

Naam methodiek	Korte omschrijving	Type ondersteuning methodiek: GGB, interventie, behandeling?	Doelgroep	Uitgewerkt pakket: groepsessies, individueel of zelf nog dingen te ondernemen?	Geschikt voor gemeenschaps-gerichte interventie?	Bijkomende vorming nodig?
onlinepsyhulp	Onlinepsyhulp is een webpagina met een ruim aanbod gaande van informatie, zelftests, zelfhulp tot een chathulp en zelf blendende begeleiding. Bij de blended begeleiding wordt gewerkt via modules die u samen met de cliënt doorloopt. https://onlinepsyhulp.be/	GGB en behandeling	Volwassenen, kinderen en jongeren	Uitgewerkte modules, individueel aanbod	Nee	Nee
familiereflex	Een richtlijn die aanbevelingen aanreikt hoe je de context van een zorggebruiker kan betrekken in de zorg.	GGB, deskundigheidsbevordering	Hulpverleners die werken met Volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren	Infoborchures, campagnemateriaal Toe te passen in elk contact met zorggebruikers	Nee	Mogelijkheden tot infosessies, implementatietrajecten, verdiepende vormingen mogelijk
Richtlijn suïcidepreventie + e-learning	Deze multidisciplinaire richtlijnen en adviezen en bijhorende e-learnings bieden hulpverleners in de gezondheidszorg handvatten voor het detecteren, bespreken en behandelen van suïcidale gedachten en gedrag. Naast een algemene richtlijn, zijn er specifieke richtlijnen voor de kwetsbare doelgroepen 1) kinderen en jongeren, 2) personen met autisme en 3) ouderen	deskundigheidsbevordering, interventie	Volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren, personen met ASS	Toe te passen in elk contact met zorggebruikers	Nee	Ja, e-learningsmodules. Ook praktijkgericht.
Toekomstgerichte Training suïcidepreventie	Toekomstgerichte Training voor suïcidale personen: Opleiding voor hulpverleners. Deze groepstraining is gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie, probleemoplossende therapie en positieve psychologie. De opleiding biedt je specifieke kennis om suïcidale personen te leren denken in mogelijkheden, het leren een beeld te vormen van wat wél zou kunnen in de toekomst door het opstellen van kleine persoonlijke doelen. Een ander belangrijk onderdeel vormt het opmaken van een safety plan waarmee deelnemers stap voor stap geleerd wordt om een suïcidale crisis te herkennen en die crisis beter het hoofd te bieden. De training werd ontwikkeld aan de Vrije Universiteit Amsterdam en door VLESP aangepast en onderzocht voor gebruik in Vlaanderen	Interventie	Volwassenen - personen met suïcidegedachten	Uitgewerkt pakket: opleiding voor hulpverleners om groepstraining te kunnen geven aan personen met suïcidegedachten.	Ja	Ja, uitgewerkte vorming beschikbaar
LOES	Leidraad voor Opvang en Evaluatie Suïcidaliteit (LOES) biedt ondersteuning en handvaten voor hulpverleners om in gesprek te gaan over suïcidaliteit.	Interventie	Volwassenen, kinderen en jongeren			
Serious game Silver	Dit is een game die de geestelijke gezondheid van jongeren tussen 12 en 16 jaar wil versterken. In Silver krijgen jongeren op een creatieve en interactieve manier meer inzicht in hun gedachten, emoties en gedrag door het volgen van een aantal personages en verhaallijnen. Silver bouwt, op basis van cognitieve gedragstherapie, aan het herkennen en aanpakken van denkgewoontes en het reguleren van emoties en indirect aan het probleemoplossend denken en sociale vaardigheden. Kan individueel of in groep worden toegepast. Wordt momenteel al in de schoolcontext gedissemineerd. Momenteel wordt onderzocht of Silver ook bruikbaar is in de hulpverlening.	GGB en interventie	jongeren 12-16 jaar	VLESP onderzoekt momenteel of Silver ook bruikbaar is binnen de hulpverlening	Ja	

Geluksdriehoek.be	De Geluksdriehoek is een theoretisch en educatief model dat het concept mentaal welbevinden (geluk) op een behapbare manier voorstelt. Het model benoemt de belangrijkste onderdelen van ons mentaal welbevinden en geeft suggesties om deze te versterken. Geluksdriehoek.be is een online platform en biedt burgers vanaf 16 jaar de mogelijkheid om aan hun mentaal welbevinden te werken.	GGB	(Jong)volwassenen vanaf 16 jaar	Online platform (oefeningen, tips, tools, video's met experts) om zelfstandig te verkennen.	Nee	Nee	
