

Keuzehulp programma's

Sociaal domein



* 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

ADL - Activiteiten Dagelijks Leven

18! En nu?

Activatie *

Balans

Druk en afgeleid

Grip op je huishouden

30 minuten: Je leefstijl aanpassen

Leefstijl

Leefstijl 60+

Intakeformulier *

Planning en Structuur

Social media in balans

Eenvoudige taal

Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal

Controle over je emoties - Eenvoudige taal

Depressie overwinnen - Eenvoudige taal

Verbeter je zelfbeeld - Eenvoudige taal

Het bijhouden van paniekaanvallen - Eenvoudige taal

Paniek overwinnen - Eenvoudige taal

Anderstalige programma's

Mindfulness Türkçe

Mindfulness Polski

Stressless Deutsch

Eetproblematiek

Emotie-eten

Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren

Eetdagboeken - 3 weken

Eetstoornissen - Blik op de toekomst *

Eetstoornissen - Gezinsondersteuning *

Eetstoornissen - Op de wachtlijst *

Intakeformulier *

Engelstalige programma's

30 minutes: Improving your sleep	Loneliness	Self-Management for Students
Achieving goals	Managing your money	Sleeping well
Balance	Mindfulness English	Standing up for yourself
Communication	Overactive and Inattentive *	Stop Decision Stress
Fear of failure	Overstimulation	Stressless English
Feeling Gloomy	Relaxation	Study Strategies
First steps to recovery	Resilience	Balancing Social Media
Grief	Scheduling and structure - Students	Working with focus
Lifestyle	Self-compassion: kinder to yourself	Worrying *
Living in a different culture	Self-image	

Geestelijke gezondheid

Accepteren

Afhankelijke-persoonlijkeidsproblematiek - 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 - Eenvoudige taal

Depressie bij je naaste

Diabetes type 2

Druk en afgeleid

Dwangmatige-persoonlijkeidsproblematiek - Sociale omgeving

E-olve - Voortraject

E-olve - Voortraject - 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

Je slaap verbeteren

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 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

Stressless

Terugvalpreventie *

Veerkracht

Vermijdende-persoonlijkeidsproblematiek - Sociale omgeving

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

Geldzorgen bij je naaste

Gescheiden ouders - Jongeren

Intakeformulier *

Mantelzorg

Omgaan met agressie

Omgaan met geldzorgen

Planning en Structuur

Relatieboost

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 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

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 *

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) bij je naaste

Intakeformulier *

Kanker - Na de behandeling

Kennis van gezondheid

Leefstijl

Je slaap verbeteren

Ontspanning

Overgang

RSI-preventie

Slaap & shifts

Ontwikkeling & Opvoeding

18! En nu?

18! En nu? - Opvoeders

ACTief opvoeden

Autisme jongeren - Ouders *

Autisme kinderen - Ouders *

Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Druk en opstandig gedrag bij je kind - Opvoeders

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

Omgaan met verlies van gezondheid bij je kind - Opvoeders

Oplossingsgericht opvoeden

Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Sociale angst - Kinderen

Stoplichtmethode - Kinderen *

Zelfbeeld - Jongeren

Zelfbeeld - Kinderen

Zelfbeeld - Ouders

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 - Studenten

Regisseur worden van je werkdruk

RSI-preventie

Slaap & shifts

Stop keuzestress

Strategie om te leren

Stressles

Talenten ontdekken

Uitstelgedrag verminderen

Werkgeluk

Zelfmanagement voor studenten

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

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

Vrije tijd & sport

Activatie

Balans

Bewegen

Intakeformulier *

Ontspanning

Stop keuzestress

Talenten ontdekken

Winterwelzijn: actief en gelukkig