



Online Interventies

Overzicht 2020





Online interventies

© Gezondeboel - 2020

Inhoud

Klik hieronder om direct naar de pagina te gaan

4	Over ons		
5	Acceptatie	37	Scheiding volwassenen & kinderen
6	Alcohol onder controle	38	Slaap & Shifts
7	Balans	39	Slechte gewoontes
8	Bewegen	40	Somberheid
9	Bewegen bij lichamelijke klachten	41	StressLes
10	Communiceren	42	Terugvalpreventie
11	Diabetes type 2	43	Veerkracht
12	Druk & Afgeleid	44	Zelfbeeld
13	Eenzaamheid		
14	Eerste stap naar herstel		
15	Geluk		
16	Grip op je emoties		
17	Kanker - Na de diagnose		
18	Kanker - Tijdens de behandeling		
19	Kanker - Na de behandeling		
20	Kennis van Gezondheid		
21	Lekker slapen		
22	Leefstijl		
23	Mantelzorg		
24	Mindfulness		
25	Omgaan met emoties		
26	Omgaan met geld		
27	Ontspanning		
28	Overgang		
29	Opkomen voor jezelf		
30	Oplossingsgericht opvoeden		
31	Overspanning & Burn-out		
32	Pesten en agressie op de werkvloer		
33	Piekeren		
34	Planning & Structuur		
35	Relatieboost		
36	Rouw		

Over ons

Trainingen

Een training is een online-cursus met alle relevante informatie rondom een bepaald onderwerp - in de vorm van filmpjes, animaties, achtergrondinformatie en praktische tips. Aangevuld met opdrachten en vragenlijsten om bewustwording te creëren en te blijven werken aan de beste versie van zichzelf. Elke training kan zowel zelfstandig als onder begeleiding worden gevolgd. Op de volgende pagina's kun je meer lezen over de inhoud van onze trainingen.

Achtergrond

We versterken mensen door middel van innovatieve online interventies. Gezondeboel is een label van Therapieland. Met alle kennis en ervaring die wij met moederorganisatie Therapieland hebben opgedaan in de Nederlandse zorg, weten we hoe gedrag op een effectieve en inspirerende manier veranderd kan worden.

Therapieland is een van de grootste en de meest innovatieve e-Health aanbieders in de zorg, die inspirerende e-Health programma's biedt. Therapieland wordt gebruikt door meer dan 4.000 huisartsenpraktijken, 3.000 psychologenpraktijken en een groeiend aantal ziekenhuizen.

In 2018 is Gezondeboel opgericht om ook mensen buiten de zorg de handvatten te bieden om te werken aan persoonlijke ontwikkeling. Preventief en op het juiste moment. Dit doen we door online trainingen aan te bieden aan medewerkers. Optioneel aangevuld met vragenlijstonderzoek, coaching en/of workshops.



Met ruim 150.000 actieve gebruikers expert in online gedragsverandering



Laagdrempelig met een hoge gebruikerstevredenheid (8.1)



Ontwikkeld met experts, wetenschappers en psychologen uit het veld



Doorlopend data-effectiviteitsonderzoek in samenwerking met: Universiteit van Amsterdam, Universiteit Twente, Universiteit Leiden, Universiteit Groningen, VuMC, Arkin en VU Universiteit



Effectieve interventies met een gemiddelde klachtafname van 77%

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

6 weken

Acceptatie

Over de training

Het kan voor veel mensen moeilijk zijn om een vervelende gebeurtenis een plek te geven en het te accepteren. In de training Acceptatie ga je daarom aan de slag met het accepteren van gevoelens en situaties en daarmee met het accepteren van jezelf. Je leert om actief een keuze te maken in wat je gaat doen met negatieve dingen in het leven, zodat je niet bij de pakken gaat neerzitten.

Voor wie?

Iedereen die wil werken aan het verwerken van nare gevoelens en gebeurtenissen. Het kan zijn dat je bijvoorbeeld vervelende dingen hebt meegeemaakt, dat je last hebt van negatieve gevoelens of dat je niet tevreden bent met jezelf.

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

Korte inhoud

Je begint de training met een korte uitleg over wat acceptatie is en hoe jij je eigen wensen en krachten kunt onderzoeken. Daarna kun je kiezen uit drie onderdelen: het accepteren van gevoelens, het accepteren van situaties of het accepteren van jezelf. In elk onderdeel werk je met oefeningen, voorbeelden en tips. In 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 de training werk je aan jouw eigen persoonlijke doelen die je gedurende de training in de gaten houdt en kunt aanpassen.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

6 weken

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.

