

Versie: 7 juli 2026

Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eerste stap naar herstel - Jongeren
- Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Voor intake en afronding

- Intakeformulier
- Eerste stap naar herstel
- Evaluatieformulier

Methoden

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

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

Persoonlijkheidsproblematiek

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

Eetproblematiek

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

Levensstijl

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

Lichamelijke klachten

Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering	EHBOorsuizen - Controle over tinnitus
Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren	Jeuk en krabben (E-coach)
Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders	Kanker - Na de behandeling
SOLK/ALK het gevolgenmodel	Kanker - Na de diagnose
Bewegen bij lichamelijke klachten	Kanker - Tijdens de behandeling
Chronische pijn	Minder Angst na Kanker
	Omgaan met verlies van gezondheid
	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
	RSI-preventie

Emoties en stemming

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

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

Neurocognitieve stoornis

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

Neurodiversiteit

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

Positieve gezondheid

30 minuten: Aandacht voor geluk
30 minuten: Jouw balans
Dankbaarheid
De cirkel van invloed
Fixed en growth mindset
Geluk
Talenten ontdekken
Veerkracht
Werkgeluk

Angst en paniek

Angst - Kinderen	Het bijhouden van paniekaanvallen - Eenvoudige taal
Angst bij je naaste	
Angst voor de tandarts	Paniek
Faalangst	Paniek overwinnen - Eenvoudige taal
Faalangst - Jongeren	Specifieke fobie
Gegeneraliseerde angst	Ziekteangst

Zelfbeeld

Verbeter je zelfbeeld - Eenvoudige taal
Zelfbeeld
Zelfbeeld - Jongeren
Zelfbeeld - Kinderen
Zelfbeeld - Ouders
Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Stress en burn-out

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

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
Middelengebruik bij je naaste
Ongewenste gewoontes
Stoppen met roken
Social media in balans

Levensfase

18! En nu?
Naar de middelbare school - Jongeren
Overgang
Puberteit, en nu? - Jongeren (kort)
Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Dwang

Dwang
Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
Dwang De challenge - Jongeren

Internationale programma's

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