

Versie: 3 juli 2026

* 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 intake en afronding

- Intakeformulier
- Eerste stap naar herstel
- Evaluatieformulier

Ontwikkeling & Opvoeding

18! En nu?
18! En nu? - Opvoeders
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
Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
Relaties & seksualiteit - Jongeren
Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
Sociale angst - Kinderen
Stoplichtmethode - Kinderen *
Zelfbeeld - Jongeren
Zelfbeeld - Kinderen
Zelfbeeld - Ouders

Eetproblematiek

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

Levensgebeurtenissen

18! En nu?
Accepteren
Echtscheiding - Ouders
Gemis tijdens speciale momenten
Gescheiden ouders - Jongeren
Intakeformulier *
Mantelzorg
Minder Angst na Kanker
Moodboost voor de donkere maanden
Omgaan met agressie
Omgaan met een suïcidale naaste
Overgang
Rouw
Rouw bij je naaste
Rouw na moord en doodslag
Rouw na suïcide
Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Verlies

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
Social media in balans

Gezin & Thuisituatie

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

Sociale contacten

Accepteren
Activatie
Autisme in de partnerrelatie
Communiceren
Eenzaamheid
Eenzaamheid - Jongeren (kort)
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
Social media in balans
Sociale vaardigheden - Kinderen *
Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Uit elkaar - ik wil uit elkaar
Verlies

Vrije tijd & sport

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

Geestelijke gezondheid

Accepteren
Afhankelijke-persoonlijkeitsproblematiek - Sociale omgeving
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Angst bij je naaste
Autisme in de partnerrelatie
Balans
Bipolariteit begrijpen
Bipolariteit bij je naaste
Boost je zelfvertrouwen
Burn-out bij je naaste
Dankbaarheid
De cirkel van invloed
Denken, voelen & doen - LVB
Depressie - Sociale omgeving
Depressie bij je naaste
Diabetes type 2
Druk en afgeleid
Dwangmatige-persoonlijkeitsproblematiek - Sociale omgeving
E-volve - Wachtlijstprogramma
E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren
Eenzaamheid
Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren
Energieweegschaal - Jongeren
Faalangst
Geluk
Grip op jouw emoties - Jongeren
Herstellen na online seksueel misbruik
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren
Intakeformulier *
Kennis van gezondheid
Kernkwadranten
KOPP - Jongeren
Leefstijl
Lekker slapen
Mantelzorg
Mindfulness
Mindfulness - Jongeren
Mindfulness in het kort
Moodbooster voor de donkere maanden
Moodpep - Jongvolwassenen
Omgaan met emoties
Omgaan met agressie
Ontspanning
Overgang
Overprikkeling
Piekeren

Piekeren - Jongeren
Planning en Structuur
Psychose - Sociale omgeving
Psychose bij je naaste
PTSS bij je naaste
Rouw
Rouw na moord en doodslag
Rouw na suïcide
Social media in balans
Somberheid
Somberheid - Jongeren
Somberheid - Jongeren (kort)
Stop keuzestress
Stress - Jongeren (kort)
Stress herkennen - Jongeren
StressLes
Terugvalpreventie *
Veerkracht
Vermijdende-persoonlijkeitsproblematiek - Sociale omgeving
Zelfbeeld
Zelfbeeld - Jongeren
Zelfbeeld - Kinderen *
Zelfbeeld - Ouders
Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

School / Werk / Dagbesteding

18! En nu?
Activatie
Balans
Doelen behalen
Druk en afgeleid
Druk en afgeleid - Jongeren
Faalangst
Faalangst - Jongeren
Faalangst - Ouders
Fixed en growth mindset
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
Uitstelgedrag verminderen
Werkgeluk
Zelfmanagement voor studenten

Verslaving & Veiligheid

Alcohol onder controle
Gokverslaving bij je naaste
Intakeformulier *
Middelengebruik bij je naaste
Omgaan met geldzorgen
Ongewenste gewoontes
Signaleringsplan
Social media in balans
Stoppen met roken
Terugvalpreventie
Veerkracht

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

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 bij je naaste
Dementie: hulp bij je diagnose *
Dementie: voor de mantelzorger *
Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
Diabetes type 2
Een MRI-scan krijgen
EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
Eerste stap naar herstel
Eerste stap naar herstel - Jongeren
Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg
Hersenletsel (NAH) bij je naaste
Intakeformulier *
Kanker 3 - Na de behandeling
Kennis van gezondheid
Leefstijl
Lekker slapen
Ontspanning
Overgang
RSI - Preventie
Slaap en shifts

Engelstalige programma's

30 minutes: Improving your sleep
Achieving goals
Balance
Communication
Fear of failure
Feeling Gloomy
First steps to recovery
Grief
Lifestyle
Living in a different culture
Loneliness
Managing your money
Mindfulness English
Overactive and Inattentive *
Overstimulation
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
Working with focus
Worrying *

Anderstalige programma's

Mindfulness Türkçe
Mindfulness Polski
Stressless Deutsch