



Applicaties en websites voor ondersteuning van een
psychologische behandeling.



Therapievormen

Gedachtenschema's voor Cognitieve gedragstherapie

Naam	Omschrijving	Uitleg
Mediant 5g	Gedachtenschema voor volwassenen.	Een gratis app met de mogelijkheid om een g-schema in te vullen. Daarnaast wordt er informatie gegeven over cognitieve gedragstherapie en voorbeelden van socratische vragen. Alle schema's kunnen opgeslagen worden.
G-Groos	Gedachtenschema voor kinderen en lager begaafden.	Een gratis app met de mogelijkheid om een g-schema in te vullen en boosheid te registreren. Boosheid wordt in een grafiek weergegeven. Daarnaast wordt er informatie gegeven over cognitieve gedragstherapie. Al het geregistreerde kan opgeslagen worden.
Abc-schema	Gedachtenschema	Een gratis app met een gedachtenschema aan de hand voor de Rationeel emotieve therapie.
Icouch	Gedachtenschema	Is een Engelstalige app voor de iPhone die je kunt gebruiken om je gedachten op te schrijven en ze op basis daarvan uit te dagen. Icouch is gebaseerd op Cognitieve Gedragstherapie.

Mindfulness

Naam	Omschrijving	Extra uitleg
VGZ Mindfulness coach	Mindfulness programma	De gratis app biedt een programma van 5 weken om kennis te maken met mindfulness technieken.
Headspace	Mindfulness programma	Headspace is een Engelstalige website en app voor begeleide meditaties en uitleg over mindfulness. De eerste 10 dagen zijn gratis, daarna betaal je 60 euro per jaar.
Smiling mind	Mindfulness programma	Een Engelstalige gratis website en app met meditaties voor kinderen en jongvolwassenen .

Positieve psychologie

Naam	Omschrijving	Extra uitleg
www.b-u-t.net	Dagboek	Een gratis app en website waarin je een positiefdagboek bij kan houden. De app kost 0,89 euro.
Smiley Alarm Clock	Wekker	Een app waarmee je door te lachen je wekker uit kan zetten. De app kost 2,99 euro.

HappiJar	Engelstalig	Deze Engelstalige app is een virtuele <i>happy jar</i> waarin je buttons met een dankbaarheidstekst kan opbergen. Ook kan je buttons delen met familie of vrienden. De app kost 1,99 euro.
Uplifted	Game	Een positieve psychologie app in de vorm van een game. Levels worden steeds afgewisseld met vragen zoals waar je voor het laatst om moest lachen of wie de meest belangrijke persoon in je leven is. De app is gratis.

Kop-model

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
E-health programma Kop-online	Bij Mentaal Beter wordt het ingezet bij alle as-1 klachten binnen de basis GGZ waarbij het KOP model geïndiceerd is.	Het programma is gebaseerd op het trans-diagnostische protocol zoals beschreven in "Handboek KOP-model" en "Van probleem naar oplossing". De opzet bij Mentaal Beter is dat het programma aangeboden wordt (en vergoed wordt) in de basis GGZ in combinatie met gesprekken met een therapeut. Het programma bestaat uit 5 stappen: introductie en voorbereiding - overzicht, samenhang en diagnose - doelen formuleren - gedragsverandering - afsluiten en terugvalpreventie.

Handvatten voor een behandeling

Naam	Omschrijving	Uitleg
Behandelhulp.nl	Handvatten voor behandeling	De site bevat handvatten voor de klachten: burn-out, ADHD, fobie, piekeren, rouw, overbelasting, paniek- en angstaanvallen, somberheid en verslaving. Ook worden er handvatten geboden voor de behandelvormen ACT en EMDR. Tevens voor technieken uit de cognitieve gedragstherapie zoals: activiteitenregistratie, gedachten uitdagen, kernkwadranten, ontspanningsoefeningen, spanningsthermometer, denkfouten en terugvalpreventie. Er worden tips gegeven voor belangrijke gesprekken, grenzen stellen en een werkconflict.
psychology.tools/download-therapy-worksheets.html	Engelstalige Handvatten voor behandeling	Een link naar Engelstalige CGT werkdocumenten.
gedachtenuitpluizen.nl	Hulpmiddelen voor een cgt behandeling	Templates voor bijv. het uitleggen van een G-schema, taartdiagram etc. Er is ook een boek te downloaden met gespreksvaardigheden, protocollen en testen. Je moet je wel registreren.
Zelfmonitor app	Een app voor mensen die in behandeling zijn of hun behandeling hebben afgerond	Via de gratis app geef je jezelf een cijfer (0-10) op het gebied van je stemming, je slaap, je eetbuien of je ADHD. Zo kan je zien of je nog in balans bent, of dat het wat minder gaat. Als het minder gaat kun je met kant en klare tips en je eigen ideeën aan de slag, of zo nodig direct hulp vragen. Aan wie je hulp vraagt bepaal je zelf.
PsyMate	Een app voor mensen die in behandeling zijn of hun behandeling hebben afgerond	PsyMate is een app om gevoel en gedrag in het dagelijkse leven in kaart te brengen.

