



gezondeboel

Overzicht Online Trainingen Samen werken aan een gezondeboel

Voorgezet Onderwijs



In dit overzicht vind je onze online trainingen
uit het pakket dat is samengesteld voor het
Voortgezet Onderwijs.

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2023

Therapieland en Gezondeboel ontwikkelen innovatieve e-health oplossingen voor de (S)GGZ,
Huisartsenzorg, Ziekenhuiszorg, Bedrijfsgezondheidszorg, Onderwijs en Sociaal Domein.

**“Ze zeggen dat tijd dingen verandert,
maar eigenlijk moet je ze zelf veranderen”**

- Andy Warhol

Inhoudsopgave

6	ACT your way
7	AD(H)D - Ouders
8	Autisme - Jongeren
9	Autisme Jongeren - Ouders
10	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
11	Doelen behalen - (jong)Volwassenen
12	Druk en afgeleid - Jongeren
13	Echtscheiding - Ouders
14	Emoties in kaart - Jongeren
15	Faalangst - Jongeren
16	Faalangst - Ouders
17	G-schema - Compleet
18	G-schema - Gedragsexperiment
19	G-schema - Meerdimensionaal
20	G-schema - Rechtbank
21	G-schema - Taartdiagram
22	G-schema - Uitdaagvragen
23	G-schema - Weegschaal
24	Gescheiden ouders - Jongeren
25	Grip op jouw emoties - Jongeren
26	Hoogbegaafd - Jongeren
27	Hoogbegaafd - Ouders
28	Mindfulness - Jongeren
29	Naar de middelbare school - Jongeren
30	Omgaan met emoties
31	Opkomen voor jezelf

Inhoudsopgave

32	Piekeren
33	Relaties & seksualiteit - Jongeren
34	Somberheid - Jongeren
35	StressLes
36	Talenten ontdekken
37	Te veel social media
38	Aanvullende Pakketten

**Tijdsindicatie**

18-22 Weken

Thema

Keuzes maken, Zelfbeeld,
Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Spanning,
Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Type training

Zelfhulp of begeleid

ACT your way

Over de training

Met behulp van ACT your way leren jongeren en jongvolwassenen hun eigen weg te volgen. Deze online training is gebaseerd op het gelijknamige werkboek ACT your way, geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden. De training en het werkboek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment Therapy (ACT). Door achtergrondinformatie en opdrachten krijgen ze inzicht in wat hun eigen wensen zijn en leren ze gedrag bewust te kiezen, zodat zij hun eigen weg kunnen volgen. Ze leren aan de hand van de kernprocessen van de flexibele modus bewuste keuzes te maken. Het programma bevat een groot aantal opdrachten, waardoor de jongeren en jongvolwassenen de geleerde vaardigheden direct kunnen toepassen. Daarnaast zijn in het programma verschillende aandachtsoefeningen te vinden. Jongeren kunnen deze training zelfstandig doorlopen, maar het kan ook een goede aanvulling zijn op een lopende behandeling.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 15 en 25 jaar die willen leren hun eigen weg te volgen.

Wat leer je?

- Wat zit je nog in de weg?
- Wat heb je nodig onderweg?
- Op koers blijven

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Concentratieproblemen
Hyperactiviteit, Onrust,
Opvoedingsproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

AD(H)D

Ouders

Over de training

AD(H)D wordt vaak gezien als een belemmering, een moeilijkheid of zelfs een ziekte. Wat soms vergeten wordt, is dat een kind met AD(H)D ook veel positieve eigenschappen heeft. In de opvoeding kan het soms lastig zijn om op deze manier naar je kind te kijken. Met dit programma leer je op een positieve manier naar je kind te kijken en hoe je minder problemen bij het opvoeden ervaart. In deze training wordt uitleg gegeven over wat AD(H)D is, wat de oorzaken en de positieve aspecten van AD(H)D zijn en daarnaast krijg je informatie over medicatie. Je leert wat jij als ouder kunt doen. Zo is er aandacht voor opvoedingsvaardigheden en leer je hoe je jouw kind kunt bekrachtigen.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor ouders van wie het kind de diagnose AD(H)D heeft gekregen.

Wat leer je?

