

keuzehulp GGZ volwassenen



Dit is het basispakket GGZ Volwassenen - versie voorjaar 2025

Programma's gemarkeerd met 'A' vallen buiten dit basispakket en kunnen een passende aanvulling zijn. Bekijk ook de keuzehulp 'Aanvullende pakketten'.

Nog op de wachtlijst?

- E-volve - Voortraject
- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - op de wachtlijst **A**

Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel

Angst, Dwang en Paniek

Denk ook eens aan:

Bijhouden van paniekaanvallen
Dwang
Faalangst
Gegeneraliseerde angst
Paniek
Sociale angst
Specifieke fobie
Ziekteangst

Angst voor tandarts **A**
G-schema
taartdiagram
Piekeren
Stop keuzestress **A**

Liever geen heel protocol?

Introceptieve exposure

Methode

ACT (+ losse thema's) **A**
ACT: van klacht naar veerkracht **A**
Activatie
EMDR
G-schema (6 technieken)

Gedragsexperiment
Interoceptieve exposure
Mindfulness
Schematherapie
Signaleringsplan
Terugvalpreventie

ADHD

Denk ook eens aan:

ADHD
Druk en afgeleid

Mindfulness
Overprikkeling
Planning en structuur **A**

Autisme

Denk ook eens aan:

Autisme

Autisme in de partnerrelatie **A**
Communiceren **A**
Overprikkeling
Planning en structuur **A**

Zelfbeeld

Denk ook eens aan:

Boost je zelfvertrouwen
Zelfbeeld
Zelfcompassie - minder streng voor jezelf

Accepteren
G-schema
meerdimensionaal
Kernkwadranten

Verlaving

Denk ook eens aan:

Alcoholverslaving
De Bottom-line opdracht
Gameverslaving
Gokverslaving
Middelengebruik
Ongewenste gewoontes
Stoppen met roken

Alcohol onder controle **A**
Alcohol verslaving VR
Ontspanning
Seks- en/of porno verslaving **A**
Sociale angst
Zelfbeeld

keuzehulp GGZ volwassenen



Stress en overspanning

Ontspanning
Overspanning en burn-out
Overspanning en burn-out - studenten
StressLes
Piekeren
Overprikkeling
Werkhervattingsplan

Denk ook eens aan:

Balans **A**
Opkomen voor jezelf
Planning en structuur **A**

Somatiek

Aanhoudende (pijn) klachten - Mind-body benadering
EHB(O)orsuizen - controle over tinnitus
Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
Hersenletsel (NAH) - Cognitieve veranderingen
Hersenletsel (NAH)- Mantelzorg
Omgaan met vermoeidheid (E-coach)
SOLK/ALK - gevolgenmodel

Mijn client heeft kanker

Kanker 1 - na de diagnose **A**
Kanker 2 - tijdens de behandeling **A**
Kanker 3 - na de behandeling **A**

Trauma

EMDR
Intensieve traumabehandeling - online werkbezoek
PTSS
herstellen na online seksueel misbruik

Levensfase

Dementie: hulp bij je diagnose
Dementie bij je naaste
Overgang
Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Denk ook eens aan:

18! en nu? **A**
Overgang **A**

Persoonlijkheidsproblematiek

Andere gespecificeerde PP
Afhankelijke PP
Vermijdende PP
Dwangmatige PP
Borderline
Narcisme

Eventueel aangevuld met:

Schematherapie
Schematherapie - de gezonde volwassene

Persoonlijke ontwikkeling

30 min: Aandacht voor geluk
30 min: jouw belans
Accepteren
Dankbaarheid
Doelen behalen
Gefocust te werk
Kernkwadranten
Opkomen voor jezelf

Denk ook eens aan:

Loopbaancoaching **A**
Mijn sociale omgeving **A**
Omgaan met geld **A**
Pesten en agressie op de werkvloer **A**
Relatieboost **A**
Talenten ontdekken **A**
Veerkracht **A**

keuzehulp GGZ volwassenen



Voor naasten

[Afhankelijk PP - sociale omgeving](#)

[Andere gespecificeerde PP - sociale omgeving](#)

[Angst bij je naasten](#)

[Autisme in de partnerrelatie A](#)

[Burn-out bij je naaste](#)

[Dementie bij je naaste](#)

[Dwangmatige PP - sociale omgeving](#)

[Eetstoornissen - gezinsondersteuning A](#)

[Gokverslaving bij je naaste](#)

[Geldzorgen bij je naaste](#)

[Hersenletsel bij je naaste](#)

[Mantelzorg A](#)

[Middelengebruik bij je naaste](#)

[Omgaan met een suïcidale naaste](#)

[PTSS bij je naaste](#)

[Psychose bij je naaste](#)

[Rouw bij je naaste](#)

[Vermijdende PP - sociale omgeving](#)

Stemming en rouw

[Afbouwen antidepressiva](#)

[Depressie - CGT](#)

[Moodbooster voor de donkere maanden](#)

[Rouw](#)

[Somberheid](#)

[Verlies](#)

Denk ook eens aan:

[Activatie](#)

[Dankbaarheid](#)

[Depressie - IPT A](#)

[Eenzaamheid A](#)

[\(Geen\) Zin in seks A](#)

[G-schema's](#)

[\(6 technieken\)](#)

[Gemis tijdens speciale momenten](#)

[Lekker slapen](#)

[Rouw na moord en](#)

[doodslag A](#)

[Rouw na suicide A](#)

[Zelfbeeld](#)

Leefstijl

[Grip op je leefstijl](#)

[Leefstijl](#)

[Leefstijl 60+](#)

[lekker slapen](#)

[Winterwelzijn: Actief en gelukkig](#)

Psychose

[Psychose](#)

Emotieregulatie

[Emotie eten](#)

[Omgaan met emoties](#)

