

Keuzehulp zelfhulpportaal

voor **MetMaya**



** Dit zijn de zelfhulp-programma's die MetMaya aanbiedt — 2026.*

Op zoek naar een passend programma?

Per doelgroep vind je direct het zelfhulp-aanbod op Gezondeboel. Hier kan je elk programma zelfstandig doorlopen, in eigen tempo.

Voor ouders

ONDERSTEUNING VOOR OUDERS

- ACTief opvoeden
- AD(H)D — Ouders
- Autisme kinderen — Ouders
- Echtscheiding — Ouders
- Faalangst — Ouders
- Hoogbegaafd — Ouders
- Oplossingsgericht opvoeden
- Slaapproblemen bij kinderen — Ouders

Voor kinderen tot 12 jaar

SAMEN MET JE OUDERS

- AD(H)D — Kinderen: Zo snel als een...
- Autisme — Kinderen

ZELFSTANDIG

- Naar de middelbare school
- Sociale vaardigheden — Kinderen

Voor jongeren 12 – 18 jaar

VANAF 15 JAAR (OOK VOOR JONGVOLWASSENEN)

- ACT your way — Jongvolwassenen (15+)
- Boost je zelfvertrouwen (15+)
- Eerste stap naar herstel — Jongeren (14+)
- Emoties in kaart — Jongeren (16+)
- Mindfulness (12 – 16 jaar)
- Naar de middelbare school
- Opkomen voor jezelf (16+)
- Puberteit, en nu? — Jongeren (kort)

SPECIFIEKE DOELGROEP

- Alcohol onder controle (15+)
- Druk en afgeleid — Jongeren (14+)
- Eenzaamheid — Jongeren (kort)
- Eetstoornissen — op de wachtlijst (14 – 24 jaar)
- Faalangst — Jongeren (12 – 16 jaar)
- Gescheiden ouders — Jongeren (11 – 16 jaar)
- Hoogbegaafd — Jongeren
- Sombereheid — Jongeren
- Stress herkennen — Jongeren

Voor volwassenen

GEZONDE LEEFSTIJL

- Leefstijl
- Mijn sociale omgeving
- Social media in balans

VEERKRACHT & VAARDIGHEDEN

- Accepteren
- Depressie bij je naaste
- Gemis tijdens speciale momenten
- Veerkracht
- Zelfbeeld

Accepteren

Accepteren van gedachten, gevoelens, lastige situaties of jezelf door deze een plekje te geven.

ACTief opvoeden

Voor ouders die beter willen omgaan met lastige opvoedsituaties.

ACT your way (15+)

Leer je eigen pad te kennen — wat vind jij belangrijk en hoe kies je bewust?

AD(H)D — Kinderen: Zo snel als een...

Wat is AD(H)D en hoe ga je ermee om? Werk aan een positiever zelfbeeld door kenmerken te herkennen.

AD(H)D — Ouders

Ouders leren hun kind beter begrijpen en doen opvoedvaardigheden op die helpen bij een positiever opvoedklimaat.

Alcohol onder controle

Bedoeld voor lichte en matige problematiek rondom alcohol.

Autisme — Kinderen

Voor kinderen (8 – 12 jaar) met een autismespectrumstoornis.

Autisme kinderen — Ouders

Voor ouders met een kind (8 – 12 jaar) met een autismespectrumstoornis.

Boost je zelfvertrouwen

Krijg meer zelfvertrouwen en een positiever zelfbeeld door je talenten te ontwikkelen.

Depressie bij je naaste

Uitleg wanneer iemand in je sociale omgeving te maken heeft met depressieve klachten.

Druk en afgeleid — Jongeren

Handvatten om uitdagingen beter aan te gaan bij klachten van druk en afleiding.

Echtscheiding — Ouders

Relatie tussen gescheiden ouders en kinderen staat centraal (geen complexe scheiding).

Eenzaamheid — Jongeren (kort)

Voor beginnende of milde gevoelens van eenzaamheid — herken het patroon en doorbreek de cirkel.

Eerste stap naar herstel — Jongeren

Wanneer je niet lekker in je vel zit: ontspanning, emoties, activatie, slapen en piekeren.

Emoties in kaart — Jongeren

Inzicht krijgen in je emoties, ze herkennen en ermee leren omgaan.

Eetstoornissen — op de wachtlijst

Klachten niet laten verergeren tijdens het wachten op behandeling.

Faalangst — Jongeren / Ouders

Voor jongeren: omgaan met spanning en faalangst. Voor ouders: ondersteunen van een kind met faalangst.

Gemis tijdens speciale momenten

Omgaan met gemis omdat een persoon niet aanwezig is op speciale momenten.

Gescheiden ouders — Jongeren

Omgaan met (net) gescheiden ouders — emoties uiten en de scheiding verwerken.

Hoogbegaafd — Jongeren / Ouders

Voor jongeren en hun ouders die te maken hebben met (vermoedelijke) hoogbegaafdheid.

Leefstijl

Leefstijl-interventies bij stress- of somberheidsklachten.

Mijn sociale omgeving

Werken aan relaties in je omgeving — communicatie, leven tussen culturen, grenzen.

Mindfulness (12 – 16 jaar)

Voor jongeren met stemmingsklachten, piekeren of onrust, of die te streng zijn voor zichzelf.

Naar de middelbare school

Ter voorbereiding op de middelbare school bij moeite met veranderingen.

Opkomen voor jezelf (16+)

Leer opkomen voor jezelf — wat zijn jouw grenzen en hoe communiceer je ze?

Oplossingsgericht opvoeden

Creëer rust en positiviteit in het gezin door patronen te doorbreken.

Puberteit, en nu? — Jongeren (kort)

Begrijp de veranderingen in de puberteit en leer er beter mee om te gaan.

Slaapproblemen bij kinderen — Opvoeders

Opvoeders handvatten geven om hun kind te ondersteunen bij slaapproblemen.

Social media in balans

Voor (jong)volwassenen die klachten ervaren door te veel social media-gebruik.

Sociale vaardigheden — Kinderen

Voor kinderen van 8 – 12 jaar die sociale vaardigheden willen leren.

Somberheid — Jongeren

Om lichte depressie of somberheidsklachten te voorkomen.

Stress herkennen — Jongeren

Hoe voelt stress en hoe ga je er mee om? Wat helpt jou bij stress?

Veerkracht

Beter voorbereiden op tegenslag en sneller herstellen na een nare situatie.

Zelfbeeld

Voor adolescenten en volwassenen met zelfbeeldklachten.

