



Overzicht online trainingen

Hoger Onderwijs

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

COLOFON

Therapieland BV
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam

Teksten: Team Content
Opmaak & Illustratie: Team Marketing

Copyright © 2024

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

7	18! En nu?
8	Aandacht voor geluk - 30 minuten
9	Accepteren
10	ACT your way
11	ACT: van Klacht naar Veerkracht
12	Activatie
13	ADHD
14	Alcohol onder controle
15	Autisme
16	Balans
17	Bewegen
18	Communiceren
19	Dankbaarheid
20	Depressie - CGT
21	Depressie - Sociale omgeving
22	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
23	Doelen behalen - (jong)Volwassenen
24	Druk en afgeleid
25	Dwang
26	Eenzaamheid
27	Eerste stap naar herstel
28	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
29	Emotie-eten
30	Erectieverlies
31	Faalangst
32	(Geen) Zin in seks
33	G-schema - Compleet
34	G-schema - Gedragsexperiment
35	G-schema - Meerdimensionaal
36	G-schema - Rechtbank
37	G-schema - Taartdiagram

Inhoudsopgave

38	G-schema - Uitdaagvragen
39	G-schema - Weegschaal
40	Gefocust te werk
41	Gegeneraliseerde angst
42	Geluk
43	Je leefstijl aanpassen - 30 minuten
44	Je slaap verbeteren - 30 minuten
45	Jouw balans - 30 minuten
46	Kennis van Gezondheid
47	Kernkwadranten
48	Leefstijl
49	Lekker slapen
50	Loopbaancoaching
51	Mantelzorg
52	Mindfulness
53	Mindfulness in het kort
54	Moodbooster voor de donkere maanden
55	Omgaan met een suïcidale naaste
56	Omgaan met emoties
57	Omgaan met geldzorgen
58	Ontspanning
59	Opkomen voor jezelf
60	Overprikkeling
61	Overspanning & burn-out
62	Overspanning & burn-out - Studenten
63	Paniek
64	Piekeren
65	Pijn bij vrijen
66	Planning en structuur - Student

Inhoudsopgave

67	Rouw
68	Rouw na moord en doodslag
69	Rouw na suïcide
70	RSI - Preventie
71	Seksualiteit - Basis programma
72	Slechte gewoontes
73	Sociale angst
74	Somberheid
75	Stop keuzestress
76	Stoppen met roken
77	Strategie om te leren
78	StressLes
79	Talenten ontdekken
80	Te snel klaarkomen - Jongvolwassenen
81	Te veel social media
82	Veerkracht
83	Verlies
84	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
85	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
86	Zelfmanagement voor studenten
87	Aanvullende Pakketten



Tijdsindicatie

2 - 3 weken

Thema

Lage zelfstandigheid,
Geldproblemen, Gebrek
aan kennis, Onzekerheid,
Zaken niet op orde hebben

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

18! En nu?

Over de training

Na je 18e verjaardag ben je officieel volwassen. Maar wat betekent dat eigenlijk? In dit programma word je meegenomen langs alle veranderingen waar je mee te maken zult krijgen. Je leert wat je vanaf nu zelf moet regelen en wat er van je verwacht wordt, maar ook waar je recht op hebt. Volwassen worden, biedt namelijk ook veel voordelen!

Voor wie?

Dit programma is voor alle jongeren die binnenkort 18 worden, net 18 zijn of enkele jaren geleden 18 zijn geworden.

Wat leer je?

Je leert wat je allemaal zelf moet regelen bij de overgang naar volwassenheid, en waar en hoe je dit kunt doen.

Je leert welke verantwoordelijkheden je zelf zal gaan dragen, maar ook waar je vanaf je 18e allemaal recht op hebt.

Je leert hoe je je geldzaken het best kunt regelen en inrichten.

Je leert hoe je zelfstandig kunt worden, denk aan het vinden van werk, op jezelf gaan wonen of het vinden van een opleiding of studie.

**Tijdsindicatie**

30 minuten

Thema

Somberheid, Pessimisme

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Aandacht voor geluk

30 minuten

Over de training

Gelukkig zijn, wie wil dat nou niet? In dit programma gaat iemand aan de slag met geluk. Om gelukkiger te worden moet je eerst weten wat geluk is en hoe je dit kan vergroten. Voor iedereen is geluk weer een beetje anders, daarom zal jij vooral aan de slag gaan met opdrachten. Zo heb je aan het eind meer handvatten om jouw eigen geluk te vergroten.

Voor wie?

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen die meer geluk wil ervaren.

Wat leer je?

Welke elementen zorgen voor geluk

Hoe je een gelukkig gevoel kan stimuleren

Welke waarden voor jou belangrijk zijn

**Tijdsindicatie**

4-8 weken

Thema

Somberheid, angst,
zelfbeeldklachten,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Accepteren

Over de training

Als je iets vervelends hebt meegemaakt, is het soms lastig om dit een plekje te geven en dit te accepteren. In de training 'Acceptatie' ga je aan de slag met het accepteren van gevoelens, situaties en het accepteren van jezelf. Je leert om niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar juist actief een keuze te maken in wat je gaat doen met negatieve dingen in het leven. De training start met uitleg over acceptatie en het onderzoeken van je eigen wensen en krachten. Na deze sessie kun je kiezen uit drie onderdelen: het accepteren van gevoelens, het accepteren van situaties en het accepteren van jezelf. In elk onderdeel ga je aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van de training zul je ervaren dat accepteren niet betekent dat je bij de pakken neer gaat zitten, maar dat je juist actief een keuze maakt in wat je gaat doen met de negatieve dingen in het leven. In het programma ga je aan de slag met je doelen, en deze zul je gedurende de training monitoren.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen die aan de slag willen om nare gevoelens en gebeurtenissen een plekje te geven. Dit kunnen mensen zijn die vervelende dingen hebben meegemaakt, last hebben van negatieve gevoelens of mensen die niet tevreden met zichzelf zijn.

Wat leer je?

- Accepteren van gevoelens en situaties
- Je werkt aan het accepteren van jezelf
- Actief keuzes maken in het omgaan met problemen
- Werken aan persoonlijke doelen



Tijdsindicatie

18-22 Weken

Thema

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

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

ACT your way

Over de training

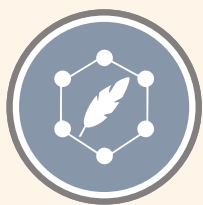
Met behulp van ACT your way leren jongeren en jongvolwassenen hun eigen weg te volgen. Deze online training is gebaseerd op het gelijknamige werkboek ACT your way, geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden. De training en het werkboek zijn gebaseerd op Acceptance & Commitment 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?

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



Tijdsindicatie

8 Weken

Thema

Breed inzetbaar,
maar bijvoorbeeld
Somberheid, Angst,
Piekeren, Onrust, Pijn,
Slaapproblemen, Spanning,
Stress, Verslaving,
Levensproblematiek

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

ACT: van Klacht naar Veerkracht

Over de training

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een geschikte online behandeling die gericht is op het aanvaarden van (onverklaarde) klachten. ACT therapie is breed inzetbaar zoals bij somberheid, angst en depressie, maar ook chronische pijn. Er hoeft geen sprake te zijn van een stoornis om met ACT aan de slag te gaan.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor mensen vanaf 16 jaar die de eigen veerkracht willen vergroten.

Wat leer je?

- Acceptatie: het aanvaarden van klachten die gepaard gaan met negatieve gedachten, gevoelens en/of lichamelijke gewaarwordingen.
- Defusie: afstand nemen van (vervelende) gedachten.
- Zelf als context: omgaan met het zelfbeeld.
- Hier-en-nu: mindfulness, volledig bewust raken van ervaringen.
- Waarden: stilstaan bij de zaken die echt belangrijk voor je zijn.

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Somberheid Angst
spanningsklachten
overspannenheid

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Activatie

Over de training

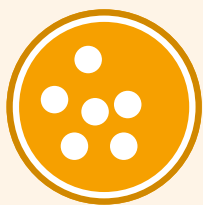
In deze training gaat iemand aan de slag met het aanbrengen van structuur in de dag om zo klachten te verminderen. De training begint met het kijken naar wat leuke activiteiten zijn om te gaan doen. Vervolgens leert iemand om een realistische planning te maken die vervolgens ook wordt uitgevoerd en per week steeds wordt aangepast. Gedurende de training houdt iemand vier weken een planning en activiteitendagboek bij. Iemand registreert in het dagboek onder andere hoeveel plezier hij of zij per activiteit ervaarde, hoe de stemming was en hoe bekwaam hij of zij zich voelde.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die baat hebben bij een regelmatige dagstructuur. Bijvoorbeeld bij mensen met depressieve klachten of overspanning en burn-out klachten.

Wat leer je?

- Waarom actiever worden?
- Doelen
- Plezierige activiteiten
- Een planning maken
- Activiteitendagboek

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Hyperactiviteit,
impulsiviteit en
onoplettenheid

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

ADHD

Over de training

Deze training bestaat uit korte sessies en stappen waarin informatie wordt gegeven over ADHD, zoals informatie over de diagnose, de kenmerken en mogelijke klachten in de emotieregulatie. Ook worden handvatten gegeven om structuur in taken te krijgen en een balans in de prikkels te creëren. Er wordt aandacht besteed aan het creëren van een positieve blik ten opzichte van ADHD. Met behulp van opdrachten wordt er geoefend met de informatie, zodat er inzicht wordt verkregen in wat de beste manier voor hen is om met hun klachten om te gaan.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen met de diagnose ADHD die beter willen leren omgaan met AD(H)D-klachten.

Wat leer je?

