

Het aanbod van Vrij Toegankelijke Hulp

versie 23 mei 2017

Aanbieder	Producten vrij toegankelijk	Wat	WMO of Jeugd	Contactgegevens (naam)	Contactgegevens (telefoonnummer)	Contactgegevens (mailadres)	Contactgegevens (website)
Coaching for Kids	Bikkeltjes met Lef	Training versterken weerbaarheid/zelfvertrouwen 4-7 jaar	Jeugd	Jeannette de Weerd-Berghuis	0317-424949	info@coachingforkids.nl	<a href="http://www.coachingforkids.nl">www.coachingforkids.nl</a>
	Bikkels in de Dop	Training versterken weerbaarheid/zelfvertrouwen 7-12 jaar	Jeugd				
	Bikkels aan de Top	Training versterken weerbaarheid/zelfvertrouwen 12-17 jaar	Jeugd				
	Brugklasbikkels	Brugklastraining/weerbaarheid/zelfvertrouwen	Jeugd				
	Zandkastelenprogramma	Kortdurende training voor kinderen/ouders in echtscheidings situatie 6-16	Jeugd				
	Hoogbegaafd nou én	Training hoogbegaafdheid 8-12	Jeugd				
	Denken+doen=durven	Training bij (faal)angst 8-18 jaar	Jeugd				
Hoogsensitieve Kinderen	Training bij hoogsensitiviteit 7-18	Jeugd					
KrekelAutismeCoaching	Begeleiding jeugd/jongeren	1. Junior autismecoach voor begeleiding jeugd/jongeren 2. Structuurcoaching: Het leren structureren en opruimen/schoonmaken van de eigen kamer door meewerkend coach.	Jeugd	Sandra Krekel	026-3252163	sandra@krekelautismecoaching.nl	<a href="http://www.krekelautismecoaching.nl">www.krekelautismecoaching.nl</a>
	Begeleiding volwassenen	Structuurcoaching: Het leren structureren en opruimen/schoonmaken van de woning door meewerkend coach.	WMO				
	Autismebegeleiding jeugd (levensloopbegeleiding)	1. Gezinsgesprekken 2. Sociaalvaardigheidstrainingen (SOVA) 3. Praktische begeleiding in de thuisituatie 4. Begeleiding in de omgang met andere kinderen 5. Ondersteuning aan ouders bij opvoedingsproblemen 6. Ondersteuning op school aan kinderen en/of docenten	Jeugd				
	Autismebegeleiding volwassenen (levensloopbegeleiding)	1. Individuele begeleidingsgesprekken 2. Gezinsgesprekken 3. Opbouw netwerk 4. Sociaalvaardigheidstrainingen (SOVA) 5. Praktische begeleiding in de thuisituatie 6. Begeleiding m.b.t. (vrijwilligers)werk	WMO				
Bureau Ans Vermeulen	Begeleiding volwassenen	Een individueel programma op maat voor (jonge) ouders ter ondersteuning bij de combinatie gezin-werk.	WMO	Ans Vermeulen	0317-421713	mail@ansvermeulen.nl	<a href="http://ansvermeulen.nl/">http://ansvermeulen.nl/</a>
	Gespecialiseerde begeleiding volwassenen	Het coachen van zelfstandig wonende WO en HBO studenten met ASS	WMO				
Cooperatie Boer en Zorg	Kindercoaching	Ondersteuning van kinderen en jongeren op sociaal-emotioneel gebied. Dit kan betrekking hebben op allerlei hulpvragen	Jeugd	-	0317- 479 740	info@cooperatieboerenzorg.nl	<a href="http://www.cooperatieboerenzorg.nl">www.cooperatieboerenzorg.nl</a>
Buro Nij	RelatieScan	Gezonde relaties hebben een positieve invloed op alle levensgebieden van mensen en hun kinderen. Door de Relatiescan krijgen stellen en/of ouders tools en informatie om elkaar beter te leren kennen, begrijpen en accepteren. De RelatieScan biedt wetenschappelijk gefundeerde informatie voor een realistische en gezonde beeldvorming van relaties	WMO	Joke de Vries-Steegstra	06-11 88 55 75	info@buronij.nl	<a href="http://www.buronij.nl">www.buronij.nl</a>