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

Korte inhoud

In de training ga je in verschillende stappen werken aan drinkgewoonten, het behouden van motivatie en je gaat aan de slag met het onder controle houden van stress. Je start de training met het registreren van je klachten en het onderzoeken welke triggers bij jou zorgen voor alcoholgebruik. Daarna gaan we zoeken naar gezonde vervangingen voor je gedrag en je gaat werken aan je motivatie. Tijdens de training stel je doelen waar je de hele training naartoe blijft werken. Ook kun je werken aan het verminderen van stress.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

5 weken

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.

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 grenzenstellen

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)



Bewegen

🕒 Tijdsindicatie

2-4 weken

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

Korte inhoud

We beginnen de training met wat achtergrondinformatie: hoeveel zou je eigenlijk moeten bewegen en wat zijn de voordelen hiervan? Daarna kun je kiezen uit drie verschillende onderwerpen: beginnen met bewegen, intensief sporten of bewegen en werk. Bij elk van de onderwerpen lees je meer over hoe je het bewegen beter kunt volhouden en krijg je praktische tips. In 'Beginnen met bewegen' ligt de focus op het beginnen met matig intensief sporten, door bijvoorbeeld vaker de fiets te pakken in plaats van de auto. Bij 'Intensief sporten' gaat het om fitter en sterker worden door meer te sporten. De laatste optie, 'Bewegen en werk', richt zich op het combineren van een drukke baan met regelmatig bewegen.

[Terug naar Inhoud](#)





Tijdsindicatie

3-7 weken

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.

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

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)



Communiceren

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Over de training

Heb jij weleens moeite met communicatie? Ben je je bewust van je eigen manier van communiceren en van die van de ander? In deze training ga je aan de slag met communicatie. We kijken bijvoorbeeld naar de zender, de boodschap en de ontvanger en hoe die tot elkaar in verhouding staan. Ook ga je oefenen in de praktijk. Je leert bijvoorbeeld hoe je je grenzen aangeeft en nee kunt zeggen.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die meer wil leren over communicatie en die zijn eigen manier van communiceren wil verbeteren.

Wat leer je?

- Wat communicatie precies is en hoe het werkt
- Meer inzicht krijgen in hoe jij zelf communiceert
- Hoe je jouw boodschap beter kunt overbrengen
- Grenzen aangeven en ruziemaken op een gezonde manier

Korte inhoud

Je krijgt eerst uitleg over communicatie en hoe dit eigenlijk werkt. We gaan daarbij ook dieper in op de manier waarop jij communiceert. Vervolgens staan we stil bij de boodschap: op welke manieren kun je een boodschap overbrengen? Daarna kijken we naar het ontvangen van informatie. Aan het einde van de training ga je actief aan de slag met verschillende oefeningen, zoals je grenzen aangeven en op een goede manier ruziemaken.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

5 weken

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: sommige mensen lukt het zelfs om helemaal van de medicatie af te komen. Het is niet makkelijk om je leefstijl te veranderen, maar met deze training helpen we je daar een handje bij. Je gaat aan de slag met eetgewoontes, beweging, ontspanning en slaap.

Voor wie?

Iedereen die meer wil weten over diabetes type 2, die het zelf heeft en die zijn leefstijl wil veranderen om beter om te kunnen gaan met diabetes.

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

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)



Druk & Afgeleid

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Over de training

Heb je vaak last van een onrustig lichaam of een vol hoofd en merk je dat je snel afgeleid wordt? In deze training ga je aan de slag met jouw klachten en leer je hoe je beter kunt structureren en plannen in het dagelijks leven.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die vaak druk of afgeleid zijn. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van een onrustig lichaam of een vol hoofd. Ook is de training geschikt voor mensen met AD(H)D-klachten.

Wat leer je?

- Wat druk en afgeleid gedrag nou precies is
- Wat voor sterke kanten je hebt als je zo druk bent
- Hoe je beter kunt omgaan met emoties
- Handvatten voor het structureren en plannen in het dagelijks leven

Korte inhoud

De training bestaat uit vier onderdelen. In de eerste sessie wordt uitgelegd wat druk en afgeleid gedrag is en besteden we aandacht aan jouw sterke kanten. Vervolgens staan we stil bij emoties: hoe je omgaat met vervelende emoties en daarnaast wordt de emotiethermometer toegelicht. In sessie drie krijg je handvatten voor het structureren en plannen in het dagelijks leven. Aan het einde van de training kun je een screeningslijst invullen, waarmee je inzicht krijgt in jouw eventuele kans op AD(H)D.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

7-12 weken

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.