- Wat is AD(H)D?
- Inzicht in de eigen ADHD
- Omgaan met ADHD
- Controle over de emoties
- Ontwikkelen van een positieve blik

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Verslaving, gebruik

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Alcohol onder controle

Over de training

Als je iets wilt doen aan jouw overmatige alcoholgebruik en het lukt je niet om hier zonder hulp mee te stoppen, kan deze training je hierbij ondersteunen. In de training ga je in verschillende stappen werken aan drinkgewoonten en het behouden van motivatie. Je start de training met het registreren van je klachten en het onderzoeken welke triggers bij jou zorgen voor alcoholgebruik. Tijdens de training stel je doelen waar je de hele training naartoe blijft werken. Ook kun je werken aan het verminderen van stress.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die meer willen weten over hoe je overmatig alcoholgebruik kunt verminderen. De training is ontwikkeld voor lichte tot matige problematiek: bij zware alcoholverslaving zal intensievere begeleiding nodig zijn. Is dat bij jou het geval? Dan raden we je aan hulp te zoeken via bijvoorbeeld de huisarts.

Wat leer je?

- Controle houden op je triggers
- Gezonde vervangingen zoeken voor je gedrag
- Gemotiveerd blijven tijdens de veranderingen
- Stress verminderen

**Tijdsindicatie**

6-9 Weken

Thema

Communicatieproblemen,
stemmingsklachten

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Autisme

Over de training

Deze training richt zich op iemand met een autismespectrumstoornis (ASS) als uniek persoon, met zijn of haar sterke en minder sterke kanten. In de training wordt informatie gegeven over wat ASS is en over de oorzaak en verklaringsmodellen van ASS. Ook is er aandacht voor acceptatie en verwerking van de diagnose. In de training wordt ook aandacht besteed aan de prikkelverwerking. Het zal gaan om het leren signaleren van prikkels om overprikkeling eerder te leren herkennen en te voorkomen. Iemand gaat aan de slag met het aanbrengen van structuur. Communicatie, sociale normen, grenzen aangeven en om hulp vragen komen aanbod. Tot slot is er aandacht voor instanties en websites die aanvullende hulp en informatie bieden.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die zijn gediagnosticeerd met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS).

Wat leer je?

- Psycho-educatie over autismespectrumstoornissen
- Aandacht voor acceptatie van diagnose
- Richt zich op de cliënt als uniek persoon
- Hulp in het aanbrengen van structuur

**Tijdsindicatie**

5 Weken

Thema

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Balans

Over de training

Vind je het lastig om balans te creëren tussen bijvoorbeeld je werk en je privé? Heb je last van stressklachten en zou je wat meer in balans willen zijn? Deze training geeft je de mogelijkheid om die balans weer terug te krijgen in je leven. In deze training krijg je eerst uitleg over (dis)balans, stress en welzijn. Je stelt doelen die je gedurende de training gaat bijhouden. Daarnaast kijken we welke waarden in het leven jij belangrijk vindt en hoe je jouw leven zou willen leiden. We kijken hoe jouw leven nu is en wat je eigenlijk het liefst zou willen. Daarna kijken we naar de realiteit: waar heb jij zelf invloed op en waar niet? Vervolgens ga je bepalen wat jij zelf kunt doen om de balans in jouw leven te herstellen. Je kunt bijvoorbeeld werken aan ontspanning, time-management, grenzen stellen en gezond leven. Aan het einde van de training kijk je hoe jouw balans nu is en welke aanpassingen je nog zou willen maken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor iedereen die bewust of onbewust op zoek is naar balans in zijn leven.

Wat leer je?

- Uitleg over balans, stress en welzijn
- Doelen stellen die bij jou passen
- Wat kun jij veranderen?
- Ontspanning, time-management en grenzen stellen



Tijdsindicatie

Divers

Thema

Overgewicht, lage conditie,
futloos gevoel

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Bewegen

Over de training

In deze training gaan we jou motiveren om meer te gaan bewegen en te sporten en om minder stil te zitten. Je kunt verschillende redenen hebben om meer te willen bewegen. Misschien voel je je vaak futloos en wil je graag energieke zijn? Of heb je last van overgewicht en zou je wat willen afvallen? In deze training krijg je tips om jouw leven meer in beweging te krijgen!

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die meer wil bewegen. Het maakt niet uit of je kleine stapjes wilt maken, zoals vaker lopen, of grotere stappen, zoals intensieve krachttraining.

Wat leer je?

- Jezelf motiveren om te gaan bewegen
- Achtergrondinformatie over bewegen en de voordelen ervan
- Hoe je kunt beginnen met meer bewegen of intensief kunt gaan sporten
- Hoe je bewegen combineert met je drukke baan

**Tijdsindicatie**

4-6 weken

Thema

Communicatieproblemen, relatieproblemen, stress, onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Communiceren

Over de training

Als mens communiceren we de hele dag door. In deze training wordt gekeken naar de verschillende manieren van communiceren. Er wordt gekeken naar de zender, de boodschap en de ontvanger en hoe die tot elkaar in verhouding staan. Ook zijn praktijkoefeningen onderdeel van deze training. Hierdoor krijgen jongeren, volwassenen of werknemers vaardigheden om beter te communiceren op de werkvloer of in privé situaties.

Voor wie?

De training communiceren is een online communicatie training voor iedereen die beter wil leren communiceren, zowel op de werkvloer als in privé situaties.

Wat leer je?

- Welke communicatiestijlen er zijn
- Meer inzicht krijgen in het eigen communiceren
- Hoe informatie wordt ontvangen en welke denkfouten er zijn
- Grenzen aangeven en omgaan met moeilijke situaties

**Tijdsindicatie**

4-5 weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Dankbaarheid

Over de training

Dit programma bestaat uit 6 sessies. In de eerste sessie wordt er uitleg gegeven over wat dankbaarheid precies is. Ook wordt het level van dankbaarheid van de cliënt gemeten door middel van de Gratitude Questionnaire 6 (GQ-6-NL). In de tweede sessie krijgt de cliënt een beter beeld van hoe een dankbaar leven eruit ziet. In sessie drie begint het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek. Telkens aan het begin van de week wordt gestart met een grote oefening. Vervolgens gaat de gebruiker voor de komende zeven dagen elke dag drie dingen opschrijven waar hij of zij dankbaar voor is. Dit is ook weer de focus in sessie vier en vijf. In sessie 6 wordt het level van dankbaarheid van de gebruiker opnieuw in kaart gebracht door de GQ-6-NL. Vervolgens worden de scores van de eerste en tweede test met elkaar vergeleken. Ook wordt er aandacht besteedt aan hoe de gebruiker zelf het bijhouden van het dankbaarheidsdagboek na het programma kan volhouden. Tot slot wordt het programma afgesloten.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor iedereen die dankbaarder wilt zijn.

Wat leer je?

- Wat is dankbaarheid
- Op welke manier kan je dankbaarder leven?
- Hoe houd je een dankbaarheidsdagboek bij



Tijdsindicatie

6-12 Weken

Thema

Somberheid, inactiviteit, piekeren, slaapproblemen

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Papiamentu

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Depressie - Sociale omgeving', Deelbare link vanuit het programma

Depressie - CGT

Over de training

In deze training gaat iemand aan de slag met het verminderen van depressieve klachten, aan de hand van cognitieve gedragstherapie. De training begint met een korte uitleg over depressie. Aansluitend kan iemand een vragenlijst invullen om de ernst van de klachten te bepalen. Vervolgens stelt iemand doelen op waar hij of zij aan wil werken tijdens het volgen van de training. Vervolgens wordt dieper ingegaan op het ontstaan van een depressie, van kwetsbaarheid in de genen tot aan stress en de omgeving. De volgende stappen richten zich op het hervinden van voldoening met behulp van een activiteitendagboek. Hierna wordt ingegaan op de depressieve gedachten en stelt iemand een gedachteschema op. Aan het eind van de training kan iemand scoren in hoeverre de doelen zijn behaald en kan iemand nieuwe doelen stellen voor in de toekomst. De training sluit af met de vragenlijst om de voortgang te kunnen zien en met een terugvalplan.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen met een lichte tot matige depressie of depressieve klachten. Iemand moet in staat zijn om met enige regelmaat achter de computer te zitten. De training is niet geschikt voor mensen met suïcidale- of psychotische klachten.

Wat leer je?

- Het ontstaan van een depressie
- Goed voor jezelf zorgen
- Ontspanning
- Negatieve gedachten
- Gedachten uitdagen en veranderen

**Tijdsindicatie**

1 - 2 weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Depressie

Sociale omgeving

Over de training

Het programma bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijg je informatie over wat een depressie is en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie wordt er ingegaan op wat je kan doen voor degene die de depressie doormaakt. Er worden onder andere tips gegeven en er wordt aandacht besteed aan zorgen voor jezelf.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van mensen met een depressie. Het is een algemeen programma dat is bedoeld voor een brede doelgroep zoals: vrienden, familieleden en/of de partner.

Wat leer je?

- Wat een depressie is.
- Hoe je degene die een depressie doormaakt kan steunen.
- Over ervaringen van anderen.

Sociale omgeving

n.v.t.



Tijdsindicatie

8-10 Weken

Thema

Acceptatieproblemen,
somberheid, angst,
frustratie, stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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?

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

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Moeite met doorzetten en volhouden.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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?

- Growth mindset, waarden en je doel formuleren.
- 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**

4-6 Weken

Thema

Concentratieproblemen,
hyperactiviteit, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Druk en afgeleid

Over de training

Een onrustig lichaam, een vol hoofd of slechte concentratie, kan als vervelend worden ervaren. In deze training wordt aandacht gegeven aan de mogelijke oorzaken van druk en afgeleid gedrag. Door middel van informatie en opdrachten helpt de training mensen om te gaan met de klachten en zich beter te concentreren.

Voor wie?

Voor mensen die druk of snel afgeleid zijn en hier klachten door ervaren. De training kan gevolgd worden door iedereen die beter wil leren omgaan met een onrustig lichaam, een vol hoofd of slechte concentratie. Dit geldt voor zowel mensen met als zonder de diagnose van AD(H)D.

Wat leer je?

