



gezondeboel

# Overzicht online trainingen

Sociaal Domein

In dit overzicht vind je onze online trainingen uit het pakket dat is samengesteld voor het **Sociaal Domein**.

**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

8	18! En nu?
9	Aandacht voor geluk - 30 minuten
10	Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering
11	Accepteren
12	ACTief opvoeden
13	Activatie
14	AD(H)D - Ouders
15	ADHD
16	Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
17	Alcohol onder controle
18	Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
19	Autisme in de partnerrelatie
20	Autisme Jongeren - Ouders
21	Autisme Kinderen - Ouders
22	Balans
23	Bewegen
24	Bewegen bij lichamelijke klachten
25	Bijhouden van paniekaanvallen
26	Communiceren
27	Controle over je emoties - Licht verstandelijke beperking
28	Dankbaarheid
29	Dementie: hulp bij je diagnose
30	Dementie: voor de mantelzorger
31	Denken, voelen & doen - Licht verstandelijke beperking
32	Depressie - Sociale omgeving
33	Depressie overwinnen - Licht verstandelijke beperking
34	Diabetes type 1 - Jongvolwassenen
35	Diabetes type 2
36	Doelen behalen - (jong)Volwassenen
37	Druk en afgeleid
38	Druk en afgeleid - Jongeren

# Inhoudsopgave

39	Dwang bij je kind - Opvoeders
40	Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
41	E-volve - Wachtlijstprogramma
42	E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren
43	Echtscheiding - Ouders
44	Een trauma bij je kind - Opvoeders
45	Eenzaamheid
46	Eerste stap naar herstel
47	Eerste stap naar herstel - Jongeren
48	EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus
49	Emotie-eten
50	Emoties in kaart - Jongeren
51	Energieweegschaal - Jongeren
52	Faalangst
53	Faalangst - Jongeren
54	Faalangst - Ouders
55	Gefocust te werk
56	Geluk
57	Gemis tijdens speciale momenten
58	Gescheiden ouders - Jongeren
59	Grip op jouw emoties - Jongeren
60	Hersenletsel (NAH) - Mantelzorg
61	Hoogbegaafd - Jongeren
62	Hoogbegaafd - Ouders
63	Hybride werken
64	Je leefstijl aanpassen - 30 minuten
65	Je slaap verbeteren - 30 minuten
66	Jouw balans - 30 minuten
67	Kanker 3 - Na de behandeling
68	Kennis van Gezondheid
69	Kernkwadranten

# Inhoudsopgave

70	Leefstijl
71	Leefstijl - 60+
72	Lekker slapen
73	Mantelzorg
74	Mijn sociale omgeving
75	Minder Angst na Kanker
76	Mindfulness
77	Mindfulness - Jongeren
78	Mindfulness in het kort
79	Moodbooster voor de donkere maanden
80	Naar de middelbare school - Jongeren
81	Omgaan met agressie
82	Omgaan met een suïcidale naaste
83	Omgaan met emoties
84	Omgaan met geldzorgen
85	Ontspanning
86	Opkomen voor jezelf
87	Oplossingsgericht opvoeden
88	Overgang
89	Overprikkeling
90	Paniek overwinnen - Licht verstandelijke beperking
91	Pesten en agressie op de werkvloer
92	Piekeren
93	Planning en structuur
94	Planning en structuur - Student
95	Psychose - Sociale omgeving
96	Regisseur worden van je werkdruk
97	Relatieboost
98	Relaties & seksualiteit - Jongeren
99	Rouw
100	Rouw na moord en doodslag
101	Rouw na suïcide

# Inhoudsopgave

102	RSI - Preventie
103	Slaap en shifts
104	Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders
105	Slechte gewoontes
106	Sociale vaardigheden - Kinderen
107	Somberheid
108	Somberheid - Jongeren
109	Stop keuzestress
110	Stoplichtmethode - Kinderen
111	Stoppen met roken
112	Strategie om te leren
113	Stress herkennen - Jongeren
114	StressLes
115	Talenten ontdekken
116	Te veel social media
117	Terugvalpreventie
118	Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
119	Uit elkaar - ik wil uit elkaar
120	Veerkracht
121	Verbeter je zelfbeeld - Licht verstandelijke beperking
122	Verlies
123	Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving
124	Winterwelzijn: Actief en gelukkig
125	Zelfbeeld
126	Zelfbeeld - Jongeren
127	Zelfbeeld - Kinderen
128	Zelfbeeld - Ouders
129	Zelfcompassie - Minder streng voor jezelf
130	Zelfmanagement voor studenten
131	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



# Aanhoudende (pijn)klachten - Mind-body benadering

## Tijdsindicatie

4-6 Weken

## Thema

Somatoforme klachten,  
lichamelijke klachten, pijn,  
chronische pijn

## Type training

Zelfhulp of begeleid

## Over de training

Heb je last van langdurige aanhoudende klachten (ALK) zonder duidelijke fysieke of medische oorzaak? En ben je op zoek naar een oplossing voor deze klachten? In deze training gaan we je helpen om op een andere manier naar je klachten te kijken.

## Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor volwassenen met aanhoudende lichamelijke klachten. Voor deze klachten is geen fysieke of medische oorzaak gevonden. Je staat open om andere mogelijke oorzaken en oplossingen te onderzoeken ten aanzien van je aanhoudende klachten.

## Wat leer je?

Je leert meer over je aanhoudende lichamelijke klachten en waar deze vandaan kunnen komen.

Je leert wat onbewust verdrongen emoties te maken kunnen hebben met aanhoudende klachten.

Je leert hoe je zelfstandig kunt beginnen om op een andere manier naar je klachten te kijken en hiermee aan de slag te gaan.

## Sociale omgeving

n.v.t.

**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**

6 - 8 weken

**Thema**

Divers

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# ACTief opvoeden

## 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?

Dit programma is bedoeld voor ouders en opvoeders die beter willen leren omgaan met lastige opvoedsituaties.

## Wat leer je?

- De koers bepalen
- Een rol kiezen
- Ontekken wat in de weg zit
- Stoppen met wat niet werkt
- Opvoeden volgens waarden

**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

4-8 Weken

### Thema

Concentratieproblemen  
Hyperactiviteit, Onrust,  
Opvoedingsproblemen

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

n.v.t.

# AD(H)D

## Ouders

### Over de training

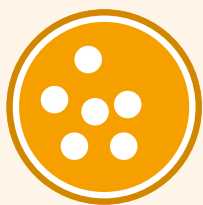
AD(H)D wordt vaak gezien als een belemmering, een moeilijkheid of zelfs een ziekte. Wat soms vergeten wordt, is dat een kind met AD(H)D ook veel positieve eigenschappen heeft. In de opvoeding kan het soms lastig zijn om op deze manier naar je kind te kijken. Met dit programma leer je op een positieve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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Alles over wat ADHD en ADD inhoudt en wat het voor gevolgen heeft voor de opvoeding
- Tien opvoedingsvaardigheden die belangrijk zijn bij de opvoeding van kinderen met AD(H)D
- Positieve kanten van AD(H)D bij jouw kind bekrachtigen
- Vergroten van het zelfvertrouwen van jouw kind

**Tijdsindicatie**

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**

2-4 Weken

**Thema**

Stress, hoge draaglast,  
interpersoonlijke  
problemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Afhankelijke- persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Over de training

Deze korte training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek. In de korte training krijgt de cliënt meer informatie over afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek. In twee sessies komt de cliënt stap voor stap te weten wat persoonlijkheidsproblematiek is, hoe het ontstaat, hoe iemand ermee om kan gaan en ook aandacht voor zichzelf kan blijven houden.

### Voor wie?

De training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek.

### Wat leer je?

- Wat is afhankelijke-persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe ontstaat persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe kan je ermee omgaan?
- Zorgen voor jezelf



**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

2-4 Weken

#### Thema

Stress, hoge draaglast,  
interpersoonlijke  
problemen,  
relatieproblemen

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Over de training

Deze korte training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek. In de korte training krijgt de cliënt meer informatie over persoonlijkheidsproblematiek. In twee sessies komt de cliënt stap voor stap te weten wat persoonlijkheidsproblematiek is, hoe het ontstaat, hoe iemand ermee om kan gaan en ook aandacht voor zichzelf kan blijven houden.

### Voor wie?

De training is ontwikkeld voor de sociale omgeving van iemand met persoonlijkheidsproblematiek.

