

keuzehulp sociaal domein



Deze programma's staan in jouw basispakket - voorjaar 2025

* Alle programma's kun je onder begeleiding inzetten, maar ook als zelfhulp aanbieden. We adviseren om de programma's met een sterretje altijd onder begeleiding te doorlopen.

Op zoek naar een passend programma?

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



Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel



Ontwikkeling & Opvoeding

18! En nu?

ACTief opvoeden

Autisme jongeren - Ouders *

Autisme kinderen - Ouders *

Denken, voelen & doen - LVB

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Dwang bij je kind - Opvoeders

Een trauma bij je kind - Opvoeders *

Emoties in kaart - Jongeren

Faalangst - Ouders

Grip op jouw emoties - Jongeren

Hoogbegaafd - Jongeren

Hoogbegaafd - Ouders

Intakeformulier *

Kernkwadranten

KOPP - Jongeren

Mindfulness - Jongeren

Naar de middelbare school - Jongeren

Oplossingsgericht opvoeden

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders

Stoplichtmethode - Kinderen *

Zelfbeeld - Jongeren

Zelfbeeld - Kinderen

Zelfbeeld - Ouders

ADL - Activiteiten Dagelijks Leven

18! En nu?

Activatie *

Balans

Druk en afgeleid

Grip op je huishouden

Je leefstijl aanpassen - 30 min

Leefstijl

Leefstijl 60+

Intakeformulier *

Planning en Structuur

Te veel social media

Levensgebeurtenissen

18! En nu?

Accepteren

Echtscheiding - Ouders

Gemis tijdens speciale momenten

Gescheiden ouders - Jongeren

Intakeformulier *

Mantelzorg

Minder Angst na Kanker

Moodbooster voor de donkere maanden

Omgaan met agressie

Omgaan met een suïcidale naaste

Overgang

Rouw

Rouw na moord en doodslag

Rouw na suïcide

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Verlies

Eetproblematiek

Emotie-eten

Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren

Eetdagboeken *

Eetstoornissen - Blik op de toekomst *

Eetstoornissen - Gezinsondersteuning *

Intakeformulier *

keuzehulp sociaal domein



Geestelijke gezondheid

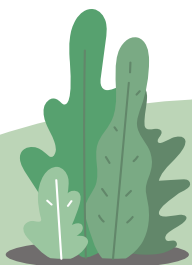
Accepteren	Lekker slapen
Afhankelijke-persoonlijkeidsproblematiek - Sociale omgeving	Mantelzorg
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving	Mindfulness
Autisme in de partnerrelatie	Mindfulness - Jongeren
Balans	Moodbooster voor de donkere maanden
Dankbaarheid	Omgaan met emoties
Denken, voelen & doen - LVB	Omgaan met agressie
Depressie - Sociale omgeving	Ontspanning
Diabetes type 2	Overgang
Druk en afgeleid	Overprikkeling
Dwangmatige-persoonlijkeidsproblematiek - Sociale omgeving	Piekeren
E-volve - Wachtljstprogramma	Planning en Structuur
E-volve - Wachtljstprogramma - Jongeren	Psychose - Sociale omgeving
Eenzaamheid	Rouw
Eerste stap naar herstel	Rouw na moord en doodslag
Eerste stap naar herstel - Jongeren	Rouw na suïcide
Energieweegschaal - Jongeren	Somberheid
Faalangst	Somberheid - Jongeren
Geluk	Stop keuzestress
Grip op jouw emoties - Jongeren	Stress herkennen - Jongeren
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren	StressLes
Intakeformulier *	Te veel social media
Kennis van gezondheid	Terugvalpreventie *
Kernkwadranten	Veerkracht
KOPP - Jongeren	Vermijdende-persoonlijkeidsproblematiek - Sociale omgeving
Leefstijl	Zelfbeeld
	Zelfbeeld - Jongeren
	Zelfbeeld - Kinderen *
	Zelfbeeld - Ouders
	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Gezin & Thuissituatie

18! En nu?
AD(H)D - Ouders
Autisme jongeren - Ouders
Autisme kinderen - Ouders
Balans
Communiceren
Dwang bij je kind - Opvoeders
Echtscheiding - Ouders
Gescheiden ouders - Jongeren
Intakeformulier *
Mantelzorg
Omgaan met agressie
Planning en Structuur
Relatieboost
Omgaan met geldzorgen

Vrije tijd & sport

Activatie
Balans
Bewegen
Intakeformulier *
Ontspanning
Stop keuzestress
Talenten ontdekken
Winterwelzijn: actief en gelukkig



keuzehulp sociaal domein



School / Werk / Dagbesteding

18! En nu?