- Wat druk en afgeleid gedrag nou precies is
- De sterke kanten van druk zijn
- Een betere omgaan met emoties
- Handvatten voor het structureren en plannen in het dagelijks leven

**Tijdsindicatie**

7-11 Weken

Thema

Onrust, stress, spanning, obsessies, dwanghandelingen

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Dwang

Over de training

Deze training is gericht op dwang en helpt iemand om minder last te hebben van dwanggedachten en dwanghandelingen. De training start met psycho-educatie over dwang. Iemand onderzoekt eigen klachten door middel van een vragenlijst. Daarna richt de training zich op exposure en responspreventie. De cliënt oefent met het uitdagen van hun gedachten middels gedachtenschema's en gedragsexperimenten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS). De training kan ook ingezet worden wanneer er nog geen diagnose gesteld is, maar de volwassene wel klachten ervaart van OCS.

Wat leer je?

- Informatie over dwang
- Dwang in kaart brengen
- Omgaan met exposure-oefeningen
- Diverse verschillende mindfulnessoefeningen

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

Thema

Eenzaamheid, Sombberheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Eenzaamheid

Over de training

Voel je je af en toe eenzaam en somber en wil je hier iets aan doen? In deze training werk je aan het doorbreken van de eenzaamheid. De eerste sessie van deze training start met uitleg over eenzaamheid. Daarnaast breng je je eigen eenzaamheid in kaart en stel je een 'sociale bankrekening' op. Vervolgens staan we stil bij verbondenheid en sociale vaardigheden. We kijken op verschillende vlakken – hobby's, vrienden, familie – naar mogelijkheden om je eenzaamheid te doorbreken. Door het doen van opdrachten en daarna je eigen gedachten en gevoelens te onderzoeken, ga je op zoek naar een manier om je minder eenzaam te gaan voelen die het beste bij jou past.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen met gevoelens van eenzaamheid die daaraan willen werken. Het kan zijn dat je weinig mensen om je heen hebt, maar het kan ook zijn dat je je eenzaam voelt ondanks dat je een rijk sociaal netwerk hebt.

Wat leer je?

- Wat eenzaamheid is en hoe eenzaam jij bent
- Hoe je je verbonden kunt voelen met je omgeving
- Wat je kunt doen om sociale vaardigheden te verbeteren

**Tijdsindicatie**

2-5 Weken

Thema

piekeren, slaapproblemen,
somberheid,
spanningsklachten,
inactiviteit

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams

Sociale omgeving

n.v.t.

Eerste stap naar herstel

Over de training

In deze training ga je een start maken met jouw herstel. Binnen deze training gaan we uit van jouw eigen veerkracht. De training bestaat uit vijf onderdelen: ontspanning, zelfcontrole, activatie, het verbeteren van je slaap en minder piekeren. Je kunt zelf een onderdeel kiezen, maar je kunt ook alles doorlopen. Ieder onderdeel begint met een uitleg, waarna je een eerste stap zet door middel van een opdracht. Wil je verder werken aan een van de onderdelen? Dan kun je de uitgebreide training volgen waar aan het eind van elk onderdeel naar wordt verwezen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die een eerste stap richting herstel willen maken. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je nog moet wachten op je behandeling en dat je alvast aan de slag wilt gaan met je herstel.

Wat leer je?

- Actief ontspannen en beter slapen
- Minder piekeren
- Focussen op de onderdelen die voor jou belangrijk zijn

**Tijdsindicatie**

4-12 Weken

Thema

Oorsuizen, tinnitus,
hyperacusis

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus

Over de training

De training is een online doe-het-zelf-gedragstraining waarmee je meer controle kan krijgen over tinnitus. Gevoelens van machteloosheid en andere negatieve gevolgen zullen hierdoor afnemen. Daarnaast heeft de training tot doel psychische klachten te voorkomen. Je start met psycho-educatie over oorsuizen en een vragenlijst over de gevolgen die jij ervaart. Je gaat tijdens het volgen van deze e-Health training op zoek naar de oorzaak van de overbelasting die tinnitus tot gevolg heeft. Ook leer je de negatieve gevolgen van tinnitus aan te pakken. Doordat jij leert wat er wél gedaan kan worden, ontstaat er geruststelling. De training bevat, naast informatieve video's en opdrachten gebaseerd op het gevolgenmodel en de cognitieve gedragstherapie, ook tips en oefeningen om de negatieve gevolgen aan te pakken.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die regelmatig, dagelijks of altijd last hebben tinnitus en/of hyperacusis.

Wat leer je?

- Je leert meer over tinnitus en hyperacusis
- De oorzaken van tinnitus
- De negatieve gevolgen terug te dringen
- Meer controle te krijgen over tinnitus

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Eetproblemen, zelfbeeld

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Emotie-eten

Over de training

Emotie-eten is vaak een vorm van vermijding om nare gevoelens te verdoven. Worstel jij met eetbuien en wil je hier iets aan doen? In deze training ga je hiermee aan de slag. Na uitleg over emotie-eten en mindful eten, wordt er informatie gegeven over de invloed en samenhang van gedachten, gevoelens en gedrag. We staan stil bij emotie-eten als een vorm van vermijding om nare gevoelens te verdoven en je zult inzien dat deze strategie op de lange termijn alleen maar ongelukkiger maakt. Daarnaast krijg je tips en ga je aan de slag met opdrachten en oefeningen. Ook werk je aan meer zelfwaardering en besteden we aandacht aan het belang van sociale steun.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die worstelen met eetbuien en hieraan willen werken. Het kan zijn dat je een gediagnosticeerde eetstoornis hebt, zoals Binge Eating Disorder of Boulimia, maar ook zonder een diagnose is deze training geschikt om je eetgedrag meer onder controle te krijgen.

Wat leer je?

- Mindful eten in plaats van gedachteloos
- Wat de invloed van emoties op voeding is
- Tips om nare gevoelens niet meer te verdoven
- Werken aan zelfwaardering



Tijdsindicatie

6-8 Weken

Thema

Seksualiteit, opwinding,
slechte leefstijl,
erectieproblemen, verlies
van erectie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Erectieverlies

Over de training

Deze training is bedoeld voor iedereen die een probleem heeft met het krijgen van een erectie. Je penis wordt niet goed stijf of blijft niet lang genoeg stijf tijdens het vrijen. Iets dat iedere man weleens overkomt, maar als het te vaak gebeurt, kan het je onzeker maken. Veel mannen raken van slag als hun penis niet meer reageert zoals ze willen. In de training start je met psycho-educatie over seksuele opwinding, erectie en de mogelijke stoorzenders. Daarna onderzoek je je eigen erectieverlies door middel van een vragenlijst. Daarna sta je stil bij de verschillende stoorzenders, zoals het samenspel tussen je penis en je hoofd, het samenspel tussen je lijf en je penis en het samenspel tussen je penis en je partner. Gedurende de training werk je aan jouw persoonlijke doelen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mannen die problemen ervaren met het krijgen of behouden van een erectie.

Wat leer je?

- Je leert hoe een erectie krijgen precies werkt
- Stoorzenders bij het krijgen van een erectie
- Je werkt aan eigen doelen



Tijdsindicatie

5-6 Weken

Thema

Faalangst, stress, negatief zelfbeeld, slaapproblemen, studieproblemen of werkproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

Faalangst

Over de training

Wil jij alles perfect doen? En ben je daardoor altijd bezig met dingen die mis zouden kunnen gaan? Of wat anderen ervan vinden? Of steek je juist liever je kop in het zand, omdat je als een berg opziet tegen die beoordeling? Natuurlijk denkt iedereen wel eens: Ai, straks lukt het me niet. Dat is gezond en houdt je scherp. Maar roept die gedachte een te heftige angst op, dan heb je last van faalangst. Het is een veelvoorkomend probleem onder studenten en werknemers en zorgt ervoor dat je niet optimaal kan presteren en overmatig veel stress ervaart. In deze training leer jij omgaan met faalangst. Je zal niet volledig van je faalangst afkomen, maar je leert wel hoe je er zo min mogelijk door kan laten belemmeren. Dit ga je doen aan de hand van vier trainingen, waarmee je ook echt in jouw studie, werk of vrije tijd aan de slag gaat. Alleen zo zal je merken dat je klachten wel degelijk kunnen afnemen.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor iedereen (ouder dan 16 jaar) die last heeft van faalangst. Specifiek sluit de training goed aan bij studenten (zowel MBO, HBO of WO), werkenden en werkzoekenden.

Wat leer je?

- Je leert wat faalangst is, hoe dit werkt en op welke manier dit belemmert.
- Je leert welke situaties spanning oproepen en waarom.
- Je leert verschillende technieken om hoge spanning als gevolg van faalangst te verminderen en je hierdoor niet te laten belemmeren.
- Je ondervindt wat voor jou helpt bij het omgaan met faalangst.

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Seksualiteit, opwinding, relatieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

(Geen) Zin in seks

Over de training

Geen zin in seks betekent vaak dat je niet over de drempel komt om iets seksueels te doen. Vaak verdwijnt de zin in seks als je geen positieve ervaringen (meer) hebt of misschien zelfs negatieve ervaringen hebt gehad. Dan wordt het lastig om je tot seks te zetten. In de training leer je meer over hoe opwinding eigenlijk ontstaat en hoe je meer zin in seks kunt krijgen. Je gaat aan de slag met praktische oefeningen en je leert vooral je focus te houden op de positieve dingen. Ook krijg je tips over hoe je makkelijker over seks kunt praten met je vriend, vriendin of partner. Als je wilt, kun je deze training ook samen doorlopen.

Voor wie?

Voor volwassenen die merken dat zij geen zin (meer) hebben in seks en moeilijk in de opwindingsfase komen. Als er sprake is van een lichamelijke oorzaak, adviseren wij de cliënt door te verwijzen naar een huisarts of arts-seksuoloog.

Wat leer je?

- Hoe opwinding ontstaat in je lichaam
- Oefenen met seksuele prikkels
- Focussen op het positieve

**Tijdsindicatie**

6-12 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

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?

