

Keuzehulp programma's

Huisartsenzorg



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

Angst en paniek

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

Internationale programma's

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

Dwang

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

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

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
Je slaap verbeteren	Uitstelgedrag verminderen
Kennis van gezondheid	Winterwelzijn: actief en gelukkig
Leefstijl	

Emoties en stemming

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

Lichamelijke klachten

Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Jongeren

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) - Ouders

SOLK/ALK het gevolgenmodel

Bewegen bij lichamelijke klachten

Chronische pijn

EHBOorsuizen - Controle over tinnitus

Jeuk en krabben (E-coach)

Kanker - Na de behandeling

Kanker - Na de diagnose

Kanker - Tijdens de behandeling

Minder Angst na Kanker

Omgaan met verlies van gezondheid

Omgaan met verlies van gezondheid bij je kind - Opvoeders

Omgaan met vermoeidheid (E-coach)

RSI-preventie

Methoden

4DKL

ACT

ACT - Acceptatie

ACT - Defusie

ACT - Jezelf observeren

ACT - Mindfulness

ACT - Toegewijde actie

ACT - van Klacht naar Veerkracht

ACT - Waarden

ACT your way - Jongvolwassenen

Consultvoorbereiding

Denken, voelen & doen - Eenvoudige taal

Denken, voelen & doen - Kinderen

Denken, voelen & doen - Ouders

G-schema - Compleet

G-schema - Gedragsexperiment

G-schema - Meerdimensionaal evalueren

G-schema - Rechtbank

G-schema - Taartdiagram

G-schema - Uitdaagvragen

G-schema - Weegschaal

Kernkwadranten

Mindfulness

Mindfulness - Jongeren

Mindfulness in het kort

Signaleringsplan

Terugvalpreventie

Werkhervattingsplan

Persoonlijkheidsproblematiek

Afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

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

Relaties en intimiteit

Echtscheiding - Ouders

Herstellen na online seksueel misbruik

Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren

Relatieboost

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Seksualiteit - Basisprogramma

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Neurocognitieve stoornis

Dementie bij je naaste

Dementie: hulp bij je diagnose

Hersenletsel (NAH) bij je naaste

Neurodiversiteit

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

Ouders

ACTief opvoeden

AD(H)D - Ouders

Autisme jongeren - Ouders

Autisme kinderen - Ouders

Denken, voelen & doen - Ouders

Druk en opstandig gedrag bij je kind - Opvoeders

Dwang bij je kind - Opvoeders

Echtscheiding - Ouders

Een trauma bij je kind - Opvoeders

Faalangst - Ouders

Hoogbegaafd - Ouders

Oplossingsgericht opvoeden

Zelfbeeld - Ouders

Rouw en verlies

Gemis tijdens speciale momenten

Omgaan met een suïcidale naaste

Rouw

Rouw - Jongeren

Rouw - Kinderen

Rouw bij je kind - Opvoeders

Rouw bij je naaste

Verlies

Stress en burn-out

Balans

Burn-out bij je naaste

Ontspanning

Opkomen voor jezelf

Overprikkeling

Overspanning & burn-out

Overspanning & burn-out - Studenten

Stop keuzestress

Stress - Jongeren (kort)

Stress herkennen - Jongeren

Trauma en verwerking

Accepteren

Een trauma bij je kind - Opvoeders

Herstellen na online seksueel misbruik

Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren

Psychose bij je naaste

PTSS bij je naaste

Verlaving

Alcohol onder controle

Gameverslaving

Gokverslaving bij je naaste

Middelengebruik

Middelengebruik bij je naaste

Ongewenste gewoontes

Stoppen met roken

Social media in balans

Zelfbeeld

Boost je zelfvertrouwen

Verbeter je zelfbeeld - Eenvoudige taal

Zelfbeeld

Zelfbeeld - Jongeren

Zelfbeeld - Kinderen

Zelfbeeld - Ouders

Zelfcompassie: minder streng voor jezelf