Workshop Geluk zit in een klein driehoekje	In de e-learning en de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' van het Vlaams Instituut Gezond Leven leren deelnemers de geluksdriehoek vandichtbij kennen: van zaken die ons gelukbrengen tot zaken die ons soms uit balans brengt. Op interactieve wijze maken de deelnemers kennis met verschillende gewoontes en oefeningen die hun geluksgevoel kunnen bevorderen. https://www.gezondlevenacademie.be/enro/index.php?id=37	GGB	Volwassenen vanaf 16 jaar	Groepsessies en individueel	ja, de workshop kan ook op vraag lokaal worden gegeven.	/	
Blended werken met de Geluksdriehoek	Ondersteuningsaanbod voor professionals die één-op-één gesprekken voeren met volwassenen vanaf 16 jaar en op zoek zijn naar extra (blended) tools om hun doelgroep te helpen ter bevordering van de geestelijke gezondheid.	GGB en interventies	Professionals die werken met (jong)volwassenen vanaf 16 jaar	Handleiding en vorming 'blended werken met geluksdriehoek.be' voor 1-op-1 begeleidingen.	Nee	Geen vorming vereist, wel optioneel: workshop 'Blended werken' beschikbaar op aanvraag. Zie: https://www.gezondlevenacademie.be/course/view.php?id=105	
Gezondleven? Check het even!	Een methodiek die bestaat uit een online vragenlijst die peilt naar aspecten van fysiek, mentaal en sociaal welzijn. Ze wordt afgenomen in kader van het systematisch consult bij leerlingen 3e middelbaar. De leerlingen krijgen nadien een antwoord op maat gericht op 1) bevestigen van gezond gedrag, 2) informeren over mogelijke gedragsverandering of steun (doorverwijzen naar websites PO) en 3) verdere begeleiding door CLB als er een inschatting wordt gemaakt van een probleem.	GGB en interventies	Hulpverleners die werken met jongeren Jongren	Train the trainer om zelf workshops (dus gemeenschapsgerichte interventies) in elkaar te steken rond mentaal welbevinden met het bestaande aanbod van Gezond Leven	Ja. Hierrond kunnen Train-de-trainer gegeven worden hoe ze zelf een workshop in elkaar konden steken rond mentaal welbevinden van jongeren 1ste graad SO		
Geluk in de klas	Geluk in de klas is een platform voor leraren van het lager en secundair onderwijs. Op deze website vinden ze heel wat informatie rond mentaal welbevinden (en hoe hiermee in de klascontext om te gaan), tips, antwoorden op veelgestelde vragen en kant-en-klare materialen	GGB	leerkrachten	Groepsessies en individueel	De methodieken in het pakket kunnen zeker gebruikt worden in andere groepen.	Er is een vorming beschikbaar om aan de slag te gaan met alle materialen.	
Krachtboom	Krachtboom! is een praktisch hulpmiddel om met veerkracht en mentaal welbevinden aan de slag te gaan voor, tijdens of na begeleidingen richting werk of zinvolle dagbesteding. Het bestaat uit laagdrempelige en onderbouwde werkvormen, ateliers en trajecten om werklozen en jongeren vanuit een krachtgericht perspectief te ondersteunen.	GGB	Jobcoaches, trajectbegeleiders, maatschappelijk werkers die (kwetsbare) werklozen en jongeren in NEET begeleiden richting werk.	Als begeleider kies je zelf uit kant-en-klaar materiaal: leidraad, draaiboeken en werkvormen en sjablonen. Zowel voor 1-op-1 als groepsbegeleidingen.	Ja	Geen vorming vereist, wel optioneel 'Oefentab Krachtboom!' beschikbaar op aanvraag. Zie: https://www.gezondlevenacademie.be/course/view.php?id=264	

Belevingsworkshop handelingsverlegenheid en mentale gezondheid bespreekbaar maken in cultuurdiverse context	Workshop van 5u waarbij welzijnswerkers ervaringgericht gaan werken rond handelingsverlegenheid binnen cultuurdiverse werkcontext. Aan de hand van oefeningen wordt handelingsverlegenheid onder de loep genomen, alsook de westerse kijk op mentale gezondheid. De welzijnswerkers ervaren hoe het voelt om advies te krijgen rond mentale gezondheid en krijgen tips om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. we oefenen met mensgericht versus taakgericht werken.	GGB	welzijnswerkers die werken met mensen met een migratieachtergrond	Workshop	gericht op de intermediair	Nee	