- De basis van CGT en G'schema's
- Denkvragen en uitdaagvragen
- Meedimensionaal evalueren
- Het taartdiagram en de weegschaal toepassen
- Een gedragsexperiment



G-schema - Gedragsexperiment

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

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?

- De basis van CGT en G'schema's
- Een gedragsexperiment doen

Sociale omgeving

n.v.t.



G-schema - Meerdimensionaal

Tijdsindicatie

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

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?

- De basis van CGT en G'schema's
- Meedimensionaal evalueren



G-schema - Rechtbank

Tijdsindicatie

1 - 6 weken

Thema

Divers

Type training

Begeleid

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 basis van CGT en G'schema's
- De rechtbanktechniek toepassen

Sociale omgeving

n.v.t.

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

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?

- De basis van CGT en G'schema's
- Het taartdiagram toepassen

**Tijdsindicatie**

1-6 Weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

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?

- De basis van CGT en G'schema's
- Denkvrage en uitdaagvragen

**Tijdsindicatie**

1-6 weken

Thema

Divers, zoals Angst,
Somberheid, Piekeren

Type training

Begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

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 basis van CGT en G'schema's
- De weegschaaltechniek toepassen

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Concentratieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Gefocust te werk

Over de training

Zonder afleiding urenlang kunnen focussen op één taak. Dit is een vaardigheid waar veel mensen van dromen, maar die in de realiteit moeilijk te realiseren is. Goed kunnen focussen is erg belangrijk in het dagelijks leven. Je moet kunnen focussen tijdens colleges, vergaderingen, je werk of tentamens. Met deze training krijg je inzicht in hoe je jouw focus kunt trainen en je krijgt handvatten waarmee je een persoonlijk focusplan kunt maken. Hierdoor kun jij efficiënter en langer bezig zijn met de opdrachten waar je wel wat meer focus voor zou kunnen gebruiken.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor studenten en (jonge) professionals die aan de slag willen met hun focus. Het is geschikt voor mensen die moeite hebben met het vinden van hun focus en voor diegenen die de fijne kneepjes van het kunnen focussen onder de knie willen krijgen. De training is niet gericht op klachtenvermindering van gebruikers met gediagnosticeerde concentratieproblemen.

Wat leer je?

- Het verschil tussen aandacht, concentratie en focus.
- Inzicht in de externe factoren die invloed hebben op jouw focus.
- Hoe je rekening kunt houden met externe factoren die invloed hebben op jouw focus.
- Je leert hoe je interne prikkels kunt reguleren om tot een optimaal prestatieniveau te komen.

**Tijdsindicatie**

8-12 Weken

Thema

Piekeren, somberheid,
slaapproblemen, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Gegeneraliseerde angst

Over de training

In deze training wordt met behulp van metacognitieve therapie gewerkt aan het verminderen van de gegeneraliseerde angststoornis. Iemand onderzoekt eigen gedachten en leert negatieve gedachten uit te dagen. Gedurende de training leert iemand verschillende strategieën om het piekeren te voorkomen of te verminderen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen met een gediagnosticeerde gegeneraliseerde angststoornis of volwassenen die overmatig piekeren.

Wat leer je?

- Wat gegeneraliseerde angst en metacognitieve therapie is
- Pieker-registraties
- Positieve en negatieve helikoptergedachten
- Je strategie wijzigen

**Tijdsindicatie**

3-7 Weken

Thema

Somberheid, pessimisme

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Geluk

Over de training

Voel je je soms somber of heb je weinig plezier in het leven? Of ben je juist al wel tevreden, maar wil je nog meer uit je leven halen? In deze training ga je aan de slag om (nog) gelukkiger te worden. In deze training start je met het onderzoeken van je eigen wensen en krachten. Hierna kun je kiezen uit drie onderdelen: een onderdeel waarin informatie wordt gegeven over geluk, een onderdeel over gelukkiger denken en een onderdeel over geluk in de werk- en privésituatie. In elk onderdeel ga je actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Je zult ervaren dat je gedrag en gedachten invloed hebben op geluk. Op verschillende punten in de training wordt gevraagd hoe gelukkig je bent, zodat we jouw geluk door de training heen kunnen monitoren.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen die aan de slag willen om gelukkiger te worden. Het kan zijn dat je somber bent, de zin van het leven niet ziet, weinig plezier beleeft of geen levensdoelen hebt, maar het kan ook zijn dat je juist al wel tevreden bent, maar nog meer uit het leven wil halen.

Wat leer je?

- Jouw eigen wensen en krachten onderzoeken
- Weten wat geluk eigenlijk is
- Gelukkiger denken
- Gelukkig zijn op je werk



Je leefstijl aanpassen

30 minuten

Tijdsindicatie

30 minuten

Thema

Type training

Zelfhulp of begeleid

Over de training

In dit programma ga je een kleine stap zetten om je leefstijl te verbeteren. Je kunt dit op allerlei manieren inrichten. Denk hierbij meer bewegen, gezonder eten en beter slapen. Maar hoe ga je dit bereiken? Met dit programma ga je aan de slag met je eigen leefstijlplan zodat jij beter om kunt gaan met stress, angst en somberheid.

Voor wie?

Dit korte programma is ontwikkeld voor iedereen met stress, angst of somberheidsklachten die om die reden baat hebben bij leefstijlinterventies.

Wat leer je?

Je leert welke invloed jouw leefstijl heeft op je energie, stressniveau en humeur.

Je leert acties te koppelen aan je doel om daarmee het doel in de praktijk uit te voeren.

Je leert wat je moet doen om vol te houden.

Sociale omgeving

n.v.t.

**Tijdsindicatie**

30 minuten

Thema

Slaapproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Je slaap verbeteren

30 minuten

Over de training

In dit programma worden een aantal verschillende oorzaken voor het ontwikkelen van slaapproblemen besproken. Tijdens het volgen van dit programma kom je erachter welke factoren bij jou een rol spelen en hoe je deze aan kunt pakken. Aan het einde van het programma heb je kennis en handvatten hebt om je slaapkwaliteit te verbeteren.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor mensen die problemen ervaren met slapen en eventueel in het dagelijks leven last hebben van de gevolgen van slecht slapen.

Wat leer je?

Wat is slaap?

Hoe kun je slaap verbeteren?

**Tijdsindicatie**

30 minuten

Thema

Onbalans, overbelasting,
stressklachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Jouw balans

30 minuten

Over de training

In dit korte programma gaat iemand een eerste stap zetten om meer in balans te komen. Het programma begint met uitleg over wat (on)balans is. Daarna gaat iemand aan de slag met de drie voorwaarden van balans. Degene kijkt naar zijn waarden en brengt zijn huidige situatie in kaart aan de hand van levensdomeinen (wheel of live). Daarna kijkt hij naar stress. Als laatste kijkt de persoon naar waar hij energie van krijgt.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die bewust of onbewust op zoek zijn naar balans in hun leven.

Wat leer je?

Wat (on)balans is

Wat je belangrijk vindt in je leven

Wat je energiegevers zijn

Hoe je beter kunt omgaan met stress

Hoe je je balans kunt herstellen

**Tijdsindicatie**

3-7 Weken

Thema

Slaapproblemen, ongezond eetgedrag, stress, piekeren, somberheid, lichamelijke klachten

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Kennis van Gezondheid

Over de training

Wil je op een breed vlak basisinformatie hebben over gezondheid en leren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen? Dan is deze training iets voor jou.

Voor wie?

Deze training is gemaakt voor mensen die op een breed vlak basisinformatie willen ontvangen over gezondheid. Het kan gaan om vragen over leefstijl, over psychische klachten, over de weg in de zorg in Nederland of basisvragen over veelvoorkomende klachten.

Wat leer je?

- Algemene informatie over gezondheid
- Leefstijltips over slaap, voeding en bewegen
- Werken aan psychische gezondheid
- Meer weten over het Nederlandse zorgsysteem

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema**Type training**

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Kernkwadranten

Over de training

In het programma kunnen jongeren en volwassenen hun kernkwadranten in kaart brengen. Ze ontdekken waar ze van nature goed in zijn en welke eigenschappen zij nog verder zouden kunnen ontwikkelen. Gebruikers leren hun kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën kennen en begrijpen ze beter hoe deze elkaar beïnvloeden.

Voor wie?

Het programma is ontwikkeld voor jongeren en volwassenen die met behulp van kernkwadranten zichzelf wat beter willen leren begrijpen.

Wat leer je?

- Wat zijn kernkwadranten
- Hoe ziet jouw kernkwadrant eruit

**Tijdsindicatie**

6 Weken

Thema

Stress, somberheid, angst,
depressie, vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Leefstijl

Over de training

De manier waarop jij je leven inricht heeft meer invloed op je stresslevel, je energie en je humeur dan je misschien zou denken. Als je lekker in je vel zit en goed voor jezelf zorgt, kun je meer dingen aan. In deze training komen verschillende onderwerpen aan bod die allemaal jouw leefstijl kunnen verbeteren, zoals mediagebruik, ontspanning, beweging, slaap en voeding.

Voor wie?

Voor iedereen die weleens last heeft van stress-, angst- of somberheidsklachten en die daarom baat kunnen hebben bij een leefstijlinterventie.

Wat leer je?

- Een leefstijlplan maken om verandering te bewerkstelligen
- Ontspanning vinden via toegankelijke oefeningen
- Beter slapen voor meer energie
- Tips voor gezond eten en bewegen

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Slaapproblemen, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Lekker slapen

Over de training

Slapen is belangrijk voor iedereen. Niet of slecht slapen zorgt voor weinig energie, prikkelbaarheid, stress en een slechtere concentratie. Met een goede nachtrust is daar verbetering in te brengen. Slaapproblemen ontstaan vaak geleidelijk en niet zomaar. De training 'Lekker slapen' gaat in op de oorzaak van slaapproblemen en besteed aandacht aan slaapgewoontes, ontspanning en gedachten over slaap.

Voor wie?