Suicidepreventie app	Voor behandelaren binnen de GGZ	De app is een hulpmiddel voor hulpverleners bij het bespreekbaar maken van suïcidaliteit.
----------------------	---------------------------------	---

Psychische klachten

Stemming

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Kleur je leven	Volwassenen met depressieve gevoelens.	Het e-health programma dat bestaat uit acht lessen en een oprisles na twaalf weken. In de lessen komen de volgende onderwerpen aan bod: ontspanningstechnieken, leuke dingen plannen en doen, anti-pieker technieken, constructief denken, sociaal contact en assertiviteit. Het programma wordt vergoed in basis en specialistische ggz en is te volgen bij Mentaal Beter.
Psyfit	Voor mensen met alle lichte (As 1) klachten: als spanningsklachten/overbelasting, levensfase problematiek, zingeving, (stabiele) chronische psychische klachten, extra interventie bij burn-out, depressie, angststoornis	Het e-health programma is gestoeld op cognitieve gedragstherapie, positieve psychologie, mindfulness en leefstijladviezen. Het programma bestaat uit 6 modules: Missie en doelen (persoonlijke missie, waarden en doelen vaststellen) - Grip op je leven (hulp bij dagelijkse problemen en stress, time-management, problemsolving) - Positieve emoties - Hier en nu (ademhalingsoefeningen en mindfulness, bewust leven) - Positieve relaties - Denken en voelen (optimistische denkstijl, uitdagen van negatieve gedachten, omgaan met piekeren). Het programma wordt vergoed in de basis- en specialistische ggz en is te volgen bij Mentaal Beter. Los kost het programma 29.95 euro per jaar.
Grip op je dip	Jongeren tussen 16 en 25 jaar met depressieve gevoelens.	Grip op je dip is een gratis zelfhulp programma. Het doel is het voorkomen dat iemand lang in een dip blijft zitten of in een depressie raakt. De cursus bestaat uit 6 chatsessies, elke chatsessie duurt ongeveer 1,5 uur. Je volgt de online cursus in een gesloten chatbox. Dat wil zeggen: je kunt alleen meedoen als je een wachtwoord hebt. Je volgt de online cursus samen met 6 tot 8 cursisten, onder begeleiding van een deskundige. Tussen de bijeenkomsten door maak je thuis opdrachten. Dat kost je ongeveer een uur, maar je kunt er ook meer tijd aan besteden.
Moodlifter	Volwassenen met somberheidsgevoelens	Het zelfhulpprogramma is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Het bestaat uit 5 sessies. Hierin is er aandacht voor videofragmenten, voorlichting en animaties. Het programma kost 69,55 euro en wordt vergoed door de zorgverzekeringen VGZ, IZZ en IZA.
Moodgym	Mensen die hun stemming willen monitoren	In de gratis app kan de stemming worden gemonitord en in een staafdiagram worden weergegeven.
HSK app	Mensen die hun stemming willen monitoren	Met de gratis app kan de gemoedstoestand bijgehouden worden. De app bevat meer dan 100 tips ter verbetering van de gemoedstoestand. De app is momenteel alleen beschikbaar voor iOS.
Therappi stemming	Volwassenen met depressieve gevoelens. (los)	De gratis app geeft uitleg over depressieve klachten en biedt hulp bij het herkennen en uitdagen van negatieve gedachten te herkennen. De app bevat een stemmingsmeter waarmee de stemming bijgehouden

		kan worden.
PsyQuin	Volwassenen met lichte depressieve gevoelens. (Android)	De app geeft toegang tot leermodules, die bestaan uit leermodules, die bestaan uit afzonderlijke sessies en een dagboekfunctie. Standaard krijg je met de app toegang tot het timemanagement dagboek.
depressievereniging.nl	Jong) Volwassenen met depressieve gevoelens.	De website biedt informatie over een depressie. Er komen ervaringsdeskundigen aan het woord, er is de mogelijkheid van lotgenotencontact en er wordt uitgelegd hoe je een depressie aan kan pakken.

