

keuzehulp sociaal domein



Deze programma's staan in jouw basispakket - Voorjaar 2024

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

Op zoek naar een passend programma?

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



Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel



Ontwikkeling & Opvoeding

18! En nu?

ACTief opvoeden

Autisme jongeren - Ouders *

Autisme kinderen - Ouders *

Denken, voelen & doen - LVB

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Dwang bij je kind - Opvoeders

Een trauma bij je kind - Opvoeders *

Emoties in kaart - Jongeren

Faalangst - Ouders

Grip op jouw emoties - Jongeren

Hoogbegaafd - Jongeren

Hoogbegaafd - Ouders

Intakeformulier *

Kernkwadranten

KOPP - Jongeren

Mindfulness - Jongeren

Naar de middelbare school - Jongeren

Oplossingsgericht opvoeden

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Slaapproblemen bij kinderen - Opvoeders

Stoplichtmethode - Kinderen *

Zelfbeeld - Jongeren

Zelfbeeld - Kinderen

Zelfbeeld - Ouders

ADL - Activiteiten Dagelijks Leven

18! En nu?

Activatie *

Balans

Druk en afgeleid

Grip op je huishouden

Je leefstijl aanpassen - 30 min

Leefstijl

Leefstijl 60+

Intakeformulier *

Planning en Structuur

Te veel social media

Levensgebeurtenissen

18! En nu?

Accepteren

Echtscheiding - Ouders

Gemis tijdens speciale momenten

Gescheiden ouders - Jongeren

Intakeformulier *

Mantelzorg

Minder Angst na Kanker

Moodbooster voor de donkere maanden

Omgaan met agressie

Omgaan met een suïcidale naaste

Overgang

Rouw

Rouw na moord en doodslag

Rouw na suïcide

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Verlies

Eetproblematiek

Emotie-eten

Eerste stap naar herstel

Eerste stap naar herstel - Jongeren

Eetdagboeken *

Eetstoornissen - Blik op de toekomst *

Eetstoornissen - Gezinsondersteuning *

Intakeformulier *



keuzehulp sociaal domein



Geestelijke gezondheid

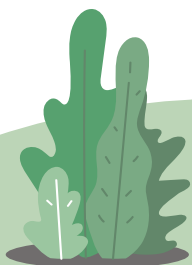
Accepteren	Lekker slapen
Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving	Mantelzorg
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving	Mindfulness
Autisme in de partnerrelatie	Mindfulness - Jongeren
Balans	Moodbooster voor de donkere maanden
Dankbaarheid	Omgaan met emoties
Denken, voelen & doen - LVB	Omgaan met agressie
Depressie - Sociale omgeving	Ontspanning
Diabetes type 2	Overgang
Druk en afgeleid	Overprikkeling
Dwangmatige-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving	Piekeren
E-volve - Wachtlijstprogramma	Planning en Structuur
E-volve - Wachtlijstprogramma - Jongeren	Psychose - Sociale omgeving
Eenzaamheid	Rouw
Eerste stap naar herstel	Rouw na moord en doodslag
Eerste stap naar herstel - Jongeren	Rouw na suicide
Energieweegschaal - Jongeren	Somberheid
Faalangst	Somberheid - Jongeren
Geluk	Stop keuzestress
Grip op jouw emoties - Jongeren	Stress herkennen - Jongeren
Herstellen na online seksueel misbruik - Jongeren	StressLes
Intakeformulier *	Te veel social media
Kennis van gezondheid	Terugvalpreventie *
Kernkwadranten	Veerkracht
KOPP - Jongeren	Vermijdende-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving
Leefstijl	Zelfbeeld
	Zelfbeeld - Jongeren
	Zelfbeeld - Kinderen *
	Zelfbeeld - Ouders
	Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

Gezin & Thuisituatie

18! En nu?
AD(H)D - Ouders
Autisme jongeren - Ouders
Autisme kinderen - Ouders
Balans
Communiceren
Dwang bij je kind - Opvoeders
Echtscheiding - Ouders
Gescheiden ouders - Jongeren
Intakeformulier *
Mantelzorg
Omgaan met agressie
Planning en Structuur
Relatieboost
Omgaan met geldzorgen

Vrije tijd & sport

Activatie
Balans
Bewegen
Intakeformulier *
Ontspanning
Stop keuzestress
Talenten ontdekken
Winterwelzijn: actief en gelukkig



keuzehulp sociaal domein



School / Werk / Dagbesteding

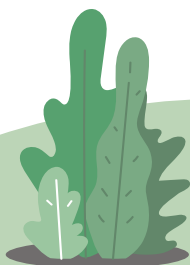
18! En nu?	Naar de middelbare school - Jongeren
Activatie	Omgaan met agressie
Balans	Overprikkeling
Doelen behalen	Pesten en agressie op de werkvloer
Druk en afgeleid	Planning en Structuur
Druk en afgeleid - Jongeren	Planning en structuur - Student
Faalangst	Regisseur worden van je werkdruk
Faalangst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

Verlaving & Veiligheid

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

Sociale contacten

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



keuzehulp sociaal domein



Lichamelijke gezondheid

[30 minuten: Aandacht voor geluk](#)

[30 minuten: Je slaap verbeteren](#)

[30 minuten: Jouw balans](#)

[Aanhoudende \(pijn\)klachten-](#)

[Mind-body benadering](#)

[Bewegen](#)

[Bewegen bij lichamelijke klachten](#)

[Dementie: hulp bij je diagnose *](#)

[Dementie: voor de mantelzorgers *](#)

[Diabetes type 1 - Jongvolwassenen](#)

[Diabetes type 2](#)

[EHBOorsuizen - Controle over](#)

[Tinnitus](#)

[Eerste stap naar herstel](#)

[Eerste stap naar herstel - Jongeren](#)

[Hersenletsel \(NAH\) - Mantelzorg](#)

[Intakeformulier *](#)

[Kenniss van gezondheid](#)

[Kanker 3 - Na de behandeling](#)

[Leefstijl](#)

[Lekker slapen](#)

[Ontspanning](#)

[Overgang](#)

[RSI - Preventie](#)

[Slaap en shifts](#)

LVB Programma's

[Bijhouden paniekaanvallen](#)

[Controle over je emoties - Licht verstandelijke beperking](#)

[Denken, voelen & doen - LVB](#)

[Depressie overwinnen - Licht verstandelijke beperking](#)

[Na de diagnose - Licht verstandelijke beperking](#)

[Paniek overwinnen - licht verstandelijke beperking'](#)

[SOLK - Licht verstandelijke](#)

[beperking](#)

[Verbeter je zelfbeeld - LVB](#)

Engelstalige programma's

[Balance](#)

[Communication](#)

[Fear of failure](#)

[Feeling Gloomy](#)

[First steps to recovery](#)

[Lifestyle](#)

[Living in a different culture](#)

[Loneliness](#)

[Managing your money](#)

[Mindfulness English](#)

[Overactive and Inattentive *](#)

[Relaxation](#)

[Resilience](#)

[Scheduling and structure - Students](#)

[Self-compassion: kinder to yourself](#)

[Self-image](#)

[Self-Management for Students](#)

[Sleeping well](#)

[Standing up for yourself](#)

[Stop Decision Stress](#)

[Stressless English](#)

[Study Strategies](#)

[Too Much Social Media](#)

[Worrying *](#)

Anderstalige programma's

[Mindfulness Türkçe](#)

[Mindfulness Polski](#)

[Stressless Deutsch](#)