De training is bedoeld voor iedereen die beter wil slapen maar last heeft van de volgende slaapproblemen: moeite met inslapen, vaak wakker worden in de nacht, te vroeg wakker worden of niet uitgerust wakker worden. Deze slaapproblemen kunnen leiden tot prikkelbaarheid, stress, concentratieverlies, angst, frustraties, spanning en overmatig piekeren.

Wat leer je?

- Een slaapdagboek bijhouden om inzicht te krijgen in slaapgewoontes
- Wat is een goede (slaap)inrichting voor de slaapkamer
- Ontspanning zoeken via oefeningen
- Minder piekeren in bed
- Beter slapen

**Tijdsindicatie**

8-12 weken

Thema

Keuzestress, somberheid, afname werkgeluk, stress, burn-out gerelateerde klachten of uitstelgedrag

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Loopbaancoaching

Over de training

In deze training leer je meer over wie je bent en welke baan het beste bij je past. Want wie je bent heeft veel invloed op wat je kan en wat je interesses zijn. Wat je hebt wil je niet, maar wat je wel wil weet je niet. Best vervelend, zeker wanneer het gaat om belangrijke zaken zoals je eerste echte baan, het vinden van een nieuwe baan, of wanneer je twijfelt aan je huidige werksituatie. Gelukkig zijn er manieren om de kans op de juiste keus te vergroten.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die op zoek zijn naar hun eerste echte baan, een nieuwe baan of wanneer ze twijfelen aan hun huidige werksituatie, maar niet weten wat ze willen.

Wat leer je?

- Je leert waarom werkgeluk afhankelijk is van de juiste match tussen persoons- en beroepseigenschappen
- Je leert wie je bent en welke beroepen daarbij passen
- Je leert wat je interesses en sterke eigenschappen zijn
- Je leert binnen wat voor soort organisatie je het meest thuis voelt
- Je leert verschillende strategieën voor het maken van keuzes

**Tijdsindicatie**

6-8 weken

Thema

Overbelasting,
Lichamelijke klachten,
Levensproblematiek,
Stemmingsklachten,
Eenzaamheid, Stress,
Piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Mantelzorg

Over de training

Mantelzorg overkomt je: er is iemand van wie je van houdt die zorg nodig heeft, dus die ga je helpen. In deze training kan elke mantelzorger iets leren: of je nu net begint als mantelzorger of al heel lang voor jouw dierbare zorgt, in deze training vind je verschillende onderwerpen waarmee je aan de slag kunt gaan. Elke mantelzorgsituatie is uniek en daarom volg je alleen de onderdelen die bij jouw situatie passen.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor mensen die zorgen voor een naaste, zoals je vader met hersenletsel, je kind met een beperking of je partner met een psychische stoornis. De training past bij verschillende situaties. Als je net begint met mantelzorgen kun je behoefte hebben aan veel praktische informatie, terwijl je juist meer behoefte kunt hebben aan meer houvast en rust in de emotionele tijd als de zorg steeds intensiever wordt.

Wat leer je?

- Praktische zaken regelen zoals vergoedingen en inschakelen van hulp
- Emoties verwerken die bij mantelzorgen kunnen opspelen
- Goed voor jezelf blijven zorgen
- Je blik richten op de toekomst na het mantelzorgen



Tijdsindicatie

8 - 10 weken

Thema

Somberheid, angst, piekeren, onrust, stress, zelfbeeld, depressie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Duits (Achtsamkeit), Vlaams, Turks, Pools, Papiamentu

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Mindfulness

Over de training

Heb je soms het gevoel dat je leven geleefd wordt? Wil je graag meer regie en meer leven in het hier-en-nu? Dan is mindfulness misschien iets voor jou. Met mindfulness leer je met meer aandacht in het leven te staan, te accepteren van dat wat er is, en opmerkzaam te zijn zonder te oordelen. Mindfulness is geschikt voor iedereen. Het is bewezen effectief bij klachten als stress, angst, piekeren, somberheid en depressie. Dit programma is ook beschikbaar in het Engels, Duits, Vlaams, Turks, Pools, en Papiamentu, en als jongerenversie.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor volwassenen die meer mindful in het leven willen staan. De dingen waar je tegenaanloopt, kunnen uiteenlopen. Denk aan stress, piekeren, somberheid, angsten en depressie. Maar ook zonder (duidelijke) klachten kun je dit programma volgen.

Wat leer je?

- Leven in het hier-en-nu, in plaats van op de automatische piloot
- Aandacht hebben voor je lichaam en je ademhaling, om op die manier bewuster in het leven te staan
- Omgaan met je gedachten en gevoelens
- Niet te kritisch zijn voor jezelf (zelfcompassie)
- Mindful communiceren met de mensen om je heen

**Tijdsindicatie**

4 - 6 weken

Thema

Somberheid, angst,
piekeren, onrust, stress,
zelfbeeld, depressie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Mindfulness in het kort

Over de training

Wil je graag met je volle aandacht in het leven staan? En ben je benieuwd of mindfulness iets voor jou is? In dit programma maak je kennis met mindfulness. Je leert wat het is en hoe je het toe kunt passen. Belangrijke onderdelen van mindfulness, zijn: je aandacht op het nu richten, met een open blik naar dingen kijken, en nieuwsgierig en mild het leven waarnemen. Je maakt kennis met meditaties en gaat aan de slag met mindfulnessoefeningen.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen die kennis willen maken met mindful in het leven staan.

Wat leer je?

- Wat mindfulness is en hoe het kan helpen
- Wat meditaties zijn en hoe je kunt mediteren
- Welke mindfulnessoefeningen er zijn en hoe je ze kunt toepassen in je dagelijks leven

**Tijdsindicatie**

1-2 weken

Thema

Somberheid, verlies van energie, winterdipje

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Moodbooster voor de donkere maanden

Over de training

Dit korte programma bestaat uit 1 sessie met 5 onderdelen. In stap 1 leert men meer over het ontstaan van een winterdip, en waarom we ons soms minder energiek voelen tijdens de donkere maanden. In stap 2 wordt er ingezoomd op de eigen gemoedstoestand, en welke symptomen van een winterdip worden herkend. In de derde stap wordt er gefocust op het verbeteren van de gedachten, deze zijn immers de oorsprong van de stemming. Met behulp van CGT technieken leert de gebruiker zijn niet-helpende gedachten uitdagen. In stap 4 worden er een aantal praktische tips doorgenomen om een winterdipje te voorkomen dan wel te verslaan.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die het effect van een winterdipje wil voorkomen of verminderen

Wat leer je?

- Wat is een winterdipje
- Hoe ontstaat een winterdipje
- Hoe zet ik niet-helpende gedachten om in helpende gedachten
- Wat kan je doen om vitaler en energieker de donkere maanden door te komen



Tijdsindicatie

4-6 weken

Thema

Angst, somberheid, stress, heftige emoties, ongerustheid, onzekerheid, piekeren, prikkelbaar, eenzaam, schuldgevoel, schaamte

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Omgaan met een suïcidale naaste

Over de training

Misschien vermoed je dat iemand het leven niet meer ziet zitten, of weet je dat jouw naaste suïcidaal is. Met suïcidaliteit bedoelen we niet alleen het doen van een suïcidepoging, maar ook het hebben van suïcidale gedachten. Of de intentie tot zelfdoding hebben, maar er niet naar handelen. Niet alleen voor hen kan dit een heftige periode zijn, maar ook voor jou. Omgaan met een suïcidale naaste kan moeilijk zijn. Hoe herken je het wanneer jouw naaste suïcidale gedachten heeft? En hoe kun jij hier het beste mee omgaan? In dit programma leer je hoe je sensitief kunt omgaan met de suïcidaliteit van je naaste. Je krijgt informatie over suïcidaliteit en opdrachten die je helpen bij het omgaan met de suïcidale klachten van je naaste.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met een naaste die suïcidaal is. Onder suïcidaliteit verstaan we zowel gedachten als handelingen.

Wat leer je?

- Je leert wat suïcidaliteit is en hoe het tot ontwikkeling komt
- Je leert hoe je suïcidaliteit kunt herkennen
- Je leert hoe je suïcidaliteit kunt bespreken of aankaarten bij je naaste
- Je leert hoe je je naaste kunt steunen en hoe je hulp kunt zoeken
- Je leert hoe je samen kunt leren omgaan met suïcidaliteit als team (je naaste, jij en zorgverleners)

**Tijdsindicatie**

4 Weken

Thema

Angst, somberheid,
emotieregulatie

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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?

- Wat emoties precies zijn en wat ze met je kunnen doen
- 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

Geldproblemen, geldzorgen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Omgaan met geldzorgen

Over de training

Maak jij je vaak zorgen over je financiële situatie? Of wil je beter leren omgaan met je geld? Dan zit je bij deze training goed. Je leert namelijk omgaan met geldzorgen en/of geldproblemen. Voor het volgen van deze training hoef je niet per se geldzorgen én geldproblemen te hebben. Want hoewel geldproblemen vaak gepaard gaan met geldzorgen, kan je ook zonder geldproblemen geldzorgen ervaren. In deze training onderzoek je hoe jij over geld denkt, hoe je kan omgaan met vervelende gevolgen van geldzorgen (zoals piekeren en schaamte), en krijg je praktische handvatten aangereikt om geldproblemen op te lossen. Daarnaast ligt er een focus op goed voor jezelf blijven zorgen en doelen vol blijven houden.

Voor wie?

De training is ontwikkeld voor mensen die geldzorgen en/of geldproblemen ervaren en hiermee om willen leren gaan.

Wat leer je?

- Wat je eigen overtuigingen over geld zijn.
- Welke dromen en doelen je hebt op het gebied van geld(zorgen).
- Hoe je om kan gaan met geldstress (gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties).
- Hoe je inzicht kan krijgen in je eigen financiën.
- Welke technieken er bestaan om geldproblemen op te lossen (inkomsten verhogen, besparen, sparen).