Verhoogd suicide risico

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Online 113	Voor mensen met zelfmoordgedachten.	De gratis website biedt een online cursus en een chatforum. Daarnaast bestaat de mogelijkheid van directe ondersteuning en therapie.
www.ontrackagain.be	De app is voor jongeren die een suicidepoging hebben gedaan.	De website gratis site en app helpen gebruikers zichzelf te evalueren, hulpbronnen te organiseren en contact met anderen te leggen in moeilijke periodes. Let op dit is Belgische site!! Met Belgische telefoonnummers!!

Burn-out

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
E-health programma Sterk op je werk	Voor mensen met arbeidsgerelateerde stress, burn-out (ongedifferentieerde somatoforme stoornis)	Het programma is op de cognitieve gedragstherapie gestoeld en bevat de volgende 8 modules: wat is stress en wat zijn de oorzaken, energiebeheer, cognitieve herstructurering, assertiviteit, sociale steun vragen, meningsverschillen en terugval preventie. Het programma wordt vergoed in de basis- en specialistische ggz en is te volgen bij Mentaal Beter.
www.burnout.mirro.nl	Voor mensen met werkstress	In het gratis zelfhulp programma worden tips en oefeningen gegeven om stress het hoofd te bieden.

Angst

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Fear fighter	Voor volwassenen met angsten en fobieën	FearFighter is een e-health programma gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Er wordt gebruikt gemaakt van filmfragmenten en opdrachten, educatie en animaties. De behandeling bestaat uit negen online stappen van circa een uur, waarin zelfstandig aan de slag wordt gegaan. Het programma wordt vergoed in de basis- en specialistische ggz en is te volgen bij Mentaal Beter.

The Journey	Voor volwassenen met een post traumatische stressstoornis (in de toekomst ook geschikt voor andere klachten)	De app bestaat uit verschillende elementen zoals: Samenstellen van een spanningsboog en een signaleringsplan – registratiemogelijkheden - mogelijkheid om doelen vaststellen en bijbehorende acties bepalen - een digitale coach (gebruikt door de gebruiker ingevulde signalen/acties/feedback om een terugkoppeling te geven op kritieke momenten - een hulpknop (bij “te veel voelen” of “te weinig voelen” kan cliënt op de hulpknop drukken, waarbij de digitale coach direct een terugkoppeling geeft op basis van eerder ingevulde signalen/acties/feedback - een Toolbox (mogelijkheid om eigen ondersteunende apps/games/video's/muziek op te slaan die de cliënt kunnen helpen tijdens kritieke momenten.
www.jouwhulp online.nl Training voor faalangst	Voor jongeren met faalangst	Het gratis zelfhulpprogramma richt aandacht op positief denken, je gedachten uitdagen, doelen stellen, zelfvertrouwen en ontspannen. Samen wordt gekeken in welke situatie je met faalangst wilt leren omgaan en besproken hoe het anders kan. Er wordt een plan opgesteld om dit uit te voeren en dit wordt (na)besproken met een coach.
Mindshift	Voor tieners en adolescenten met angstklachten	De Engelstalige app helpt je meer adequate manieren te ontwikkelen om met angst om te kunnen gaan.
24/7 therapie: Angst & Paniek	Voor mensen met panieklachten.	De app bevat therapie-ondersteuning, waarmee je thuis oefeningen kunt doen. In de module vind je video's met uitgebreide uitleg en voorbeelden van oefeningen. Zo krijgen jij en eventueel jouw therapeut een completer beeld van jouw paniekaanvallen waardoor je ze sneller hanteerbaar en onder controle kunt krijgen. Functies: dagboekfunctie, medicijngebruik te registreren en gemakkelijke oefeningen die helpen je stemming te verbeteren. De app is te downloaden in iTunes en kost 29,99 euro.
Vlieg App	Voor mensen met vliegangst	De app biedt informatie over angst in het algemeen en vliegangst in het bijzonder. De app bevat informatie over vliegtuigen (statistieken) en tips die specifiek op vliegen betrekking hebben, zoals wat je moet doen bij turbulentie en ontspanningsoefeningen. De app kost 3,99 euro.
www.angst.m irro.nl/	Voor volwassenen met angsten en fobieën	Deze gratis website heeft als doel om mensen te leren wat angst, paniek en stress is en welke beginnende angstklachten ze kunnen ervaren en hoe ze hier mee om kunnen gaan.
PTSD Coach Australia	Voor volwassenen met trauma klachten	De Engelse gratis app geeft informatie over PTSS en helpt om inzicht in de klachten te krijgen en biedt handvatten om de klachten aan te pakken.