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

Korte inhoud

De eerste sessie 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.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

2-5 weken

Eerste stap naar herstel

Over de training

In deze training ga je een start maken met jouw herstel. Je kunt zelf kiezen waar je mee aan de slag wilt, bijvoorbeeld ontspanning of minder piekeren.

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

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

3-7 weken

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.

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

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)



Grip op je emoties

🕒 Tijdsindicatie

6 weken

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

Korte inhoud

De training is opgebouwd uit vier onderdelen en begint met een uitleg over emoties. Hierna zoomen we in op jouw emoties: hoe werken emoties bij jou en hoe kun je ze herkennen? Aan de hand van een thermometer ga je onderzoeken hoe je emoties oplopen. Vervolgens leer je hoe je grip kunt krijgen op jouw emoties: verschillende technieken helpen je om jouw thermometer weer omlaag te brengen. Tot slot krijg je tips om lekkerder in je vel te zitten.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

vrij

Kanker - Na de diagnose

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 en dat je waarschijnlijk veel vragen hebt. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase vlak na de diagnose. Je krijgt informatie over kanker en de behandeling ervan en daarnaast geven we je tips en adviezen over het betrekken van je omgeving en het opzoeken van lotgenoten.

Voor wie?

Voor mensen die net de diagnose kanker hebben gekregen.

Wat leer je?

- Hoe je kunt omgaan met de diagnose
- Tips en adviezen voor het betrekken van jouw omgeving
- Informatie over gesprekken met de arts

Korte inhoud

In de training krijg je informatie over kanker en de behandeling daarvan. De training is opgebouwd uit vier sessies. In de eerste sessie staan we stil bij de impact van de diagnose kanker. De sessie daarna geeft je informatie over kanker en de behandeling ervan en in deze sessie krijg je informatie over gesprekken met de arts. In de derde sessie wordt er stilgestaan bij het zoeken van steun.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

vrij

Kanker - Tijdens 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 en je veel vragen hebt. Deze training is ontwikkeld voor jou, gericht op de fase tijdens de behandeling. Je krijgt informatie over veelvoorkomende klachten en gevoelens, zoals angst en vermoeidheid. Verder kijken we naar jouw dagindeling en hoe jij hier grenzen in kunt aangeven.

Voor wie?

Voor mensen die in behandeling zijn voor kanker.

Wat leer je?

- Omgaan met gevoelens en de impact van kanker
- Het inrichten van het dagelijks leven
- Het stellen van prioriteiten

Korte inhoud

De training bestaat uit vier onderdelen. In het eerste onderdeel staan we stil bij de impact van kanker. De tweede sessie is gericht op gevoelens en hoe je hiermee kunt omgaan. Daarna volgt er een deel over de veranderingen in het dagelijks leven en het stellen van prioriteiten.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

Vrij

Kanker - 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

Korte inhoud

Deze training is opgebouwd uit zes sessies. Eerst staan we stil bij de impact van het traject. Vervolgens schenken we aandacht aan de verwerking en lichamelijke klachten. Daarnaast besteden we aandacht aan onderwerpen als daginvulling en seksualiteit. Ten slotte hebben we het over de toekomst aan de hand van waardegericht leven, waarbij je ook doelen gaat opstellen.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

3-7 weken

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

Korte inhoud

De training start met een algemene introductie over gezondheid. Vervolgens ga je onderzoeken waarom je wilt dat er iets verandert. Je kunt kiezen uit drie onderdelen: 'Het dagelijks leven', dit onderdeel gaat over leefstijl waarbij de thema's slaap, voeding en beweging worden besproken; 'Lekker in je vel', hier gaat het over psychische gezondheid, klachten als somberheid, stress en piekeren worden besproken; en 'De weg in de zorg' waarin informatie wordt gegeven over waar je naartoe kunt voor je klachten, hoe je je kunt voorbereiden op een gesprek met een hulpverlener en wat je zelf kunt doen om lichamelijke klachten te verminderen. In ieder onderdeel ga je actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Verder krijg je handvatten om goed voor jezelf te zorgen.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

5 weken

Lekker slapen

Over de training

Slaap je slecht en wil je leren wat jij kunt doen om weer lekker te slapen? In deze training ga je daarmee aan de slag en leer je wat jij kunt doen om je slaapprobleem aan te pakken.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die last hebben van slaapproblemen. Deze slaapproblemen uiten zich in het slecht kunnen inslapen, doorslapen en moeite hebben met wakker worden. Als je de diagnose insomnie hebt, raden we je aan deze training te volgen onder begeleiding van een arts of psycholoog.

