

Keuzehulp programma's

Ziekenhuiszorg



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

- Consultvoorbereiding
- Evaluatieformulier
- Intakeformulier
- Ontwikkelingsanamnese
- Terugvalpreventie

Angst, Dwang en Paniek

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

Methode

ACT (+losse thema's)	G-schema - Gedragsexperiment
ACT - van Klacht naar Veerkracht	G-schema - Meerdimensionaal evalueren
ACT your way - Jongvolwassenen	G-schema - Rechtbank
De cirkel van invloed	G-schema - Taartdiagram
Denken, voelen & doen - Kinderen	G-schema - Uitdaagvragen
Denken, voelen & doen - Ouders	G-schema - Weegschaal
G-schema - Compleet	

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

Neurologie

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

Emotieregulatie

Emoties in kaart - Jongeren
Grip op jouw emoties - Jongeren
Omgaan met emoties

Psychose

Psychose
Psychose bij je naaste

Leefstijl en Slapen

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

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 vermoeidheid (E-coach)
	SOLK/ALK het gevolgenmodel

Stemming en Rouw

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

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
Mantelzorg	Stress herkennen - Jongeren
Mindfulness	Stressless
Mindfulness - Jongeren	

Trauma en Verwerking

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

Zelfbeeld

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