Seksueel misbruik – Seksuele problemen

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
movisie.nl/pu blicaties/mijn -lijf-me-lief	Vrouwen die seksueel misbruikt zijn	Dit boek biedt steun en veel informatie voor vrouwen die vroeger seksueel misbruikt zijn, binnen of buiten het gezin, of daarmee bedreigd zijn, maar ook voor hun partners en voor hulpverleners.

Bekkenbodem-app	Zie uitleg	De gratis app geeft uitleg over de bekkenbodemgroepen, -klachten en aan- en (ont)spanningsoefeningen. Als mensen de stap naar een seksuoloog of naar een bekkenfysiotherapeut nog niet aandurven, kan dit een begin zijn om inzicht te krijgen, bijvoorbeeld als er sprake is van vaginistische klachten, opwindingsproblemen, pijnklachten (niet alleen seksuele, maar ook bij onderbuik- en rugklachten of klachten bij ontlasting).
seksueledisfuncties.nl	Mannen en vrouwen met seksuele disfuncties	Uitleg over alle seksuele problemen en oefeningen om de problemen aan te pakken.
seksualiteit.nl	Zie uitleg	De site geeft informatie, tips en oefeningen gericht om te helpen bij vragen rondom seksualiteit,

Menstruatie cyclus

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
My Calendar en P-tracker	Vrouwen die meer zicht op hun menstruatie cyclus willen	Met de gratis app kunnen vrouwen hun menstruatiecyclus, medicijngebruik, lichamelijke klachten, emoties en cognitief functioneren bijhouden. De app geeft dit weer in een overzicht en laat zien wanneer de volgende menstruatie verwacht wordt.

Eetproblematiek

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
99gram.nl	Voor tienermeiden met beginnende eetproblematiek	De gratis website biedt hulp bij preventie van eetproblematiek, lotgenotencontact en professionele hulpverlening. Er is de mogelijkheid van een chat functie en online behandeling.
www.boulimi ajongens.nl en www.anori axi ajongens.nl	Voor tienerjongens met (beginnende) eetproblematiek	Op de gratis website vinden jongens, ouders en hulpverleners informatie over eetproblematiek. Hiermee kunnen jongens door vroege herkenning van het probleem snel en effectief worden geholpen.
Proud2beme.nl	Voor jongeren met eetproblematiek	De gratis website geeft informatie over diverse aspecten van eetproblematiek en biedt interactieve mogelijkheden zoals een discussieforum en chatsessies.

Waanstoornissen

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Temstem	Voor mensen die last hebben van het horen van stemmen	Temstem is een gratis app die met behulp van taalspellen helpt om minder last van stemmen te hebben.