- Tien opvoedingsvaardigheden die belangrijk zijn bij de opvoeding van kinderen met AD(H)D
- Positieve kanten van AD(H)D bij jouw kind bekrachtigen
- Vergroten van het zelfvertrouwen van jouw kind

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Klachten die voortkomen uit autisme

Type training

Begeleid

Autisme

Jongeren

Over de training

In deze korte en bondige training komen jongeren in twee sessies meer te weten over autisme. In de eerste sessie wordt verteld over wat autisme is. In de tweede sessie krijgt de jongere praktische handvatten die kunnen helpen met uitdagingen om te gaan.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de twaalf en zestien jaar oud.

Wat leer je?

- Kenmerken van autisme?
- Jouw talenten
- Een vol hoofd leegmaken
- Omgaan met de kenmerken

**Tijdsindicatie**

4-10 Weken

Thema

Opvoeding

Type training

Begeleid

Autisme Jongeren

Ouders

Over de training

In deze training krijgen ouders eerste informatie over wat autisme is. Hierin wordt onder andere aandacht besteed aan verschillende theorieën die autisme kunnen verklaren. Daarna wordt er aandacht besteed aan onder andere informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling van kinderen met autisme. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur, duidelijkheid en ondertitelen. Ook wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals omgaan met nee, emoties herkennen en sociale vaardigheden. Er worden tips gegeven over het omgaan met deze behoeften en uitdagingen. De vierde sessie staat in het teken van autisme en de puberteit, waarbij aandacht is voor de opvoeding, de puberteit, relaties en seksualiteit en de middelbare school. Er wordt tevens stilgestaan bij alarmsituaties. In de laatste sessie ligt de focus op de impact van autisme op de ouder, het omgaan met gevoelens en de toekomst.

Voor wie?

Ouders van jongeren met een autismspectrumstoornis in de leeftijdscategorie 12 tot 16 jaar.

Wat leer je?

- Inzichtgevende opdrachten
- Een veelzijdig en volledig programma



Tijdsindicatie

8-10 Weken

Thema

Acceptatieproblemen,
somberheid, angst,
frustratie, stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

Diabetes type 1

Jongvolwassenen

Over de training

In de training gaan jongeren en jongvolwassenen aan de slag met de mentale kant van diabetes type 1. In de eerste sessie van de training wordt er stilgestaan bij de impact van diabetes type 1. Middels een vragenlijst wordt in kaart gebracht in welke mate de diabetes impact heeft op het dagelijks leven. In de tweede sessie wordt er stilgestaan bij het niet-medische gedeelte van diabetes: emoties, stress, identiteit en coping komen hier aan bod. In de derde sessie is er aandacht voor een aantal belangrijke levensgebieden, zoals voeding, studie en werk, beweging, vakanties en andere praktische zaken. De rol van de omgeving komt in de vierde sessie aan bod. In de afsluitende sessie wordt het belang van volhouden benadrukt en staat iemand stil bij zijn of haar eigen drijfveren. Ook is er een training voor de sociale omgeving. Hierin wordt onder andere stilgestaan bij het omgaan met iemand met diabetes en het leren loslaten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor jongeren en jongvolwassenen van 14-25 jaar met diabetes type 1.

Wat leer je?

- Omgaan met diabetes
- School, studie & werk
- Sport & bewegen
- Vrienden & familie
- Seksualiteit

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Moeite met doorzetten en volhouden.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Doelen behalen

(jong)Volwassenen

Over de training

In de training leer je hoe je je doel SMART kunt opstellen, hoe waardevol je mindset hierbij is en hoe je het werken aan je doel in goede banen kunt leiden én vol kunt houden. Er is extra informatie over denk wat te doen bij een terugval, hoe je ontspanning kunt inzetten en hoe je omgeving erbij kunt betrekken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor (jong)volwassenen vanaf 18 jaar die extra ondersteuning wensen bij het werken aan een doel.

Wat leer je?

- Acties koppelen aan je doel, wat te doen wanneer het even niet goed gaat met het werken aan je doel en je omgeving erbij betrekken.
- Reflecteren, hou je het vol kunt houden (mindfulness, doorzettingsvermogen trainen, hoe je je focus kunt behouden etc).
- Voortgang bijhouden.