### Wat leer je?

- Wat is persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe ontstaat persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe kan je ermee omgaan?
- Zorgen voor jezelf

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

**Thema**

Communicatieproblemen,  
relatieproblemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Autisme in de partnerrelatie

**Over de training**

Heeft jouw partner de diagnose autisme en vinden jullie het lastig om hier in jullie relatie zo goed mogelijk mee om te gaan? In deze training krijg je meer informatie over autisme en leer je er in jullie situatie beter mee om te gaan. We staan uitgebreid stil bij de zaken die in jullie relatie moeilijk zouden kunnen gaan. Je leert bijvoorbeeld hoe autisme invloed heeft op de thuis-sfeer, hoe het de communicatie kan veranderen en je krijgt tips hoe je hier zelf zo goed mogelijk mee om kunt gaan.

**Voor wie?**

De training is geschreven voor mensen die een partner hebben met een diagnose ASS (autismespectrumstoornis) of mensen die meer willen weten over hoe je het beste kunt omgaan met een autismespectrumstoornis.

**Wat leer je?**

- Meer kennis krijgen over autisme
- Tips over communicatie in de relatie

**Tijdsindicatie**

4-10 Weken

**Thema**

Opvoeding

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Autisme Jongeren

## Ouders

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Veel informatie en handvatten
- Inzichtgevende opdrachten
- Een veelzijdig en volledig programma



# Autisme Kinderen

## Ouders

### Tijdsindicatie

4-10 Weken

### Thema

Autisme bij het kind,  
opvoedingsproblemen

### Type training

Begeleid

### Over de training

In deze training krijgen ouders meer inzicht in wat autisme is. Ze krijgen een beter beeld van de behoeften en uitdagingen van hun kind. In de eerste sessie krijgt de ouder kort informatie over wat autisme is. De tweede sessie besteed aandacht aan informatieverwerking, sociale vaardigheden en de emotionele ontwikkeling van kinderen met autisme. In de derde sessie komen verschillende behoeften aan bod, zoals structuur en afspraken, duidelijkheid en ondertitelen. Ook wordt stilgestaan bij verschillende uitdagingen, zoals omgaan met nee, emoties herkennen en sociale vaardigheden. De vierde sessie staat in het teken van autisme in het dagelijks leven, zoals opvoeding, het gezin en school. In de laatste sessie ligt de focus op de impact van autisme op de ouder, het omgaan met gevoelens en de toekomst. De onderwerpen in deze training overlappen met de kindertraining Autisme – Jongeren. Het kan daarom ook goed als aanvulling op deze training ingezet worden.

### Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor ouders van kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) tussen de 8 en 12 jaar oud.

### Wat leer je?

- Veel informatie en handvatten
- Inzichtgevende opdrachten
- Een veelzijdig en volledig programma

### Sociale omgeving

n.v.t.

**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

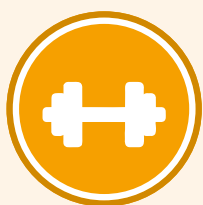
In deze training gaan we jou motiveren om meer te gaan bewegen en te sporten en om minder stil te zitten. Je kunt verschillende redenen hebben om meer te willen bewegen. Misschien voel je je vaak futloos en wil je graag energieker zijn? Of heb je last van overgewicht en zou je wat willen afvallen? In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

Divers

#### Thema

Overgewicht, lage conditie, futloos gevoel, chronische ziekte zoals COPD of Diabetes type 2, pijn klachten

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

# Bewegen bij lichamelijke klachten

## Over de training

Soms wil je heel graag meer bewegen, maar gaat het lastig omdat je last hebt van pijnklachten of een chronische ziekte. In deze training gaan we jou helpen om toch meer te gaan bewegen. We beginnen met het onderzoeken van jouw wensen op het gebied van bewegen en van jouw sterke punten. Daarna staan we stil bij de kracht van bewegen. Hierna kun je kiezen tussen twee onderdelen: een onderdeel over dagelijks bewegen en een onderdeel over intensief bewegen. In beide onderdelen ga je actief aan de slag met oefeningen, lees je voorbeelden van anderen en krijg je praktische tips. Gedurende de training leer je ook dat jouw gedrag en gedachten invloed hebben op bewegen en dat je hier invloed op kunt hebben.

## Voor wie?

Deze training is speciaal bedoeld voor mensen die pijnklachten ervaren of last hebben van een chronische ziekte, zoals COPD, en die toch graag meer willen bewegen. Het kan zijn dat je kleine stapjes wilt maken, zoals vaker de fiets nemen naar je werk, of dat je al grotere stappen wilt maken, zoals intensiever sporten. Voor de training maakt dit niet uit.

## Wat leer je?

- Bewegen als je pijnklachten ervaart
- Wat de kracht van bewegen is
- Dagelijks meer bewegen zonder grote verandering
- De invloed van je gedachten op bewegen



**Tijdsindicatie**

8 weken

**Thema**

Paniek aanvallen met of zonder agorafobie, angst voor paniek aanvallen, automatische gedachten

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Bijhouden van paniekaanvallen

**Over de training**

In dit programma beantwoord je vragen over jouw paniekaanvallen. Dit doe je gelijk na elke paniekaanval die je hebt gehad.

**Voor wie?**

Dit programma is voor iedereen die zich wel eens bang voelt en last heeft van paniekaanvallen. En voor iedereen die moeite heeft met taal of een licht verstandelijke beperking heeft.

**Wat leer je?**

Je leert om vragen te beantwoorden over hoe jouw paniekaanval eruit zag. Je denkt bijvoorbeeld na over hoe lang je paniekaanval duurde en waar je last van had.



#### 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**

12 weken

**Thema**

Problemen in de  
emotieregulatie

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Controle over je emoties

## Licht verstandelijke beperking

### Over de training

In dit programma leer oefen je met manieren die je kunnen helpen om met je emoties om te gaan.

### Voor wie?

Dit programma is voor iedereen die het lastig vindt om met emoties om te gaan en moeite heeft met taal of een licht verstandelijke beperking heeft.

### Wat leer je?

- Je leert welke emoties er zijn en hoe je deze kan herkennen.
- Je gaat oefenen met vaardigheden om met je emoties om te gaan.
- Je leert hoe je problemen kan oplossen.
- Je leert hoe je jezelf kan laten zien aan anderen.
- Je leert hoe je kan opkomen voor jezelf.

**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

3 - 5 weken

### Thema

Dementie, somberheid

### Type training

Begeleid

### Sociale omgeving

Los programma, zie:  
'Dementie: voor de  
mantelzorger'

# Dementie: hulp bij je diagnose

## Over de training

Het krijgen van een diagnose dementie kan ingewikkeld en zwaar zijn. Wat is dementie? En wat staat je vanaf nu te wachten? In dit programma vind je informatie die je kan helpen als je net te horen hebt gekregen dat je een vorm van dementie hebt. Je leert meer over je diagnose en welke veranderingen hierbij horen. Ook helpt het je bij het nadenken over wat je kan doen om het leven aangenaam te houden, nu en in de toekomst.

## Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor mensen waarbij kortgeleden de diagnose dementie is gesteld. Dit kunnen jonge mensen met dementie zijn (jonger dan 65) en oudere mensen met dementie (ouder dan 65). Om het programma goed te kunnen volgen moet er sprake zijn van ziektebesef. Het programma is algemeen ingestoken en richt zich niet op specifieke vormen van dementie. Het kan zijn dat het programma minder goed aansluit bij mensen met een minder voorkomende vorm van dementie of mensen in een later stadium van dementie.

## Wat leer je?

- Je leert wat de diagnose dementie betekent.
- Je leert welke hulp je kunt krijgen en welke hulp je nodig hebt.
- Je leert wat je kan doen om met de onzekere toekomst om te gaan.
- Je leert hoe je je leven met de dementie kan vormgeven op een manier die voor jou fijn is.



# Dementie: voor de mantelzorger

## Tijdsindicatie

4-6 weken

## Thema

Stress, Overbelasting,  
Stemmingsklachten,  
Piekeren

## Type training

Begeleid

## Over de training

De diagnose dementie heeft een grote invloed op het leven van je naaste, maar ook op het leven van de mensen eromheen. Het is niet eenvoudig om voor iemand met dementie te zorgen. Gelukkig zijn er genoeg mogelijkheden om samen mooie momenten te blijven beleven. Jullie kunnen groeien in de nieuwe situatie en dit programma kan hierbij helpen. Wat is dementie? En wat staat je vanaf nu te wachten? Dat leer je in dit programma. Ook leer je meer over de rol als mantelzorger en hoe je rekening kan blijven houden met jezelf om overbelasting te voorkomen.

## Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor partners, kinderen of iemand uit de directe omgeving van iemand waarbij pas de diagnose dementie is gesteld.

## Wat leer je?

- Je leert waar je op kan letten bij het zorgen voor een ander met dementie.
- Je leert wat de diagnose dementie omvat.
- Je leert hoe je rekening kunt houden met je eigen grenzen om overbelasting te voorkomen.

## Sociale omgeving

n.v.t.



#### Tijdsindicatie

6-8 Weken

#### Thema

Somberheid, angst,  
negatief zelfbeeld,  
problemen in de  
emotieregulatie, piekeren.

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het  
programma

# Denken, voelen & doen

## Licht verstandelijke beperking

### Over de training

In deze training gaan kinderen met behulp van technieken uit de cognitieve gedragstherapie aan de slag met hun gedachten, gevoelens en gedrag. De training start met psycho-educatie over gedachten, gevoelens en gedrag, onder andere aan de hand van een animatie. Daarna kunnen G-schema's ingevuld worden. Met behulp van verschillende oefeningen wordt er vervolgens stilgestaan bij helpende gedachten en gedrag. Tot slot is er ruimte om verder te oefenen met G-schema's en het veranderen van gedachten.

### Voor wie?

Deze training is bedoeld voor jongeren en (jong)volwassenen die anders met moeilijke situaties willen omgaan.

### Wat leer je?

- Wat zijn gevoelens, gedachten en emoties en hoe zijn die van invloed op je gedrag?
- Oefenen met denken, voelen en doen.
- Omgaan met leuke en minder leuke gebeurtenissen.
- Helpende gedachten.
- Wat handig gedrag is.

**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**

16 weken

**Thema**

Somberheid, inactiviteit,  
piekeren, slaapproblemen,  
negatief zelfbeeld

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Depressie overwinnen

## Licht verstandelijke beperking

### Over de training

In dit programma leer je wat je kunt doen om je minder depressief te voelen en ga je dingen doen die je leuk vindt.

### Voor wie?

Dit programma is voor iedereen die zich depressief voelt en moeite heeft met taal of een licht verstandelijke beperking heeft.

### Wat leer je?

- Je leert wat een depressie is.
- Je leert om meer leuke dingen te doen.
- Je leert dat jouw gedachten invloed hebben op hoe je je voelt en wat je doet.
- Je leert dat jouw gedachten waar of niet waar kunnen zijn.
- Je leert de baas te worden over je gedachten.



### 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

6-8 Weken

### Thema

Hoge bloedsuiker, vermoeidheid, te zwaar, veel medicatie, veel dorst hebben, wondjes die slecht genezen, tintelingen, krampen.

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

# Diabetes type 2

## Over de training

Diabetes type 2 kan je flink in de weg zitten, maar het is goed om te weten dat een verandering van je leefstijl veel positieve invloed kan hebben! Het kan ervoor zorgen dat je minder medicatie kan gaan gebruiken. Het is niet makkelijk om je leefstijl te veranderen, maar met deze training helpen we je daar een handje bij. De training begint met informatie over diabetes type 2. Zo wordt er ingegaan op medicatie, extra risico's en het samen gaan met andere ziektes. Ook kan je een vragenlijst invullen om je huidige situatie in kaart te brengen. In de derde en vierde sessie ga je aan de slag met voeding. Wat kan je nou het beste eten als je diabetes hebt? Hoe zit het met suiker? En hoe word je weer gevoeliger voor insuline? Daarna ga je aan de slag met meer bewegen. Je hoeft gelukkig niet intensief te sporten. Elke dag wandelen is al heel effectief bij diabetes! Tot slot wordt er stilgestaan bij ontspanning, slaap en stemming.

## Voor wie?

Deze training is geschreven voor mensen met diabetes type 2, die hun leefstijl willen veranderen.

## Wat leer je?

- Wat diabetes type 2 is en welke risico's dit met zich meebrengt
- Wat en hoe je het beste kunt eten als je diabetes hebt
- Hoe je gevoeliger kunt worden voor insuline
- Wat beweging voor positief effect kan hebben

**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**

9 Weken

**Thema**

Druk, afgeleid, hyperactief, impulsief, onrust

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Druk en afgeleid

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat is druk en afgeleid zijn en wat betekent in het dagelijks leven?
- De invloed van gedachten op gevoelens en gedrag
- Omgaan met prikkels
- Structureren, plannen en organiseren
- Meer over slapen, sociale dilemma's en zelfstandiger worden

**Tijdsindicatie**

2-3 weken

**Thema**

Dwangklachten

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Dwang bij je kind

## Opvoeders

### Over de training

Het programma biedt informatie, tips en handvatten om opvoeders te helpen hun kind beter te begrijpen en te ondersteunen. Door meer inzicht te krijgen in dwangklachten, vermijding en veiligheidsgedrag en in hoe zij daar als opvoeder op reageren, kunnen opvoeders beter omgaan met dwangklachten en hun kind de steun bieden die ze nodig hebben. Het programma behandelt verschillende belangrijke onderwerpen, zoals de symptomen en uitingen van dwangklachten en hoe opvoeders op een helpende manier kunnen steunen. Daarnaast komen veelvoorkomende uitdagingen aan bod, zoals omgaan met boosheid en angst, en ook de behoeften van kinderen met dwangklachten, zoals veiligheid, structuur en consistentie.

### Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een dwangstoornis (OCS) heeft of mildere dwangklachten ervaart.

### Wat leer je?

Wat is dwang?

Vermijdings- en veiligheidsgedrag

Veranderingen door de dwangklachten in de omgang met elkaar

Beter steunen

Omgaan met uitdagingen



#### Tijdsindicatie

2-4 Weken

#### Thema

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen, relatieproblemen

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Dwangmatige- persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Over de training

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van volwassenen met dwangmatige persoonlijkheidsproblematiek. Met dit programma krijg je inzicht in wat persoonlijkheidsproblematiek is, hoe het zich uit en hoe je er het beste mee om kunt gaan. Het is een kort programma dat voornamelijk informatie geeft over persoonlijkheidsproblematiek. Het programma bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijg je informatie over wat (dwangmatige) persoonlijkheidsproblematiek is en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie krijg je informatie over hoe je ermee om kunt gaan en wat je kunt doen om voor jezelf te blijven zorgen.

### Voor wie?

Voor mensen die in hun omgeving iemand hebben met dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek en hier op een goede manier mee om willen gaan.

### Wat leer je?

- Wat is dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe ontstaat persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe kan je ermee omgaan?
- Zorgen voor jezelf



**Tijdsindicatie**

8 weken

**Thema**

Divers

**Type training**

Begeleid

**Ook beschikbaar in de taal**

Engels

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# E-volve - Wachtlijstprogramma

## Over de training

Het doel van de behandeling is om klachttoename ten gevolge van de wachttijd te voorkomen, de cliënt te begeleiden met een eerste stap richting herstel en voor te bereiden op de eventuele vervolgbehandeling. De cliënt gaat in dit achtweekse programma werken aan drie modules: Zelfredzaamheid, Emotieregulatie en Leefstijl en Support.

## Voor wie?

Deze interventie is ontwikkeld voor volwassenen (18 – 65 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De cliënt is verwezen vanwege het vermoeden van een DSM-V stoornis. De interventie kan diagnose-overkoepelend worden ingezet.

## Wat leer je?

Jezelf beter kennen

Hoe je met emoties om kan gaan

Hoe je beter voor jezelf kan zorgen

Over steun

**Tijdsindicatie**

8 weken

**Thema**

Divers

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# E-volve - Wachtlijstprogramma

## Jongeren

### Over de training

Het doel van de behandeling is om klachttoename ten gevolge van de wachttijd te voorkomen, de cliënt te begeleiden met een eerste stap richting herstel en voor te bereiden op de eventuele vervolgbehandeling. De cliënt gaat in dit achtweekse programma werken aan drie modules: Zelfredzaamheid, Emotieregulatie en Leefstijl en Support.

### Voor wie?

Deze interventie is ontwikkeld voor jongeren (12 – 18 jaar) die zijn verwezen voor een ambulante psychologische behandeling. De jongere is verwezen vanwege het vermoeden van een DSM-V stoornis. De interventie kan diagnose-overkoepelend worden ingezet.

