

keuzehulp hoger onderwijs



Zomer 2025

Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - op de wachtlijst

Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel

Emoties en stemming

Depressie - CGT

Emotie-eten

Grip op jouw emoties - Jongeren

Omgaan met agressie

Omgaan met emoties

Piekeren

Piekeren - Jongeren

Somberheid

Positieve gezondheid

30 minuten: Aandacht voor geluk

Dankbaarheid

Geluk

Mindfulness

Veerkracht

Verslaving

Alcohol onder controle

Middelengebruik

Ongewenste gewoontes

Seks- en/of pornoverslaving

Te veel social media

Leefstijl

30 minuten: Je leefstijl aanpassen

Bewegen

Leefstijl

Lekker slapen

Ontspanning

Winterwelzijn: actief en gelukkig

Verlies en rouw

Accepteren

Gemis tijdens speciale momenten

Rouw

Rouw na moord en doodslag

Rouw na suïcide

Verlies

Angst, Dwang en Paniek

Dwang

Faalangst

Gegeneraliseerde angst

Paniek

Sociale angst

Vermijdende
persoonlijkheidsproblematiek

Neurodiversiteit

AD(H)D

Autisme

Druk en afgeleid

Hoogbegaafd - Jongeren

Overprikkeling

Productiviteit en vaardigheden

18! En nu?

Doelen behalen

Gefocust te werk

Kernkwadranten

Loopbaancoaching

Meer inzicht in jezelf - Studenten

Mentale Sixpack

Planning en Structuur - Studenten

Strategie om te leren

Talenten ontdekken

Zelfmanagement voor studenten

Lichamelijke klachten en ziekten

Diabetes type 1 -
Jongvolwassenen

EHBOorsuizen - Controle over
tinnitus

Hersenletsel (NAH) - Cognitieve
veranderingen

Kennis van gezondheid

RSI-preventie

keuzehulp hoger onderwijs



Methoden

[ACT - Van Klacht naar Veerkracht](#)
[ACT your way - Jongvolwassenen](#)
[Activatie](#)
[G-schema - Compleet](#)
[G-schema - Gedragsexperiment](#)
[G-schema - Meerdimensionaal evalueren](#)

[G-schema - Rechtbank](#)
[G-schema - Taartdiagram](#)
[G-schema - Uitdaagvragen](#)
[G-schema - Weegschaal](#)

Relaties en intimiteit

[Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren](#)
[Herstellen na online seksueel misbruik - Volwassenen](#)
[Pijn bij vrijen](#)
[Seks- en/of pornoverslaving](#)
[Seksualiteit - Basisprogramma](#)
[Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen](#)

Stress en overspanning

[Balans](#)
[Omgaan met coronastress](#)
[Omgaan met geldzorgen](#)
[Overspanning & burn-out](#)
[Overspanning & burn-out - Studenten](#)
[Stop keuzestress](#)
[StressLes](#)
[Werkhervattingsplan](#)

Sociaal en omgeving

[Communiceren](#)
[Eenzaamheid](#)
[Je verbonden voelen met anderen](#)
[Mantelzorg](#)
[Mijn sociale omgeving](#)
[Omgaan met een suïcidale naaste](#)

Zelfvertrouwen

[Opkomen voor jezelf](#)
[Zelfbeeld](#)
[Zelfcompassie: minder streng voor jezelf](#)

Engelstalige programma's

[Acceptance](#)
[Balance](#)
[Communication](#)
[Coping with Loss](#)
[Fear of failure](#)
[Feeling Gloomy](#)
[First steps to recovery](#)
[Intake form](#)
[Lifestyle](#)
[Living in a different culture](#)
[Loneliness](#)
[Managing your money](#)
[Overactive and Inattentive](#)
[Relaxation](#)
[Resilience](#)
[Self-compassion: kinder to yourself](#)
[Self-image](#)
[Self-Management for Students](#)
[Sleeping well](#)
[Standing up for yourself](#)
[Stop Decision Stress](#)
[Stressless](#)
[Study Strategies](#)
[Too Much Social Media](#)
[Worrying](#)