**Tijdsindicatie**

9 Weken

Thema

Druk, afgeleid, hyperactief, impulsief, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Druk en afgeleid

Jongeren

Over de training

In dit programma komen jongeren in verschillende sessies op een positieve en laag drempelige manier meer te weten over druk en afgeleid zijn. Ze onderzoeken hoe zij het druk en afgeleid zijn ervaren en krijgen verschillende handvatten aangereikt die kunnen helpen om beter met uitdagingen om te gaan. Het programma bestaat uit informatieve video's en inzichtgevende opdrachten.

Voor wie?

Het programma is ontwikkeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar die regelmatig druk en/of afgeleid zijn.

Wat leer je?

- De invloed van gedachten op gevoelens en gedrag
- Omgaan met prikkels
- Structureren, plannen en organiseren
- Meer over slapen, sociale dilemma's en zelfstandiger worden

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stress, ruzie, onenigheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Echtscheiding

Ouders

Over de training

Het is een moeilijk en ingewikkeld proces om te scheiden, zeker als jullie kinderen hebben. In deze training krijg je informatie en handvatten om de scheiding zo prettig mogelijk te laten verlopen. Het doel is dat je als ouders gezamenlijk ouders kunt blijven en met elkaar blijft praten. Er is ook een training voor jongeren die met de scheiding van hun ouders moeten leren omgaan. In de training wordt er stilgestaan bij de basis van communicatie en wordt er aan de slag gegaan met verschillende communicatieoefeningen. Vervolgens wordt ingegaan op denkfouten en conflictsituaties. Omdat emoties vaak hoog oplopen, is er ook een sessie gewijd aan de emotiethermometer en de time-outmethode. Tot slot wordt stilgestaan bij het eigen verhaal van de ouder. Gedurende het hele programma staat het kind centraal.

Voor wie?

Voor ouders van kinderen en jongeren die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

Wat leer je?

- Conflictsituaties vermijden of verhelpen
- Emoties uiten op een gezonde manier
- Het kind helpen bij het verwerken

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Angst, somberheid,
boosheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Emoties in kaart

Jongeren

Over de training

In deze korte training leren jongeren over de vier basise moties en hoe zij deze emoties bij zichzelf kunnen herkennen. Daarnaast krijgen jongeren tips hoe ze met deze emoties om kunnen gaan.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar oud die meer inzicht willen krijgen in hun emoties.

Wat leer je?

- Omgaan met verdrietige, boze, blij en angstige gevoelens

**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

Thema

Angst, spanning,
cognitieve faalangst,
sociale faalangst,
motorische faalangst

Type training

Zelfhulp of begeleid

Faalangst

Jongeren

Over de training

In deze training krijgt de jongere hulp bij het omgaan met faalangst door te werken aan ontspanning, taakconcentratie, gevoelens en gedachten. Er wordt gewerkt aan cognitieve herstructurering via g-schema's en gedragsexperimenten. Verder krijgen jongeren praktische tips, gericht op leren en presenteren, en worden ze uitgedaagd om ook na de training te blijven oefenen met de aangeboden handvatten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de twaalf en zestien jaar die last hebben van faalangstklachten.

Wat leer je?

- Vormen van faalangst
- Spanning herkennen
- Beter slapen
- Beter concentreren
- Tips voor leren en presenteren

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Faalangst bij kinderen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Faalangst

Ouders

Over de training

Deze training voor ouders bestaat uit drie sessies waarin de ouders informatie krijgen over wat faalangst precies is en welke vormen van faalangst er bestaan. Ook wordt er gekeken naar hoe faalangst ontstaan en hoe het in stand gehouden wordt. Ouders worden aangemoedigd om hierin ook naar hun eigen rol te kijken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor ouders van wie het kind het programma Faalangst – Jongeren volgt.

Wat leer je?

- Vormen van faalangst
- Ontstaan van faalangst
- Factoren die angst vergroten
- De rol van de ouder
- Contact met school

**Tijdsindicatie**

6-12 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

G-schema - Compleet

Over de training

In deze training komen verschillende uitdaagtechnieken naar voren. De training start met uitleg over de basis van de cognitieve gedragstherapie. Het gedachteschema wordt geïntroduceerd en er worden vijf verschillende uitdaagtechnieken behandeld. Dit zijn uitdaagvragen, meerdimensionaal evalueren, taartdiagram, weegschaal en het gedragsexperiment. Iemand kan de gehele training doorlopen of voor één van de uitdaagtechnieken kiezen. De training is goed te gebruiken als ondersteuning bij CGT-groepen.

