



Dit is het volledige aanbod - voorjaar 2024.
Een selectie van de programma's staat in jouw basispakket.

Nog op de wachtlijst?

- Eerste stap naar herstel
- Eetstoornissen - op de wachtlijst



Voor bij de intake

- Intake formulier
- Eerste stap naar herstel



Angst en Paniek

Denk ook eens aan:

- Angst voor de tandarts
- Bijhouden van paniekaanvallen
- Faalangst
- Gegeneraliseerde angst
- Paniek
- Sociale angst
- Specifieke fobie
- Stop keuzestress
- Ziekteangst

- G-schema
- taartdiagram
- Piekeren
- Vershillende
- VR modules

Liever geen heel protocol?
Introceptieve exposure

ADHD

Denk ook eens aan:

- ADHD
- Druk en afgeleid

- Mindfulness
- Overprikkeling
- Planning en structuur

Autisme

Denk ook eens aan:

- Autisme
- Autisme in de partnerrelatie

- Communiceren
- Overprikkeling
- Planning en structuur

Stemming en rouw

Denk ook eens aan:

- Afbouwen antidepressiva
- Depressie - CGT
- Depressie - IPT
- Depressie -
- Sociale omgeving
- Moodbooster voor de donkere maanden
- Rouw
- Rouw na moord en doodslag
- Rouw na suicide
- Somberheid
- Verlies

- Activatie
- Dankbaarheid
- Eenzaamheid
- (Geen) Zin in seks
- G-schema's (4 technieken)
- Gemis tijdens speciale momenten
- Lekker slapen
- Zelfbeeld

Methode

- ACT (+ losse thema's)
- ACT: van klacht naar veerkracht
- Activatie
- EMDR
- G-schema (5 technieken)

- Gedragsexperiment
- Interceptieve exposure
- Mindfulness
- Schematherapie
- Signaleringsplan
- Terugvalpreventie

Levensfase

- Dementie voor de mantelzorg
- Leefstijl - 60+
- Overgang
- Uit elkaar - de ander wil uit elkaar
- Uit elkaar - ik wil uit elkaar



Keuzehulp

Volwassenen



Een selectie van de programma's staat in jouw basispakket.

Stress en overspanning

Ontspanning
Overspanning en burn-out
Overspanning en burn-out - studenten
StressLes
Omgaan met coronastress

Denk ook eens aan:

Mentale ondersteuning zorgprofessionals - corona
Balans
Opkomen voor jezelf
Planning en structuur

Verlaving

Alcohol onder controle
Alcoholverslaving
De Bottom-line opdracht
Gameverslaving
Gokverslaving
Middelengebruik
Slechte gewoontes
Seks- en/of porno verslaving
Stoppen met roken

Denk ook eens aan:

Alcohol verslaving VR
Ontspanning
Sociale angst
Zelfbeeld

Somatiek

Aanhoudende (pijn) klachten - Mind-body benadering
Chronische pijn
EHBOorsuizen - controle over tinnitus
Hersenletsel (NAH) - Psychosociale veranderingen
Minder Angst na Kanker
NAH - Cognitieve veranderingen
NAH - Mantelzorg
SOLK

Kanker 3 - na de behandeling

Mijn cliënt heeft diabetes

Diabetes type 1 - jongvolwassenen
Diabetes type 2

Algemeen

Consultvoorbereiding
Kennis van gezondheid
Bewegen bij lichamelijke klachten

Mijn cliënt heeft kanker

Kanker 1 - na de diagnose
Kanker 2 - tijdens de behandeling

Persoonlijkheidsproblematiek

Andere gespecificeerde PP + sociale omgeving
Afhankelijke PP + sociale omgeving
Vermijdende PP + sociale omgeving
Dwangmatige PP + sociale omgeving

Borderline
Narcisme

Eventueel aangevuld met:

Schematherapie
Schematherapie - de gezonde volwassene

Zelfbeeld

Zelfbeeld
Zelfcompassie - minder streng voor jezelf

Denk ook eens aan:

Accepteren
G-schema
meerdimensionaal
Kernkwadranten



Keuzehulp

Volwassenen



Een selectie van de programma's staat in jouw basispakket.

Persoonlijke ontwikkeling

- [Accepteren](#)
- [Balans](#)
- [Communiceren](#)
- [Dankbaarheid](#)
- [Doelen behalen](#)
- [Eenzaamheid](#)
- [Gefocust te werk](#)
- [Geluk](#)
- [Kernkwadranten](#)
- [Loopbaancoaching](#)
- [Mijn sociale omgeving](#)
- [Omgaan met agressie](#)
- [Omgaan met geld](#)
- [Opkomen voor jezelf](#)
- [Overprikkeling](#)
- [Pesten en agressie op de werkvloer](#)
- [Piekeren](#)
- [Planning en structuur](#)
- [Relatieboost](#)
- [Talenten ontdekken](#)
- [Veerkacht](#)

Trauma

- [EMDR](#)
- [Intensieve traumabehandeling - online werkbezoek](#)
- [Omgaan met een suïcidale naaste](#)
- [PTSS](#)

Psychose

- [Psychose](#)
- [Psychose - sociale omgeving](#)

Dwang

- [Dwang](#)

Leefstijl

- [Bewegen](#)
- [Jouw balans - 30 minuten](#)
- [Je slaap verbeteren - 30 minuten](#)
- [Leefstijl](#)
- [Mindfulness in het kort](#)
- [RSI preventie](#)
- [Winterwelzijn: Actief en gelukkig](#)

Emotieregulatie

- [Omgaan met emoties](#)

