

keuzehulp huisartsenzorg



Dit is het pakket Huisartsenzorg - zomer 2025

Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - op de wachtlijst

Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel

Ouders

ACTief opvoeden	Echtscheiding - Ouders
AD(H)D - Ouders	Een trauma bij je kind - Opvoeders
Autisme jongeren - Ouders	Faalangst - Ouders
Autisme kinderen - Ouders	Hoogbegaafd - Ouders
Denken, voelen & doen - Ouders	Oplossingsgericht opvoeden
Dwang bij je kind - Opvoeders	Zelfbeeld - Ouders

Relaties en intimiteit

Echtscheiding - Ouders	Relaties & seksualiteit - Jongeren
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren	Seksualiteit - Basisprogramma
Herstellen na online seksueel misbruik - Volwassenen	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Relatieboost	Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Eetproblematiek

Eetstoornissen - Blik op de toekomst
Eetstoornissen - Op de wachtlijst
Emotie-eten

Methoden

4DKL	G-schema - Compleet
ACT - Acceptatie	G-schema - Gedragsexperiment
ACT - Defusie	G-schema - Meerdimensionaal evalueren
ACT - Jezelf observeren	G-schema - Rechtbank
ACT - Mindfulness	G-schema - Taartdiagram
ACT - Toegewijde actie	G-schema - Uitdaagvragen
ACT - van Klacht naar Veerkracht	G-schema - Weegschaal
ACT - Waarden	Kernkwadranten
ACT your way - Jongvolwassenen	Mindfulness
Consultvoorbereiding	Mindfulness - Jongeren
Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal	Mindfulness in het kort
Denken, voelen & doen - Kinderen	Signaleringsplan
Denken, voelen & doen - Ouders	Terugvalpreventie
	Werkhervattingsplan

Persoonlijkheidsproblematiek

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

keuzehulp huisartsenzorg



Levensstijl

30 minuten: Je leefstijl aanpassen	Leefstijl 60+
Bewegen	Lekker slapen
Communiceren	Mantelzorg
Diabetes type 2	Omgaan met geldzorgen
Gefocust te werk	Planning en Structuur
Geldzorgen bij je naaste	Slaap & shifts
Grip op je huishouden	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
Kennis van gezondheid	Slaaprestrictie
Leefstijl	Winterwelzijn: actief en gelukkig

Lichamelijke klachten

Aanhoudende (pijn) klachten - Mind-body benadering	EHBOorsuizen - Controle over tinnitus
Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren	Kanker - Na de behandeling
ALK(SOLK) - Het gevolgenmodel	Kanker - Na de diagnose
Bewegen bij lichamelijke klachten	Kanker - Tijdens de behandeling
Chronische pijn	Minder Angst na Kanker
	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
	RSI-preventie

Trauma en verwerking

Accepteren
Een trauma bij je kind - Opvoeders
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
Herstellen na online seksueel misbruik - Volwassenen
Psychose bij je naaste
PTSS bij je naaste

Emoties en stemming

Afbouwen antidepressiva	Gescheiden ouders - Jongeren
Controle over je emoties - Eenvoudige taal	KOPP - Jongeren
Depressie bij je naaste	Moodbooster voor de donkere maanden
Depressie overwinnen - Eenvoudige taal	Omgaan met agressie
Eenzaamheid	Omgaan met emoties
Emoties in kaart - Jongeren	Piekeren
Grip op jouw emoties - Jongeren	Piekeren - Jongeren
	Somberheid
	Somberheid - Jongeren

Positieve gezondheid

30 minuten: Aandacht voor geluk
Dankbaarheid
Geluk
Talenten ontdekken
Veerkracht
Werkgeluk

Neurocognitieve stoornis

Dementie bij je naaste
Dementie: hulp bij je diagnose
Hersenletsel (NAH) bij je naaste

Neurodiversiteit

AD(H)D
AD(H)D - Ouders
Autisme in de partnerrelatie
Druk en afgeleid
Druk en afgeleid - Jongeren
Hoogbegaafd - Jongeren
Overprikkeling
Sociale vaardigheden - Kinderen

Rouw en verlies

[Gemis tijdens speciale momenten](#)
[Omgaan met een suïcidale naaste](#)
[Rouw](#)
[Rouw bij je naaste](#)
[Verlies](#)

Verslaving

[Alcohol onder controle](#)
[Gameverslaving](#)
[Gokverslaving bij je naaste](#)
[Middelengebruik bij je naaste](#)
[Ongewenste gewoontes](#)
[Stoppen met roken](#)
[Te veel social media](#)

Zelfbeeld

[Verbeter je zelfbeeld -](#)
[Eenvoudige taal](#)
[Zelfbeeld](#)
[Zelfbeeld - Jongeren](#)
[Zelfbeeld - Kinderen](#)
[Zelfbeeld - Ouders](#)
[Zelfcompassie: minder streng voor jezelf](#)

Stress en burn-out

[Balans](#)
[Burn-out bij je naaste](#)
[Ontspanning](#)
[Opkomen voor jezelf](#)
[Overprikkeling](#)
[Overspanning & burn-out](#)
[Overspanning & burn-out -](#)
[Studenten](#)
[Stop keuzestress](#)
[Stress herkennen - Jongeren](#)

Dwang

[Dwangmatige-persoonlijkheids-](#)
[problematiek - Sociale omgeving](#)
[Dwang | De challenge - Jongeren](#)

Levensfase

[18! En nu?](#)
[Naar de middelbare school -](#)
[Jongeren](#)
[Overgang](#)
[Uit elkaar - ik wil uit elkaar](#)
[Uit elkaar - de ander wil uit elkaar](#)

Internationale programma's

[4DKL Deutsch](#)
[4DKL English](#)
[4DKL Polski](#)
[4DKL Türkçe](#)
[Communication English](#)
[First steps to recovery English](#)
[Lifestyle English](#)
[Managing your money English](#)
[Mindfulness English](#)
[Mindfulness Polski](#)
[Mindfulness Türkçe](#)
[Resilience English](#)
[Sleeping well English](#)
[Stressless English](#)

