

# 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

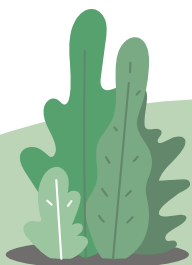
Accepteren	Lekker slapen
Afhankelijke-persoonlijheidsproblematiek - Sociale omgeving	Mantelzorg
Andere gespecificeerde persoonlijkheidsproblematiek - Sociale omgeving	Mindfulness
Autisme in de partnerrelatie	Mindfulness - Jongeren
Balans	Moodbooster voor de donkere maanden
Dankbaarheid	Omgaan met emoties
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 suïcide
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?

Activatie

Balans

Doelen behalen

Druk en afgeleid

Druk en afgeleid - Jongeren

Faalangst

Faalangst - Jongeren

Faalangst - Ouders

Gefocust te werk

Hoogbegaafd - Jongeren

Hoogbegaafd - Ouders

Hybride werken

Intakeformulier \*

Kernkwadranten

Naar de middelbare school - Jongeren

Omgaan met agressie

Overprikkeling

Pesten en agressie op de werkvloer

Planning en Structuur

Planning en structuur - Student

Regisseur worden van je werkdruk

RSI - Preventie

Slaap en shifts

Stop keuzestress

Strategie om te leren

StressLes

Talenten ontdekken

Zelfmanagement voor studenten

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

Activatie

Autisme in de partnerrelatie

Communiceren

Eenzaamheid

Gemis tijdens speciale momenten

Intakeformulier \*

Mantelzorg

Mijn sociale omgeving

Omgaan met agressie

Opkomen voor jezelf

Pesten en agressie op de werkvloer

Relatieboost

Relaties & seksualiteit - Jongeren

Sociale vaardigheden - Kinderen \*

Te veel social media

Uit elkaar - de ander wil uit elkaar

Uit elkaar - ik wil uit elkaar

Verlies



# 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](#)