**Tijdsindicatie**

Divers

Thema

Somberheid, stress, angst,
onrust, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels, Vlaams

Sociale omgeving

n.v.t.

Ontspanning

Over de training

Wil je leren hoe je meer kunt ontspannen? In deze training ga je aan de slag met verschillende ontspanningsoefeningen. De training start met uitleg over spanning en het nut van ontspanning. Vervolgens worden er verschillende oefeningen geboden: omgaan met spannende situaties, ontspannen op werk, progressieve relaxatie (spierontspanning), bewegen en een mindfulnessoefening. Je kunt ervoor kiezen om één oefening te doen of om ze allemaal te doorlopen.

Voor wie?

Deze training past bij iedereen die meer wil ontspannen.

Wat leer je?

- Beter omgaan met stressvolle situaties
- De basisbeginselen van mindfulness
- Ontspanning zoeken in beweging
- Ontspanningsoefeningen voor verschillende situaties, zoals thuis of op je werk



Tijdsindicatie

4-6 Weken

Thema

Somberheid, angst,
zelfbeeld klachten,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Oude versie is

beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Opkomen voor jezelf

Over de training

Over het algemeen weten we best hoe we 'nee' moeten zeggen en hoe we aan kunnen geven dat we iets niet prettig vinden. Toch is dit vaak voor veel mensen moeilijk, doordat onzekere gedachten op sommige momenten de overhand krijgen en ons tegenhouden om te doen wat we diep van binnen willen doen. In deze training staan we stil bij wie jij bent en wat jij wilt. Dit is belangrijk om te achterhalen, omdat je bewust moet worden van jouw grenzen en wensen. Als je die niet weet, wordt het lastig om assertief en adequaat te reageren. Je krijgt handvatten om daar daadwerkelijk mee aan de slag te gaan.

Voor wie?

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

Wat leer je?

Inzicht krijgen in je eigen gedachten en gedrag rondom opkomen voor jezelf. Inzicht krijgen in wat jouw eigen grenzen zijn en hoe je hiernaar handelt. Kennis vergroten over de verschillende soorten stijlen van communiceren (assertief, passief en dominant).

Eerste stappen zetten om beter en vaker op te komen voor jezelf.

**Tijdsindicatie**

6-8 weken

Thema

Vermoeidheid, stress, hoofdpijn, misselijkheid, piekeren, slaapproblemen, jezelf isoleren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Overprikkeling

Over de training

Ben jij weleens overprikkeld? Al die berichtjes, geluiden en informatie die je aandacht vragen. Het kan je teveel worden of je raakt gestrest. Helemaal niet gek. Omgaan met alle prikkels gedurende de dag is niet vanzelfsprekend. Het vraagt energie, tijd en ruimte om deze te verwerken. En soms kom je jouw grens tegen: je raakt overprikkeld. In dit programma ga je onderzoeken hoe je omgaat met het verwerken van prikkels, welke impact dit kan hebben en hoe je die belasting kunt verlichten. Dit ga je doen in verschillende sessies met informatie en oefeningen. Je leert de basisprincipes van prikkelverwerking kennen en krijgt inzicht in hoe dit voor jou werkt. Zo voorkom je overprikkeling en leer je signalen van overprikkeling vroegtijdig te herkennen. Ook leer je welke technieken helpen om overprikkeling te verminderen.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die zich weerbaarder willen maken tegen de dagelijkse hoeveelheid prikkels. Het kan zijn dat iemand klachten ervaart als gevolg van overprikkeling, maar ook als nog niet direct sprake is van klachten kan het programma gevolgd worden om erger te voorkomen.

Wat leer je?

- Je leert de basisprincipes van prikkelverwerking en hoe dit kan leiden tot overprikkeling.
- Je leert hoe jij prikkels verwerkt en met welke grenzen jij rekening moet houden om overprikkeling te voorkomen.
- Je leert om te gaan met situaties waarop je overprikkeld bent.
- Je leert technieken toe te passen die je belastbaarheid ten opzichte van prikkels kunnen verhogen (waardoor je deze ook makkelijker kunt verdragen).

**Tijdsindicatie**

7-15 Weken

Thema

Stress, spanning, uitputting, onzekerheid, werkuitval, overprikkeling

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Vlaams

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Steun bij burn-out'

Overspanning & burn-out

Over de training

Loop je op je laatste benen of is je batterij al helemaal leeg? Na een lange periode van stress kan het je allemaal te veel worden. Als je last hebt van milde overspannings- of burn-outklachten, kun je met dit programma werken aan je herstel. In dit programma krijg je uitleg over stress, overspanning en burn-out, en breng je je klachten in kaart. Je doorloopt in dit programma het herstelproces in drie onderdelen: eerst volledig tot rust komen, dan het vinden van oplossingen, vervolgens je leven rustig weer opbouwen. Je gaat aan de slag met opdrachten en leert om te gaan met je spanningsklachten en deze te verminderen, om weer gezond en vitaal te worden en te blijven.

Voor wie?

Dit programma is voor volwassenen met overspannings- of burn-outklachten. Deze klachten zijn ontstaan door het werk en/of de privéomgeving. Je kan zijn uitgevallen op het werk, maar dit is niet noodzakelijk.

Wat leer je?

- Welke klachten jij precies ervaart
- Hoe je meer tot rust kunt komen
- Wat de oorzaken kunnen zijn van jouw overspanningsklachten
- Hoe je dezelfde problemen in de toekomst kunt voorkomen



Tijdsindicatie

6 tot 12 weken

Thema

Uitputting, vermoeidheid, stress, overspanning, prikkelbaar zijn, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Overspanning & burn-out

Studenten

Over de training

Als je te maken hebt met een lange periode van stress, kan het uiteindelijk te veel worden. Het kan zo zijn dat je hierdoor minder vakken volgt, sbent gestopt met je studie of dit nog probeert te voorkomen. Je hebt geen energie meer om te doen wat je normaal allemaal deed en krijgt het gevoel dat je het niet meer aankunt. Hier kan ook bijkomen dat je het gevoel hebt dat je de controle verliest en dat verschillende klachten ervoor zorgen dat je niet meer goed kunt functioneren. Als dit van toepassing is, ben je over jouw grenzen heen gegaan. Er kan sprake zijn van overspanning of burn-out en het is belangrijk dat er gefocust gaat worden op het herstellen hiervan. In dit programma wordt jij geholpen bij je herstel.

Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor studenten met overspanningsklachten of burn-out.

Wat leer je?

- Je leert meer over overspanning en burn-out.
- Je hebt meer kennis over het belang van rust en ontspanning en weet hoe dit kan worden toegepast in het dagelijks leven.
- Je hebt meer inzicht in de factoren die van invloed zijn (geweest) op de ontwikkeling van overspanning en burn-out.
- Je krijgt meer grip op jouw leven door de kennis die is opgedaan tijdens het programma toe te passen in het dagelijks leven.
- Je kunt omgaan met stressvolle situaties nu en in de toekomst.

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Paniek aanvallen, angst,
vermijding, onrust

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Paniek

Over de training

In deze training gaat iemand aan de slag met het verminderen van panieklachten. De training start met uitleg over angst en paniek. Met behulp van de Paniek Opinie Lijst (POL) kan iemand zijn of haar panieklachten in kaart brengen. Daarna wordt de vicieuze cirkel van paniek uitgelegd aan de hand van een paniekcirkel. Er wordt stilgestaan bij de drie fasen van paniek. Deze drie fasen komen achtereenvolgens terug in de verschillende sessies: lichamelijke klachten, gedachten en gedrag.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die gediagnosticeerd zijn met een paniekstoornis of agorafobie.

Wat leer je?

- Aan de slag met alle drie de fasen van een paniekaanval
- Handvatten en oefeningen om beter met een paniekaanval om te leren gaan
- Vragenlijst die eigen panieklachten in beeld brengt
- Terugvalpreventie

**Tijdsindicatie**

5-8 weken

Thema

Piekeren, slaapproblemen, somberheid, onrust

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

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?

- Hoe zit het bij jou en waar wil jij aan werken?
- 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



Tijdsindicatie

4-6 Weken

Thema

Pijn bij vrijen,
opwindingsproblemen,
seksuele problemen,
relatieproblematiek

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Pijn bij vrijen

Over de training

Pijn bij het vrijen is niet fijn. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van een branderig gevoel rond je vagina of van een diepere pijn, alsof er ergens tegenaan gestoten wordt. Ook 'na-pijn' komt veel voor. Veel mensen schamen zich hierover, terwijl er genoeg dingen zijn die jou kunnen helpen om weer zonder pijn te vrijen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor vrouwen die tijdens of na het vrijen pijn ervaren. Het is goed mogelijk dat pijn bij vrijen ook bij mannen voorkomt, maar dit programma is gericht op het vrouwelijk lichaam.

Wat leer je?

- Onderzoeken waar jouw pijn vandaan komt
- Tips om je bekkenbodemspieren te ontspannen
- Praktische oefeningen om direct toe te passen
- Weer plezier krijgen in seks



Tijdsindicatie

2 - 4 weken

Thema

Moeite met plannen,
Geen prioriteiten kunnen
stellen, Weinig focus,
Uitstelgedrag, Stress,
Vermoeidheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Planning en structuur

Student

Over de training

Een goede planning en structuur hebben is meer dan alleen grip krijgen op je agenda. Het is ook leren stellen van prioriteiten en focussen op het voltooien van die taken die de meeste waarde toevoegen. Want hierdoor krijg je niet alleen meer gedaan, het zorgt ook rust en van overzicht. Daarom leer je in deze training stapsgewijs hoe je zo'n betere planning kunt maken. Onderwerpen die aanbod komen zijn: omgaan met uitstelgedrag en beter leren focussen. De laatste sessie staat in het teken van zelfreflectie: wat gaat er goed, wat kan beter en wat kan er anders.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor studenten die moeite hebben met het plannen en structureren van hun taken.

Wat leer je?