Wat leer je?

- Een slaapdagboek bijhouden om inzicht te krijgen in jouw slaapgewoontes
- Goede (slaap)inrichting voor jouw slaapkamer
- Ontspanning zoeken via oefeningen
- Minder piekeren in bed

Korte inhoud

In vijf sessies krijg je handvatten aangereikt om je slaapproblemen aan te pakken. Gedurende het hele programma houd je een slaapdagboek bij. De training start met uitleg over slaapproblemen en je doet een korte slaaptest. Daarnaast staan we stil bij je slaapgewoontes en de slaapkamerinrichting. Vervolgens ga je aan de slag met ontspanning en kun je verschillende ontspanningsoefeningen doen. Daarna bespreken we je gedachten over slapen en piekeren in bed. De training wordt afgesloten met een nameting van de slaaptest.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

6 weken

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

Korte inhoud

De eerste sessie is het langst en daarna zijn het maar twee of drie filmpjes per week. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt. Je zal stap voor stap merken wat jij fijn vindt en waardoor jij je beter voelt. Zo kun je aan het einde van de training een leefstijlplan opstellen dat is aangepast aan jouw behoeften, wensen en situatie.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

divers

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.

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

Korte inhoud

De training bevat ontzettend veel verschillende onderwerpen waaruit jij kan kiezen. Elke mantelzorgsituatie is uniek en daarom volg je alleen de onderdelen die bij jouw situatie passen. Zo is er een sessie over praktische zaken, zoals vergoedingen en het inschakelen van zorg. Maar je kunt ook aan de slag met het accepteren van je situatie en alle emoties en gedachten die erbij komen kijken. Als de zorg intensiever wordt of als je veel andere verantwoordelijkheden hebt, kun je overbelast raken. Om dit te voorkomen of om weer in balans te komen, kun je aan de slag met de sessies Zorgen voor jezelf en Overbelast. Ook is er aandacht voor de toekomst. Wat als het mantelzorgen ophoudt? Hoe ga je dan om met het eventuele verlies, maar ook met de extra tijd? Kortom, een heleboel informatie, maar wel overzichtelijk op een rij.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

7 weken

Mindfulness

Over de training

Mindfulness betekent aandachtstraining, ook wel verwoord als 'in het hier-en-nu leven'. Daarnaast heeft mindfulness betrekking op het accepteren van dat wat er is en het opmerkzaam zijn zonder te oordelen. Mindfulness is voor iedereen geschikt. De training is ook beschikbaar in het Engels, Pools en Turks en in een jongerenversie.

Voor wie?

Iedereen kan deze training volgen en er baat bij hebben. Het is met name geschikt voor mensen die met meer bewustzijn in het leven willen staan. Je hoeft geen klachten te hebben om mindfulness te volgen.

Wat leer je?

- Tegengaan van de automatische piloot
- Meer aandacht krijgen voor jezelf
- Mediteren met geleide oefeningen
- Je ademhaling effectief inzetten om bewuster te zijn

Korte inhoud

De training is opgedeeld in zes sessies, één voor elke week. Ten eerste wordt de automatische piloot besproken, vervolgens de ademhaling, gedachten, gevoelens, geluiden en aandacht voor jezelf. Elke sessie wordt begeleid door informatie, meditaties en oefeningen voor het dagelijks leven. Bij de laatste stap in de afsluiting vind je alle meditaties op een rij.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

4 weken

Omgaan met emoties

Over de training

Vind je het lastig om emoties te uiten, te herkennen of te verwerken? In deze training leer je beter om te gaan met emoties.

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

Korte inhoud

Er wordt gestart met uitleg over emoties en lichamelijke reacties. Daarna ga je aan de slag met het omgaan met negatieve emoties en het voelen en herkennen van emoties. Je stelt een gevoelsthermometer op, van lichte tot heftige emotie. Vervolgens krijg je handvatten om je emoties te uiten door middel van woorden, beeld, beweging, klank en ritme en kleur en vorm.