Intercollegiale coachingsmethodiek voor zelfstandige zorgverstrekkers	A.d.h.v. een intercollegiale coaching-methodiek brengt THL zelfstandige zorgverstrekkers samen in vier sessies van twee uur over bevoegdheid, omgaan met werkdruk, grenzen stellen en een meer constructieve houding naar jezelf. Het is een kortdurend traject waarbij de deelnemers samengebracht worden om aan de hand van ervaringgerichte oefeningen en denkoefeningen op individueel vlak kennis te verschaffen over het eigen functioneren. Daarnaast worden ervaringen en tips uitgewisseld aan de hand van praktische werkkaders. Een traject duurt een jaar, 4 sessies van 2u, met een interval van ongeveer minmaal 1 week en maximaal 2 maanden om met het geleerde aan de slag te gaan in de praktijk.	GGB en interventies	Zelfstandige zorgverstrekkers	groepsessies	gericht op de intermediair	Nee	
Teamversterkingstraject van eerstelijns-zorgverleners	Groepsgerichte methodiek om met een team dat regelmatig met elkaar samenwerkt te leren werken aan teamzorg en samenwerking. Het traject bestaat uit twee sessies, waarbij de eerste sessie gericht is op het analyseren van het persoonlijk energiepeil en zelfzorg, het analyseren van het teamzorg gedrag met oog op het opzetten van acties (duo en individueel) om zelfzorg en teamzorg te vergroten. Daarnaast zetten we in de eerste sessie in het vaststellen van de drempels tot goede samenwerking en drempels in de context die het welbevinden van het team beïnvloeden. Ook hier is het doel om acties te ontwikkelen waarmee het team in tussentijd aan de slag kan. In de tweede sessie worden de actieplannen (individueel en teamniveau) geëvalueerd, alsook de drempels gedetecteerd. er wordt gekeken hoe bepaalde acties verankerd kunnen worden in de werking. De methodiek voor dit groepstraject is procesmatig, eerder dan inhoudelijk en kan dus meermaals herhaald worden in hetzelfde team.	GGB en interventies	Eerstelijnszorgverstrekkers die in een team werken	groepsessies	gericht op de intermediair	Nee	
Train The Trainer (teamversterkingstraject en intercollegiaal coachingstraject)	We ontwikkelden twee train the trainers waarbij je opgeleid kan worden in 1 dag tot begeleider van ofwel teamversterkingstrajecten ofwel van intercollegiale coachingstrajecten. Op deze manier kan jij met verschillende teams aan de slag om hen te ondersteunen op een gezondheidbevorderende wijze. Dit is vooral interessant als je werkt binnen een organisatie waar bufferen tegen stress nodig is en waarbij er meerdere mensen op groepsniveau ondersteund kunnen worden.	GGB en interventies	zorgversterkers met affiniteit voor mentale gezondheid	Workshop	gericht op de intermediair	niet nodig maar op termijn wel beschikbaar	
Workshop handelingsverlegenheid binnen een LGBTI-setting	Workshop gericht op het ervaren van handelingsverlegenheid in contact met iemand uit de LGBTI-gemeenschap. Een lesgever van The human Link zal samen met een medewerker van Cavaria enkele thema's belichten zoals genderidentiteit, mentale gezondheid bespreekbaar maken en het opbouwen van vertrouwen. Dit gebeurt aan de hand van casussen en oefeningen.	GGB en interventies	welzijnswerkers die werken met lgbti-personen	workshop	gericht op intermediair	Nee	
NokNok	Op www.noknok.be kunnen jongeren (12-16 jaar) hun mentaal welbevinden en veerkracht versterken aan de hand van wetenschappelijk onderbouwde informatie, opdrachten en tips.	GGB	Jongeren tussen 12 en 16 jaar	Online platform (info, oefeningen, testjes) om zelfstandig te verkennen.	Nee	Nee	

Blended werken met NokNok	Ondersteuningsaanbod voor professionals die één-op-één gesprekken voeren met jongeren tussen 12 en 16 jaar en op zoek zijn naar extra (blended) tools om hun doelgroep te helpen ter bevordering van de geestelijke gezondheid.	GGB	Professionals die werken met jongeren tussen 12 en 16 jaar	Handleiding en vorming 'blended werken met NokNok' voor 1-op-1 begeleidingen.	Nee	Niet verplicht, maar workshop 'Blended werken met NokNok' beschikbaar op aanvraag. Zie: https://www.gezondlevenacademie.be/course/view.php?id=106	
