

Angst

- Eerste hulp bij faalangst
- Fobie
- Minder angst met exposure
- Omgaan met piekeren
- Paniek
- Sociale angst
- Opgebrand, en nu?
- Ziektevrees

Stemming

- Antidepressiva
- Depressie
- Dwang
- Geen donkere wolk meer
- Omgaan met dwang
- Omgaan met suicidale gedachten
- Pak somberheid aan
- Psycho-educatie: Depressie

Autisme

- Informatieverwerking stap voor stap
- Je kind heeft Autisme, hoe nu verder?

ADHD

- ADHD (volwassenen): Begrijp je ADHD
- ADHD (volwassenen): Kijk naar de toekomst
- Hoe krijg je meer structuur in je dagen?
- Hoe krijg je rust in je hoofd?
- Hoe kun je afspraken onthouden en op tijd komen?

- Hoe kun je beter omgaan met geld?
- Hoe kun je dingen beter onthouden?
- Hoe kun je je beter concentreren?
- Hoe kun je minder last hebben van je gedachten?
- Hoe leer je denken voor je doet?
- Hoe maak je wachten makkelijker?
- Hoe stel je minder uit?
- Hoe vind je je spullen makkelijker terug?
- Hoe word je beter in dingen afmaken?
- Hoe ziet jouw dag eruit?
- Hoe zorg je ervoor dat je omgeving je beter begrijpt?
- Hoe zorg je voor minder rommel?

Persoonlijkheid

- Begrijp jezelf en anderen
- MBT
- MBT Goed contact met anderen (Mentaliseren)
- Meer leren over persoonlijkheidsproblemen
- Perfectionisme
- Psycho-educatie: Persoonlijkheidsproblemen
- Voorlichting: Jij, je persoonlijkheid & je naasten
- Schematherapie
- Van start met GIT-PD

Herstel

- Blij met jezelf (zelfbeeld)

- Blijven leren
- Geef het een plek
- Hoe sla jij de weg naar herstel in?
- Mijn waarden en doelen
- Prettig wonen
- Probleem in kaart, route naar herstel
- Rouwen
- Steun van anderen
- Steun vinden
- Versterk je relatie
- Verken je spiritualiteit
- Vind werk dat bij je past
- Zorg goed voor jezelf

Leefstijl

- Gezond eten
- Gezonder leven
- Grip op een leven met lichamelijke klachten
- Haal meer uit je vrije tijd
- Meer bewegen
- Minder drinken
- Minder op je telefoon
- Minder piekeren
- Mindfulness
- Oefenen met ontspannen
- Ontspannen naar je werk
- Over liefhebben: Intimiteit en seksualiteit
- Beter slapen
- GGzE: Slaap - Deel 1
- GGzE: Slaap - Deel 2

Trauma

- EMDR
- EMDR psycho-educatie
- Emoties zijn oké
- PTSS - Kom in beweging

- TRTC Eindhoven: een introductie Vaardigheidstraining trauma
- Vaardigheden trauma
- Verder na trauma
- Welkom bij KITT (Kortdurend Intensief Trauma Traject)

Nestor

- Alles over dementie
- Alles over onbegrepen gedrag bij dementie
- Alles over niet aangeboren hersenletsel

VIBE

- VIBE: hoe ontstaat een psychose
- VIBE: persoonlijk herstel
- VIBE: wat is een psychose
- Voorlichting psychotische stoornis

Centrum Bipolair

- Liever licht - Lichttherapie in het LichtCafé

OPSY

- Weet wat je kan
- Weet wat je kan voor naasten

Aanbod voor groepen

- Back on track
- Is dit iets voor mij? In gesprek met een ervaringsdeskundige
- Is dit iets voor mij? ADHD

- groepscoaching
- Is dit iets voor mij? COMET-training
- Is dit iets voor mij? Communicatief Vaardig
- Is dit iets voor mij? Doorbreek je depressie
- Is dit iets voor mij? Emotie regulatie training
- Is dit iets voor mij? Mindfulness
- Is dit iets voor mij? Sociale angst- en paniekbehandeling
- Is dit iets voor mij? Training Eigen Regie en Herstel
- Voluit leven

