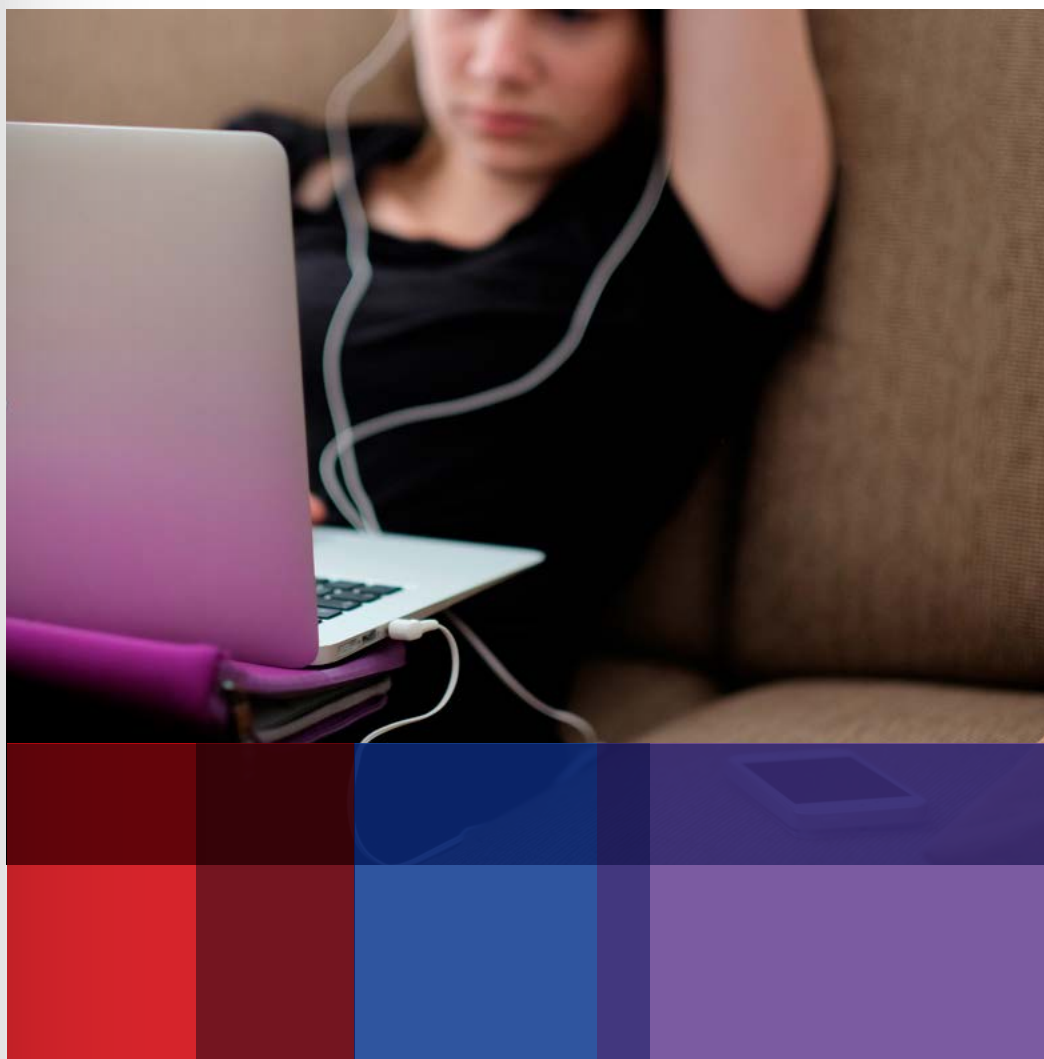


Online zelfhulptrainingen



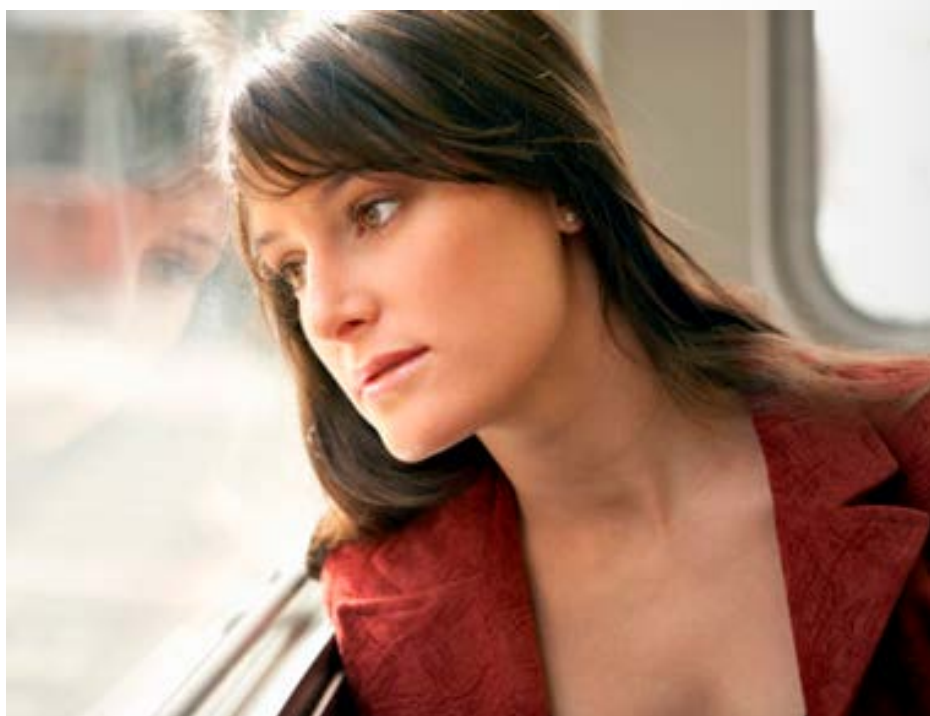
Volwassenen

Online zelfhulptrainingen

Introductie

Mondriaan biedt u gratis online ondersteuning in de vorm van verschillende zelfhulptrainingen op het gebied van (werk)stress, slecht slapen, piekeren, somberheid, alcoholgebruik en mantelzorg.

Dit zijn gratis preventief en ondersteunende trainingen die zelfstandig en zonder inmenging van Mondriaan worden doorlopen. Op de volgende pagina's vindt u de verschillende trainingen.



BLIJ ALCOHOLVRIJ

Drinkt u te veel? U kunt er iets aan doen! De online zelfhulptraining 'Blij alcoholvrij' is ontwikkeld voor iedereen die zijn of haar alcoholgebruik wil veranderen.

In deze online zelfhulptraining leert u hoe u controle krijgt over uw alcoholgebruik. U krijgt informatie over alcoholgebruik. U onderzoekt hoe uw alcoholgebruik in elkaar zit. Daarna leert u stap voor stap wat u kunt doen om uw alcoholgebruik te veranderen.

In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeelddeelnemers en gaat u zelf aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de sessies staan ook filmpjes van een behandelaar en een ervaringsdeskundige. Zij geven informatie en tips over het onderwerp van de sessie en delen hun persoonlijke ervaring met het veranderen van het alcoholgebruik.

De training bestaat uit 7 onbegeleide sessies. U kunt in eigen tempo de training doorlopen. Na het afronden van de training blijven de sessies beschikbaar om informatie nog een terug te lezen of verder te oefenen.

FLUITEND NAAR JE WERK

De online zelfhulptraining 'Fluitend naar je werk' is ontwikkeld voor iedereen die (langdurige) werkstress ervaart en hierdoor met minder plezier naar het werk gaat.