	Individuele Counseling	Counseling is een proces dat helpt meer inzicht te krijgen in jezelf en de ander. Dat is de eerste stap naar verandering. Als je je bewust wordt van jouw gedachten, gevoelens, drijfveren en patronen maak je de weg vrij om situaties te veranderen en/of te hanteren. Je bent dan in staat de keuzes te maken die bij jou passen en je vrijer en gelukkiger te voelen. Hierdoor kun je zelf mogelijke problemen in de toekomst aan, en kun je zelf tot oplossingen te komen	WMO				

Power Me	Creatieve therapie	Creatieve therapie voor kinderen van 6 tot 13 jaar die problemen hebben op sociaal emotioneel gebied. Problemen als faalangst, gepest worden, problemen door hoog gevoeligheid, minder sociaal vaardig, snel boos worden en een laag zelfbeeld	Jeugd	Inge van Luijn	06-30 66 60 35	inge@powerme.nl	<a href="http://www.powerme.nl">www.powerme.nl</a>
	Kies (Kind in echtscheidingsituatie)	-	Jeugd				
Jorien voor Jou!	Integratieve therapie voor kinderen, jeugd en jongvolwassenen (7- 27 jr.) en hun ouders	Gezinsbehandeling gericht op de opvoeding waarbij sprake is van meervoudige of complexe (gezins-)problematiek. Echtscheidingsproblematiek, ouderschapsbemiddeling, behandeling voor jeugdigen die te maken hebben met (seksueel) grens overschrijdend gedrag, crisiszorg, adoptie hulpverlening en gezinsgerichte begeleiding met betrekking tot de veiligheid voor kinderen	Jeugd	Jorien Gielen-Buurman	06-55 80 22 81	info@jorienvoorjou.nl	<a href="http://www.jorienvoorjou.nl">www.jorienvoorjou.nl</a>
Riverside Coaching	Riverside Concreet	Riverside Concreet is een opvoedkundig traject waarbij sport complementair is aan de theorie lessen en vice versa. Met dit project dichtten wij de gaten tussen opvoeding, school en de sportorganisaties of verenigingen. Riverside Concreet is speciaal ontwikkeld voor jongeren tussen 12 en 18 jaar en draagt bij aan de essentiële kennis en vaardigheden die deze leeftijdsgroep nodig heeft om succesvol te functioneren zowel nu als in de toekomst	Jeugd	Julio Steen	06-14 36 64 61	info@riversidecoaching.nl	<a href="http://www.riversidecoaching.nl">www.riversidecoaching.nl</a>
	Weerbaarheids trainingen	Individuele trainingen gericht op het vergroten van het zelfbeeld en zelfvertrouwen van jongeren. Deze trainingen worden gegeven in onze praktijk voor mentale en fysieke ontwikkeling. Echter in overleg is deze dienst ook ambulante of op een andere locatie te leveren	Jeugd				
	Jeugd en opvoedhulp	Het begeleiden van ouders en jeugdigen waarbij we ons richten op het op korte termijn realiseren van verbetering in opvoedings, vormings of functioneringsvraagstukken van ouders en jongeren tussen de 12 en 18 jaar	Jeugd				
Stichting Siriz	Begeleiding jeugd	Direct inzetbare ambulante begeleiding van onbedoeld zwangere vrouwen en jonge moeder	Jeugd	Lydia Leune	033-4605070 of 06-34114594	l.leune@siriz.nl	<a href="http://www.siriz.nl">www.siriz.nl</a>
	Begeleiding volwassenen	Direct inzetbare ambulante begeleiding van onbedoeld zwangere vrouwen en (jonge) moeder	WMO				
SWOA	Begeleiding ouderen	Vaak past een vraag in een van de vele bestaande activiteiten bij SWOA. In alle andere gevallen verzorgen we begeleiding op maat	WMO	-	026 - 327 22 66	info@swoa.nl	<a href="http://www.swoa.nl">www.swoa.nl</a>
	Dagactiviteit ouderen	Wanneer iemand niet zelfstandig zijn dag kan invullen biedt dagbesteding een uitkomst. Op informele wijze maken mensen samen een nuttige dag. Niet alleen fijn voor de oudere zelf, maar ook voor bijvoorbeeld de mantelzorgers	WMO				
Met het Hart	Opvoedondersteuning	Ouders worden geholpen om te ontdekken en hervinden wat voor hen belangrijk is in de relatie met hun kind(eren) en dit vorm te geven in de opvoeding. De ondersteuning is kortdurend en wordt gegeven in de thuisituatie	Jeugd	Ank 't Hart	06-5165 3776	ank@methethart.nl	<a href="http://www.methethart.nl">www.methethart.nl</a>