Activatie

Balans

Doelen behalen

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Faalangst

Faalangst - Jongeren

Faalangst - Ouders

Gefocust te werk

Hoogbegaafd - Jongeren

Hoogbegaafd - Ouders

Hybride werken

Intakeformulier *

Kernkwadranten

Naar de middelbare school - Jongeren

Omgaan met agressie

Overprikkeling

Pesten en agressie op de werkvloer

Planning en Structuur

Planning en structuur - Student

Regisseur worden van je werkdruk

RSI - Preventie

Slaap en shifts

Stop keuzestress

Strategie om te leren

StressLes

Talenten ontdekken

Zelfmanagement voor studenten

Werkgeluk

Verslaving & Veiligheid

Alcohol onder controle

Intakeformulier *

Signaleringsplan

Ongewenste gewoontes

Stoppen met roken

Te veel social media

Terugvalpreventie

Omgaan met geldzorgen

Veerkracht

Sociale contacten

Accepteren

Activatie

Autisme in de partnerrelatie

Communiceren

Eenzaamheid

Gemis tijdens speciale momenten

Intakeformulier *

Mantelzorg

Mijn sociale omgeving

Omgaan met agressie

Opkomen voor jezelf

Pesten en agressie op de werkvloer

Relatieboost

Relaties & seksualiteit - Jongeren

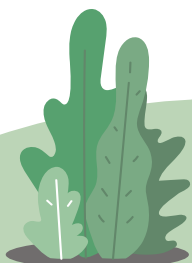
Sociale vaardigheden - Kinderen *

Te veel social media

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Verlies



keuzehulp sociaal domein



Lichamelijke gezondheid

[30 minuten: Aandacht voor geluk](#)
[30 minuten: Je slaap verbeteren](#)
[30 minuten: Jouw balans](#)
[Aanhoudende \(pijn\)klachten-
Mind-body benadering](#)
[Bewegen](#)
[Bewegen bij lichamelijke klachten](#)
[Dementie: hulp bij je diagnose *](#)
[Dementie: voor de mantelzorger *](#)
[Diabetes type 1 - Jongvolwassenen](#)
[Diabetes type 2](#)
[EHBOorsuizen - Controle over
Tinnitus](#)

[Eerste stap naar herstel](#)
[Eerste stap naar herstel - Jongeren](#)
[Hersenletsel \(NAH\) - Mantelzorg](#)
[Intakeformulier *](#)
[Kennis van gezondheid](#)
[Kanker 3 - Na de behandeling](#)
[Leefstijl](#)
[Lekker slapen](#)
[Ontspanning](#)
[Overgang](#)
[RSI - Preventie](#)
[Slaap en shifts](#)

LVB Programma's

[Bijhouden paniekaanvallen](#)
[Controle over je emoties - Licht
verstandelijke beperking](#)
[Denken, voelen & doen - LVB](#)
[Depressie overwinnen - Licht
verstandelijke beperking](#)
[Na de diagnose - Licht verstande-
lijke beperking](#)
[Paniek overwinnen - licht verstan-
delijke beperking'](#)
[SOLK - Licht verstandelijke
beperking](#)
[Verbeter je zelfbeeld - LVB](#)

Engelstalige programma's

[Balance](#)
[Communication](#)
[Fear of failure](#)
[Feeling Gloomy](#)
[First steps to recovery](#)
[Lifestyle](#)
[Living in a different culture](#)
[Loneliness](#)
[Managing your money](#)
[Mindfulness English](#)
[Overactive and Inattentive *](#)
[Relaxation](#)

[Resilience](#)
[Scheduling and structure - Students](#)
[Self-compassion: kinder to yourself](#)
[Self-image](#)
[Self-Management for Students](#)
[Sleeping well](#)
[Standing up for yourself](#)
[Stop Decision Stress](#)
[Stressless English](#)
[Study Strategies](#)
[Too Much Social Media](#)
[Worrying *](#)

Anderstalige programma's

[Mindfulness Türkçe](#)
[Mindfulness Polski](#)
[Stressless Deutsch](#)

