



Deze programma's staan in jouw basispakket - Voorjaar 2024

* Alle programma's kun je onder begeleiding inzetten, maar ook als zelfhulp aanbieden. We adviseren om de programma's met een sterretje altijd onder begeleiding te doorlopen.

Op zoek naar een passend programma?

Per thema vind je direct het aanbod aan programma's die je kan inzetten.



Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel



Ontwikkeling & Opvoeding

18! En nu?

ACTief opvoeden

Autisme jongeren - Ouders *

Autisme kinderen - Ouders *

Denken, voelen & doen - LVB

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Dwang bij je kind - Opvoeders

Een trauma bij je kind - Opvoeders *

Emoties in kaart - Jongeren

Faalangst - Ouders

Grip op jouw emoties - Jongeren

Hoogbegaafd - Jongeren

Hoogbegaafd - Ouders

Intakeformulier *

Kernkwadranten

Mindfulness - Jongeren

Naar de middelbare school - Jongeren

Oplossingsgericht opvoeden

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Stoplichtmethode - Kinderen *

Zelfbeeld - Kinderen

Zelfbeeld - Ouders

ADL - Activiteiten Dagelijks Leven

18! En nu?

Activatie *

Balans

Druk en afgeleid

Leefstijl

Leefstijl 60+

Intakeformulier *

Planning en Structuur

Te veel social media

Levensgebeurtenissen

18! En nu?

Accepteren

Echtscheiding - Ouders

Gemis tijdens speciale momenten

Gescheiden ouders - Jongeren

Intakeformulier *

Mantelzorg

Minder Angst na Kanker

Moodbooster voor de donkere maanden

Omgaan met agressie

Omgaan met een suïcidale naaste

Overgang

Rouw

Rouw na moord en doodslag

Rouw na suïcide

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Verlies

Eetproblematiek

Emotie-eten

Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren

Eetdagboeken *

Eetstoornissen - Blik op de toekomst *

Eetstoornissen - Gezinsondersteuning *

Intakeformulier *





Geestelijke gezondheid

Accepteren

Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving

Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving

Autisme in de partnerrelatie

Balans

Dankbaarheid

Denken, voelen & doen - LVB

Depressie - Sociale omgeving

Diabetes type 2

Druk en afgeleid

Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving

Eenzaamheid

Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren

E-volve - Wachtlijstprogramma

E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren

Faalangst

Geluk

Grip op jouw emoties - Jongeren

Intakeformulier *

Kennis van gezondheid

Kernkwadranten

Leefstijl

Lekker slapen

Mantelzorg

Mindfulness

Mindfulness - Jongeren

Moodbooster voor de donkere maanden

Omgaan met emoties

Omgaan met agressie

Ontspanning

Overgang

Overprikkeling

Piekeren

Planning en Structuur

Psychose - Sociale omgeving

Rouw

Rouw na moord en doodslag

Rouw na suicide

Somberheid

Somberheid - Jongeren

Stop keuzestress

StressLes

Te veel social media

Terugvalpreventie *

Veerkracht

Vermijdende-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving

Zelfbeeld

Zelfbeeld - Jongeren

Zelfbeeld - Kinderen *

Zelfbeeld - Ouders

Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Gezin & Thuisituatie

18! En nu?