Voor wie?

Deze trainingen is breed inzetbaar. Het is onder andere bedoeld voor (jong) volwassenen met somberheidsklachten, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Denkvragen en uitdaagvragen
- Meedimensionaal evalueren
- Het taartdiagram en de weegschaal toepassen
- Een gedragsexperiment

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

G-schema - Gedragsexperiment

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. Iemand leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten middels het gedragsexperiment. Met gedragsexperimenten kan iemand door ander gedrag te laten zien, onderzoeken of de belangrijkste automatische negatieve gedachte klopt. De gedachte wordt als het ware in de praktijk onderzocht.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Een gedragsexperiment doen

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

G-schema - Meerdimensionaal

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. Iemand leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Meerdimensionaal evalueren'. Het doel is om iemand te leren breder te denken en te leren dat een oordeel over zichzelf of een ander niet op een onderdeel kan worden gebaseerd.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Meedimensionaal evalueren

**Tijdsindicatie**

1 - 6 weken

Thema

Divers

Type training

Begeleid

G-schema - Rechtbank

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. Iemand leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de rechtbanktechniek. Iemand kan met deze techniek denkfouten opsporen en leren om helpende gedachten te genereren.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- De rechtbanktechniek toepassen

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

G-schema - Taartdiagram

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. Iemand leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Taartdiagram'. Het doel is om iemand te leren dat de kans klein is dat een ramp zich voordoet of de mate van de eigen verantwoordelijkheid voor situaties te verminderen. Een tweede doel is het verminderen van de geloofwaardigheid van de cliënt's belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Het taartdiagram toepassen

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

G-schema - Uitdaagvragen

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. Iemand leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagvragen. Iemand onderzoekt aan de hand van verschillende uitdaagvragen welke argumenten er zijn voor zijn/haar belangrijkste automatische negatieve gedachte.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- Denkfragen en uitdaagvragen

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

G-schema - Weegschaal

Over de training

Het programma bestaat uit vier sessies en start met een korte introductie van het programma. In de tweede sessie wordt de basis gelegd voor de rest van het programma. Iemand krijgt informatie over gedachten, automatische gedachten, cognitieve schema's en denkfouten. De sessie wordt afgesloten met een samenvatting. Sessie drie draait om het G-schema. De cliënt leert uit welke onderdelen het G-schema bestaat (waarop gelet moet worden bij het invullen), vult het eerste G-schema in en heeft de mogelijkheid om meerdere G-schema's in te vullen. In sessie vier ligt de nadruk op het uitdagen van gedachten aan de hand van de uitdaagtechniek 'Weegschaal'. Deze techniek kan worden gebruikt indien iemand problematisch gedrag uitvoert en meent dat het gedrag belangrijke voordelen heeft. Met de weegschaal brengt iemand de voor- en nadelen van het uitvoeren van het gedrag in kaart.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die middels Cognitieve Gedragstherapie aan de slag gaan met het verminderen van hun klachten. Het programma is breed inzetbaar en is onder andere geschikt voor mensen met somberheids-, angstklachten of klachten van overbelasting.

Wat leer je?

- De weegschaaltechniek toepassen

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stress, ruzie,
loyaliteitsconflict

Type training

Zelfhulp of begeleid

Gescheiden ouders

Jongeren

Over de training

Het is een moeilijk en ingewikkeld proces om te scheiden, zeker als jullie kinderen hebben. In deze training krijg je informatie en handvatten om de scheiding zo prettig mogelijk te laten verlopen. Het doel is dat je als ouders gezamenlijk ouders kunt blijven en met elkaar blijft praten. Er is ook een training voor jongeren die met de scheiding van hun ouders moeten leren omgaan.

Voor wie?

Voor ouders van kinderen en jongeren die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

Wat leer je?

- Conflictsituaties vermijden of verhelpen
- Emoties uiten op een gezonde manier
- Het kind helpen bij het verwerken

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Angst, somberheid, paniek, woede, emotieregulatie klachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Grip op jouw emoties

Jongeren

Over de training

Heb jij soms ook het gevoel dat je emoties door het dak schieten? Dat je het ene moment intens verdrietig bent en het andere moment juist ongelooflijk kwaad? In deze training ga je leren hoe je jouw emoties beter onder controle kunt houden. Je leert je eigen emoties sneller herkennen en je gaat een plan maken om er goed mee om te gaan als ze te veel zijn opgelopen.