[Terug naar Inhoud](#)



Omgaan met geld

🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Over de training

Vind je het lastig om grip te hebben op je financiën en wil je graag leren hoe je het beste om kunt gaan met geld? In deze training ga je hiermee aan de slag.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die meer inzicht wil in zijn of haar eigen geldzaken.

Wat leer je?

- Praktische tips om jouw financiële situatie te verduidelijken of verbeteren
- Meer informatie over sparen en besparen
- Actief werken aan jouw financiële plan
- Omgaan met geldproblemen die je zou kunnen hebben

Korte inhoud

Je begint de training met het onderzoeken van je eigen wensen en krachten. Daarna breng je je eigen financiële situatie in kaart. Vervolgens kun je kiezen uit twee onderdelen: een onderdeel over geldproblemen en een onderdeel over sparen en besparen. In elk onderdeel ga je actief aan de slag met oefeningen, voorbeelden en tips. Met behulp van de training leer je zelf te beslissen hoe om te gaan met geld en geldproblemen.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

vrij

Ontspanning

Over de training

Wil je leren hoe je meer kunt ontspannen? In deze training ga je aan de slag met verschillende ontspanningsoefeningen.

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

Korte inhoud

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.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Overgang

Over de training

De overgang is een periode waarin het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. In deze training krijg je informatie over wat de overgang precies is en welke klachten je kunt ervaren, zodat je meer begrip krijgt over wat er aan de hand is. Je leert ook hoe je het beste om kunt gaan met klachten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor vrouwen die in de overgang zitten of binnenkort in de overgang 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

Korte inhoud

De overgang is een natuurlijk proces, waarbij je de vruchtbare periode afsluit en het lichaam op zoek gaat naar een nieuwe hormonale balans. De overgang kan verdeeld worden in drie fasen die iedereen in haar eigen tempo doorloopt: de pre-menopauze, menopauze en postmenopauze. Gedurende deze drie fasen ervaren vrouwen vaak enkele klachten zoals opvliegers, hartkloppingen en een onregelmatige menstruatie. Daarnaast kun je ook last krijgen van klachten die minder bekend zijn. In deze training leer je daarom de overgang beter te herkennen, je leert welke klachten er kunnen spelen en hoe je de overgang dragelijker kan maken. Je leert ook omgaan met negatieve gedachten en stress en verder komen veranderingen in bijvoorbeeld je omgeving, relatie en seksualiteit aan bod. Tot slot zul je nadenken over wat voor jou van waarde is, zodat je hier meer aandacht aan kan besteden en deze kunt gebruiken als een soort kompas bij het maken van lastige keuzes.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

4-8 weken

Opkomen voor jezelf

Over de training

Vind je het moeilijk om assertief te zijn en voor jezelf op te komen? Deze training helpt je om assertiever gedrag te tonen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die graag assertiever willen reageren en hun grenzen willen bewaken.

Wat leer je?

- Wat jouw grenzen zijn en hoe je jezelf daaraan kunt houden
- Hoe je assertief kunt reageren in lastige situaties
- Wat voor gedrag als normaal gedrag gezien wordt
- Praktische tips om voor jezelf op te komen

Korte inhoud

In de training is er eerst aandacht voor ‘normaal gedrag’: er wordt onderscheid gemaakt tussen ‘zijn’ en ‘doen’ en er wordt besproken dat normaal gedrag eigenlijk een heel breed begrip is. Vervolgens ga je onderzoeken wat jouw grenzen zijn. Als dit duidelijk is, gaan we kijken in welke situatie je die grenzen lastig te bewaken vindt en je krijgt handvatten hoe je het beste assertief kunt reageren. Aan het einde van de training evalueer je de mate van assertief gedrag.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

7-9 weken

Oplossingsgericht opvoeden

Over de training

Opvoeden kan ontzettend ingewikkeld zijn en veel van jou als ouder vragen. In deze training kun je veel oefeningen vinden die jou kunnen helpen op een positieve manier te werken aan de opvoeding in jouw gezin, zonder een heftig therapeutisch proces te moeten doorlopen.

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?