Gespreksleidraad motiveren aan de slag middelengebruik, gamen en gokken	Gespreksleidraad om als hulpverlener cliënten te motiveren om met hun middelengebruik, gamen, of gokken aan de slag te gaan. Zo kan hij of zij de impact ervan zoveel mogelijk beperken, en het gebruik of gedrag verminderen of volledig te stoppen. Met deze gespreksleidraad wordt er onder andere toe bijgedragen dat er vroegtijdig ingegrepen wordt bij signalen van problematisch gebruik. https://www.vad.be/artikels/detail/gespreksleidraad-helpt-clienten-motiveren-om-aan-de-slag-te-gaan-met-middelengebruik-gamen-of-gokken	interventie	hulpverleners (GGZ en niet GGZ)	gespreksleidraad individueel	Nee	Nee maar online aanbod beschikbaar	
Terugvalpreventie middelengebruik, gamen en gokken	Terugvalpreventie is een basisstrategie in de hulpverlening bij problemen met middelengebruik, gamen of gokken. Veranderen van gedrag vraagt veel inspanningen, en terugval hoort bij het veranderproces. De interventies zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, en gericht op het ontwikkelen van vaardigheden om abstinentie of verminderd gebruik te behouden, en het risico op terugval te beperken https://www.vad.be/catalogus/detail/basismateriaal-voor-terugvalpreventie-bij-problemen-met-middelengebruik-gamen-of-gokken	interventie	hulpverleners (GGZ en niet GGZ)	individueel	mogelijk	Nee maar online aanbod beschikbaar	
Twee systemen in één hoofd	Waarom is een verslaving moeilijk te doorbreken? Twee systemen in één hoofd. Hulpverleners kunnen deze brochure gebruiken om visueel uit te leggen dat ons gedrag gestuurd wordt door twee systemen: automatische processen en bewuste gedragingen https://vad.be/catalogus/waarom-is-een-verslaving-moeilijk-te-doorbreken-twee-systemen-in-een-hoofd/	interventie	volwassenen	individueel	mogelijk (psycho-educatie)	Nee maar online aanbod beschikbaar	
Online cursus voor jeugdhulpverleners	Middelengebruik in de jeugdhulp: signalen opmerken en bespreken. Concrete handvatten om signalen van middelengebruik, risicovol gamen en gokken te herkennen en bespreekbaar te maken. Je krijgt een aantal aandachtspunten mee over het interpreteren van deze signalen en gesprekstips om ze bespreekbaar te maken. https://vad.be/artikels/nieuwe-online-cursus-versterkt-het-vormingsaanbod-voor-jeugdhulpverleners/	deskundigheidsbevordering	hulpverleners (jeugdhulp)	individueel	Nee	Nee maar online beschikbaar	
De invloed van Mens-Middel-Milieu	Er is een map over Mens-Middel-Milieu gemaakt voor hulpverleners om samen met cliënten en naastbetrokkenen te gebruiken https://www.vad.be/catalogus/detail/de-invloed-van-mens-middel-en-milieu-mmm-op-druggebruik-en-drugproblemen	interventie	jongeren, volwassenen en hulpverleners	mogelijkheid om te gebruiken in groepsinterventies	Ja	Nee maar online beschikbaar	
Gids voor preventiewerkers om vorming rond omgaan met alcohol te geven aan ELP	Overzicht van materialen waar ELP verder mee aan de slag kunnen https://www.vad.be/assets/gids-vormingsaanbod-alcohol-voor-elp	deskundigheidsbevordering	hulpverleners		Nee	nee, draaiboek (voor preventiewerkers, gericht op ELP)	
Me-assist	Website voor artsen en welzijnswerkers om cliënten te screenen op alcohol, tabak of ander middelengebruik en het gesprek aan te gaan	interventie	hulpverleners	individueel	Nee	Nee	
Game(L)over	Game(L)over is een online tool, gericht op jongeren die riskant of beginnend problematisch gamen, én hun ouders. We willen vroegtijdig interveniëren opdat het gedrag niet escaleert en gamen leuk kan blijven. https://vad.be/catalogus/gamelover/	interventie	jongeren	individueel	Nee	Nee, webinar beschikbaar	

Iedereen drinkt, iedereen blowt	Gesprek voeren over alcohol of cannabis, ongeacht of je een vermoeden hebt dat de jongere in kwestie drinkt of blowt en ongeacht zijn of haar probleembesef. Dit materiaal is bij elke jongere bruikbaar. https://vad.be/catalogus/iedereen-drinkt-iedereen-blowt/	interventie	jongeren	individueel	Nee	Nee	