	Individuele begeleiding van een kind	Psychosociale begeleiding aan kinderen in de basisschool leeftijd, met sociale- emotionele- en/of gedragsproblemen. Deze begeleiding is, gericht op vergroten van de weerbaarheid en het zelfvertrouwen. Bij de begeleiding wordt de context van het kind (ouders en/of school) betrokken. Locatie: op school of in de thuis situatie	Jeugd				
	Natuurcoaching	Begeleiding van volwassenen die kampen met gevoelens van overbelasting, twijfel, onzekerheid, piekergedrag, somberheid, (faal)angst, woede, verdriet of eenzaamheid. Je ontdekt hoe je vanuit je kracht en met plezier in het leven kunt staan	WMO				
Praktijk voor Orthopedagogiek Lenie Rake	Intensieve Jeugdhulp	Diagnostiek o.a.: Intelligentieonderzoek; Ontwikkelingsonderzoek Behandeling bij angst, aandachts- en concentratieproblemen, druk gedrag, sombere gedachten, prikkelgevoeligheid Opvoedingsondersteuning aan ouders/verzorgers	Jeugd	Lenie Rake	06-52108932	info@lenierake.nl	<a href="http://www.lenierake.nl">www.lenierake.nl</a>
	Gespecialiseerde begeleiding	Hulp bij angst, aandachts- en concentratieproblemen, druk gedrag, sombere gedachten, prikkelgevoeligheid Opvoedingsondersteuning aan ouders/verzorgers	Jeugd				

GGZ centrum Wageningen	Dit ben ik	Een training voor onzekere kinderen die gaan leren om trots op zichzelf te zijn, waardoor hun eigenwaarde groeit en ze minder last hebben van faalangst. Ze leren zo meer zichzelf te zijn en zijn ze <b>weerbaarder in sociale contacten</b>	Jeugd	Annemarie van Harn	0317-413901	info@ggzwageningen.nl	<a href="https://ggzwageningen.nl/">https://ggzwageningen.nl/</a>
	Oudertraining 'hoe zorg ik dat ze luisteren?!'	Ouders leren op een liefdevolle en duidelijke manier grenzen te stellen aan hun kinderen. Daardoor verbetert het contact met hun kinderen en komt er daar waar eerst strijd en onrust was, meer harmonie in gezinssituaties. Zowel de ouders als hun kinderen <b>hebben hier baat bij</b>	Jeugd				
	Leven met hooggevoeligheid	In de begeleiding wordt ingegaan op wat hooggevoeligheid is en wat de effecten zijn in het leven van de cliënt. Middels oefeningen worden cliënten bewust van zichzelf. Cliënten leren omgaan met overprikkeling en vergroten hun weerbaarheid en leren zorgen voor eigen grenzen. Daardoor staan ze sterker in het leven en nemen klachten als vermoeidheid, angst en piekeren af	WMO				
	Voorkomen van burnout	Middels shiatsu massage leren cliënten luisteren naar hun lichaam en leren ze zorgen voor zichzelf. De focus van de training richt zich op het zelfregulerende vermogen en cliënten leren om te gaan met stress en negativiteit. Ze krijgen praktische manieren aangereikt om lichaam en geest weerbaarder te maken	WMO				
	Runningtherapie	In deze hardlooptraining vergroten cliënten hun belastbaarheid en leren ze zelfstandig hardlopen. De beweging draagt bij aan hun persoonlijke leerdoelen en ze leren inspanning en ontspanning afwisselen. Het achterliggende doel is preventie van diverse psychische klachten, waarbij het effect op depressie en stress klachten het beste bewezen is	WMO				
	Rouwverwerking	Het leven kan veranderen door ziekte of het overlijden van een dierbare, door verlies van werk, gezondheid of relatie. Daardoor ontstaan klachten als slecht slapen en concentratieproblemen, vermoeidheid of juist over-activiteit. Cliënten leren hun lichamelijke en emotionele reacties te herkennen en leren het verlies te accepteren door het te integreren in hun dagelijks leven	WMO				
