

Keuzehulp programma's

Volwassenen · GGZ



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

Angst, Dwang en Paniek

Denk ook eens aan:

Het bijhouden van paniekaanvallen -
Eenvoudige taal

Dwang

Faalangst

Gegeneraliseerde angst

Paniek

Sociale angst

Specifieke fobie

Ziekteangst

Angst voor de tandarts **A**

G-schema - Taartdiagram

Piekeren

Stop keuzestress **A**

Liever geen heel protocol?

Interoceptieve exposure

Methode

ACT (+ losse thema's) **A**

ACT: van klacht naar veerkracht **A**

Activatie

EMDR

G-schema - Compleet

G-schema - Gedragsexperiment

G-schema - Meerdimensionaal
evalueren

G-schema - Rechtbank

G-schema - Taartdiagram

G-schema - Uitdaagvragen

G-schema - Weegschaal

Interoceptieve exposure

Mindfulness

Mindfulness in het kort

Schematherapie

Signaleringsplan

Veiligheidsplan bij suïcidale gedachten

Terugvalpreventie

Emotieregulatie

Druk en opstandig gedrag bij je kind -
Opvoeders

Emotie-eten

Omgaan met emoties

Omgaan met eigen agressie

Leefstijl

Grip op je leefstijl **A**

Grip op je huishouden

Leefstijl

Leefstijl 60+

Je slaap verbeteren

Winterwelzijn: actief en gelukkig

Levensfase

Denk ook eens aan:

Dementie: hulp bij je diagnose

Dementie bij je naaste

Overgang **A**

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

18! en nu? **A**

Overgang **A**

Neurodiversiteit

Denk ook eens aan:

ADHD

ADHD-medicatie (psycho-educatie)

Autisme

Druk en afgeleid **A**

Autisme in de partnerrelatie **A**

Communiceren **A**

Mindfulness

Overprikkeling

Planning en structuur **A**

Persoonlijke ontwikkeling

Denk ook eens aan:

30 minuten: Aandacht voor geluk

30 minuten: 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**

Persoonlijkeids-problematiek

Andere gespecificeerde
persoonlijkeidsproblematiek

Afhankelijke-
persoonlijkeidsproblematiek

Vermijdende-
persoonlijkeidsproblematiek

Dwangmatige-
persoonlijkeidsproblematiek

Borderline

Narcisme?

Eventueel aangevuld met:

Schematherapie

Schematherapie - De gezonde
volwassene

Psychose

Psychose

Psychose bij je naaste

Somatiek

Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-
body benadering

EHBOorsuizen - Controle over tinnitus

Hersenletsel (NAH) - Psychosociale
veranderingen

Hersenletsel (NAH) - Cognitieve
veranderingen

Jeuk en krabben (E-coach)

Mentale revalidatie na corona

Omgaan met vermoeidheid (E-coach)

Een MRI-scan krijgen

SOLK/ALK het 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

Stemming en rouw

Denk ook eens aan:

Afbouwen antidepressiva

Bipolariteit begrijpen

Bipolariteit beheersen

Depressie - CGT

Moodbooster voor de donkere maanden

Moodpep - Jongvolwassenen

Omgaan met verlies van gezondheid bij
je kind - Opvoeders

Rouw

Somberheid

Verlies

Activatie

Dankbaarheid

Depressie - IPT **A**

Eenzaamheid **A**

(Geen) Zin in seks **A**

Gemis tijdens speciale momenten

Rouw na moord en doodslag **A**

Rouw na suïcide **A**

Zelfbeeld

Stress en overspanning

Denk ook eens aan:

Ontspanning

Overspanning & burn-out

Overspanning & burn-out - Studenten

Stressles

Piekeren

Overprikkeling

Werkhervattingsplan

Balans **A**

Opkomen voor jezelf

Planning en structuur **A**

Trauma

EMDR

Intensieve traumabehandeling - online **A**
werkbezoek

PTSS

Herstellen na online seksueel misbruik

Herstellen na online seksueel misbruik -
Jongeren

Verslaving

Denk ook eens aan:

Alcoholverslaving

De Bottom-line opdracht

Gameverslaving

Gokverslaving

Middelengebruik

Ongewenste **gewoontes**

Stoppen met roken

Alcohol onder controle **A**

Ontspanning

Seks- en/of pornoverslaving **A**

Sociale angst

Zelfbeeld

Voor naasten

Afhankelijke-
persoonlijkeidsproblematiek - Sociale
omgeving

Andere gespecificeerde
persoonlijkeidsproblematiek - Sociale
omgeving

Angst bij je naaste

Autisme in de partnerrelatie **A**

Bipolariteit bij je naaste

Burn-out bij je naaste

Dementie bij je naaste

Depressie bij je naaste

Dwangmatige-
persoonlijkeidsproblematiek - Sociale
omgeving

Eetstoornissen - gezinsondersteuning **A**

Gokverslaving bij je naaste

Geldzorgen bij je naaste

Hersenletsel (NAH) bij je naaste

Mantelzorg **A**

Mentale revalidatie na corona - Sociale
omgeving

Middelengebruik bij je naaste

Omgaan met een suïcidale naaste

PTSS bij je naaste

Psychose bij je naaste

Rouw bij je naaste

Vermijdende-
persoonlijkeidsproblematiek - Sociale
omgeving

Zelfbeeld

Denk ook eens aan:

Boost je zelfvertrouwen

Zelfbeeld

Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Accepteren

G-schema - Meerdimensionaal
evalueren

Kernkwadranten