

Programma's om in te zetten door huisartsen of POH-somatiek (zelfhulpmodules)

Huisarts

Mindfulness (meerdere talen)
Piekeren (Engels)
Ontspanning (Engels)
Lekker slapen (Engels)
4DKL (meerdere talen)
StressLes (Engels)
Balans (Engels)
Leefstijl
Relatieboost
Eerste stap naar herstel

POH-somatiek

Mindfulness (meerdere talen)
Ontspanning (Engels)
Lekker slapen (Engels)
StressLes (Engels)
Balans (Engels)
Leefstijl
Eerste stap naar herstel
Diabetes type 2
Slechte gewoontes
Stoppen met roken
Bewegen
Bewegen bij lichamelijke klachten