	Zelfbeeld en zelfvertrouwen	Een negatief zelfbeeld kan leiden tot gevoelens van angst of depressie. Terwijl een positief zelfbeeld juist ondersteunend werkt. Middels ervaringsgerichte oefeningen krijgen cliënten zicht op gedachten en gevoelens over zichzelf. Negatieve gedachten worden vervangen door reële gedachten en een reëel zelfbeeld. Zo vergroten cliënten hun zelfvertrouwen	WMO				
	Conflictbemiddeling	Conflict-bemiddelende gesprekken op basis van verbindende communicatie. Cliënten krijgen ondersteuning om hun conflict met familielid, vriend of collega op te lossen. Ze leren om zich te verbinden met zichzelf en om met compassie te kijken naar zichzelf en anderen in lastige situaties	WMO				
	Assertiviteit	Cliënten leren om evenwichtig en assertief te communiceren. Met ervaringsgerichte oefeningen bouwen ze vertrouwen en zekerheid op in hun eigen communicatie. Ze leren hun gevoelens en behoeften op een constructieve manier te uiten. Aandachtspunten zijn vanuit zelfcompassie verzoeken doen, nee zeggen en grenzen aangeven	WMO				
	Mindfulness training	In de training worden oefeningen in mindfulness gedaan. Cliënten leren te luisteren naar signalen van hun lichaam. In stille en rustige momenten leren ze luisteren naar wat hun lichaam nodig heeft aan rust en ontspanning. Ze krijgen grip op gedachten, gevoelens en onderliggende behoeften. Slaapproblemen en andere stressklachten verdwijnen	WMO				

Coaching de Paardenblik	Coachen met paarden jeugd	De coaching is gericht op komen tot inzicht in eigen vaste patronen die belemmeren en oefenen met ander/nieuw gedrag. De transfer wordt gelegd naar het dagelijkse leven. De coaching heeft dus echt een begeleidend karakter. Er wordt appèl gedaan op eigen regulering; komen tot eigen leerervaring. De coaching met paarden (ervarend; oordeel-loos en oplossingsgericht) is een zeer direct en effectief middel (krachtige feedback) voor jongeren die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben omdat ze op school, thuis, sociaal dreigen vast te lopen/vastlopen	Jeugd	Monique Lenselink	-	info@paardenblik.nl	<a href="http://www.paardenblik.nl">www.paardenblik.nl</a>
	Coachen met paarden volwassenen	De coaching is gericht op komen tot inzicht in eigen vaste patronen die belemmeren en oefenen met ander/nieuw gedrag. De transfer wordt gelegd naar het dagelijkse leven. De coaching heeft een begeleidend karakter. Er wordt appèl gedaan op eigen regulering; komen tot eigen leerervaring. De coaching met paarden (ervarend; oordeel-loos en oplossingsgericht) is een zeer direct en effectief middel (krachtige feedback) voor volwassenen die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben omdat ze op werk, thuis, sociaal dreigen vast te lopen/vastlopen	WMO				
Mesazorg	Levenscoach	Hulp bij het verkrijgen van een goed en overzichtelijk dagritme	WMO en Jeugd	Sabine van Meurs	06 - 21 53 54 82	sabine@mesazorg.nl	<a href="http://mesazorg.nl/">http://mesazorg.nl/</a>
Solidez	Thuisbegeleiding jeugd	Kortdurende individuele begeleiding in de thuissituatie	Jeugd	Thuisbegeleiding: Marijke Kamperman. Groepsbegeleiding: Melitta Steenhuis	0317-317553	Thuisbegeleiding: m.kamperman@solidez.nl. Groepsbegeleiding: m.steenhuis@solidez.nl	<a href="http://www.solidez.nl/">http://www.solidez.nl/</a>