### Wat leer je?

Jezelf beter kennen

Hoe je met emoties om kan gaan

Hoe je beter voor jezelf kan zorgen

Over steun

**Tijdsindicatie**

8-10 Weken

**Thema**

Communicatieproblemen,  
stress, ruzie, onenigheid

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Echtscheiding

## Ouders

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

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

**Tijdsindicatie**

2-3 weken

**Thema**

Traumaklachten, PTSS

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Een trauma bij je kind

## Opvoeders

### Over de training

Het programma biedt informatie, tips en handvatten om opvoeders te helpen hun kind beter te begrijpen en te ondersteunen. Door meer inzicht te krijgen in de triggers, vermijding en veiligheidsgedrag van hun kind en in hoe zij daar als opvoeder op reageren, kunnen opvoeders beter omgaan met traumaklachten en hun kind de steun bieden die ze nodig hebben. Het programma behandelt verschillende belangrijke onderwerpen, zoals de symptomen en uitingen van traumaklachten, de effecten op de hersenen en hoe opvoeders op een helpende manier kunnen steunen. Daarnaast komen veelvoorkomende uitdagingen aan bod, zoals omgaan met boosheid en angst, en ook de behoeften van kinderen met traumaklachten, zoals veiligheid, structuur en consistentie.

### Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor opvoeders van wie het kind een of meerdere traumatische gebeurtenissen heeft meegemaakt, waarvan het kind nog steeds traumagerelateerde klachten ervaart.

### Wat leer je?

- Wat zijn traumaklachten
- Hoe ga ik met de traumaklachten om?
- Wat je kan doen om niet-helpende patronen te doorbreken.

**Tijdsindicatie**

4-8 Weken

**Thema**

Eenzaamheid, Somberheid

**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**

2 - 5 weken

**Thema**

piekeren, slaapproblemen,  
somberheid,  
spanningsklachten,  
inactiviteit

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Eerste stap naar herstel

## Jongeren

### Over de training

Het programma bevat vijf onderdelen: ontspanning, omgaan met emoties, activatie, slapen en piekeren. Elk van de vijf onderdelen bestaat uit psycho-educatie en opdrachten. De opdrachten zijn laagdrempelige acties die passen bij diverse klachten of problematiek.

### Voor wie?

Het programma is bedoeld voor alle jongeren die niet lekker in hun vel zitten en een eerste stap willen maken naar herstel. Het kan zijn dat de jongere nog moet wachten op je behandeling, en dat die alvast aan de slag wil gaan met het herstel.

### Wat leer je?

Waarom ontspannen goed is

Wat je kan doen om minder te piekeren

Wat helpt om beter te slapen

Welke leuke dingen iemand kan blijven doen



# EHBOorsuizen - Controle over Tinnitus

## Tijdsindicatie

4-12 Weken

## Thema

Oorsuizen, tinnitus,  
hyperacusis

## Type training

Zelfhulp of begeleid

## 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

## Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het  
programma



**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**

2-4 Weken

**Thema**

Angst, somberheid,  
boosheid

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Emoties in kaart

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Herkennen van je emoties
- Omgaan met verdrietige, boze, blij en angstige gevoelens

**Tijdsindicatie**

1 Week

**Thema**

Weinig energie,  
vermoeidheid, stress,  
spanning

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Energieweegschaal

## Jongeren

### Over de training

Het ene moment genoeg energie, terwijl er ook dagen zijn dat er een energietekort is. Hoe werkt dat? Dit programma gaat over de energieweegschaal. Jongeren onderzoeken welke dingen energie kosten en welke dingen energie opleveren. Zo hebben ze meer invloed op hun energiebalans.

### Voor wie?

Dit programma is voor alle jongeren die hun energie goed willen leren verdelen.

### Wat leer je?

Hoe energiebalans werkt

Over energievreters en energiegevers

De energiebalans te herstellen



### 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**

6-10 Weken

**Thema**

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

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Los programma, zie:  
'Faalangst - Ouders',  
Deelbare link vanuit het  
programma

# Faalangst

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat is faalangst?
- Vormen van faalangst
- Spanning herkennen
- Beter slapen
- Beter concentreren

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

**Thema**

Faalangst bij kinderen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Faalangst

## Ouders

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat is faalangst?
- Vormen van faalangst
- Ontstaan van faalangst
- Factoren die angst vergroten
- De rol van de ouder

**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**

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



**Tijdsindicatie**

3 weken

**Thema**

Het gevoel van gemis ervaren doordat een persoon afwezig is bij een speciaal moment.

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Gemis tijdens speciale momenten

**Over de training**

Wanneer je iemand moet missen tijdens speciale momenten kan dit een gevoel van gemis veroorzaken. In dit programma krijg je informatie over wat gemis is, hoe je je kunt voorbereiden op een speciaal moment en hoe je tijdens een speciaal moment met het gevoel van gemis om kunt gaan. Ook ga je terugblikken op het speciale moment, om inzicht te krijgen in wat voor jou werkt tijdens een speciaal moment en wat niet.

**Voor wie?**

Dit programma is ontwikkeld voor (jong)volwassenen die moeite hebben om om te gaan met het gevoel van gemis dat ze ervaren omdat een persoon niet aanwezig kan zijn tijdens een speciaal moment

**Wat leer je?**

- Je leert wat gemis precies inhoudt
- Je leer om je op een goede manier voor te bereiden op het gevoel van gemis tijdens een speciaal moment
- Je leert om met het gevoel van gemis om te gaan tijdens een speciaal moment
- Je blikt terug op het speciale moment dat geweest is en leert wat voor jou de beste manier is om met het gevoel van gemis om te gaan. Dit helpt je beter om te gaan met het gevoel van gemis tijdens volgende speciale momenten.

**Tijdsindicatie**

6-8 Weken

**Thema**

Communicatieproblemen,  
stress, ruzie,  
loyaliteitsconflict

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Gescheiden ouders

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

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



# Grip op jouw emoties

Jongeren

## Tijdsindicatie

6 Weken

## Thema

Angst, somberheid, paniek, woede, emotieregulatie klachten

## Type training

Zelfhulp of begeleid

## Over de training

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

## Voor wie?

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

## Wat leer je?

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

## Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma



# Hersenletsel (NAH)

## Mantelzorg

### Tijdsindicatie

3 - 5 weken

### Thema

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

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

n.v.t.

## Over de training

Hersenletsel zorgt altijd voor een breuk in de levenslijn. Niet alleen voor jouw naaste, maar ook voor jou kan het grote impact hebben en het leven op z'n kop zetten. Jullie relatie, het huishouden, de sfeer in huis, het ouderschap, vriendschappen en de financiële situatie kunnen veranderen. Het overkomt je: iemand van wie je houdt heeft zorg nodig, dus je doet wat je kunt. Het doel van deze training is om inzicht te geven in de achtergrond en de gevolgen van hersenletsel, zodat je als naaste beter met de gevolgen om kunt gaan.

## Voor wie?

Dit programma is voornamelijk ontwikkeld voor partners van iemand met licht tot matig niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de revalidatiefase of chronische fase. Het programma kan ook gevolgd worden door ouders, (volwassen) kinderen, andere familieleden en vrienden. De training past bij verschillende situaties.

## Wat leer je?

- Je krijgt inzicht in de achtergrond en gevolgen van het hersenletsel.
- Je krijgt tips en adviezen voor het omgaan met de gevolgen van NAH.
- Je leert hoe je praktische zaken kunt regelen, zoals vergoedingen en het inschakelen van hulp.
- Je leert emoties en gedachten verwerken die kunnen opspelen.
- Je leert goed voor jezelf te blijven zorgen.

**Tijdsindicatie**

2-4 Weken

**Thema**

Schoolproblemen,  
piekeren, faalangst.

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Los programma, zie:  
'Hoogbegaafd - Ouders',

# Hoogbegaafd

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat is hoogbegaafdheid
- Hoe kan je omgaan met verwachtingen
- Hoe kan je omgaan met uitdagingen en valkuilen

**Tijdsindicatie**

4 Weken

**Thema**

Opvoeding

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Hoogbegaafd

## Ouders

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat is hoogbegaafdheid
- Welke uitdagingen komen ouders tegen
- Welke behoeften heeft een hoogbegaafd kind



### Tijdsindicatie

2-6 weken

### Thema

Structureringsproblemen,  
Focus, Disbalans,  
Onrust ervaren, Moeite  
met of ontevreden  
over communicatie,  
Eenzaamheid,  
Gedemotiveerd zijn, Moeite  
met ontspannen, Stress

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

n.v.t.

