



Versie: 7 juli 2026

Programma's gemarkeerd met **A** vallen buiten dit basispakket en kunnen een passende aanvulling zijn.

Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Voor intake en afronding

- Intakeformulier
- Eerste stap naar herstel
- Evaluatieformulier

Methode

ACT	Denken, voelen & doen - Ouders
ACT - Acceptatie	G-schema - Compleet
ACT - Defusie	G-schema - Gedragsexperiment
ACT - Jezelf observeren	G-schema - Meerdimensionaal evalueren
ACT - Mindfulness	G-schema - Rechtbank
ACT - Toegewijde actie	G-schema - Taartdiagram
ACT - van Klacht naar Veerkracht	G-schema - Uitdaagvragen
ACT - Waarden	G-schema - Weegschaal
ACT your way - Jongvolwassenen	Ontwikkelingsanamnese
Consultvoorbereiding	Terugvalpreventie
Denken, voelen & doen - Kinderen	

Psychose

Psychose
Psychose bij je naaste

Zelfbeeld

Zelfbeeld
Zelfbeeld - Jongeren
Zelfbeeld - Kinderen
Zelfbeeld - Ouders
Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Angst, Dwang en Paniek

Angst - Kinderen	Interoceptieve exposure
Dwang	Minder Angst na Kanker
Dwang De challenge - Jongeren	Paniek
Dwang bij je kind - Opvoeders	Specifieke fobie
Gegeneraliseerde angst	Ziekteangst

Emotieregulatie

De cirkel van invloed
Emoties in kaart - Jongeren
Grip op jouw emoties - Jongeren
Omgaan met emoties

Stemming en Rouw

30 minuten: Aandacht voor geluk	Gemis tijdens speciale momenten
Activatie	Moodbooster voor de donkere maanden
Bipolariteit begrijpen	Omgaan met een suïcidale naaste
Bipolariteit beheersen	Overgang
Bipolariteit bij je naaste	Rouw
Dankbaarheid	Somberheid
Depressie - CGT	Somberheid - Jongeren
Depressie bij je naaste	Verlies
Geluk	

Programma's gemarkeerd met **A** vallen buiten dit basispakket en kunnen een passende aanvulling zijn.

Trauma en Verwerking

Accepteren
Een trauma bij je kind - Opvoeders
EMDR
EMDR - Jongeren
EMDR - Kinderen
PTSS
Veerkracht

Stress en Ontspanning

30 minuten: Jouw balans	Mindfulness in het kort
Doelen behalen	Ontspanning
Energieweegschaal - Jongeren	Piekeren
Fixed en growth mindset	Piekeren - Jongeren
Hartrevalidatie: hart & hoofd in balans	Planning en Structuur
Mindfulness	Stress herkennen - Jongeren
Mindfulness - Jongeren	Stressles

Leefstijl en Slapen

30 minuten: Je leefstijl aanpassen	Lekker slapen
30 minuten: Je slaap verbeteren	Mantelzorg
Alcohol onder controle	Ongewenste gewoontes
Alcoholverslaving A	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
Bewegen bij lichamelijke klachten	Slaaprestrictie
Kennis van gezondheid	Slim Slapen - Jongeren
Leefstijl	Stoppen met roken
Leefstijl - 60+ A	Winterwelzijn: actief en gelukkig

Somatiek

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren	EHBOorsuizen - Controle over tinnitus
Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders	Jeuk en krabben (E-coach)
Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering	Kanker - Na de diagnose
Chronische pijn	Kanker - Tijdens de behandeling
Diabetes type 1 - Jongvolwassenen	Kanker - Na de behandeling
Diabetes type 2	Mentale revalidatie na corona
Een MRI-scan krijgen	Omgaan met verlies van gezondheid
	Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
	SOLK/ALK het gevolgenmodel
	Verder leven met angst na kanker

Neurologie

Dementie: hulp bij je diagnose
Dementie bij je naaste
Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
Hersenletsel (NAH) bij je naaste
Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
Overprikkeling

Eetproblematiek

Anorexia 1 - Van Start	Eetstoornis NAO 1 - Van start A
Anorexia 2 - De functie	Eetstoornis NAO 2 - De functie A
Boulimia 1 - Van start	Eetstoornissen - Blik op de toekomst
Boulimia 2 - De functie	Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
Bewuster eten	Eetstoornissen - Op de wachtlijst
Eetdagboeken - 3 weken	Voeding - Jongeren