- Overzicht maken van alle dingen die men nog moet doen
- Stoppen met dingen te onthouden
- Het leren stellen van prioriteiten
- Het maken van een planning
- Omgaan met uitstelgedrag

**Tijdsindicatie**

Variabel

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet, somberheid,
eenzaamheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Los programma, zie: 'Steun
bij rouw'

Rouw

Over de training

Bij het verliezen van een naaste staat je leven op zijn kop. Dit kan zich uiten in problemen op een of meerdere gebieden in je leven. In deze training wordt uitleg gegeven over rouw, krijg je schrijfoopdrachten en praktische tips. Ook vertelt ervaringsdeskundige Esther over hoe zij het verlies van haar vader heeft ervaren.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die een naaste hebben verloren en problemen ervaren op een of meer levensgebieden en daar hulp bij willen hebben.

Wat leer je?

- Meer kennis over het rouwproces
- Weten wat er allemaal komt kijken bij het rouwproces, zoals gevoelens en gedachten.
- Actief aan de slag gaan met de gevoelens, de gedachten en het gedrag voortkomend uit het rouwproces.
- Weten hoe je anderen kunt betrekken bij het rouwproces.

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Rouw na moord en doodslag

Over de training

Het verlies van een dierbare is een van de heftigste en meest ingrijpende, negatieve gebeurtenissen in iemands leven. Zeker als iemand wordt vermoord of wanneer er sprake is van doodslag met voorbedachte rade. Vragen over waarom en of het te voorkomen was, spelen wellicht in je hoofd. Mogelijk vraag je je af hoe je het leven weer op kunt pakken. Deze training helpt je op weg. In deze training krijg je uitleg over de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Daarnaast staan we stil bij de rouwperiode, met onder andere traumatische ervaring, praten over verlies en reacties van anderen. We besteden daarbij aandacht aan jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Met behulp van verschillende opdrachten bieden we je de handvatten om meer grip te krijgen op je leven na het doormaken van het verlies.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare door moord of doodslag.

Wat leer je?

- Inzicht in verschillende fasen in het rouwproces
- Praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen
- Omgaan met jouw gedachten, gevoelens en gedrag

**Tijdsindicatie**

5-7 Weken

Thema

Rouw, boosheid,
wraakgevoelens, wanhoop,
verdriet, schuldgevoel

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Rouw na suïcide

Over de training

Het verlies van een dierbare is een van de heftigste en meest ingrijpende, negatieve gebeurtenissen in iemands leven. Zeker als iemand overlijdt door zelfdoding. Vragen over waarom en of het te voorkomen was, spelen wellicht in je hoofd. Mogelijk vraag je je af hoe je het leven weer op kunt pakken. deze training helpt je op weg.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die een rouwperiode doormaken na het verliezen van een dierbare aan zelfdoding (suïcide).

Wat leer je?

- Inzicht in verschillende fasen in het rouwproces
- De verschillende fasen van het rouwproces
- Praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen
- Omgaan met jouw gedachten, gevoelens en gedrag

**Tijdsindicatie**

2 - 4 weken

Thema

Pijn, Stress, Vermoeidheid,
Stijve spieren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

RSI - Preventie

Over de training

In deze training krijg je informatie over de verschillende fasen in het rouwproces aan de hand van het rouwmodel van William Worden. Je krijgt uitleg over de rouwperiode, met onder andere praten over verlies, traumatische vondst en reacties van anderen; rouw binnen het gezin en we besteden aandacht aan jouw gedachten, gevoelens en gedrag. Met behulp van verschillende opdrachten bieden we je handvatten om meer grip te krijgen op je leven na het doormaken van zo'n verlies.

Voor wie?

Deze training is geschreven voor (jong)volwassenen die voor hun werk veel moeten zitten of staan en die de daaruit voortvloeiende lichamelijke klachten willen voorkomen. Deze training kan ook worden ingezet bij mensen die last hebben van beginnende klachten (fase 1: pijn, kramp en/of tintelingen tijdens het werken. Deze klachten verdwijnen wanneer men ontspant).

Wat leer je?

- Fysieke klachten door te weinig rust en beweging
- Meer bewegen tijdens het werk
- Omgaan met te vaak en te veel stress
- Het correct afstellen van tafel en stoel

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

Thema

Seksuele problemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Seksualiteit - Basis programma

Over de training

Vaak lijkt het alsof seks vanzelf gaat, maar dit is niet altijd zo. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld helemaal niet opgewonden wordt, vrijen pijn doet of je moeilijk klaar kunt komen. Door goed naar jouw problemen te kijken, kun je onderzoeken hoe seks voor jou weer leuk kan worden.

Voor wie?

Voor iedereen die meer wil weten over seksualiteit en zijn of haar seksleven (weer) leuk wil maken.

Wat leer je?

- Wat seks precies is en wat het voor jou betekent
- Goed praten over seks en jouw wensen
- Omgaan met ongemakken
- Genieten van seks

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

Thema

Slechte gewoonten,
nagelbijten, haren trekken,
roken, alcoholgebruik

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Slechte gewoontes

Over de training

Een ongewenste gewoonte begint vaak in je jeugd of adolescentie. Meestal heeft het gedrag aan het begin een functie gehad. Het kan bijvoorbeeld in een spannende of stressvolle situatie een afleiding zijn geweest. Wanneer het gedrag enigszins de spanning vermindert, houd je de gewoonte vaak in stand. Maar na verloop van tijd verliest het gedrag in veel gevallen zijn voordelige functie en kan het je zelfs in de weg zitten. Gelukkig blijkt uit onderzoek dat aangeleerde gewoontes ook weer afgeleerd kunnen worden!

Voor wie?

Dez training is bedoeld voor mensen met een slechte gewoonte waar ze vanaf willen. Denk aan roken, snoepen, krabben, haar trekken of nagelbijten.

Wat leer je?

- Op een positieve manier werken aan het stoppen met jouw slechte gewoonte
- Mindfulnessoefeningen om meer bewust te zijn van het nu
- Praktisch werken aan jouw slechte gewoonte
- Het trainen van je wilskracht

**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

Thema

Angst, sociale angst

Type training

Begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Sociale angst

Over de training

Sociale angst kan veel impact hebben op je leven, je bent bang dat anderen negatief of slecht over jou denken. Dit herken je misschien wel. Mensen met sociale angst zijn veel bezig met nadenken over hoe zij zich gedragen, het kan daardoor ontzettend veel energie kosten om ergens heen te gaan. Ontzettend vervelend dus. In deze training ga je hiermee aan de slag.

Voor wie?

Deze training is hoofdzakelijk bedoeld voor volwassenen met sociale angst. Indien er sprake is van middelengebruik bevelen we, vanwege de sedatieve effecten van middelen, aan om eerst hulp te zoeken voor het middelengebruik.

Wat leer je?

- Wat is sociale angst?
- Aandachtstraining en gedragsexperimenten
- Hoe kun je zorgen dat je niet terug valt?

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

Thema

Somberheid, piekeren,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Somberheid

Over de training

Somberheid herken je aan een somber, verdrietig of moedeloos gevoel, het verlies van plezier in activiteiten, verminderde concentratie, verlies van energie, moeite met slapen en lusteloosheid. Wanneer jouw somberheid erg lang aanhoudt of een groot effect op jouw leven heeft, waardoor je bijvoorbeeld niet meer goed kunt functioneren op je werk, thuis of bij vrienden, is het verstandig om actief met jouw somberheidsklachten aan de slag te gaan.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen met somberheidsklachten, zowel om het te voorkomen als wanneer je al lichte tot matige somberheidsklachten hebt.

Wat leer je?

- Je krijgt meer kennis van somberheid en hoe het wordt veroorzaakt
- Je leert een goede planning te maken om je structuur te geven
- Je gedachtes, gevoelens en gedrag kritisch bekijken
- Denkfouten bij jezelf voorkomen

**Tijdsindicatie**

1-2 Weken

Thema

Stress, piekeren

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de**taal**

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Stop keuzestress

Over de training

Vind je het vaak lastig om keuzes te maken? Of sta je op dit moment voor een keuze die je stress geeft? Dan kan dit programma je helpen. Je leert eerst wat keuzestress is en wat je dan ervaart. Daarna krijg je tips om keuzestress te verminderen. Eén van deze tips is een overwogen keuze maken. Om dit te leren is in de tweede sessie een stappenplan uitgewerkt waarmee je stap voor stap een bewuste keuze leert maken. Hierbij wordt gekeken naar je persoonlijke situatie, je mogelijkheden, wat belangrijk is voor je, voor- en nadelen en de toekomst.

Voor wie?

Deze training is voor (Jong)volwassenen die het moeilijk vinden om een keuze te maken.

Wat leer je?

- Waardoor ervaar je keuzestress
- Wat kun je tegen keuzestress doen
- Zelf keuzes maken met behulp van een keuzehulp



Tijdsindicatie

4-10 Weken

Thema

Roken, slechte gewoontes

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Stoppen met roken

Over de training

In deze training wordt in verschillende stappen gewerkt aan het vergroten van de motivatie en het stoppen met roken. Iemand begint met het registreren van het rookgedrag. Daarna is er aandacht voor motivatie. Aan de hand van een voor- en nadelenbalans onderzoekt iemand waarom hij of zij wil stoppen met roken. Daarnaast is er aandacht voor wat een tabaksverslaving is, hoe deze ontstaat, wat de gevolgen zijn en welke ontwenningsverschijnselen kunnen optreden tijdens het stoppen. Sessie drie richt zich op het stoppen. Na deze sessie heeft iemand inzicht in zijn of haar rookgewoontes, risicosituaties en helpende en niet-helpende gedachten. Er worden handvaten gegeven om met trek om te gaan en het belang van het zoeken van sociale steun wordt toegelicht. De vierde en laatste sessie gaat over volhouden. Hierin stelt iemand een terugvalpreventieplan op en wordt aandacht besteed aan een gezonde leefstijl en de doelen die iemand heeft gesteld aan het begin van de training.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor volwassenen die willen stoppen met roken en die gemotiveerd zijn om te stoppen en zich hierop aan het voorbereiden zijn.