- Welke dingen er al goed gaan in jullie gezin
- Hoe je beter of efficiënter kunt communiceren met je kind
- Hoe bepaald gedrag aangepakt kan worden in dagelijkse situaties
- Op zoek gaan naar verrassende oplossingen

Korte inhoud

De training is opgebouwd uit vijf 'levels'. In het eerste level staan we stil bij de positieve dingen die jouw gezin al tot zijn beschikking heeft: wat zijn jullie kwaliteiten en waar zijn jullie trots op? In level twee kijken we naar wat jullie graag willen veranderen en stellen we een doel op. In het derde level bespreken we de verschillende aspecten van communicatie. Je kunt kiezen welke aspecten op jullie gezin van toepassing zijn en je kunt daar opdrachten bij doen. In level vier zoomen we in op de uitzonderingen op het aan te pakken gedrag in de dagelijkse bezigheden. Hiermee bekijken we waarom het dan wel goed gaat en wat daaruit te leren valt. Bovendien zullen we zien dat de uitzonderingen er wel degelijk zijn, ook al voelt dat niet altijd zo. In het laatste level wordt jullie gezin aangespoord om dingen anders te doen dan je gewend bent, om op die manier verrassende oplossingen te vinden.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

13-16 weken

Overspanning & Burn-out

Over de training

Heb je last van overspanningsklachten, voel je je gestresst of heb je een burn-out? In deze training wordt uitleg gegeven over hoe overspanning en burn-out precies worden veroorzaakt en krijg je tips voor je herstel.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen met overspanningsklachten en/of een burn-out.

Wat leer je?

- Wat voor klachten jij precies ervaart
- Hoe je meer tot rust kunt komen
- Wat de oorzaken kunnen zijn van jouw overspanningsklachten
- Hoe je dezelfde problemen een andere keer kunt voorkomen

Korte inhoud

De training start met uitleg over klachten die passen bij overspanning of burn-out. Ook vul je een vragenlijst in die inzicht geeft in jouw klachten. De volgende sessies doorlopen drie fases: de eerste is de crisisfase. Hier zit je in als je echt op je tandvlees loopt of net bent uitgevallen. In deze fase is het van belang dat je weer tot rust komt en niet direct aan het gaat met het uitzoeken van oorzaken. De tweede fase is de oplossingsfase waarin gekeken wordt naar mogelijke oorzaken van het vastlopen en waar je aan de slag gaat met oplossingen daarvoor. In de laatste fase, de toepassingsfase, wordt stilgestaan bij hoe je het geleerde in de praktijk kunt brengen. Ook maak je een plan om terugval te voorkomen en vul je nogmaals een vragenlijst in.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Pesten en agressie op de werkvloer

Over de training

Voel jij je niet prettig of onveilig op je werk, of heb je vervelende dingen meegeemaakt 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 over ziekmelden en hulp vragen
- Actief werken aan jouw eigen situatie
- Ervaringen van anderen bekijken

Korte inhoud

De training start met een uitleg over wat pesten en agressie op het werk precies inhoudt en wat het met je doet. Vervolgens ga je actief aan de slag met jouw situatie. Ook is er aandacht voor praktische zaken, zoals hoe je je kunt ziek melden en bij wie je terecht kunt. Tevens komen er ook ervaringsverhalen van anderen aan bod. Tot slot gaan we kijken naar jouw re-integratie.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

4-6 weken

Piekeren

Over de training

Piekeren is het veel, lang en vaak zorgelijk nadenken over een probleem of iets vervelends, zonder dat je tot een oplossing komt. In deze training ga je uitzoeken waarom je piekert. Je krijgt verschillende manieren aangereikt om je piekergedachten te voorkomen of te stoppen.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen met piekerklachten. Er kan ook meer spelen op de achtergrond, bijvoorbeeld depressieve klachten of een laag zelfbeeld.

Wat leer je?

- Negatieve gedachten loslaten
- Piekergedachten stroomlijnen zodat ze niet jouw hoofd blijven vullen
- Beter slapen door minder te piekeren
- Je stress verminderen

Korte inhoud

Bij piekeren roepen negatieve gedachten negatieve gevoelens op. Hierdoor ontstaan weer nieuwe negatieve gedachten. Zo ontstaat een negatieve spiraal. Het lukt daarbij niet om die gedachten los te laten, ook al probeer je dat wel. Van veel piekeren word je gespannen, bang, boos en verdrietig. Het bezorgt je slapeloze nachten en je wordt er moe van. In deze training ga je een piekerdagboek bijhouden, leer je gedachtenstroom onder controle te krijgen en krijg je tips over het piekeren.