In deze training leert u over stress. Hoe ontstaat het en wat kunt u eraan doen? In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeelddeelnemers en gaat u zelf aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de sessies staan ook filmpjes van een behandelaar en een ervaringsdeskundige. Zij geven informatie en tips over het onderwerp van de sessie en delen hun persoonlijke ervaring met stress.

Aan het eind van de training heeft u een beter inzicht in wat stress bij u veroorzaakt en aan welke signalen u dit merkt. U weet hoe u op een assertieve manier kan reageren op stress. Bijvoorbeeld door beter uw grenzen aan te geven en vaker nee te zeggen. Ook heeft u geoefend met ontspanningsoefeningen en inzicht gekregen in welke bezigheden u energie en plezier geven.

De training bestaat uit 6 onbegeleide sessies. U kunt in eigen tempo de training doorlopen. Na het afronden van de training blijven de sessies beschikbaar om informatie nog een terug te lezen of verder te oefenen.

LEKKER SLAPEN

Woelen is niet fijn. De uren op uw klok voorbij zien tikken ook niet. U wilt gewoon lekker slapen. De online zelfhulptraining 'Lekker slapen' is ontwikkeld voor iedereen die slaapproblemen ervaart.

In deze online zelfhulptraining staat u stil bij uw slaapproblemen, leest u over slaap en houdt u een slaapdagboek bij om inzicht te krijgen in uw slaappatroon. Hoe ontstaan slaapproblemen en wat kunt u eraan doen? In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeelddeelnemers en gaat u zelf aan de slag met één of meerdere oefeningen.

In de sessies staan ook filmpjes van een behandelaar en een ervaringsdeskundige. Zij geven informatie en tips over het onderwerp van de sessie en delen hun persoonlijke ervaring met slaapproblemen. Leer hoe u uw nachtrust kunt verbeteren en word voortaan uitgerust en uitgeslapen wakker.

De training bestaat uit 5 onbegeleide sessies. U kunt in eigen tempo de training doorlopen. Na het afronden van de training blijven de sessies beschikbaar om informatie nog een terug te lezen of verder te oefenen.