# Hybride werken

## Over de training

In het programma Hybride werken krijg je handvatten aangereikt om op verschillende locaties (bijvoorbeeld thuis en op kantoor) goed te werken. Het programma heeft een persoonlijke insteek; je onderzoekt wat je behoeften en wensen zijn, en wat wel en niet voor jou werkt.

## Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor werknemers (volwassenen) die op regelmatige basis op verschillende locaties werken (hybride werken) en hier graag ondersteuning bij krijgen.

## Wat leer je?

- Je leert hoe je gestructureerd en gefocust kan werken in verschillende werkomgevingen en de juiste balans tussen werk en privé kan vinden.
- Je leert hoe je goed contact kan onderhouden met collega's vanaf verschillende werkcontexten.
- Je leert hoe je gemotiveerd aan de slag kan (blijven) gaan tijdens het hybride werken.
- Je leert wat het belang van ontspanning is en hoe je ontspanning kan combineren met 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

6-8 Weken

### Thema

Pijn, vermoeidheid, angst, somberheid, onzekerheid

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

# Kanker 3 - Na de behandeling

## Over de training

De ziekte kanker zet je leven op z'n kop. Niet gek dat je hier je weg niet altijd in weet te vinden. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase na de behandeling. In deze fase komt er vaak meer ruimte voor verwerking. Je krijgt adviezen over hoe je hiermee om kunt gaan en je gaat kijken naar welke dingen de komende tijd belangrijk zijn voor jou om je op te richten.

## Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor mensen met kanker en richt zich op de fase na de behandeling.

## Wat leer je?

- Omgaan met gevoelens en de impact van het traject
- Verwerken van alles wat er gebeurt is
- Omgaan met lichamelijke klachten en seksualiteit
- Richten op de toekomst



### 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

9 - 12 weken

#### Thema

Stress, somberheid, vermoeidheid, eenzaamheid, lichamelijke klachten, rouw, psychosociale problemen

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Leefstijl

60+

## Over de training

Ouder worden gaat veelal gepaard met veranderingen in het dagelijks leven en hoe je dit inricht. Men gaat (bijna) met pensioen waardoor een groot deel van de dagstructuur wegvalt. In de sociale omgeving verandert veel, zoals een verhuizing of het verlies van een dierbare. Al deze veranderingen kunnen een grote impact hebben op het mentale welzijn. Ook kunnen er lichamelijke klachten ontstaan en kan men kwetsbaarder worden, waardoor een gezonde leefstijl niet meer zo makkelijk vol te houden is. Lichamelijke en mentale gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden; om je mentaal goed te voelen is een goede fysieke gezondheid belangrijk en andersom. Om zo lang mogelijk gezond, gelukkig en zelfredzaam te blijven is een gezonde leefstijl dus van groot belang. In deze brede, uitgebreide training krijg je informatie en handvatten aangereikt op het gebied van o.a. lichaamsbeweging, slaap, voeding, psychisch welzijn, denkvermogen en zingeving.

## Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor alle volwassenen van 60 jaar en ouder, die graag willen werken aan een gezondere leefstijl.

## Wat leer je?

- Je leert wat gezond bewegen, eten en slapen betekent en waarom deze gewoonten zo belangrijk zijn.
- Je leert gewoonten op te bouwen rondom regelmatige lichaamsbeweging op jouw eigen niveau.
- Je leert wat je kunt doen bij mentale klachten zoals somberheid of stress, en hoe je ontspanning vindt op een gezonde manier via toegankelijke oefeningen.
- Je leert over het denkvermogen en hoe je dat scherp kunt houden.
- Je leert hoe je ook op latere leeftijd een leven kunt creëren of behouden waar je voldoening uit haalt.

**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**

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**

3 - 7 weken

**Thema**

Eenzaamheid, ruzie, leven  
in twee culturen, integratie

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

# Mijn sociale omgeving

**Over de training**

Voel je je eenzaam, vind je het lastig om te communiceren of leef je bijvoorbeeld in twee culturen? In deze training leer je alles over jouw sociale omgeving en hoe je die voor jezelf zo goed mogelijk kunt inrichten.

**Voor wie?**

Deze training is gemaakt voor mensen die willen werken aan de relaties in hun omgeving. Dat kan om verschillende redenen zijn, maar wat ze ook zijn: bij deze training kun je terecht.

**Wat leer je?**

- Wat jouw wensen en krachten zijn als het gaat om relaties
- Hoe je het beste met eenzaamheid kunt omgaan
- Wat je kunt doen als je in twee culturen leeft en daar spanning in voelt
- Wat goede communicatie jou kan brengen in je relaties

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

**Tijdsindicatie**

Divers

**Thema**

Angst, stress, piekeren, vermoeidheid, somberheid, onzekerheid

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Minder Angst na Kanker

**Over de training**

Dit programma bestaat uit drie basishoofdstukken en vijf keuzehoofdstukken. In de basishoofdstukken krijgt de patiënt inzicht in hoe angst werkt. Door oefeningen leert hij of zij omgaan met angst en welk(e) gedrag/gedachten wel of niet-helpend zijn. Ook leren ze op een andere manier naar hun angstgevoelens te kijken. Hierna kan de patiënt aan de slag met keuzehoofdstukken. Video's van ervaringsdeskundigen en een hulpverlener versterken het gevoel van (h)erkenning en begeleiding.

**Voor wie?**

Dit programma is voor patiënten die angst ervaren na kanker.

**Wat leer je?**

Beter leren omgaan met angst voor terugkeer van kanker door meer grip te krijgen op angst.



### 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**

8 weken

**Thema**

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Mindfulness

## Jongeren

**Over de training**

an

**Voor wie?**

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

**Wat leer je?**

- Wat mindfulness precies is en hoe het werkt
- Hoe je beter kunt ademen om tot rust te komen
- Verschillende manieren van mediteren
- Aandacht krijgen voor jezelf

**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 energiever de donkere maanden door te komen

**Tijdsindicatie**

1-3 Weken

**Thema**

Angst, spanning, moeite met verandering

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Naar de middelbare school

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

Jongeren die naar de middelbare school gaan

### Wat leer je?

- Naar de middelbare school
- Plannen & leren
- Buiten schooltijd
- Toekomst





#### Tijdsindicatie

2 - 4 weken

#### Thema

Moeite met omgaan met agressie, Moeite met effectief communiceren, Geen grenzen weten te stellen, Stress

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Omgaan met agressie

## Over de training

Tijdens deze training leren medewerkers omgaan met de verschillende vormen van agressie. Niet alleen om de kans op escalatie te verkleinen, maar ook om je waardigheid te behouden.

## Voor wie?

Deze training is geschreven voor volwassenen die werkzaam zijn in de zorg, het onderwijs, openbaar vervoer en retail en tijdens hun werk te maken krijgen met agressie.

## Wat leer je?

- Wat de verschillende vormen van agressie zijn
- Hoe je met agressie kunt omgaan
- Hoe je de kans op escalatie kunt verkleinen
- Wat je kunt doen tegen stress, zowel tijdens als na een incident

**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**

5-7 Weken

**Thema**

Negatieve sfeer in gezin,  
opvoedproblemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Oplossingsgericht opvoeden

## Over de training

Deze training is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 6 en 12 jaar, die zich zorgen maken over of veel ruzie hebben met hun kind. De training is een cursus voor ouders, maar waarin veel opdrachten staan die de ouders met het gehele gezin of het kind in kwestie moeten doen. Veelal gebeurt dit op een positieve en speelse manier waardoor het leuk is om te doen in plaats van een heftig therapeutisch proces. De training is opgebouwd uit 5 'levels'. Zo sta je stil bij de leuke dingen van het gezin. Je gaat na wat je graag zou willen veranderen en je gaat doelen opstellen. Je leert op een andere manier te communiceren en gaat werken aan opdrachten om oplossingen te vinden.

## Voor wie?

Deze training is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 6 en 12 jaar, die zich zorgen maken over of veel ruzie hebben met hun kind.