[Terug naar Inhoud](#)



Planning & Structuur

🕒 Tijdsindicatie

4-5 weken

Over de training

Vind je het lastig om overzicht te houden? Heb je het bijvoorbeeld erg druk of merk je dat je je niet goed kunt concentreren? Misschien ervaar je veel spanning en is het moeilijk om orde aan te brengen en overzicht te krijgen van jouw dag. Wanneer je geen overzicht krijgt, lijken alle dingen die binnenkomen vaak op een enorme berg waar je tegenop kunt gaan zien: je ziet ‘door de bomen het bos niet meer’ en loopt daardoor vast. In deze training ga je aan de slag om orde te scheppen in de chaos.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die meer structuur wil aanbrengen in het dagelijkse leven.

Wat leer je?

- Jouw uitdagingen herkennen en aanpakken
- Prioriteiten stellen in je taken
- Telefoongebruik beperken zodat je niet altijd bereikbaar bent
- Het nut van niksen

Korte inhoud

Je start de training met het in kaart brengen van jouw week. Hiermee ontdek je waar jouw uitdagingen liggen. Je kunt kiezen uit drie thema's: 'thuis', 'werk' en 'altijd bereikbaar'. In de sessie 'thuis' krijg je informatie over het belang van regelmaat, energiegevers en -nemers en over ontspanning. In de sessie 'werk' wordt er aandacht besteed aan het maken van een realistische planning op je werk, discipline en grenzen stellen. Tot slot wordt in de sessie 'altijd bereikbaar' ingegaan op telefoongebruik en hoe je hier het beste mee om kunt gaan. Ook leer je bijvoorbeeld dat 'niksen' heel goed voor je kan zijn.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

6-10 weken

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

Korte inhoud

Je kijkt in deze training uitgebreid naar jouw relatie en je bepaalt, alleen of samen, welke stappen jij wilt zetten om jullie relatie weer een boost te geven. Je leert effectiever communiceren en je krijgt uitleg over verschillende interactiepatronen. Er wordt aandacht besteed aan verschillende emoties en het tonen van kwetsbaarheid. Ook leer je over gezond ruzie maken, leuke dingen doen, intimiteit en seksualiteit.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

9-16 weken

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.

Voor wie?

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

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

Korte inhoud

Aan het begin van de training vul je een rouwmeter in. Hierna volgen de inhoudelijke sessies met uitleg over rouw, schrijfoopdrachten en praktische tips. De volgende thema's komen hierbij aan bod: het rouwproces, steun en troost, de realiteit van het verlies aanvaarden, omgaan met emoties, ontspannen, omgaan met gedachten en je leven vorm geven. In de laatste sessie vul je nogmaals de rouwmeter in.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

divers

Scheiding volwassenen & kinderen

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

Korte inhoud

De training start met informatie en feiten over echtscheiding. Daarna 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.

[Terug naar Inhoud](#)



Slaap & Shifts

🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

Over de training

De training Slaap & Shifts is gemaakt voor mensen die op onregelmatige tijden werken en daardoor last hebben van slaapproblemen. In de training krijg je informatie en praktische tips en ga je zelf onderzoeken welke dingen jij kunt veranderen zodat je beter slaapt en hoe je je daardoor ook beter voelt.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor mensen die met onregelmatige diensten te maken hebben en problemen ervaren met slapen.

Wat leer je?

- Uitleg over hoe je het meest uit je slaap kunt halen
- Praktische tips toepassen om jouw slaapritme te verbeteren
- Het nut van ontspanning
- Hoe bewegen jou kan helpen beter te slapen

Korte inhoud

De training 'Slaap & Shifts' is gemaakt in samenwerking met ervaringsdeskundigen en slaapexperts. De training begint met het registreren van je vermoeidheid en je slaappatronen. Vervolgens kun je zelf kiezen uit twee onderdelen: een theoretisch gedeelte, waarin je uitleg en informatie krijgt over slapen in combinatie met onregelmatige werktijden. Het tweede gedeelte is meer praktisch. Hierin wordt onder andere ingegaan op piekeren, het aanbrengen van structuur, ontspanning en beweging.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

8-10 weken

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?

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

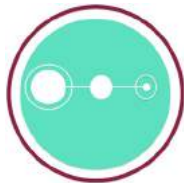
Wat leer je?

