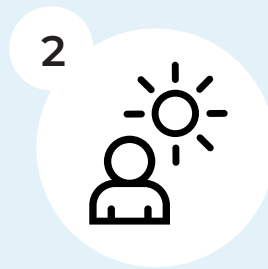


KEUZEMODULES

UITLEG PER MODULE OP ACHTERZIJDE



Minder last van stemmen



Beter naar buiten durven



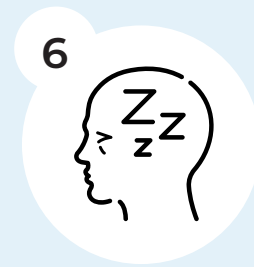
Veiliger voelen / minder wantrouwen



Mijn zelfbeeld verbeteren



Trauma's achter me laten



Beter slapen



Minder nachtmerries



Minder wazig / afstand voelen



Minder piekeren



Actiever zijn



Minder drugs / alcohol



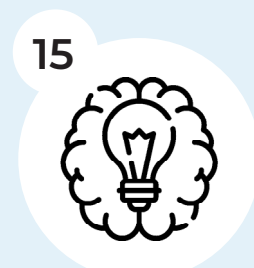
Gezonder leven



Betere relaties met naasten



Begrip vanuit naasten



Anders

- 1** Minder last hebben van stemmen
Psychooloog, ergens rond 15-20 sessies
- 2** Beter naar buiten durven
Psychooloog, rond 10 sessies – Veel oefenen, maar altijd veilig
- 3** Me veiliger voelen, minder wantrouwend
Psychooloog, rond 20 sessies
- 4** Mijn zelfbeeld verbeteren
Psychooloog. Rond 6-10 sessies. Er is meer dan 1 aanpak. Mogelijk in een groep.
- 5** Trauma's achter me laten
Psychooloog. Rond 10 sessies. Geen leuke therapie, maar wel grote kans op slagen.
- 6** Beter slapen
Psychooloog, rond de 6-8 sessies. Mogelijk in een groep.
- 7** Minder nachtmerries hebben
Psychooloog, rond de 5 sessies
- 8** Minder wazig of afstand voelen tussen mijzelf en de wereld.
Psychooloog, rond de 10 sessies
- 9** Minder piekeren.
Psychooloog, rond de 10 sessies
- 10** Actiever zijn in vrije tijd, werk of opleiding.
Sociaal werker of andere hulpverlener, rond 5-15 sessies.
- 11** Minder drugs / alcohol gebruiken
Psychooloog of andere hulpverlener. Rond de 10 sessies
- 12** Gezonder leven (beweging, eten, zelfzorg)
Verpleegkundige, sociaal werker, andere hulpverleners, rond de 10 sessies
- 13** Betere relaties met naasten (partner, familie, vrienden)
Psychooloog, Rond de 10 sessies
- 14** Begrip van naasten (partner, familie, vrienden)
We bieden ook een module met informatie (psycho-educatie) aan voor je naasten
- 15** Anders
Er zijn natuurlijk nog meer mogelijke hulpvragen. Wil je hulp bij iets anders, zoals seksualiteit, eetproblemen, woedeaanvallen, dwang, sociale angst, bepaalde gewoonten waar je graag vanaf wilt (haren trekken, tics), laat het weten. Voor sommige problemen hebben we geen concrete module beschikbaar, zoals geldproblemen en eenzaamheid. Echter, omdat ze wel erg belangrijk kunnen zijn, praten we graag met je over hoe we een oplossing bedenken als dit speelt.