

E-health

Sommige verzekeringen hebben voor allerlei klachten e-health programma's

Menzis

Zo vind je de programma's:

Menzis > boven in de balk: zorgadvies > alles over zorgadvies > in rij links: Menz en Geest > wat kan ik zelf? > online zelfhulp > daar keuze maken voor cursus.

Cursus

- Blij alcoholvrij
- LekkerSlapen
- Van Somber naar Super
- Morgen minder zorgen
- Van angst naar beter
- Fluitend naar je werk

- Alles onder controle

Geschikt voor

- Problemen met alcohol
- Slaapproblemen
- Somberheid en verdriet
- Tobben en piekeren
- Angst
- Gespannen en prikkelbaar,
- Futloos en lusteloos
- Somberheid en verdriet
- Angst
- Gespannen en prikkelbaar

AGIS

Zo vind je de programma's:

AGIS > Gezondheid > mentale gezondheid > mentale training > psyfit.nl > inloggen.

VGZ heeft een mindfulness app.

VGZ > zoekbalk invullen: mindfulness-coach app, dan deze app downloaden.

Succes!