Bespreek welke omstandigheden een rol hebben gespeeld in het ontstaan en voortduren van de klachten; zowel privé als werk-gerelateerd (O).
3. Bepaal samen met je cliënt wat diens persoonlijke stijl is. Wat is iemands overwegende coping? Hoe is iemand geneigd om met situaties/problemen om te gaan? (P).
4. Bepaal behandeldoelen bij de verschillende onderdelen (dus doelen per K, O en/of P).
5. Stel het plan van aanpak bij de verschillende onderdelen vast. Wat is ervoor nodig om die doelen te bereiken? (Plan van aanpak per K, O en/of P).

Het KOP-model, met doelformulering en plan van aanpak (naar Rijnders, 2022):

KOP	Beschrijving:	Doelen:	Plan van aanpak:
<p style="text-align: center;"><b>K</b> (klachten)</p>			
<p>Zijn het gevolg van</p>			
<p style="text-align: center;"><b>O</b> (omstandigheden)</p>			
<p>Gecombineerd met:</p>			
<p style="text-align: center;"><b>P</b> (persoonlijk functioneren)</p>			

Het KOP-model, voorbeeld met doelformulering en plan van aanpak (naar Rijnders, 2022):

KOP	Ingevuld	Doelen	Plan van aanpak
<b>K</b> (klachten)	Uitputting, spanning, paniekaanvallen, prikkelbaarheid	Vermindering van klachten: -mate van klachten nu: 8 (0-10) -doel: 3 (0-10)	
Zijn het gevolg van			
<b>O</b> (omstandigheden)	Hoge werkdruk, veeleisende leidinggevende, jonge kinderen die 's nachts veel wakker zijn.	-Vermindering werkdruk (zodat overwerken niet meer nodig is) -3 van de 7 nachten goed doorslapen	Gesprek(ken) op werk om werkdruk te verminderen en grenzen aan te geven. Gesprekken met partner en andere naasten om structureel een aantal nachten per week tot betere nachtrust te komen.
Gecombineerd met:			
<b>P</b> (persoonlijk functioneren)	Perfectionisme, alles goed willen doen, niemand tot last willen zijn, geen hulp vragen	Meer hulp vragen (bijvoorbeeld aan leidinggevende en partner), minder van mezelf vragen door meer momenten van ontspanning in te plannen	Cognitieve Gedragstherapie gericht op verminderen perfectionisme, aanleren vaardigheden om hulp te vragen.

## Meer weten?

Bekijk het **kennisnet** van **Beldman Opleidingen**: [www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet](http://www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet). Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Of kom voor nog meer materialen en demonstraties naar onze **Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolg cursus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

Meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/cursussen/>.

Ook leer je daar meer over het model van Rijnders & Heene (Handboek KOP-model) waar bovenstaande beschrijving op is gebaseerd.

## Feedback?

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: [gerben@beldmanopleidingen.nl](mailto:gerben@beldmanopleidingen.nl)

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