

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
EHBOOorsuizen - 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 verstandelijke
beperking
Paniek overwinnen - licht verstandelijke
beperking
SOLK - Licht verstandelijke
beperking
Verbeter je zelfbeeld - LVB

Anderstalige programma's

Mindfulness Türkçe
Mindfulness Polski
Stressless Deutsch

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 *

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

Eetproblematiek

Emotie-eten
Eerste stap naar herstel
Eerste stap naar herstel - Jongeren
Eetdagboeken *
Eetstoornissen - Blik op de toekomst *
Eetstoornissen - Gezinsondersteuning *
Intakeformulier *

Levensgebeurtenissen

18! En nu?
Acceperen
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



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 - Wachtlijstprogramma	Planning en Structuur
E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren	Psychose - Sociale omgeving
Eenzaamheid	Rouw
Eerste stap naar herstel	Rouw na moord en doodslag
Eerste stap naar herstel - Jongeren	Rouw na suicide
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 & Thuisituatie

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



School / Werk / Dagbesteding

18! En nu?	Naar de middelbare school - Jongeren
Activatie	Omgaan met agressie
Balans	Overprikkeling
Doelen behalen	Pesten en agressie op de werkvloer
Druk en afgeleid	Planning en Structuur
Druk en afgeleid - Jongeren	Planning en structuur - Student
Faalangst	Regisseur worden van je werkdruk
Faalangst - Jongeren	RSI - Preventie
Faalangst - Ouders	Slaap en shifts
Gefocust te werk	Stop keuzestress
Hoogbegaafd - Jongeren	Strategie om te leren
Hoogbegaafd - Ouders	StressLes
Hybride werken	Talenten ontdekken
Intakeformulier *	Zelfmanagement voor studenten
Kernkwadranten	Werkgeluk

Sociale contacten

Accepteren	Opkomen voor jezelf
Activatie	Pesten en agressie op de werkvloer
Autisme in de partnerrelatie	Relatieboost
Communiceren	Relaties & seksualiteit - Jongeren
Eenzaamheid	Sociale vaardigheden - Kinderen *
Gemis tijdens speciale momenten	Te veel social media
Intakeformulier *	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Mantelzorg	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Mijn sociale omgeving	Verlies
Omgaan met agressie	

Verslaving & Veiligheid

Alcohol onder controle
Intakeformulier *
Signaleringsplan
Ongewenste gewoontes
Stoppen met roken
Te veel social media
Terugvalpreventie
Omgaan met geldzorgen
Veerkracht