Autisme

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Kick ass	Voor adolescenten tussen 16 en 23 jaar met een milde/matige vorm van autisme	Kick Ass is een e-health programma en game en leert jongeren en jongvolwassenen omgaan met sociale situaties in het dagelijks leven. Door middel van missies worden situaties gespeeld waar persoonlijke doelen bij gesteld worden en steeds geëvalueerd. De cliënt is niet alleen in de game, de behandelaar bevindt zich er ook, en vrienden, familie en anderen kunnen meespelen. Het programma wordt vergoed in de basis- en specialistische ggz en is te volgen bij Mentaal Beter
socialopstap.nl	Voor jongeren met autisme	SociaalOpStap.nl is een gratis website met tools voor mensen met een autisme spectrum stoornis. Bijvoorbeeld: hoe kun je troosten? Of hoe begroet je iemand? De website helpt met sociale verhalen en stappenplannen die duidelijkheid geven in sociale situaties. Hiermee kunnen sociale situaties voorbereid worden.
Pictoplace	Voor mensen met autisme, ADHD en dyslexia	Pictoplace is een online planningsysteem waarmee je een dagplanning maakt met (3D) pictogrammen. Er zijn verschillende versies, gratis en betaald.
mijneigenplan.nl	Voor mensen met autisme	De app ondersteunt bij de dagelijkse routine. De app geeft gedurende de dag waar nodig aanwijzingen en vertelt je wat er op welk tijdstip mag gebeuren en ook direct hoe je het uitvoert. Aanwijzingen bestaan uit (gesproken) tekst aangevuld met afbeeldingen, instructies, stappenplannen en zelfs video. De app kost 35 euro per jaar.
Levenmetautisme.nl	Voor mensen met autisme en hun omgeving	De website staat vol met informatie over autisme en alles rondom autisme, zoals over ervaringen, apps, blogs, filmpjes, therapieën, lezingen etc.
atelierkunstmaat.nl	Studenten van de kunstacademie met autisme of ADHD	Via deze site kan er een coach ingeschakeld worden met een creatieve achtergrond. De begeleiding valt onder de WMO.
autismebelevenenerven.nl/over-mij-2/	Voor mensen met autisme	Deze website is ontwikkeld door een man waarbij autisme is gesteld. Hij geeft zijn beleving en ervaring weer en is, indien daar behoefte aan is, bereikbaar voor advies. Aan bod komen alledaagse dingen waaronder onder andere problemen met emoties, begrip en onbegrip en eenzaamheid. Over de meeste onderwerpen wordt ook een theoretische onderbouwing gegeven door autismespecialisten en eventueel aangevuld met literatuur over ASS (Autisme Spectrum Stoornis).

ADHD

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
adhdenijj.nl	Voor kinderen met AD(H)D	Deze gratis website is speciaal ontwikkeld voor ouders, verzorgers en leerkrachten om samen te werken in de ondersteuning van schoolgaande kinderen met AD(H)D.
ADHD-hulp	Voor mensen met AD(H)D	Deze gratis app helpt om de dagelijkse taken beter te organiseren en een planning te maken.
ADHD in beeld	voor ouders van kinderen met AD(H)D	De gratis app is voor ouders ontwikkeld om te helpen bij te houden hoe het vandaag met hun kind met AD(H)D is gegaan.
Any do en ADD8	Iedereen	De gratis app's helpen met takenbeheer en planning
Stilzitten	Jongeren met o.a. AD(H)D	De app is gemaakt voor jongeren en bedoeld om hen wat momenten van rust te bieden in hun wereld van overmatige prikkels, concentratiegebrek, onrust en (school)stress. De app kost 1,99 euro

Verstaving

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
cannabisenik.nl/training/inhoud/	Mensen vanaf 17 jaar die willen stoppen of minderen met cannabisgebruik.	Het is een gratis online training om cannabisgebruik in kaart te brengen en te minderen of te stoppen. De training duurt 5 tot 6 weken.
minderdrinken.nl	Mensen die overmatig alcohol nuttigen.	Deze gratis online cursus helpt om inzicht te krijgen in het drankgebruik en dit te veranderen. Het is mogelijk om via een forum contact te hebben met lotgenoten.
zelfhulpalcohol.nl	Mensen die overmatig alcohol nuttigen.	Deze gratis online cursus van de Jellinek Kliniek helpt om inzicht te krijgen in het drankgebruik en dit te veranderen. Het is mogelijk om via een forum contact te hebben met lotgenoten.
alcoholdebaas.nl	Mensen die overmatig alcohol nuttigen.	Alcohol en Ik is een gratis anonieme online training voor volwassenen die meer inzicht willen krijgen in hun alcoholgebruik.
www.ikwilstoppenmetroken.nu/10-handige-websites-die-hulp-bieden-bij-stoppen-met-roken/	Mensen die van hun rookverstaving af willen.	De site geeft een overzicht van 10 aanbieder die hulp bieden bij het stoppen met roken. Men kan hier informatie vinden, lotgenotencontact, trips en trick en een online begeleidingsprogramma.

benzodebaas.nl	Voor mensen met langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddel en.	Deze gratis zelfhulpprogramma biedt hulp bij verantwoord afbouwen van slaap- en kalmeringsmiddelen.
game-check.mirro.nl	Mensen die overmatig gamen	Deze gratis zelfhulpprogramma biedt informatie en tips om gamegedrag onder controle te krijgen en/of houden. In de zelfhulpmodule kunnen oefeningen gedaan worden om te leren de balans tussen 'plezier' en 'verslaving' gezond te houden.