MINDER PIEKEREN

Piekerd u veel? U kunt er iets aan doen! De online zelfhulptraining 'Minder piekeren' is ontwikkeld voor iedereen die veel piekert. Leer hoe u uw gepieker onder controle kunt krijgen.

In deze online zelfhulptraining krijgt u informatie over piekeren en onderzoekt u waarover u piekert en wat u dit oplevert. Daarna leert u met diverse oefeningen stapje voor stapje wat u kunt doen om minder te piekeren.

In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeelddeelnemers en gaat u zelf aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de sessies staan ook filmpjes van een behandelaar en een ervaringsdeskundige. Zij geven informatie en tips over het onderwerp van de sessie en delen hun persoonlijke ervaring met piekeren.

De training bestaat uit 7 onbegeleide sessies. U kunt in eigen tempo de training doorlopen. Na het afronden van de training blijven de sessies beschikbaar om informatie nog een terug te lezen of verder te oefenen.

MINDFULNESS TRAINING

Wilt u meer mindful in het leven staan? In deze online zelfhulptraining maakt u kennis met de basisbeginselen van mindfulness.

De training bestaat uit 9 sessies waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

- leven op de automatische piloot
- bewust zijn van uw ervaringen
- in het hier-en-nu leven
- accepteren van uw ervaringen
- bewust zijn van uw gedachten
- bewust zijn van uw reactie
- mindful leven in de toekomst

De informatie en oefeningen in de sessies zijn gebaseerd op het generieke MBSR programma zoals ontwikkeld door J. Kabat-Zinn (1990) en het generieke MBCT programma zoals ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale (2002).

U krijgt instructie filmpjes waarin een mindfulness trainer uitlegt hoe u de oefeningen thuis zelf kunt doen. Alle bekende mindfulness oefeningen zitten in deze training, zoals de bodyscan, de zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte en de loopmeditatie. Ook krijgt u toegang tot mp3 geluidsfragmenten die u op uw computer of telefoon kunt zetten om op elk gewenst moment een mindfulness oefening te kunnen doen.

PAK JE SOMBERHEID AAN

Heeft u last van somberheid? U kunt er iets aan doen! De online zelfhulptraining 'Pak je somberheid aan' is ontwikkeld voor iedereen die zich somber voelt. In deze online zelfhulptraining krijgt u informatie over somberheid. U onderzoekt hoe uw somberheid in elkaar zit en u leert stapje voor stapje wat u kunt doen om u minder somber te voelen.

In elke sessie krijgt u informatie, leest u de oefeningen van voorbeeld deelnemers en gaat u zelf aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de sessies staan ook filmpjes van een behandelaar en een ervaringsdeskundige. Zij geven informatie en tips over het onderwerp van de sessie en delen hun persoonlijke ervaring met piekeren.

De training bestaat uit 6 ongeleide sessies. U kunt in eigen tempo de training doorlopen. Na het afronden van de training blijven de sessies beschikbaar om informatie nog een terug te lezen of verder te oefenen.

BETROKKEN OMGEVING speciaal voor familie en betrokkenen

Voelt u zich als familie of naaste machteloos en weet u vaak niet hoe om te gaan met de situatie van uw naaste? De online zelfhulptraining 'Betrokken omgeving' is speciaal ontwikkeld voor familie en betrokkenen van mensen met een psychische aandoening om u te ondersteunen in uw rol als mantelzorg. Deze online zelfhulptraining biedt u inzicht in uw rol als mantelzorg en leert u vaardigheden om beter om te kunnen gaan met lastige situaties. Thema's zoals communicatie, grenzen stellen, de effecten van negatieve denkpatronen en sociale steun komen aan bod. Meer informatie over deze zelfhulptraining leest u in de folder '[Zelfhulptraining voor mantelzorgers](#)'

Meer informatie over familieondersteuning vindt u op www.mondriaan.eu/familie

START EEN TRAINING

U start een training door zelf een inlog-account aan te maken op de site: <https://mondriaanzelfhulp.minddistrict.nl>

In het door u opgegeven e-mailadres krijgt u vervolgens een link waarmee u automatisch toegang krijgt met uw e-mailadres en het door u ingestelde wachtwoord. De zelfhulptrainingen staan vervolgens voor u klaar bij 'start een training'. Selecteer de training van uw keuze. De training doorloopt u stapsgewijs. Zodra een onderdeel afgerond is kunt u verder met de volgende sessie.

Voor vragen en opmerkingen kunt u mailen naar mondriaanzelfhulp@mondriaan.eu.



Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg. Jaarlijks bieden we zorg aan duizenden mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Mondriaan is één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst van het continu verbeteren van onze zorg, op basis van de nieuwste inzichten. Op www.mondriaan.eu vindt u meer informatie.

Postbus 4436
6401 CX Heerlen
T 088 506 62 62

www.mondriaan.eu

© Mondriaan juli 2017