Voor wie?

De training is speciaal bedoeld voor jongeren tussen de 11 en 16 jaar oud die het lastig vinden om grip te hebben op hun emoties, maar kan natuurlijk door iedereen gevolgd worden die hier behoefte aan heeft.

Wat leer je?

- Hoe emoties bij jou werken en hoe je ze herkent
- Grip krijgen op jouw emoties door een thermometer te bedenken
- Lekkerder in je vel zitten

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Schoolproblemen,
piekeren, faalangst.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Hoogbegaafd

Jongeren

Over de training

De training is ontwikkeld in samenwerking met onder andere Bureau Talent en Startpunt Begaafd. Ook zijn er voor deze training verschillende jongvolwassenen geïnterviewd. In deze training komen verschillende theorieën over hoogbegaafdheid aan bod. Ook worden de growth mindset theorie van Dweck, Kernkwadranten van Ofman en copingstijlen besproken.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor hoogbegaafde jongeren of jongeren waar een verdenking van hoogbegaafdheid bij is van 12 tot 16 jaar oud.

Wat leer je?

- Hoe kan je omgaan met verwachtingen
- Hoe kan je omgaan met uitdagingen en valkuilen

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Opvoeding

Type training

Zelfhulp of begeleid

Hoogbegaafd

Ouders

Over de training

De training bestaat uit drie sessies. In de eerste sessie leert de ouder over wat hoogbegaafdheid is. De tweede sessie gaat over de uitdagingen en behoeften van het kind. In de derde en tevens laatste sessie wordt het programma afgesloten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor ouders en verzorgers van kinderen en jongeren die (vermoedelijk) hoogbegaafd zijn.

Wat leer je?

- Welke uitdagingen komen ouders tegen
- Welke behoeften heeft een hoogbegaafd kind

**Tijdsindicatie**

8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

Mindfulness

Jongeren

Over de training

Heb jij ook weleens dat je op school aankomt en je je niet meer kunt herinneren hoe je er eigenlijk bent gekomen of wat je allemaal bent tegengekomen onderweg? We leven vaak op de automatische piloot. We hebben bepaalde gebruiken waardoor we minder aandacht hebben voor wat we nu precies doen of meemaken. Vaak zijn onze gedachten helemaal ergens anders. Van de vorige voorbeelden heb je waarschijnlijk niet zoveel last, maar misschien maak je wel eens mee dat je opeens in een ruzie terechtkomt en dat je eigenlijk helemaal niet meer weet hoe de ruzie is begonnen of waarom je nu staat te schreeuwen. Of dat je plotseling heel erg moe bent zonder dat je dit hebt voelen aankomen. Mindfulness helpt je om meer bewust te zijn van wat er allemaal om je heen en bij jou van binnen gebeurt. Dus wat denk, voel en doe jij allemaal?

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar die baat kunnen hebben bij Mindfulness. De onderliggende problematiek kan variëren. Van stemmingsklachten, last van piekeren en onrust, tot te streng zijn voor jezelf of gehaast zijn.

Wat leer je?

- Hoe je beter kunt ademen om tot rust te komen
- Verschillende manieren van mediteren
- Aandacht krijgen voor jezelf

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema

Angst, spanning, moeite met verandering

Type training

Zelfhulp of begeleid

Naar de middelbare school

Jongeren

Over de training

Het doel van de training is het vergroten van de kennis over de middelbare school. De training bestaat uit vier verschillende sessies. Allereerst wordt er algemene informatie gegeven over de middelbare school, zoals het rooster, aanwezigheid, vakken, toetsen en reizen. Vervolgens richt het programma zich in de tweede sessie op plannen en leren. De jongere vindt hier meer informatie over het organiseren van zijn agenda, huiswerk, leren en het klaar maken voor een nieuwe schooldag. De derde sessie gaat over de tijd buiten school, zoals vrije tijd, sport en een bijbaan. De training eindigt met een sessie gericht op de toekomst, waarin de jongere nadenkt over wat hij later wil worden.

Voor wie?

Jongeren die naar de middelbare school gaan

Wat leer je?

