

keuzehulp positieve gezondheid



Dit is het volledige zelfhulp aanbod - Voorjaar 2025

Op zoek naar een passend zelfhulpprogramma?

Per thema vind je direct het aanbod
aan programma's die je kan inzetten.



Kwaliteit van leven

Accepteren	Werkgeluk
Alcohol onder controle	Mentale Sixpack
Balans	Omgaan met vermoeidheid (e-coach)
Dankbaarheid	Ontspanning
Depressie - Sociale omgeving	Overgang
Echtscheiding - Ouders	Psychose - sociale omgeving
Geluk	Regisseur worden van je werkdruk
Gescheiden ouders - Jongeren	Seksualiteit - Basisprogramma
Kennis van gezondheid	Slaap & shifts
Leefstijl	Slim slapen - Jongeren
Leefstijl 60+	Veerkracht
Lekker slapen	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf
Mantelzorg	

Lichaamsfuncties

Bewegen
Bewegen bij lichamelijke klachten
Erectieverlies
RSI-preventie
Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen

Zingeving

ACT your way - Jongvolwassenen
Doelen behalen
Kernkwadranten
Loopbaancoaching
Meer inzicht in jezelf - Studenten
Meer inzicht in jezelf - Werknemers
Relaties en seksualiteit - Jongeren
Talenten ontdekken
Werkgeluk
Zelfbeeld
Zelfbeeld - Jongeren
Zelfbeeld - Ouders
Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Meedoen

Communiceren	Mijn sociale omgeving
Eenzaamheid	Opkomen voor jezelf
18! en nu?	Relatieboost
18! en nu? - opvoeders	Relaties en seksualiteit - Jongeren
Je verbonden voelen met anderen	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Kennis van gezondheid	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Living in a different culture	



keuzehulp positieve gezondheid



Mentaal welbevinden

Accepteren	Omgaan met coronastress
Denken, voelen & doen - LVB	Omgaan met emoties
Denken, voelen & doen - Ouders	Omgaan met geldzorgen
Druk en afgeleid	Ontspanning
Druk en afgeleid - Jongeren	Overgang
Eenzaamheid	Overprikkeling
Eerste stap naar herstel	Overspanning & burn-out
EHBOorsuizen - Controle over tinnitus	Overspanning & burn-out - Studenten
Emoties in kaart - Jongeren	Piekeren
Gemis tijdens speciale momenten	Piekeren - jongeren
Grip op jouw emoties - Jongeren	Regisseur worden van je werkdruk
Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg	Rouw
Herstellen na online seksueel misbruik - jongeren	Rouw na moord en doodslag
Herstellen na online seksueel misbruik - volwassenen	Rouw na suïcide
Hoogbegaafdheid - Jongeren	Seks- en/ of pornoverslaving
Hoogbegaafdheid - Jongeren (ouders)	Slaap & shifts
KOPP - jongeren	Slechte gewoontes
Lekker slapen	Slim slapen - Jongeren
Mantelzorg	Somberheid
Mindfulness	Somberheid - Jongeren
Mindfulness - Jongeren	Stop keuzestress
Moodbooster voor de donkere maanden	Stressles
	Veerkracht
	Verlies

Dagelijks functioneren

(geen) Zin in seks
ACTief opvoeden
Angst voor de tandarts
Angst voor de tandarts - Kinderen
Balans
Emotie-eten
Faalangst
Faalangst - Jongeren
Faalangst - Ouders
Gefocust te werk
Grip op je huishouden
Hybride werken
Naar de middelbare school - Jongeren
Omgaan met agressie
Omgaan met geldzorgen
Omgaan met vermoeidheid (e-coach)
Opkomen voor jezelf
Oplossingsgericht opvoeden
Pesten en agressie op de werkvloer
Pijn bij vrijen
Planning en structuur
Planning en structuur - studenten
Regisseur worden van je werkdruk
RSI-preventie
Slechte gewoontes
Stoppen met roken
Strategie om te leren
Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
Te veel Social Media
Zelfmanagement voor studenten