AD(H)D - Ouders

Autisme jongeren - Ouders

Autisme kinderen - Ouders

Balans

Communiceren

Dwang bij je kind - Opvoeders

Echtscheiding - Ouders

Gescheiden ouders - Jongeren

Intakeformulier *

Mantelzorg

Omgaan met agressie

Planning en Structuur

Relatieboost

Omgaan met gezondheidszorgen

Vrije tijd & sport

Activatie

Balans

Bewegen

Intakeformulier *

Ontspanning

Stop keuzestress

Talenten ontdekken

Winterwelzijn: actief en gelukkig





School / Werk / Dagbesteding

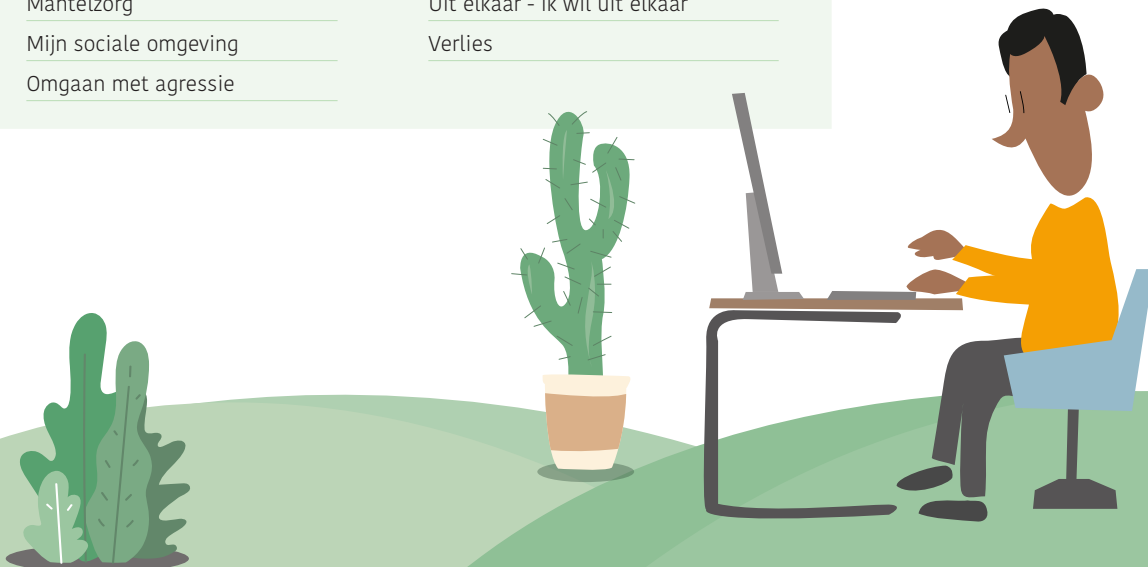
- 18! En nu?
- Activatie
- Balans
- Doelen behalen
- Druk en afgeleid
- Druk en afgeleid - Jongeren
- Faalangst
- Faalangst - Jongeren
- Faalangst - Ouders
- Gefocust te werk
- Hoogbegaafd - Jongeren
- Hoogbegaafd - Ouders
- Hybride werken
- Intakeformulier *
- Kernkwadranten
- Naar de middelbare school - Jongeren
- Omgaan met agressie
- Overprikkeling
- Pesten en agressie op de werkvloer
- Planning en Structuur
- Planning en structuur - Student
- Regisseur worden van je werkdruk
- RSI - Preventie
- Slaap en shifts
- Stop keuzestress
- Strategie om te leren
- StressLes
- Talenten ontdekken
- Zelfmanagement voor studenten

Verlaving & Veiligheid

- Alcohol onder controle
- Intakeformulier *
- Signaleringsplan
- Slechte gewoontes
- Stoppen met roken
- Te veel social media
- Terugvalpreventie
- Omgaan met geldzorgen
- Veerkracht

Sociale contacten

- Accepteren
- Activatie
- Autisme in de partnerrelatie
- Communiceren
- Eenzaamheid
- Gemis tijdens speciale momenten
- Intakeformulier *
- Mantelzorg
- Mijn sociale omgeving
- Omgaan met agressie
- Opkomen voor jezelf
- Pesten en agressie op de werkvloer
- Relatieboost
- Relaties & seksualiteit - Jongeren
- Sociale vaardigheden - Kinderen *
- Te veel social media
- Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
- Uit elkaar - ik wil uit elkaar
- Verlies





Lichamelijke gezondheid

- [30 minuten: Aandacht voor geluk](#)
- [30 minuten: Je slaap verbeteren](#)
- [30 minuten: Jouw balans](#)
- [Aanhoudende \(pijn\)klachten- Mind-body benadering](#)
- [Bewegen](#)
- [Bewegen bij lichamelijke klachten](#)
- [Dementie: hulp bij je diagnose *](#)
- [Dementie: voor de mantelzorgers *](#)
- [Diabetes type 1 - Jongvolwassenen](#)
- [Diabetes type 2](#)
- [EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus](#)

- [Eerste stap naar herstel](#)
- [Eerste stap naar herstel - Jongeren](#)
- [Hersenletsel \(NAH\) - Mantelzorg](#)
- [Intakeformulier *](#)
- [Kennis van gezondheid](#)
- [Kanker 3 - Na de behandeling](#)
- [Leefstijl](#)
- [Lekker slapen](#)
- [Ontspanning](#)
- [Overgang](#)
- [RSI - Preventie](#)
- [Slaap en shifts](#)

LVB Programma's

- [Bijhouden paniekaanvallen](#)
- [Controle over je emoties - Licht verstandelijke beperking](#)
- [Denken, voelen & doen - LVB](#)
- [Depressie overwinnen - Licht verstandelijke beperking](#)
- [Na de diagnose - Licht verstandelijke beperking](#)
- [Paniek overwinnen - licht verstandelijke beperking'](#)
- [SOLK - Licht verstandelijke beperking](#)

Engelstalige programma's

- [Balance](#)
- [Communication](#)
- [Fear of failure](#)
- [Feeling Gloomy](#)
- [First steps to recovery](#)
- [Lifestyle](#)
- [Living in a different culture](#)
- [Loneliness](#)
- [Managing your money](#)
- [Mindfulness English](#)
- [Overactive and Inattentive *](#)
- [Relaxation](#)
- [Resilience](#)
- [Scheduling and structure - Students](#)
- [Self-compassion: kinder to yourself](#)
- [Self-image](#)
- [Self-Management for Students](#)
- [Sleeping well](#)
- [Standing up for yourself](#)
- [Stop Decision Stress](#)
- [Stressless English](#)
- [Study Strategies](#)
- [Too Much Social Media](#)
- [Worrying *](#)

Anderstalige programma's

- [Mindfulness Türkçe](#)
- [Mindfulness Polski](#)
- [Stressless Deutsch](#)

