

Mindfulness

Met mindfulness vergroot je je aandacht voor het hier-en-nu. Zo word je je meer bewust van je ervaringen, zoals je gedachten en de gevoelens in je lichaam. Door hier zonder oordeel naar te kijken, wordt het makkelijker om je ervaringen te laten zijn zoals ze zijn.

Oefenen met ontspannen

Spanning is heel normaal en in sommige situaties zelfs gezond. Maar wanneer het je moeilijk lukt om weer te ontspannen, kan je hier last van krijgen. Door middel van korte oefeningen leer je hoe je je meer bewust kunt worden van je spanning. En vooral: hoe je die spanning los kunt laten.

Zelfbeeld

Voel je je vaak onzeker? Of heb je negatieve gedachten over jezelf? Leer meer over wat een zelfbeeld is, hoe een negatief zelfbeeld ontstaat en op welke manieren jij jouw zelfbeeld realistischer kan maken. Zet je eerste stappen naar een meer positief zelfbeeld!

Beter slapen

Kom je moeilijk in slaap? Lukt het je niet om de hele nacht door te slapen? Word je 's ochtends niet uitgerust wakker? Dan past de training Beter slapen bij jou! Ga op eigen tempo aan de slag voor een betere nachtrust.

HOE WERKT ONLINE ZELFHULP?

Ga naar www.ggz-nhn.nl/zelfhulp en kies een training waarmee je aan de slag wilt. Klik op de knop 'gelezen' onderaan de pagina en beantwoord de twee vragen. Daarna kun je anoniem een account aanmaken. Je kunt de trainingen zelfstandig in jouw eigen tijd en tempo volgen.

ONLINE ZELFHULP

De eerste stap zet je zelf!

Beter worden doe je thuis

Bij een aantal veelvoorkomende klachten bieden wij je online zelfhulp. Met behulp van online zelfhulpmodules is het mogelijk je klachten te verminderen en soms zelfs volledig onder controle te krijgen.

Het volgen van een training is gratis en met behulp van je eigen e-mailadres maak je eenvoudig een account aan. Wanneer je met aandacht aan de training werkt en deze helemaal afrondt, merk je echt effect!

Veel succes!



ONLINE ZELFHULPMODULES

Je probleem in kaart

Voordat je met je klachten of problemen aan de slag gaat, helpt het om helder te krijgen wat er speelt. Want wat is er nou precies aan de hand? En wat gaat jou helpen om hier aan te werken?

Minder piekeren

Pieker je veel? Zou je graag anders willen denken? En meer ontspannen in het leven staan? In deze online training leer je onder andere meer over waarom je piekert en wat je kunt doen als je piekert. Hoe je anders kunt denken en hoe je kunt ontspannen.

Fluitend naar je werk?

Ervaar je al een tijdje werkstress? Lukt het je na een werkdag niet om te ontspannen? Ga je daardoor met minder plezier naar je werk? De training leert je meer over hoe je signalen van stress bij jezelf herkent en hier op een assertieve manier op kunt reageren, hoe je kunt ontspannen en welke activiteiten je energie en plezier kunnen geven.

Blij alcohol vrij

Drink je vaker dan je wilt en meer dan de bedoeling was? Wil je om leren gaan met je drang naar alcohol? Ga aan de slag met de training en geniet voortaan echt met mate...

Betrokken omgeving

De online module Betrokken omgeving is speciaal ontwikkeld voor familie en betrokkenen van mensen met psychiatrische klachten. In deze module doe je kennis en vaardigheden op die je kunt inzetten om overbelasting te voorkomen.

Pak je somberheid aan

Heb je last van somberheid? Je kunt er iets aan doen! In deze training krijg je informatie over somberheid. Je onderzoekt hoe jouw somberheid in elkaar zit en je leert stapje voor stapje wat je kunt doen om je minder somber te voelen.