Engelstalig

- Build your self-esteem
- Depression
- Generalised Anxiety Disorder
- GGzE Sleep – part 1
- GGzE Sleep – part 2
- Mindfulness
- Learn to relax
- Light Therapy at het LichtCafé
- Obsessive-Compulsive Disorder
- Panic Disorder
- Perfectionism
- Rumination
- Sleep well
- Work stress

Overig

- Aan de slag: Écht luisteren
- Aandachts- en ontspanningsoefeningen
- Back on track
- Beter slapen

- Blij met jezelf
- Draagkracht en draaglast
- Elkaar begrijpen
- Expert van jezelf
- Focus op je leven - 5 levensgebieden
- Grenzen aangeven
- Grip op een leven met lichamelijke klachten
- Informatie over je online account na uitschrijven GGzE
- Kijk terug en kijk vooruit
- Kinderwens
- Liever Licht - Lichttherapie in het LichtCafé
- Omgaan met Agressie
- Ouderschap in beeld
- Over ouderschap
- Perfectionisme
- Signaleringsplan
- Signaleringsplan maken
- Sociale angst
- Sociale vaardigheden
- Stoppen met roken
- Terugvalpreventieplan
- Uitdaagtechniek
- Voor jezelf zorgen
- Wat is zorgen voor een ander?
- Zelf aan de slag: je grenzen aangeven
- Zorgen voor iemand naast jou

Scan de QR-code voor
Eerste hulp bij GGzE - online



Tips voor het vinden van de juiste module:

Er staan nog veel meer modules in Minddistrict dan op deze kaart passen. Vandaar dat je hier alleen de beste, meestgebruikte en aanbevolen modules vindt. In Minddistrict vind je modules die gemaakt zijn door Minddistrict zelf en modules die gemaakt zijn door GGzE. Het zoeken in de catalogus gaat helaas niet altijd even vlekkeloos. Dus geef niet te snel op en probeer wat alternatieven:

- 1 **Gebruik kernwoorden**
- 2 **Zet eens een ander woord vooraan**
- 3 **Email het T-Team voor hulp: elab@ggze.nl**

Media die je ook kunt inzetten:

Kijk voor de laatste informatie over eHealth en allerlei handige PDF's op **supportteam eHealth** op Lisa. Je vindt daar ook de digitale versie van deze kaart. Voor VR kijk je op de **Virtual Realitygroep** op Lisa. Handige apps vind je op **ggzappwijzer.nl**. Maar denk ook eens aan filmpjes of podcasts. Tot slot kun je heel goed passende content vinden op de **Welshop**, in het bijzonder op hun "wegvinder".

Filmpjes

Scan één van QR-codes hieronder en bekijk filmpjes over allerlei onderwerpen.

Playlist over allerlei onderwerpen



Playlists van GGzE Kind & Jeugd



Podcasts

Scan één van QR-codes hieronder en beluister de podcasts. Of ga naar **www.depodcastpsycholoog.nl**

Playlist van Psyned



Playlist van GGzE Kind & Jeugd



Email je tips naar het T-Team. Wij zijn werkzaam op het eLab van GGzE. (elab@ggze.nl)



Module top 15

- 1 Signaleringsplan
- 2 Blij met jezelf (zelfbeeld)
- 3 Beter slapen
- 4 Liever licht - Lichttherapie in het LichtCafé
- 5 Mindfulness
- 6 Gedachtenschema
- 7 ADHD - volwassenen
- 8 Focus op je leven - de 5 levensgebieden
- 9 Schematherapie
- 10 Jouw weg naar herstel
- 11 Minder piekeren
- 12 Depressie
- 13 Informatieverwerking stap voor stap (prikkel)
- 14 Voorlichting: Jij, je persoonlijkheid & je naasten
- 15 Perfectionisme

VR top 5

- 1 Supermarkt
- 2 Naar de huisarts: Bloedprikken
- 3 Reizen met de bus
- 4 Ervaar anorexia
- 5 Bezoeken van drukke feestjes

Filmpjes top 5

- 1 Leven met de zwarte hond die depressie heet
- 2 Verslaving: Kiwi tastes a golden nugget. It's delicious.
- 3 Grenzen stellen: Nee leren zeggen
- 4 Persoonlijkheidsstoornis uitgelegd
- 5 De bipodraak

Website van het jaar 22/23:

www.ggzstandaarden.nl

Eerst even doorzetten en daarna heerlijk grasduinen om alle verborgen pareltjes te vinden.