Boosheid

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Vers-app	Mensen die moeite hebben hun emoties te reguleren	Door het dagelijks invullen van Situatiepannen en wekelijks invullen van de VERS-schaal krijg je een goed overzicht over het verloop en de hoogte van je emotieproblemen en welke vaardigheden helpen om emoties beter te reguleren. De app is gratis, ook te vinden via http://jaap.tcits.nl/vers/
Goldstein ACT	Doelgroep jongeren met regulatieproblematiek	De gratis app laat zien hoe je in zeven stappen boosheid in conflictsituaties omzet in positief sociaal gedrag. Er is aandacht voor: triggers, lichaamssignalen, ontspanningstechnieken, geheugensteuntjes, vooruitdenken, sociale vaardigheden en zelfevaluatie.
www.jouw hulponline.nl Training 'omgaan met mijn boosheid'	Mensen die last hebben van boosheid	In deze gratis zelfhulpprogramma leer je hoe je op een goede manier met boosheid kunt omgaan.

Gewoontes

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Habitrg.com	Voor mensen die meer structuur aan willen brengen en slechte gewoontes af willen leren	De gratis website en app helpen bij de dagstructuur en het ontwikkelen van goede gewoontes en verminderen van slechte gewoontes. Taken kunnen op spelende wijze bijgehouden worden.
Daybook	Voor mensen die meer structuur aan willen brengen en slechte gewoontes af willen leren	Deze gratis app stimuleert je na te denken over wat je op een dag doet en welke invloed ervaringen en activiteiten hebben op je stemming.

Relatie

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.relatieproblemen.mirroro.nl	Stellen met relatieproblematiek	Bij het vormgeven van de inhoud van de module is gebruik gemaakt van de inzichten uit de EFT (Emotionally Focused Therapy) ACT (Acceptance en commitment therapy), cognitieve gedragstherapie en mindfulness.
www.jouwhulponline.nl Training Verbeter je relatie	Stellen met relatieproblematiek	De gratis training bestaat uit vier delen. Je krijgt een persoonlijke coach (een gediplomeerde maatschappelijk werker) gedurende de gehele training.

Slapen

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.slaapproblemen.mirroro.nl	Voor mensen met slaapproblematiek	De gratis website ondersteunt mensen bij het aanpakken van hun slaapproblemen
VGZ: Slaap lekker	Slaapproblematiek en piekerklachten	Met de gratis app worden slaapproblemen in kaart gebracht en worden opdrachten en tips gegeven om slaapklachten te verminderen. Als je verzekerd bent bij VGZ kunt u ook coaching krijgen van een slaapdeskundige.
Sleepbot	Voor mensen met slaapproblemen	De gratis app houdt geluiden en bewegingen bij en maakt je wakker op het moment dat je in een lichte slaap verkeert. Een staafdiagram geeft inzicht in de beweeglijkheid 's nachts.
www.nachtmerries.org	Voor mensen met regelmatig nachtmerries	Op de gratis website wordt uitleg gegeven over slaap, dromen en andere slaapproblemen

Geld

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.jouwonlinehulp.nl	Mensen die beter willen leren budgetteren.	Deze gratis training geeft advies en informatie om de financiën goed te kunnen ordenen en te beheren.

Training budgetteren en administratie		
www.geldzorgen.mirro.nl	Mensen met financiële problemen	Het doel van de gratis zelfhulpprogramma is om mensen die last hebben van geldzorgen te ondersteunen om weer inzicht en overzicht te krijgen.

Rouw

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Rouwverwerking.mirro.nl	Voor mensen met rouwproblematiek	In de gratis zelfhulpmodule worden tips en oefeningen gegeven om op eigen kracht met de verwerking van rouw aan de slag te gaan.

Ademhaling

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
Adem je in-Balanz	Mensen met een onregelende ademhaling	De gratis versie van de app heeft een "paniekknop"; als je hierop drukt, begeleidt een stem een ademhalingsoefening om weer rustig te worden. De gratis versie bevat ook een symptomenlijst. De betaalde versie bevat een ademtherapie. Dit is een training van 80 dagen met 7 opeenvolgende oefeningen voor het herstellen van de buik- en flankademhaling.

