

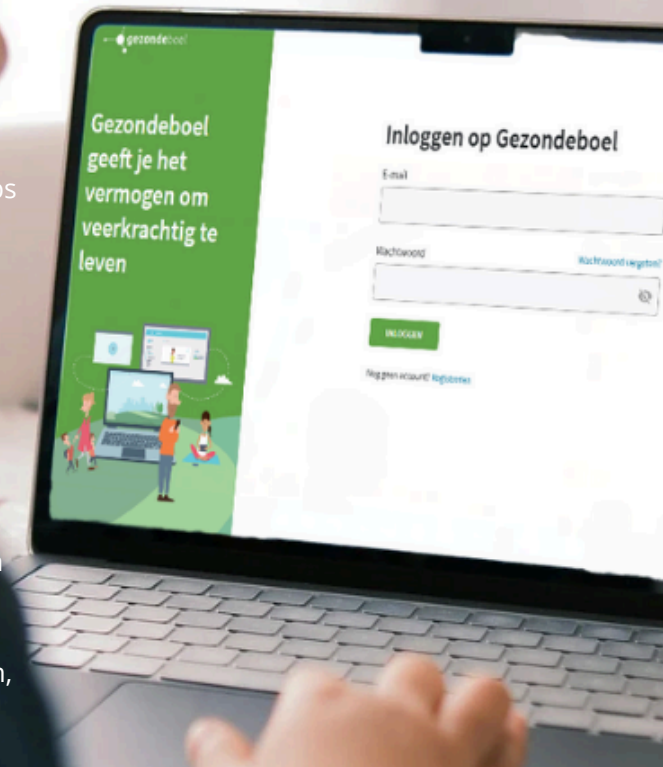
Gezonde Boel

Stap voor stap ontdekken wat jou helpt om je beter te voelen

Binnen MetMaya begrijpen we dat het wachten op hulp niet makkelijk is. Het kan voelen als stilstand, zeker als je je zorgen maakt. Daarom willen we je laten weten dat er manieren zijn om in de tussentijd alvast stappen te zetten en steun te ervaren. Een van de mogelijkheden is het online platform Gezonde Boel. Dit is een omgeving met praktische online programma's waar je zelf mee aan de slag kunt gaan wanneer het jou uitkomt.

Waarom dit werkt

- Je krijgt meteen praktische tips en inzichten die je thuis kunt proberen
- Je leert beter omgaan met je situatie
- Je ontdekt wat je zelf kunt doen om het dagelijks leven makkelijker te maken
- Je voelt eerder wat werkt
- Je ervaart al wat rust en overzicht nog voor je met een professional van MetMaya in gesprek gaat
- Er zijn modules voor kinderen, jongeren en ouders



Gezonde Boel - MetMaya

Stap voor stap ontdekken wat jou helpt om je beter te voelen

De programma's vervangen geen professionele hulp, maar ze helpen je wel om stap voor stap te ontdekken wat voor jou werkt. Zo merk je al snel wat kleine stappen kunnen doen en krijg je meer rust en overzicht. Je kunt op elk moment beginnen en zelf uitproberen wat helpt. Ook is het een goede voorbereiding op de hulp die je gaat krijgen vanuit MetMaya.

Tips om mee te starten

Eerste stap naar herstel voor jongeren vanaf 14 jaar

Dit programma helpt je om je beter te voelen en biedt handige tips.

Je leert hoe je:

- Ontspannt
- Beter met je gevoelens omgaat
- Actiever wordt in het dagelijks leven
- Beter slaapt
- Minder piekert

Oplossingsgericht opvoeden voor ouders

Dit programma is praktisch en gericht op wat je doet als ouder. Het helpt om meer rust en een fijne sfeer in huis te krijgen.

Je leert hoe je:

- Positief denkt en doet
- Omgaat met emoties
- Beter met elkaar praat
- Gewoontes verandert
- Op een goede manier beloont en corrigeert
- Creatieve oplossingen bedenkt
- Samen leuke dingen doet
- Samen doelen bereikt

ACTief opvoeden voor ouders

Dit programma gaat over je eigen houding als ouder. Het helpt je te kijken naar je verwachtingen van jezelf en je manier van opvoeden. Je leert hoe je:

- Meer nadenkt over je eigen gedrag
- Verschillende manieren van reageren gebruikt
- Sterker en duidelijker opvoedt
- Lastige situaties met je kind anders aanpakt
- Gerichte en handige ideeën toepast in je manier van opvoeden

In sommige gevallen heb je via een professional een gericht advies gekregen voor een specifiek programma.

Hoe kom je op Gezonde Boel?

1. Maak zelf een account aan via de link in de e-mail van MetMaya
1. Log daarna in op: www.gezondeboel.nl