- Plannen & leren
- Buiten schooltijd
- Toekomst

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams

Omgaan met emoties

Over de training

Iedereen ervaart de hele dag door andere emoties. Emoties die fijn zijn, zoals blijdschap, maar ook vervelende emoties, zoals boosheid. Wanneer je deze emoties onder controle hebt, zijn ze waardevol. Maar op sommige momenten is het niet duidelijk wat je voelt, ervaar je meer onrust in je lichaam en weet je niet wat je er mee moet doen. Van emotieproblemen spreek je wanneer jij last ervaart van de emoties die je voelt of van de manier waarop jij ze uit. Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om emoties te ervaren; je bent bijvoorbeeld bang geworden voor verdriet en doet er alles aan om te voorkomen dat je je nooit verdrietig gaat voelen. Je zult merken dat dat niet vol te houden is! In deze training krijg je informatie over emoties, ga je je eigen emoties onderzoeken en krijg je verschillende manieren aangeboden om jouw emoties te uiten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die moeite hebben met het herkennen, verwerken en/of uiten van emoties.

Wat leer je?

- Hoe je je eigen emoties beter kunt herkennen
- Welke manieren er zijn om jouw emoties te kunnen verwerken
- Hoe je omgaat met negatieve emoties

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Opkomen voor jezelf

Over de training

De training helpt mensen om meer voor zichzelf op te komen en assertiever te reageren. De training begint met normalisatie van gedrag. Er wordt onderscheid gemaakt tussen zijn en doen. Daarnaast wordt uitgelegd dat normaal gedrag eigenlijk een heel breed begrip is. Vervolgens gaat iemand onderzoeken wat zijn grenzen zijn. Als dit duidelijk is, wordt er gekeken in welke situaties iemand het bewaken van deze grenzen lastig vindt. Iemand krijgt handvatten hoe hij of zij het beste assertief kan reageren. In de laatste sessie wordt de mate van assertief gedrag geëvalueerd.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die voornamelijk sub-assertief reageren en dit willen veranderen.

Wat leer je?

- Aandacht voor jezelf
- Grenzen stellen
- Assertief reageren in vier stappen
- Nee zeggen
- Om hulp vragen

**Tijdsindicatie**

5-8 weken

Thema

Piekeren, slaapproblemen, somberheid, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Piekeren

Over de training

In dit programma onderzoeken volwassenen waarom ze piekeren. Er worden verschillende handvatten aangereikt om om te gaan met piekergedachten die wel en niet op te lossen zijn, en minder te piekeren. Ook wordt er aandacht besteed aan het loslaten van piekergedachten en te leren ontspannen.

Voor wie?

Dit programma is geschikt voor volwassenen die vaak piekeren en daar klachten van ervaren.

Wat leer je?

- Psychoeducatie piekeren: wat is piekeren, hoe kijk jij tegen piekeren aan, en waarom pieker jij?
- Hoe ga je om met oplosbare piekergedachten?
- Hoe ga je om met onoplosbare piekergedachten?
- Gedachten loslaten
- Afsluiting: waar sta je nu, en hoe staat het met je opgestelde doelen?

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Relaties & seksualiteit

Jongeren

Over de training

Het doel van deze training is het vergroten van de kennis over gezonde relaties en seksualiteit en het leren aangeven van grenzen en wensen hierin. De eerste sessie gaat over verliefdheid en verkering. Hierin krijgt de jongere informatie over wat verliefdheid is en wat een gezonde en gebalanceerde relatie is. De tweede sessie richt zich op seksualiteit. De jongeren krijgen informatie over wat seks is, in het sekswoordenboek worden verschillende seksgerelateerde woorden uitgelegd en vervolgens krijgt de jongere informatie over seks met zichzelf en seks met iemand anders. Er wordt aandacht besteed aan het respecteren van de eigen en andermans grenzen.

Voor wie?

Jongeren die graag meer te weten willen komen over relaties en seksualiteit.

Wat leer je?

- Wat is seks?
- Meer over seks met anderen en met jezelf

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Somberheid

Jongeren

Over de training

We zijn allemaal weleens somber of verdrietig; dit hoort bij het leven. Dit kan door verschillende situaties komen. Denk aan je ouders die gaan scheiden, iemand die is overleden waar jij veel van hield of andere lastige situaties. Somberheid is een hele normale reactie op dit soort gebeurtenissen. In het begin is somberheid vaak het ergst. Het wordt later minder. In deze training gaan we je helpen om sneller van je somberheid af te komen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar met een lichte depressie of met somberheidsklachten. De training is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook ter voorkoming van ergere klachten dienen.