Vitaliteit

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.werkendammoeders.mirro.nl	Moeders die overbelasting willen voorkomen	Deze gratis zelfhulpprogramma biedt werkende moeders handvatten om mentaal gezond te blijven.
So chicken	Voor mensen die willen werken aan hun mentale fitheid	Op de gratis website vindt je praktische tips over geluk, liefde, succes, vrijheid, gezondheid en bewustzijn
www.bewe	Voor mensen die een	Een gratis website waar mensen een sportmaatje kunnen vinden.

Zelfbeeld, autonomie en assertiviteit

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.jouwwhulponline.nl 'Weerbaarheidstraining'	Voor jongeren die moeite hebben: om voor zichzelf op te komen, om kritiek te geven of te krijgen, problemen in de sociale omgang hebben of verlegen en teruggetrokken zijn.	De gratis training bestaat uit vier delen. Je krijgt een persoonlijke coach gedurende de gehele training. Er is aandacht voor positief denken, assertiviteit en sociale vaardigheden.
www.jouwonlinehulp.nl Training: Wie ben ik. Zelfbeeld voor jongeren.	Voor jongeren die zich onzeker voelen en moeite hebben met keuzes maken	In de gratis training staat hoe jij doet, hoe jij je voelt en hoe jij denkt, centraal. De opdrachten leiden naar meer bewustwording over je identiteit.

Opvoeding

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.t-helpt.nl/is/peuter/opvoeding-en-gedrag/opvoedingsondersteuning	Voor ouders met opvoedingsvragen	De site biedt informatie over opvoedingsvragen onder andere gericht op slapen, eten, seksualiteit en lastig gedrag. Daarnaast worden de mogelijkheden voor professionele ondersteuning in de stad Tilburg gegeven.
Kop op ouders www.kopopouders.nl/site/	Voor ouders die last hebben van stress, psychische problemen of een verslaving	De gratis online groeps cursus wordt begeleid door professionals. Thema's zijn onder andere: de rol als vader of moeder, de invloed van de psychische problemen op je kind, schuld- en schaamtegevoel, goed genoeg ouderschap, praktische opvoedtips passend bij jouw situatie. Tijdens de cursus is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met de andere cursisten.

Familie en mantelzorgers

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
www.dementieonline.nl/	Bedoeld voor mensen waarvan een naaste aan dementie lijdt	De cursus heeft drie doelen: leren omgaan met de dementie en het (veranderende) gedrag van de naaste, zorgen voor de naaste, zonder dat u zelf overbelast raakt. De cursus wordt vergoed.

www.familievan.nl	Voor familie van mensen met psychische klachten	Het gratis programma biedt ondersteuning in de vorm van informatie, e-mailcoaching en chatbijeenkomsten voor familie van mensen met psychische problemen.
www.kopstoring.nl	Deze website is voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben.	Op deze gratis website vind je informatie voor, over en door jongeren die ouders met psychische of verslavingsproblemen hebben. Je kunt een groepscursus in een chatbox volgen met andere jongeren en een hulpverlener, je vragen per e-mail stellen aan een deskundige, verhalen van andere jongeren lezen en je eigen verhaal met anderen delen, informatie over psychische en verslavingsstoornissen lezen en hulp zoeken.
www.survivalkid.nl/	Voor kinderen met een ouder met een psychisch ziekte of een verslaafd gezinslid	De gratis website is opgezet om jongeren te helpen beter met hun thuissituatie om te gaan om zo problemen (op latere leeftijd) te voorkomen (preventie). Jongeren van 12 tot 24 jaar vinden op de besloten site informatie over psychische ziekten en verslaving, testjes, oefeningen, blogs, stellingen en polls. Ze kunnen chatten met leeftijdgenoten die in een vergelijkbare situatie zitten. Ook kunnen ze vragen stellen aan een coach. De veiligheid staat voorop; de chatroom is bewaakt en de deelnemers blijven anoniem.

Inspirerende podcast

Naam	Doelgroep	Extra uitleg
De kracht van kwetsbaarheid www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=nl	Voor mensen die zichzelf meer kwetsbaarheid willen toestaan	Brené Brown beschrijft wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes gegarandeerd is. Op een heldere en open manier wordt er over kwetsbaarheid gesproken en de kracht en moed die er vanuit gaat.