## Wat leer je?

- Positiviteit, met aandacht voor een positieve mindset, kwaliteiten en doelen
- Emoties, met aandacht voor heftige emoties van het kind en emoties erkennen
- Communiceren, met aandacht voor luisteren, oefenen, lichaamstaal en complimenten
- Uitzonderingen, met aandacht voor gewoontes doorbreken, belonen en straffen



#### Tijdsindicatie

4-6 Weken

#### Thema

Opvliegers, hartkloppingen, onregelmatige menstruatie, gespannen buik, een droge huid en gewichtstoename

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

## Overgang

### Over de training

Alle vrouwen krijgen op zeker leeftijd te maken met de overgang. Maar wat is de overgang precies? De overgang is een periode waarin het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. Het menstruatiepatroon verandert tijdens dit proces en als de eierstokken uiteindelijk geen oestradiol meer aanmaken blijft de menstruatie helemaal uit. Gedurende deze fasen ervaren vrouwen vaak klachten zoals opvliegers, hartkloppingen en een onregelmatige menstruatie. Daarnaast kan iemand ook last krijgen van andere klachten die minder bekend zijn. Omdat de overgang door al deze klachten een ingrijpende periode kan zijn in iemands leven biedt deze training handvatten om hiermee te leren omgaan. In de training leert iemand de overgang beter te herkennen, welke klachten er kunnen spelen en hoe iemand het proces dragelijker kan maken.

### Voor wie?

Deze training is bedoeld voor vrouwen die in de overgang zitten of binnenkort hierin komen en hierover meer te weten willen komen.

### Wat leer je?

- Wat de overgang precies is en welke lichamelijke veranderingen het behelst
- Herkennen van klachten die met de overgang te maken hebben
- Omgaan met negatieve gedachten en stress
- Je eigen waarden ontdekken en behouden als kompas bij keuzes





### 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

16 weken

#### Thema

Paniek aanvallen met of zonder agorafobie, angst voor paniek aanvallen, automatische gedachten

#### Type training

Begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Paniek overwinnen

## Licht verstandelijke beperking

### Over de training

In dit programma kom je te weten wat paniek precies is en waardoor je soms in paniek raakt. Ook leer je hoe je ermee om kan gaan.

### Voor wie?

Dit programma is voor iedereen die zich wel eens bang voelt en paniek aanvallen heeft. En voor iedereen die moeite heeft met taal of een licht verstandelijke beperking heeft.

### Wat leer je?

Je leert wat angst en paniek is.

Je leert wat lichamelijke sensaties zijn,

Je leert omgaan met lichamelijke sensaties.

Je leert anders denken.

Je leert om gedragsexperimenten te doen.



#### Tijdsindicatie

8-10 Weken

#### Thema

Stress, eenzaamheid,  
somberheid, paniek,  
boosheid

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het  
programma

# Pesten en agressie op de werkvloer

## Over de training

Voel jij je niet prettig of onveilig op je werk, of heb je vervelende dingen meegemaakt op de werkvloer? Met deze training zoeken we naar een weg om hier weer uit te komen. Eén op de vijf werkenden gaat dagelijks met lood in de schoenen naar het werk. Het kan zijn dat je wordt gepest, slachtoffer bent van seksuele intimidatie, conflicten hebt of te maken hebt met agressie. Hierdoor kun je gestrest, angstig, hopeloos, boos, eenzaam of zelfs depressief raken. Het kan soms aanvoelen alsof er geen uitweg is in deze situatie, maar ook al geloof je het op dit moment misschien niet, er is altijd een weg om er weer uit te komen!

## Voor wie?

De training is ontwikkeld voor volwassenen die zich niet prettig of zelfs onveilig voelen op hun werk.

## Wat leer je?

- Praktische informatie en hulp vragen
- Actief werken aan jouw eigen situatie
- Ervaringen van anderen bekijken

**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

2 - 4 weken

### Thema

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

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

n.v.t.

# Planning en structuur

## Over de training

In deze training wordt stapsgewijs uitgelegd hoe cliënten een betere planning kunnen maken. Daarbij is de eerste stap het maken van een overzicht van alle dingen die men nog moet doen. Vervolgens ordenen de cliënten alle taken op basis van prioriteiten. Onderwerpen die aanbod komen zijn: het stellen van grenzen, 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 (jong)volwassenen die moeite hebben met het plannen en structureren van hun werkgerelateerde taken.

## Wat leer je?

- Beter leren focussen
- Stoppen met dingen te onthouden
- Het leren stellen van prioriteiten
- Het maken van een planning
- Grenzen leren stellen



#### 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**

4 - 8 weken

**Thema**

Stress, hoge draaglast,  
interpersoonlijke  
problemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Psychose

## Sociale omgeving

### Over de training

Als jouw naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt, kan het zijn dat jouw leven ook op zijn kop komt te staan. Er komt veel op je af en je maakt je misschien zorgen over wat er komen gaat. Deze training volg je daarom niet alleen voor je naaste, maar ook voor jezelf. Je doet in deze training meer kennis op over psychose(gevoeligheid) en de stigma's rondom psychische problemen. Ook leer je beter voor jezelf zorgen en krijg je inzicht in je eigen behoeften. Zo zorg je er niet alleen voor dat je sterker in je schoenen komt te staan als persoon, maar ook dat jij er beter voor je naaste kunt zijn.

### Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen wiens naaste een psychose doormaakt of heeft doorgemaakt en daar graag ondersteuning bij krijgen.

### Wat leer je?

- Wat is een psychose precies en hoe kan deze ontstaan?
- Hoe is de zorg rondom psychose(gevoeligheid) geregeld en waar kan ik zelf terecht?
- Hoe kan ik mijn naaste het beste ondersteunen?
- Hoe kan ik zelf de juiste balans houden tussen draagkracht en draaglast?



#### Tijdsindicatie

3-6 Weken

#### Thema

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

n.v.t.

# Regisseur worden van je werkdruk

## Over de training

Werk is een groot onderdeel van het leven. Niet gek om te bedenken dat het een grote invloed op je heeft. Het werk kan spanningen of een vorm van druk bij jou veroorzaken. In de volksmond noemen we dit vaak werkdruk. Helaas is het verschil tussen voldoende druk en te veel druk moeilijk te maken. Met deze training krijg je meer inzicht in wat werkdruk voor jou betekent en hoe jij hier veerkrachtig mee om kunt gaan. Het helpt je om werkdruk te voorkomen en je leert hoe je met werkdruk om kunt gaan, zodat jij effectief en met plezier je werk kunt blijven doen.

## Voor wie?

Deze training is ontwikkeld voor volwassenen die aan de slag willen met hun werkdruk. De ervaren werkdruk kan voor iedereen variëren (van geen werkdrukbeleving tot een hoge werkdrukbeleving)\*. De training is voor mensen die hun gevoel van werkdruk willen verminderen, maar ook werkt de training preventief om stress als gevolg van werkdruk zoveel mogelijk te voorkomen. Daarnaast biedt de training ook handvatten voor zelfontplooiing; je leert werkdruk te gebruiken in jouw voordeel. \*Wanneer er sprake is van een zeer hoge werkdrukbeleving, gepaard met flinke en langdurige stress, is deze training minder geschikt. Het is dan aan te raden om gebruik te maken van de training 'Overspanning en burn-out' of andere gepaste hulp te zoeken.

## Wat leer je?

- Je leert wat werkdruk is (en wat werkdruk niet is).
- Je krijgt inzicht in wat werkdruk voor jou betekent.
- Je leert hoe jij veerkrachtig met werkdruk om kunt gaan.
- Je leert hoe jij meer regie kunt pakken over je werkende leven. Door je niet langer te laten hinderen door werkdruk, maar dit juist te gebruiken zal je effectiever, succesvoller en bovenal met meer plezier je werk kunnen blijven doen.



**Tijdsindicatie**

6-10 Weken

**Thema**

Relatieproblemen  
communicatieproblemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Relatieboost

**Over de training**

Zit je relatie even in een dipje of wil je gewoon graag dat de vonk van eerder weer overslaat? Deze training geeft de relatie die jij hebt met je partner weer een boost. Je kunt de training alleen volgen, maar je kunt het ook samen doen.

**Voor wie?**

De training is ontwikkeld voor mensen die graag hun relatie willen verbeteren.

**Wat leer je?**

- Effectief communiceren met je partner
- Negatieve en positieve emoties herkennen en uiten
- Kwetsbaarheid tonen in je relatie
- Het nut van leuke dingen doen



# Relaties & seksualiteit

## Jongeren

### Tijdsindicatie

1-3 Weken

### Thema

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

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

### Sociale omgeving

n.v.t.