Wat leer je?

- Hoe je steun kunt vragen in je omgeving
- Ontspanningsoefeningen doen om tot rust te komen
- Positief denken

**Tijdsindicatie**

2-9 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels, Duits

StressLes

Over de training

StressLes is een laagdrempelig programma en is bedoeld voor iedereen die af en toe of vaker last heeft van stress. Je krijgt uitleg over stress en praktische tips om stress (weer) de baas te worden.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor iedereen die last heeft van lichte of zwaardere stressklachten. De training kan dus ook preventief worden gevolgd, zodat je de signalen van stress leert herkennen en voorkomt dat klachten erger worden.

Wat leer je?

- De invloed van voeding, slapen en bewegen op jouw stress
- Op tijd om hulp vragen in tijden van stress
- Prioriteiten stellen en ontspannen

**Tijdsindicatie**

2 uur

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Talenten ontdekken

Over de training

In het programma komen gebruikers achter hun talenten doormiddel van introspectie, het analyseren van jeugd- en succesverhalen en door het betrekken van de sociale omgeving. Afsluitend wordt er een plan gemaakt hoe de talenten in verschillende contexten in de praktijk gebracht kunnen worden.

Voor wie?

Het programma is ontwikkeld voor jongeren en volwassenen die achter hun talenten willen komen.

Wat leer je?

- Wat zijn jouw buitengewone talenten?
- Hoe en waar kan je je talenten inzetten?

LET OP!

Alleen voor 2.0 gebruikers

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Te veel social media

Over de training

De training start met informatie over wat te veel telefoon gebruik is en welke klachten je dan ervaart. Daarna ga je aan de slag met het verminderen van je telefoongebruik. Thema's als FOMO, slapen en zelfvertrouwen komen aan bod. Je gaat stilstaan bij wat echt is en wat niet echt is op social media.

Voor wie?

Deze training is voor volwassenen en jong-volwassenen die klachten ervaren vanwege hun social media gebruik.

Wat leer je?

- Wanneer is het te veel?
- Digitale detox en afspraken
- FOMO
- Slecht slapen
- Zelfvertrouwen

Aanvullende pakketten

Optioneel zijn onderstaande pakketten aanvullend af te nemen.



ACT

ACT
ACT - Acceptatie
ACT - Defusie
ACT - Jezelf observeren
ACT - Mindfulness
ACT - Toegewijde actie
ACT - Waarden
ACT - Your way
ACTief opvoeden



Eetproblematiek

Anorexia 1 - Van start
Anorexia 2 - De functie
Boulimia 1 - Van start
Boulimia 2 - De functie
Eetdagboeken
Eetstoornissen - Blik op de toekomst
Eetstoornissen - Gezinsondersteuning
Eetstoornissen - Op de wachtlijst

Aanvullende pakketten

Optioneel zijn onderstaande pakketten aanvullend af te nemen.



Internationaal

4DKL
Balans
Communiceren
Depressie - CGT
Druk en afgeleid
Eenzaamheid
Eerste stap naar herstel
Faalangst
G-schema - Meerdimensionaal
G-schema - Taartdiagram
G-schema - Uitdaagvragen
G-schema - Weegschaal
Intakeformulier
Leefstijl
Lekker slapen
Mindfulness
Omgaan met geldzorgen
Ontspanning
Planning en structuur - Student
Somberheid
Stop keuzestress
StressLes
Te veel social media
Veerkracht
Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

Aanvullende pakketten

Optioneel zijn onderstaande pakketten aanvullend af te nemen.



Positieve gezondheid

- Accepteren
- Balans
- Bewegen
- Bewegen bij lichamelijke klachten
- Communiceren
- Eenzaamheid
- Geluk
- Kennis van Gezondheid
- Mijn sociale omgeving
- Omgaan met geld
- Slechte gewoontes
- Veerkracht
- Verlies



Seksuologie

- Erectieverlies
- (Geen) Zin in seks
- Pijn bij vrijen
- Seks- en/of pornoverslaving
- Seksualiteit - Basis programma
- Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen



gezondeboel

www.gezondeboel.nl