- 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

Korte inhoud

Je begint met het registreren van de klachten. Sessie twee richt zich op motivatie, motiverende gesprekstechnieken en het belang van de sociale omgeving. Sessie drie gaat over bewustwording. Je gaat op zoek naar de trigger van jouw gedrag, je gaat patronen ontdekken en krijgt tips om je wilskracht te vergroten en met je behoeftes om te gaan. De sessie hierna gaat over moeilijke momenten, zoals stress. In sessie vijf staan verschillende technieken om je gedrag te beïnvloeden centraal.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

4-5 weken

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

Korte inhoud

Deze training start met uitleg over somberheid. Daarna wordt er uitleg gegeven over het belang van structuur. Je gaat een activiteitendagboek bijhouden en onderzoeken welke activiteiten een positieve invloed op jou hebben. In de sessie daarna ga je aan de slag met jouw belemmerende gedachten en hoe je deze kunt uitdagen.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

6 weken

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

Korte inhoud

Je begint met het invullen van een vragenlijst en je krijgt daarnaast uitleg over wat stress is. In de tweede sessie wordt aandacht besteed aan positiviteit en stressveroorzakers. Je kunt kiezen uit vier verschillende gebieden om de klachten en factoren aan te pakken: zorg voor jezelf - een sessie waarin lichamelijke gezondheid centraal staat, slapen, voeding en lichaamsbeweging. Ook wordt er gekeken naar de invloed van jouw sociale omgeving en krijg je tips over het omgaan met drukte, bijvoorbeeld door goed te plannen en prioriteiten te stellen. Tot slot leer je verschillende manieren om goed te ontspannen.

[Terug naar Inhoud](#)



Terugvalpreventie

🕒 Tijdsindicatie

divers

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

Korte inhoud

In deze training krijg je uitleg over terugval en het voorkomen daarvan. We bespreken de grote misverstanden rondom terugval. Daarnaast ga je aan de slag met een terugvalpreventieplan aan de hand van de stoplicht-oefening. Hierdoor wordt inzichtelijk welke signalen een terugval voorspellen. Je denkt na over acties die een terugval kunnen voorkomen of verminderen. Ook kun je een recept schrijven om in de puree te belanden, of een steunende brief naar jezelf schrijven.

[Terug naar Inhoud](#)





🕒 Tijdsindicatie

3-9 weken

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

Korte inhoud

De training begint met informatie over verschillende kenmerken van veerkracht. Je stelt hier ook jouw persoonlijke doelen op. Sessie twee richt zich op het vergroten van je zelfwaardering en zelfvertrouwen. Je leert om zonder oordelen naar jezelf te kijken. In de derde sessie onderzoek je hoe optimisme en positiviteit bijdragen aan veerkracht. Vervolgens staan we stil bij zelfregie en zelfsturing: je ontdekt jouw waarden en leert hier meer naar te leven. Verbondenheid is het thema van sessie vijf, waarin je leert meer verbinding te maken met anderen, steun te geven en hulp te vragen. Tot slot scoor je nogmaals je doelen en krijg je inzicht in je voortgang.

[Terug naar Inhoud](#)



🕒 Tijdsindicatie

7 weken

Zelfbeeld

Over de training

In deze training leer je meer over jouw zelfbeeld en hoe je dit beeld over jezelf kunt beïnvloeden.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor mensen die graag een positiever zelfbeeld van zichzelf zouden willen hebben.

Wat leer je?

- Hoe jouw zelfbeeld is ontstaan
- Welke negatieve gedachten je hebt en hoe je die uitdaagt
- Succeservaringen en positiviteit behouden

Korte inhoud

De training start met uitleg over zelfbeeld. Vervolgens ga je je eigen zelfbeeld onderzoeken: hoe is het bijvoorbeeld ontstaan? Ook stel je doelen op. In de volgende sessie wordt aandacht besteed aan negatieve gedachten en ga je deze gedachten uitdagen. Ook is er aandacht voor jouw kritische stem. De sessie hierna richt zich op de relatie tussen gedachten en gevoelens. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan succeservaringen en positiviteit. Tot slot bekijk je hoe het is gegaan met jouw doelen.

[Terug naar Inhoud](#)





www.gezondeboel.nl

Contactpersoon: Carlijn Brouwer

M 06 510 343 26 | carlijn@therapieland.nl

Nieuwendammerdijk 528, 1023 BX Amsterdam

☎ 020 - 85 45 108 ✉ info@gezondeboel.nl