### 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**

8-10 Weken

**Thema**

Slaapproblemen,  
vermoeidheid

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Slaap en shifts

**Over de training**

Onregelmatige diensten zijn voor veel werknemers de dagelijkse praktijk. Dit komt namelijk voor in vele beroepssectoren, zoals de luchtvaart, gezondheidszorg, horeca en beveiliging. Een verstoord slaapritme door bijvoorbeeld wisseldienst, ploegendienst of nachtdienst, kan soms leiden tot problemen rondom het slapen. In deze training wordt aandacht gegeven aan een verstoord slaapritme door onregelmatige diensten.

**Voor wie?**

Deze training is bedoeld voor mensen die met onregelmatige diensten te maken hebben en hierdoor problemen ervaren met slapen. Het is geschreven voor werknemers in verschillende beroepsgroepen en met verschillende leeftijden.

**Wat leer je?**

- Uitleg over hoe iemand het meest uit je slaap kunt halen
- Praktische tips toepassen om een verstoord slaapritme te verbeteren
- Het nut van ontspanning
- De behulpzame werking van beweging

**Tijdsindicatie**

1 week

**Thema**

Slaapproblemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Slaapproblemen bij kinderen

## Opvoeders

### Over de training

Slapen is belangrijk voor de gezondheid en het dagelijks functioneren. Als een kind slaapproblemen ervaart kan je daar als opvoeder zorgen over maken. Opvoeders willen de slaapproblemen van kinderen oplossen. Maar waar heb je als opvoeder invloed op en waar niet? En hoe werkt slaap nou eigenlijk? In dit korte programma krijgen opvoeders informatie over slaap en hoe zij hun kind hierin kunnen ondersteunen.

### Voor wie?

Het programma is bedoeld voor de opvoeders van kinderen en jongeren die last hebben van slaapproblemen.

### Wat leer je?

Hoe slaap werkt

Hoe opvoeders kunnen helpen om beter te slapen



**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**

4-8 Weken

**Thema**

Onzekerheid,  
communicatieproblemen

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Sociale vaardigheden

## Kinderen

### Over de training

De training begint met een korte introductie. Daarna komen verschillende vaardigheden aan bod die nodig zijn voor het voeren van een gesprekje, zoals kennismaken, luisteren en vragen stellen. Vervolgens krijgt het kind informatie en oefeningen over het herkennen van en omgaan met emoties. Het laatste deel van de training richt zich op het samen spelen.

### Voor wie?

Deze training is bedoeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar die technieken willen leren op het gebied van sociale vaardigheden.

### Wat leer je?

- Kennismaken
- Luisteren
- Sorry zeggen
- Emoties
- Zichzelf rustig maken

**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**

4 Weken

**Thema**

Somberheid, piekeren,  
onzekerheid

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Somberheid

## Jongeren

### Over de training

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

### Voor wie?

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

### Wat leer je?

- Wat somberheid precies is en waar het door wordt veroorzaakt
- Hoe je steun kunt vragen in je omgeving
- Ontspanningsoefeningen doen om tot rust te komen
- Positief denken

**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**

1-2 Weken

**Thema**

Impulsief gedrag,  
emotieregulatie, sociale  
vaardigheden

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Stoplichtmethode

## Kinderen

### Over de training

In deze training is de stoplichtmethode een hulpmiddel om bepaalde signalen of gedragingen bij een kind te herkennen, zodat deze in de toekomst worden voorkomen. Daarnaast wordt gekeken hoe en wanneer zij hierop in kunnen spelen zodat de spanning vermindert of niet verder toeneemt. Aan de hand van een opdracht wordt een (stressvolle) situatie in kaart gebracht aan de hand van de drie fasen, welke wordt uitgedrukt in de drie kleuren van een stoplicht.

### Voor wie?

De training is geschreven voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar, die meer controle willen krijgen op hun gedrag. De stoplichtmethode is een hulpmiddel voor kinderen en jongeren om signalen te leren herkennen.

### Wat leer je?

- Stop denk doe
- Stoplicht

**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**

1 Week

**Thema**

Stress, spanning

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Stress herkennen

## Jongeren

### Over de training

Stress, iedereen kent het wel. Vaak herkennen we het wel als de stress al hoog is. In dit programma gaan jongeren aan de slag met het eerder leren signaleren van stress-signalen. Vervolgens leren ze wat ze kunnen doen om stress beter in bedwang te houden.

### Voor wie?

Dit programma is voor alle jongeren die stress beter willen leren herkennen.

### Wat leer je?

Wat stress is

Hoe je stress-signalen kan voelen

Hoe je om kan gaan met stress

**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**

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**

1-2 Weken

**Thema**

Somberheid, angst,  
piekeren, onrust, stress,  
zelfbeeld

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Terugvalpreventie

**Over de training**

Je hebt een tijd aan jezelf gewerkt via trainingen of bent misschien een tijdje in behandeling geweest. Nu ben je aan het einde gekomen van jouw behandeling: wat goed dat je hebt doorgezet! Je hebt hard gewerkt om jezelf weer op de rit te krijgen. Deze training helpt je om alle dingen die je hebt geleerd niet te vergeten. Zo zorg je ervoor dat de kans op een terugval minimaal blijft.

**Voor wie?**

Deze training is bedoeld voor volwassenen en jongvolwassenen die graag handvatten willen om met terugval om te kunnen gaan of dit willen voorkomen.

**Wat leer je?**

- Misverstanden over terugval herkennen en weerspreken
- Signalen bij jezelf op tijd herkennen
- Welke acties je moet ondernemen om jezelf te beschermen



#### Tijdsindicatie

2 - 6 weken

#### Thema

Relatieproblemen, Verlies

#### Type training

Zelfhulp of begeleid

#### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

# Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

## Over de training

Je staat op het punt je relatie te verbreken of je hebt dit recent gedaan. Eén ding is zeker: er kan heel wat stress komen kijken bij het uit elkaar gaan.

Je moet dingen regelen, hebt te maken met allerlei gevoelens en emoties als stress, boosheid en onzekerheid, en ondertussen moet je ook “gewoon” verder met je leven. Het kan een proces worden dat mentaal veel van je vraagt. In dit programma leer je omgaan met deze mentale uitdagingen waar je logischerwijs tegenaan kunt lopen, met als doel: minder stress, meer zicht op wat je wel wil en uiteindelijk sneller weer vooruit kunnen kijken.

## Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen waarvan een relatie wordt of is beëindigd door de partner en ondersteuning nodig heeft bij het omgaan met alle bijkomende emoties en klachten. Het kan gaan om een beëindiging van een huwelijk, een langdurige relatie of een intensieve korte relatie.

## Wat leer je?

- De realiteit van de beëindigde relatie heb je verwerkt en kan je meer accepteren.
- Je leert oplossingen bedenken voor de onzekerheden en zorgen die je nu nog hebt.
- Je leert omgaan met vervelende gedachten en gevoelens als gevolg van het uit elkaar gaan.
- Je leert communicatieve vaardigheden aan die conflict en spanningen zoveel als mogelijk helpen te beperken.
- Je leert een nieuw leven - zonder de ander - vorm te geven.



### Tijdsindicatie

2 - 6 weken

### Thema

Relatieproblemen, Verlies

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het programma

# Uit elkaar - ik wil uit elkaar

## Over de training

Je staat op het punt je relatie te verbreken of je hebt dit recent gedaan. Eén ding is zeker: er kan heel wat stress komen kijken bij het uit elkaar gaan.

Je moet dingen regelen, hebt te maken met allerlei gevoelens en emoties als stress, boosheid en onzekerheid, en ondertussen moet je ook “gewoon” verder met je leven. Het kan een proces worden dat mentaal veel van je vraagt. In dit programma leer je omgaan met deze mentale uitdagingen waar je logischerwijs tegenaan kunt lopen, met als doel: minder stress, meer zicht op wat je wel wil en uiteindelijk sneller weer vooruit kunnen kijken.

## Voor wie?

Dit programma is ontwikkeld voor iedereen die een relatie wilt beëindigen en ondersteuning nodig heeft bij het omgaan met alle bijkomende emoties en klachten. Het kan gaan om het beëindigen van een huwelijk, een langdurige relatie of een intensieve korte relatie. Ook als je relatie al verbroken is, maar je hierdoor nog last hebt van bepaalde negatieve emoties of stress kan dit programma helpen.