Wat leer je?

- Waarom stoppen?
- Verslaving
- Jouw gewoontes
- Bewustwording
- Helpende gedachten

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Studieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

Strategie om te leren

Over de training

Een training die voor iedere student nuttig is! Deze training biedt studenten een strategie om te leren. De student gaat aan de slag met het mysterie van het brein; waarom onthoud je sommige dingen wel en sommige dingen niet? Wat is de beste manier om studiestof op te slaan? Het doel van de training is studenten bewuster te maken van het eigen leerproces. Door gebruik te maken van een actieve studiehouding met passende leerstrategieën kan informatie makkelijker opgenomen, onthouden en opgehaald worden bij bijvoorbeeld een tentamen, maar ook in de verdere carrière.

Voor wie?

De training is bedoeld voor studenten die moeite hebben met studeren, of hun studievaardigheden willen verbeteren. Deze training is voor zowel HBO als WO inzetbaar.

Wat leer je?

- Je leert wat actief studeren inhoudt en hoe je dit kan toepassen. Je gaat hiermee aan de slag in de praktijk.
- Je leert over leerprocessen en de werking van het geheugen.
- Je leert hoe je leerstrategieën kan toepassen, zodat makkelijker en sneller kennis opgeslagen en opgehaald kan worden. Ook voor de lange termijn.
- Je leert welke vaardigheden je nog meer kan verbeteren om alles uit je studie te halen, zoals lees- en schrijfvaardigheden, maar ook focus en planning.

**Tijdsindicatie**

2-9 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels, Duits

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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?

- Je weet wat stress is en aan welke signalen je stress bij jezelf kunt herkennen
- 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

Sociale omgeving

n.v.t.

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



Tijdsindicatie

4-6 Weken

Thema

Te snel klaarkomen,
seksuele problemen,
seksualiteit

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Te snel klaarkomen

Jongvolwassenen

Over de training

De training start met psycho-educatie over het orgasme en wat te snel klaarkomen is. Een belangrijk accent ligt op normaliseren. Hierin is er ook aandacht voor het bespreekbaar maken van het probleem, omdat dit vaak een belangrijke rol speelt in het verlagen van de spanning. Ook worden er diverse oorzaken besproken. Vervolgens zijn er oefeningen in het herkennen van het 'point of no return', het uitstellen van het orgasme, de knijptechniek en het ontspannen van de bekkenbodemp. Ook bevat de training twee oefeningen die iemand samen met zijn partner kan doen. In de laatste sessie worden er tips gegeven en wordt er teruggeblikt op de training.

Voor wie?

De training is gericht op jonge mannen tot 25 jaar die problemen ervaren met te snel klaarkomen.

Wat leer je?

- Wat is klaarkomen?
- Te snel klaarkomen
- Mythes
- Wat kun je doen?
- Praten met je partner

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

Thema

Stress, spanning,
slaapproblemen,
onzekerheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

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?

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

**Tijdsindicatie**

3-9 Weken

Thema

Onzekerheid,
eenzaamheid, somberheid,
perfectionisme

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

Veerkracht

Over de training

Veerkracht gaat over het vermogen dat je hebt om te herstellen als je te maken hebt gehad met een stressvolle of verdrietige gebeurtenis. In deze training leer je meer over wat veerkracht is en ga je aan de slag met het vergroten van jouw veerkracht.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die beter voorbereid willen zijn op een tegenslag en sneller willen herstellen van een vervelende of verdrietige gebeurtenis. Het is ook geschikt voor mensen die kampen met een (chronische) ziekte.

Wat leer je?

- Zonder oordelen naar jezelf te kijken en soms liever voor jezelf te zijn
- Hoe je jouw zelfvertrouwen kunt vergroten
- Verbinding zoeken met anderen die jou kunnen steunen
- Positief en optimistisch blijven

**Tijdsindicatie**

4 - 6 weken

Thema

Verlies, Rouw,
eenzaamheid, somberheid

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Verlies

Over de training

Ouders willen hun kind zo begeleiden dat ze hun kind bieden wat het nodig heeft om te groeien. Ieder moment in de ontwikkeling is dat weer net een beetje anders. In de ene fase heeft een kind steun nodig en een andere keer een meer sturende aanpak. Soms gaat de opvoeding niet zoals ouders willen weten ze niet meer wat werkt, met onzekerheid, spanning en twijfels tot gevolg. Dit programma helpt ouders in zes stappen het inzicht in zichzelf als opvoeder te vergroten. Het maakt helder wat belangrijk en nodig is voor hun kind en de opvoedsituatie. Het maakt duidelijk hoe zij als ouder willen zijn. Ze leren gedrag te beïnvloeden, zodat ze flexibeler om kunnen gaan met uitdagende opvoedsituaties. Hierdoor kunnen ze reageren zoals ze zouden willen en op een manier die het kind nodig heeft.

Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die iets zijn verloren en daar moeite mee hebben, omdat ze bijvoorbeeld in de samenleving niet de ruimte krijgen om te rouwen.

Wat leer je?

- Meer kennis over rouw en de herkomst van je gevoelens
- Praktische tips om in het dagelijks leven om te gaan met je verdriet
- Het doorlopen van het rouwproces op een manier die je helpt
- Het aanvaarden van het verlies
- Ontspannen in moeilijke tijden

**Tijdsindicatie**

3 weken

Thema

Somberheid, inactiviteit.

Type training

Zelfhulp of begeleid

Sociale omgeving

n.v.t.

Winterwelzijn: Actief en gelukkig

Over de training

Dit programma gaat over het effect van bewegen op de mentale gezondheid, specifiek in de wintermaanden. Het programma start met psycho-educatie. Vervolgens maken ze een beweegdoel. Aan het einde van sessie één gaan de gebruikers aan de slag met journaling. Na een week kunnen de gebruikers starten met de tweede sessie. Hierin zullen zij voornamelijk reflecteren op hoe het nu gaat met hun beweegdoel en wat zij eventueel nog nodig hebben om verder te komen. Ook wordt met behulp van de cirkel van invloed gekeken naar hoe de hindernissen in de toekomst overwonnen kunnen worden. Het programma eindigt met een reflectie over hoe de gebruiker zich nu voelt ten opzichte van voor het programma.

Voor wie?

Dit programma is voor iedereen met de behoefte om (meer) actief te bewegen in de winter

Wat leer je?

Kennis geven over de positieve effecten van bewegen op de mentale gezondheid.

De intrinsieke motivatie van de gebruiker vergroten door hen bewust te laten nadenken over wat zij op het moment doen en wat zij kunnen verbeteren omtrent lichaamsbeweging

Plan maken van hoe de gebruiker actief kan gaan bewegen door een gepersonaliseerd en realistisch SMART-doel op te laten stellen.

De gebruiker denkt na over mogelijke obstakels en hoe hij zich hierop kan voorbereiden.

De gebruiker blijft actief bewegen door middel van journaling, ook wanneer het programma is afgelopen.

**Tijdsindicatie**

8 Weken

Thema

Te streng voor zichzelf,
somberheid, stress

Type training

Zelfhulp of begeleid

**Ook beschikbaar in de
taal**

Engels

Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het
programma

Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf

Over de training

De betekenis van zelfcompassie is dat mensen warm en begripvol zijn tegen zichzelf wanneer het even moeilijk gaat. Het kan ook zijn dat op deze momenten de interne criticus opstaat of dat de gevoelens genegeerd worden. Na deze training gaan (jong)volwassenen met meer zelfcompassie door het leven.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor (jong)volwassenen die erg streng zijn voor zichzelf.

Wat leer je?

- Wat zelfcompassie inhoudt
- Kijken naar eigen zelfcompassie
- Meditatie toe kunnen passen
- Hoe om te gaan met het innerlijke conflict

**Tijdsindicatie**

4-5 Weken

Thema

Studieproblemen

Type training

Zelfhulp of begeleid

Ook beschikbaar in de taal

Engels

Sociale omgeving

n.v.t.

Zelfmanagement voor studenten

Over de training

Met de Zelfmanagement voor studenten training leer je hoe je meer controle over je eigen gedrag kan krijgen en hoe je jouw studiemomenten kan afstemmen naar jouw voorkeuren. Dit is namelijk niet altijd vanzelfsprekend. Want waarom lukt het soms wel om je ergens toe te zetten, en verzand je een andere keer in het kijken naar Youtube filmpjes? Studenten weten vaak wel hoe de tijd het best besteed kan worden, maar toch lukt dat niet altijd. Met deze speciaal voor studenten geschreven training krijg je inzicht in je eigen gedrag en kom je erachter wat je kunt doen om dit te veranderen. Je leert jezelf te motiveren en aan het werk te zetten op momenten dat jij dat wilt, maar weet ook wat je moet doen als het gewoon niet lukt: je planning aanpassen!

Voor wie?

De training is bedoeld voor studenten die hun zelfmanagementvaardigheden willen verbeteren. Heb je bijvoorbeeld moeite om je aan je planning te houden, raak je snel afgeleid, of voel je je vaak schuldig omdat je te weinig hebt gedaan? Dan kan deze training helpen.

Wat leer je?

- Je leert hoe tijdschrijven, plannen en evalueren kunnen helpen bij het krijgen van grip op gedrag.
- Je weet deze op een goede manier toe te passen.
- Je leert over de onderliggende oorzaken van je eigen gedrag.
- Je leert invloed uitoefenen op deze onderliggende oorzaken om zo makkelijker je eigen gedrag te veranderen.

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
- Bewuster eten
- Boulimia 1 - Van start
- Boulimia 2 - De functie
- Eetdagboeken
- Eetstoornis NAO 1 - Van start
- Eetstoornis NAO 2 - De functie
- 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 gezondheidszorgen
- Slechte gewoontes
- Veerkracht
- Verlies



Seksuologie

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



www.gezondeboel.nl