

Online zelfhulptrainingen



Zelf aan de slag met je klachten

Je wilt beter leren omgaan met je psychische klachten of ze zelfs oplossen. Om dit te bereiken moet je dingen in je leven veranderen, zoals gewoonten en gedrag. Je kunt zelf al veel doen. Zoals het volgen van een online zelfhulptraining.

Voor wie?

Iedereen kan een online zelfhulptraining volgen. Als jij ergens last van hebt, maar (nog) niet met een hulpverlener wilt of kan praten, kan een zelfhulptraining een uitkomst zijn. Je werkt zélf aan verandering van je situatie. Na een training voelen de meeste mensen zich daadwerkelijk beter.

Voordelen van een online zelfhulptraining

- Je werkt aan verandering waar je maar wilt
- Je kiest je eigen moment om eraan te werken
- Je kunt rustig nadenken over wat je wilt zeggen
- Je werkt in je eigen tempo aan de oefeningen
- Je kunt oefeningen en informatie teruglezen
- Je kunt het samen met je naasten bespreken en het aan ze uitleggen
- Je hebt een duidelijke focus en structuur in je traject
- Je hebt meer eigen regie
- Je kunt successen aan jezelf toeschrijven



“ Ik heb de zelfhulptraining ‘Beter slapen’ gevolgd en vul elke ochtend mijn slaapdagboek in. Als ik ‘s nachts wakker lig lees ik de tips nog eens na. ”

Welke online zelfhulptrainingen zijn er?

Er zijn diverse online zelfhulptrainingen beschikbaar. Zo zijn er trainingen op het gebied van werkstress, piekeren, slapen, alcohol, mantelzorg, mindfulness, somberheid, etc. Bekijk steeds het actuele aanbod om te zien welke training voor jou het meest geschikt is.

Waar vind ik de trainingen?

Je vindt de online zelfhulptrainingen op de website van je huisarts of op de website van Zorroo: www.zorroo.nl.

Achtergrond

Je huisarts is aangesloten bij de Zorggroep Regio Oosterhout & Omstreken (Zorroo). De zorggroep ondersteunt je huisarts bij het leveren van zorg en bewaakt de kwaliteit. De online zelfhulptrainingen zijn ontwikkeld door Minddistrict, marktleider in e-health en worden je kosteloos aangeboden door Zorroo.

“ Elke zondagavond neem ik de tijd om mijn opdrachten voor de training ‘Beter omgaan met werkstress’ te doen. Dat helpt me relaxed te beginnen aan een nieuwe werkweek. ”