SEM-J	Indicatie van de ernst en de nood aan doorverwijzing bij alcohol en drugs. Dit materiaal is voornamelijk gericht op jongeren waarvan je weet dat ze gebruiken.	screening	jongeren	individueel	Nee	Nee	
BackPac	Interventie die je kan gebruiken bij jongeren waarvan je weet dat ze alcohol of cannabis gebruiken, maar die dit nog niet problematisch doen. Aan de hand van elementen uit de cognitieve gedragstherapie en de motiverende gespreksstijl geef je de jongere met BackPAC inzicht in zijn persoonlijkheid en zijn copingstijl. Het is een vorm van geïndiceerde preventie, geen behandeling. https://vad.be/catalogus/backpac-in-gesprek-met-jongeren-die-experimenteren-met-alcohol-en-cannabis/	interventie	jongeren	individueel	Nee	Nee	
Motiverende gespreksvoering	Online vorming. Inzicht in wat maakt dat mensen veranderen en wat motiverende gespreksvoering tot een effectieve gespreksstijl bij verandering maakt. We staan stil bij de basishouding of geest, de verschillende processen die een kompas kunnen zijn in je begeleiding en de belangrijkste gespreksvaardigheden. Per proces illustreren we hoe je deze gespreksvaardigheden doelgericht kan inzetten. https://vormingen.vad.be/vormingen/motiverende-gespreksvoering/	deskundigheidsbevordering	hulpverleners	individueel	Nee	Nee	
Praten over middelengebruik, gamen en gokken. Inspiratiebox voor jeugdhulpverleners	Deze inspiratiebox ondersteunt jeugdhulpverleners die met jongeren willen praten over middelengebruik, gamen en gokken. Het eerste deel beschrijft de verschillende stappen in een begeleidingsproces rond middelengebruik, risicovol gamen of gokken en de motiverende gespreksstijl waarmee je dit best aanpakt. In het tweede deel vind je gespreksmethodieken om samen met de jongere stil te staan bij zijn middelengebruik, risicovol gamen of gokken. De methodieken zijn ingedeeld volgens de verschillende stappen in een begeleidingstraject zoals dat beschreven wordt in deel 1, namelijk 'Opmerken, aankaarten en inschatten', 'Motivatie tot verandering versterken' en 'Een veranderplan maken'. Deze inspiratiebox is beschikbaar als een interactieve pdf. Je kan gericht doorklikken naar de informatie die jij zoekt. https://vad.be/catalogus/praten-over-alcohol-drugs-en-gamen-inspiratiebox-voor-jeugdhulpverleners/	deskundigheidsbevordering en interventies	jeugdhulpverleners (GGZ en niet-GGZ)	individueel	Nee	Nee	
Mijn cliënt en middelengebruik, gamen en gokken: leidraad & inspiratiebox om te gebruiken bij mensen met een beperking	Hoe vul je met je cliënt met een verstandelijke beperking een begeleiding in als je vermoedt dat hij problematisch middelen gebruikt, gamet of gokt? https://vad.be/catalogus/mijn-client-en-middelengebruik-gamen-en-gokken-leidraad-inspiratiebox-om-te-gebruiken-bij-mensen-met-een-beperking/	deskundigheidsbevordering en interventies	hulpverleners (GGZ en niet GGZ) die cliënten begeleiden met een verstandelijke beperking	individueel	Nee	Nee	
Brochures VAD	brochures over diverse thema's (zie website: https://vad.be/catalogus/?cat-type=folder-brochure). Deze kunnen door eerstelijnspsychologen gebruikt worden tijdens consultaties en meegegeven worden aan cliënten	ondersteund aan interventies, BBG	hulpverleners			Nee	

<p>Geluksmakers</p>	<p>Geluksmakers is een kant-en-klaar groepsaanbod waarmee welzijnsprofessionals op een laagdrempelige manier kunnen inzetten op het mentaal welbevinden van hun doelgroep. De materialen zijn ontwikkeld samen met volwassenen in maatschappelijk kwetsbare situaties. De speelse en toegankelijke aanpak maakt het breed inzetbaar voor iedereen die in groep wil uitwisselen en ontdekken wat bijdraagt aan geluk.</p>	<p>GGB</p>	<p>Welijnsprofessionals die in groep werken met mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties</p>	<p>Als begeleider stel je zelf een programma samen op basis van het kant-en-klare materiaal: handleiding, 28 mogelijke groepsessies (4 geluksbabbels + 24 doe-sessies), begeleidersfiches, gelukskaarten, opstartkit.</p>	<p>Ja</p>	<p>Niet verplicht. Vorming op maat voor teams of organisaties mogelijk via Vlaams Instituut Gezond Leven.</p>	
---------------------	--	------------	---	---	-----------	---	--