
50 PROMPTS VOOR PSYCHOEDUCATIE IN DE GGZ

Hier is een lijst van 50 effectieve prompts voor psycho-educatie in de GGZ, variërend in leeftijd, gender, psychische klachten, context en behandelsetting. De psycho-educatie kan je afstemmen op de cliënt, ouders of naasten.

Je kan de zorgstandaard of een boek toevoegen in de prompt zodat de psycho-educatie zich daarop baseert. En na de eerste prompt kun je de psycho-educatie verfijnen door context van de cliënt toe te voegen of specifieke klachten of persoonskenmerken. Voorbeeld:

Prompt: "Je bent psycholoog. Kun je me uitleggen wat depressie is en welke behandelingen er beschikbaar zijn? Baseer je informatie op de Zorgstandaard depressie en de update hiervan. <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/depressieve-stoornissen/introductie> <https://richtlijndatabase.nl/richtlijn/depressie/startpagina - richtlijn depressie 2024.html> max_token: 500, presence_penalty: 0.8, ethical and safety filters: high, bias and sensitivity checks: high, customization through fine-tuning: high"

Een vervolgvraag zou kunnen zijn: "Mijn cliënt heeft reeds cognitieve gedragstherapie gehad met beperkt behandelresultaat. Hij is vermijdend en gaat voornamelijk sociaal contact uit de weg. Wat zijn de mogelijkheden voor mijn cliënt? "

Tip: Samenvatting boeken

Prompt: "Distilleer de belangrijkste lessen uit 'Doorbreek je patronen in vijf stappen' van Hannie van Genderen in een uitgebreide, maar verteerbare samenvatting in een lopende tekst." Door de toevoeging 'in een lopende tekst' zorg je ervoor dat er geen tekst in bulletpoints komt.

1. Prompt: " Je bent psycholoog. Kun je uitleggen wat schematherapie is aan een 23-jarige vrouw met een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis? Beschrijf wat basisbehoeftes zijn, schema's, modi en wat de behandeling inhoudt. Baseer je informatie op het boek 'Doorbreek je patronen in vijf stappen' van Hannie van Genderen. max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
2. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve strategieën voor een 20-jarige vrouw om met haar depressieve symptomen om te gaan tijdens haar studie? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
3. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan cognitieve gedragstherapie helpen bij een 30-jarige man met sociale angststoornis? De informatie is bedoeld voor zijn partner. Kun je de bronvermelding erbij vermelden? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

4. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de voordelen van mindfulness voor een 40-jarige vrouw met chronische pijn? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
5. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders hun 10-jarige zoon met ADHD helpen om beter te slapen? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
6. Prompt: " Je bent psycholoog. Welke behandelingen zijn beschikbaar voor een 25-jarige vrouw met postnatale depressie? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
7. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de symptomen van borderline persoonlijkheidsstoornis bij een 35-jarige vrouw en hoe kan ze behandeld worden? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
8. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan EMDR-therapie helpen bij het verwerken van trauma voor een 45-jarige man die een gewelddadige overval heeft meegemaakt? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
9. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve manieren om een 50-jarige vrouw te helpen omgaan met rouw na het verlies van een partner? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
10. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders een 12-jarige dochter met angststoornis helpen om zich zekerder te voelen op school? max_token: 150, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
11. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de voordelen van groepstherapie voor een 30-jarige man met depressieve symptomen? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
12. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen mindfulness-oefeningen een 40-jarige vrouw helpen om met haar stress om te gaan? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
13. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve behandelingen voor een 25-jarige man met verslavingsproblemen? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

14. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders hun 15-jarige dochter ondersteunen die worstelt met eetstoornissen? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
15. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de tekenen van een burn-out bij een 35-jarige man en hoe kan hij geholpen worden? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
16. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan een 50-jarige vrouw met chronische slapeloosheid baat hebben bij cognitieve gedragstherapie? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
17. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve technieken voor een 20-jarige man om met zijn depressie om te gaan tijdens zijn eerste jaar op de universiteit? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
18. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders hun 8-jarige zoon met autisme helpen om sociale vaardigheden te ontwikkelen? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
19. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de voordelen van clientcentered psychotherapie voor een 30-jarige vrouw met angststoornis? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
20. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan een 45-jarige man met PTSS baat hebben bij exposuretherapie? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
21. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de symptomen van schizofrenie bij een 35-jarige vrouw en hoe kan ze behandeld worden? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
22. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen mindfulness-oefeningen een 10-jarige jongen helpen om zijn chronische pijn te beheersen? De informatie is bedoeld voor de jongen, dus schrijf met eenvoudig taalgebruik. max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
23. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve strategieën voor een 25-jarige vrouw om met haar angststoornis om te gaan tijdens haar eerste baan? max_token: 200,

presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

24. Prompt: " Je bent orthopedagoog. Hoe kunnen ouders hun 10-jarige zoon helpen die moeite heeft met het verwerken van een scheiding? max_token: 150, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
25. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de voordelen van groepstherapie voor een 30-jarige man met sociale angst? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
26. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen mindfulness-oefeningen een 40-jarige vrouw helpen bij het omgaan met werkstress? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
27. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve behandelingen voor een 20-jarige man met eetstoornissen? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
28. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders hun 15-jarige dochter helpen die worstelt met depressieve symptomen? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
29. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de tekenen van een post-natale depressie bij een 35-jarige vrouw en hoe kan ze geholpen worden? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
30. Prompt: "Je bent psycholoog. Hoe kan een 50-jarige man met chronische slapeloosheid baat hebben bij medicatie? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
31. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve technieken voor een 25-jarige vrouw om met haar PTSS om te gaan na een traumatische ervaring? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
32. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat is ADHD en hoe kan ik mijn 10-jarige zoon helpen om zich beter te concentreren tijdens school en huiswerk? max_token: 150, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
33. Prompt: " Je bent psycholoog. Welke coping-strategieën kan een 16-jarige meisje helpen om met haar sociale angst om te gaan tijdens groepsactiviteiten? max_token: 150,

presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

34. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen we als ouders onze 8-jarige dochter met autisme ondersteunen om minder angstig te zijn in nieuwe situaties? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
35. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de symptomen van een burn-out en hoe kan een 45-jarige man hiervan herstellen? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
36. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan EMDR-therapie helpen bij het verwerken van trauma voor een 35-jarige vrouw na seksueel misbruik in haar kinderjaren? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
37. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve strategieën voor een 50-jarige man met obsessieve-compulsieve stoornis (OCD) om zijn symptomen te beheersen? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
38. Prompt: " Je bent orthopedagoog. Hoe kunnen we onze 12-jarige zoon met ADHD helpen om betere sociale vaardigheden te ontwikkelen? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
39. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de voordelen van groepsbehandeling voor een 28-jarige vrouw met een eetstoornis? max_token: 150, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
40. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen we als naasten een 30-jarige man met sociale angst ondersteunen? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
41. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat is PTSS en welke behandelingen zijn beschikbaar voor een 20-jarige soldaat die terugkeert uit dienst? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
42. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan interpersoonlijke therapie helpen bij het verminderen van depressieve symptomen bij een 40-jarige vrouw? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
43. Prompt: " Je bent psycholoog. Welke technieken kunnen een 15-jarige jongen helpen om zijn faalangst op school te overwinnen? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and

safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

44. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de tekenen van bipolaire stoornis bij een 35-jarige vrouw en hoe kunnen we haar ondersteunen? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
45. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen mindfulness-oefeningen een 50-jarige man helpen om zijn angst te verminderen? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
46. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn effectieve manieren om een 25-jarige vrouw te helpen herstellen van een burn-out waarbij zelfhulp wordt ingezet? max_token: 150, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
47. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kunnen ouders een 17-jarige jongen met depressieve symptomen ondersteunen tijdens zijn behandeling? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
48. Prompt: " Je bent psycholoog. Welke zelfzorgstrategieën kunnen een 45-jarige vrouw helpen bij het omgaan met chronische stress? max_token: 200, presence_penalty: 0.5, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
49. Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan psycho-educatie helpen bij het verbeteren van de communicatie in een gezin met een 14-jarige dochter met autisme? max_token: 200, presence_penalty: 0.6, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"
50. Prompt: " Je bent psycholoog. Wat zijn de eerste stappen voor een 30-jarige man met alcoholverslaving om hulp te zoeken? max_token: 200, presence_penalty: 0.7, ethical and safety filters: enabled, bias and sensitivity checks: enabled, customization through fine-tuning: applied"

Voorbeelden effect van parameters

Parameters: Temperatuur, Max tokens, Top-p, Frequency penalty

Prompt: " Je bent psycholoog. Hoe kan ACT mijn patiënt helpen zijn depressieve gevoelens te accepteren? temp: 0.7, max_tokens: 150, top_p: 0.9, frequency_penalty: 0.5"

Antwoord: "ACT helpt je patiënt door hem te leren zijn gevoelens te accepteren zonder ertegen te vechten. Een effectieve techniek is het gebruik van mindfulness, waarbij hij leert zijn gedachten en gevoelens zonder oordeel te observeren. Daarnaast kan cognitieve defusie helpen om afstand te nemen van negatieve gedachten. Het verhelderen van zijn waarden en het ondernemen van acties die in lijn zijn met deze waarden, kan hem helpen om een betekenisvol leven te leiden ondanks zijn depressieve gevoelens. Bijvoorbeeld, als hij waarde hecht aan vriendschap, kan hij kleine stappen ondernemen om weer contact te maken met vrienden, zelfs als hij zich somber voelt."

Effect van de parameters:

Temperatuur **(0.7)**: Zorgt voor een evenwichtige mate van creativiteit en voorspelbaarheid, wat resulteert in een genuanceerd en betrokken antwoord.

Max tokens **(150)**: Biedt voldoende ruimte voor een gedetailleerd en informatief antwoord.

Top-p **(0.9)**: Staat toe dat het model uit een breder scala aan woorden kiest, wat leidt tot een gevarieerder en rijker antwoord.

Frequency penalty **(0.5)**: Vermindert de kans op herhaling, waardoor het antwoord gevarieerd blijft maar toch focus houdt op belangrijke concepten.

Parameters: Temperatuur, Presence penalty, Context length

Prompt: " Je bent psycholoog. Mijn patiënt, een man van 23 jaar met depressieve klachten, voelt zich constant overweldigd. In eerdere sessies hebben we mindfulness en waardenverheldering besproken. Hoe kan ACT helpen? temp: 0.6, presence_penalty: 0.8, context_length: 500"

Antwoord: "In ACT is het belangrijk om voort te bouwen op de eerder besproken mindfulness en waardenverheldering. Mindfulness helpt hem om in het moment te blijven en zijn gevoelens zonder oordeel te accepteren. We kunnen nu ook werken aan het identificeren van specifieke acties die hij kan nemen, zelfs als hij zich overweldigd voelt. Door kleine, haalbare doelen te stellen die in lijn zijn met zijn waarden, kan hij stap voor stap vooruitgang boeken. Bijvoorbeeld, als hij waarde hecht aan persoonlijke groei, kan hij beginnen met een dagboek bijhouden om zijn gevoelens te verkennen en te reflecteren op zijn vooruitgang."

Effect van de parameters:

Temperatuur **(0.6)**: Biedt een evenwicht tussen creativiteit en feitelijkheid, wat nuttig is voor het geven van praktische en realistische adviezen.

Presence penalty **(0.8)**: Moedigt het model aan om nieuwe en gevarieerde ideeën aan te dragen in plaats van zich te herhalen.

Context length **(500)**: Stelt het model in staat om eerdere interacties mee te nemen, wat zorgt voor consistentie en relevantie in het antwoord.