

Versie: 7 juli 2026

Programma's gemarkeerd met **A** vallen buiten dit basispakket en kunnen een passende aanvulling zijn. Bekijk ook de keuzehulp 'Aanvullende pakketten'.

Nog op de wachtlijst?

- E-volve - Voortraject
- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - op de wachtlijst **A**

Voor intake en afronding

- Intakeformulier
- Eerste stap naar herstel
- Evaluatieformulier

Methode

ACT (+ losse thema's) A	Mindfulness
ACT: van klacht naar veerkracht A	Mindfulness in het kort
Activatie	Schematherapie
EMDR	Signaleringsplan
G-schema (6 technieken)	Veiligheidsplan bij suïcidale gedachten
Gedragsexperiment	Terugvalpreventie
Interoceptieve exposure	

Angst, Dwang en Paniek

Denk ook eens aan:

Bijhouden van paniekaanvallen	Angst voor de tandarts A
Bijhouden van paniekaanvallen - Eenvoudige taal	G-schema taartdiagram
Dwang	Piekeren
Faalangst	Stop keuzestress A
Gegeneraliseerde angst	Liever geen heel protocol?
Paniek	Interoceptieve exposure
Sociale angst	
Specifieke fobie	
Ziekteangst	

Autisme

Denk ook eens aan:

Autisme	Autisme in de partnerrelatie A
	Communiceren A
	Overprikkeling
	Planning en structuur A

ADHD

Denk ook eens aan:

ADHD	Mindfulness
ADHD-medicatie (psycho-educatie)	Overprikkeling
Druk en afgeleid	Planning en structuur A

Zelfbeeld

Denk ook eens aan:

Boost je zelfvertrouwen	Accepteren
Zelfbeeld	G-schema meerdimensionaal
Zelfcompassie - minder streng voor jezelf	Kernkwadranten

Verslaving

Denk ook eens aan:

Alcoholverslaving	Alcohol onder controle A
De Bottom-line opdracht	Alcohol verslaving VR
Gameverslaving	Ontspanning
Gokverslaving	Seks- en/of pornoverslaving A
Middelengebruik	Sociale angst
Ongewenste gewoontes	Zelfbeeld
Stoppen met roken	

Somatiek

Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

EHBOorsuizen - controle over tinnitus

Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen

Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen

Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg

Jeuk en krabben (E-coach)

Mentale revalidatie na corona

Omgaan met vermoeidheid (E-coach)

Een MRI-scan krijgen

SOLK/ALK - gevolgenmodel

Mijn cliënt heeft kanker

Kanker 1 - na de diagnose ^A

Kanker 2 - tijdens de behandeling ^A

Kanker 3 - na de behandeling ^A

Minder Angst na Kanker

Verder leven met angst na kanker

Persoonlijkeheids-problematiek

Andere gespecificeerde PP

Afhankelijke PP

Vermijdende PP

Dwangmatige PP

Borderline

Narcisme

Eventueel aangevuld met:

Schematherapie

Schematherapie - de gezonde volwassene

Trauma

EMDR

Intensieve traumabehandeling - online werkbezoek

PTSS

Herstellen na online seksueel misbruik

Stress en overspanning

Denk ook eens aan:

Ontspanning

Overspanning en burn-out

Overspanning en burn-out - studenten

StressLes

Piekeren

Overprikkeling

Werkhervattingsplan

Balans ^A

Opkomen voor jezelf

Planning en structuur ^A

Levensfase

Denk ook eens aan:

Dementie: hulp bij je diagnose

Dementie bij je naaste

Overgang

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

18! en nu? ^A

Overgang ^A

Persoonlijke ontwikkeling

Denk ook eens aan:

30 min: Aandacht voor geluk

30 min: jouw balans

30 minuten: Je leefstijl aanpassen

30 minuten: Je slaap verbeteren

Accepteren

Dankbaarheid

De cirkel van invloed

Doelen behalen

Fixed en growth mindset

Gefocust te werk

Kernkwadranten

Opkomen voor jezelf

Uitstelgedrag verminderen

Loopbaancoaching ^A

Mijn sociale omgeving ^A

Omgaan met geld ^A

Pesten en agressie op de werkvloer ^A

Relatieboost ^A

Talenten ontdekken ^A

Veerkracht ^A



Voor naasten

Afhankelijke PP - sociale omgeving	Geldzorgen bij je naaste
Andere gespecificeerde PP - sociale omgeving	Hersenletsel bij je naaste
Angst bij je naaste	Mantelzorg ^A
Autisme in de partnerrelatie ^A	Mentale revalidatie na corona - Sociale omgeving
Bipolariteit bij je naaste	Middelengebruik bij je naaste
Burn-out bij je naaste	Omgaan met een suicidale naaste
Dementie bij je naaste	PTSS bij je naaste
Depressie bij je naaste	Psychose bij je naaste
Dwangmatige PP - sociale omgeving	Rouw bij je naaste
Eetstoornissen - gezinsondersteuning ^A	Vermijdende PP - sociale omgeving
Gokverslaving bij je naaste	

Leefstijl

Grip op je leefstijl	Leefstijl 60+
Grip op je huishouden	Lekker slapen
Leefstijl	Winterwelzijn: actief en gelukkig

Psychose

Psychose

Emotieregulatie

Emotie eten	Omgaan met eigen agressie
Omgaan met emoties	

Stemming en rouw

Denk ook eens aan:

Afbouwen antidepressiva	Activatie
Bipolariteit begrijpen	Dankbaarheid
Bipolariteit beheersen	Depressie - IPT ^A
Depressie - CGT	Eenzaamheid ^A
Moodbooster voor de donkere maanden	(Geen) Zin in seks ^A
Moodpep - Jongvolwassenen	G-schema's (6 technieken)
Rouw	Gemis tijdens speciale momenten
Somberheid	Lekker slapen
Verlies	Rouw na moord en doodslag ^A
	Rouw na suicide ^A
	Zelfbeeld