## Wat leer je?

- De keuze om uit elkaar te gaan is een overwogen keuze geworden en een keuze is waar je volledig achterstaat en die je kan accepteren. Indien dit niet het geval is ben je gestopt met het programma.
- Je leert omgaan met vervelende gedachten en gevoelens als gevolg van het uit elkaar gaan.
- Je leert communicatieve vaardigheden aan die conflict en spanningen zoveel als mogelijk helpen te beperken.
- Je leert een nieuw leven - zonder de ander - vorm te geven.

**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**

10 weken

**Thema**

Mensen met een negatief of laag zelfbeeld en hierbij problemen/beperkingen ervaren in het dagelijks leven

**Type training**

Begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Verbeter je zelfbeeld

## Licht verstandelijke beperking

### Over de training

In dit programma leer je om positief naar jezelf te kijken, waarbij je kunt zien wat je sterke en minder sterke eigenschappen zijn. Iedereen heeft sterke en minder sterke eigenschappen.

### Voor wie?

Dit programma is voor iedereen die negatief over zichzelf denkt. En voor iedereen die moeite heeft met taal of een licht verstandelijke beperking heeft.

### Wat leer je?

Je leert wat een zelfbeeld is.

Je leert hoe je over een ander denkt.

Je leert hoe je komt aan een negatief zelfbeeld en wat je hier tegen kunt doen.

Je leert wat jouw positieve eigenschappen zijn.

Je leert welke situaties jij moeilijk vindt.

**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**

2-4 Weken

**Thema**

Stress, hoge draaglast, interpersoonlijke problemen

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Vermijdende persoonlijkheidsproblematiek

## Sociale omgeving

### Over de training

Dit programma is ontwikkeld voor de omgeving van volwassenen met vermijdende persoonlijkheidsproblematiek. Met dit programma krijg je inzicht in wat persoonlijkheidsproblematiek is, hoe het zich uit en hoe je er het beste mee om kunt gaan. Het is een kort programma dat voornamelijk informatie geeft over persoonlijkheidsproblematiek. Het programma bestaat uit twee sessies. In de eerste sessie krijg je informatie over wat (vermijdende) persoonlijkheidsproblematiek is en hoe dit ontstaat. In de tweede sessie krijg je informatie over hoe je ermee om kunt gaan en wat je kunt doen om voor jezelf te blijven zorgen.

### Voor wie?

Voor mensen die in hun omgeving iemand hebben met vermijdende persoonlijkheidsproblematiek en hier op een goede manier mee om willen gaan.

### Wat leer je?

- Wat is vermijdende-persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe ontstaat persoonlijkheidsproblematiek?
- Hoe kan je ermee omgaan?
- Zorgen voor jezelf

**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**

4 - 6 weken

**Thema**

Negatief zelfbeeld,  
onzekerheid, somberheid,  
angst

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

Deelbare link vanuit het  
programma

# Zelfbeeld

## Over de training

De training begint met informatie over het zelfbeeld. Je beschrijft jouw huidige zelfbeeld en stelt doel(en) op die jij wilt bereiken. In de tweede sessie krijg je informatie over mogelijke oorzaken van een negatief zelfbeeld en leer je meer over de invloed van het geheugen hierop. Ook beschrijf je hoe het zelfbeeld eruit ziet waar jij tijdens deze training naartoe wilt werken en je houdt een positiviteitsdagboek bij. De derde sessie draait om positieve eigenschappen. Je maakt een lijst met positieve eigenschappen en vult jouw positiviteitsdagboek aan. Je gaat in de vierde sessie werken aan jouw gedachten door jouw kritische stem te onderzoeken en jouw gedachten uit te dagen. Daarnaast leer je omgaan met kritiek en perfectionisme. De vijfde sessie focust op gedrag. Je leert onder andere complimenten te ontvangen en met lastige gevoelens om te gaan. In sessie zes kijk je naar de toekomst en maak je een positief zelfportret. Je evalueert voor de laatste keer hoe het gaat met de doelen.

## Voor wie?

Deze training is geschikt voor mensen die hun zelfbeeld willen verbeteren.

## Wat leer je?

- Je leert wat zelfbeeld is en hoe het is ontstaan
- Je leert hoe het geheugen invloed heeft op het zelfbeeld
- Je leert hoe je jouw negatieve gedachten kunt aanpakken
- Je leert omgaan met kritiek en perfectionisme



### Tijdsindicatie

8-12 weken

### Thema

Zelfbeeld, somberheid,  
onzekerheid, angst

### Type training

Zelfhulp of begeleid

### Sociale omgeving

Deelbare link vanuit het  
programma

# Zelfbeeld

## Jongeren

### Over de training

Veel mensen hebben als ze jong zijn last van een negatief zelfbeeld. Dit kan lastig zijn en een negatieve invloed hebben op je leven. In dit programma ga je aan de slag met het ontwikkelen van een positiever en realistischer zelfbeeld. Je leert wat zelfbeeld is, hoe je om kunt gaan met negatieve gedachten over jezelf en onderzoekt wat jouw kwaliteiten zijn.

### Voor wie?

Dit programma is voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die last hebben van een negatief zelfbeeld.

### Wat leer je?

- Je ontwikkelt een positiever en realistischer zelfbeeld.
- Je leert wat een negatief zelfbeeld is, hoe het kan ontstaan en wat je kunt doen om een negatief zelfbeeld te veranderen.
- Je leert negatieve gedachten herkennen en uitdagen.
- Je leert om jouw positieve gedachten toegankelijker te maken dan jouw negatieve gedachten.
- Je krijg inzicht in helpende gedachten, personen en activiteiten.



### Tijdsindicatie

4-6 weken

### Thema

Negatief zelfbeeld, angst, somberheid, stress

### Type training

Begeleid

### Sociale omgeving

Los programma, zie:  
'Zelfbeeld - Ouders',

# Zelfbeeld

## Kinderen

### Over de training

Deze training start met psycho-educatie over zelfbeeld. In de volgende sessie onderzoekt de cliënt zijn zelfbeeld: hoe is het ontstaan en is er sprake van selectief geheugen. Tevens stelt de cliënt doelen op. Sessie drie besteedt aandacht aan negatieve gedachten en reikt handvatten aan deze uit te dagen. Er is ook aandacht voor de kritische stem. De sessie hierna richt zich op de samenhang tussen de gedachten en het gevoel van de cliënt. Er wordt aandacht besteed aan succeservaringen en positiviteit en de cliënt kan een filmpje bekijken van Brene Brown. Sessie vijf focust zich op positiviteit, met o.a. positieve verbalisatie, powerposing en een positief zelfportret. Ter afsluiting evalueert de cliënt hoe de voortgang is gegaan van zijn vooraf gestelde doelen.

### Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen en adolescenten die een positiever zelfbeeld willen ontwikkelen.

### Wat leer je?

- Wat is zelfbeeld?
- Ontstaan van zelfbeeld
- Jouw zelfbeeld
- Gedachten
- Gevoel en gedrag

**Tijdsindicatie**

4-6 Weken

**Thema**

Negatief zelfbeeld, angst, somberheid, stress.

**Type training**

Zelfhulp of begeleid

**Sociale omgeving**

n.v.t.

# Zelfbeeld

## Ouders

### Over de training

In de training krijgen ouders informatie en tips om het zelfbeeld van hun kind te kunnen versterken. De training begint met uitleg over een negatief zelfbeeld. Hierna denkt de ouder na over doelen die hij of zij wil bereiken en de sterke kanten zijn of haar kind. Met behulp van informatie en voorbeelden leer de ouder herkennen hoe een laag zelfbeeld ontstaat. Vervolgens krijgt de ouder verschillende tips en adviezen voor het ondersteunen van het kind en het stimuleren van een meer realistisch en positiever beeld van zichzelf. Helpende gedachten, belonen en emoties staan hierin centraal.

### Voor wie?

De training is ontwikkeld voor ouders van kinderen tussen de 8 en 12 jaar met een negatief zelfbeeld.

### Wat leer je?

- Wat is zelfbeeld?
- Sterke kanten
- Negatieve lades
- Patronen doorbreken
- Ondersteunen



**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 geldzorgen
- Slechte gewoontes
- Veerkracht
- Verlies



## Seksuologie

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



**gezondeboel**

[www.gezondeboel.nl](http://www.gezondeboel.nl)