	Jongerenwerk	Jongerencoaching, kortdurende individuele trajecten op maat	Jeugd				
	Thuisbegeleiding volwassenen	Kortdurende individuele begeleiding in de thuissituatie	WMO				
	Begeleiding groep volwassenen	Dagactiviteit in groepsverband ter bevordering van de maatschappelijke participatie	WMO				
Sterker Samen	Begeleiding jeugd	Psychosociale weerbaarheidstraining: Voor kinderen uit groep 3 t/m 8 en hun ouders. Individuele begeleiding Groeierwijs. Cursus voor ouders met kinderen van 9 tot 12 jaar Blij als een kind. Cursus voor kinderen van 0 tot ongeveer 6 jaar en hun ouders	Jeugd	Karien van Gijn	06-53567784	karien@sterkersamen.com	<a href="http://www.sterkersamen.com">http://www.sterkersamen.com</a>
Doen & Laten	Begeleiding jeugd	Psychosociale weerbaarheidstraining: Voor kinderen uit groep 3 t/m 8 en hun ouders. Individuele begeleiding Groeierwijs. Cursus voor ouders met kinderen van 9 tot 12 jaar Blij als een kind. Cursus voor kinderen van 0 tot ongeveer 6 jaar en hun ouders	Jeugd	Wimmie Denekamp	06-22977338	info@ergodoenenlaten.nl	<a href="http://www.ergodoenenlaten.nl">www.ergodoenenlaten.nl</a>
Tika Kindertherapie	Jeugdhulp	Integratieve kindertherapie Behandeling Specialisatie kinderen met angst	Jeugd	Astrid Tuinder	06 -10201470	contact@tikakindertherapie.nl	<a href="http://www.tikakindertherapie.nl">www.tikakindertherapie.nl</a>
Het Torenkamertje	Jeugdhulp	Ouderbegeleiding en opvoedondersteuning	Jeugd	Froukje Boven	0317-750209	info@het-torenkamertje.nl	<a href="http://www.het-torenkamertje.nl/">www.het-torenkamertje.nl/</a>
	Begeleiding jeugd	Contextuele hulpverlening en therapie, spelbegeleiding en speltherapie, individuele en ambulante begeleiding	Jeugd				
	Begeleiding volwassenen	Psychosociale hulpverlening	WMO				
Tiny Bouw	Jeugdhulp	Begeleiding ouders in echtscheidingsproblematiek gericht op ouderschapsrol	Jeugd	Tiny Bouw	06 – 4561 6216	tiny@tinybouw.nl	<a href="http://www.tinybouw.nl/">http://www.tinybouw.nl/</a>
	Begeleiding Jeugd	Ondersteunen en begeleiden van ouders in hun rol als opvoeder	Jeugd				
	Begeleiding volwassenen	Begeleiden en ondersteunen van volwassenen met een beperking in hun ouderschap	WMO				
	Begeleiding Jeugd opvoedondersteuning	Opvoedondersteuning	Jeugd				
	Begeleiding volwassenen opvoedsituaties	Begeleiding in opvoedsituaties	WMO				
KinderKracht	Integratieve kindercoaching	Laag drempelige zorg voor kinderen en jongeren tot 18 jaar	Jeugd	Tina Folkersma	0317 – 419116 of 06 – 48467435	tina@kinderkracht.org	<a href="http://www.kinderkracht.org/">http://www.kinderkracht.org/</a>

Moeder en kind, samen onderweg	Daar gaan we weer	Training voor ouders naar aanleiding van een opvoedsituatie waarin ze steeds vastlopen: leren van eigen kwaliteiten en valkuilen. In groepsverband of individueel per ouderpaar	Jeugd	Yvonne van Uden	06-26 58 07 79	info@yvonnevanden.nl	<a href="http://www.yvonnevanden.nl/">http://www.yvonnevanden.nl/</a>
	Ouderschapscoaching	Individueel traject om ouders te begeleiden. Dit kan inhouden dat er specifiek naar het kind gekeken wordt en/of naar de ouderstijl en/of naar eventuele onderliggende problematiek van de ouder	Jeugd				
Print Kindercoaching	Kindercoaching op praktijk	Laagdrempelige en kortdurende vorm van psycho-sociale begeleiding van basisschool-kinderen met lichte problematiek en hun gezin. Kinderen die niet lekker in hun vel zitten en een steuntje in de rug nodig hebben om zich goed te kunnen ontwikkelen en hulp voor de ouders om hun kind hierin te kunnen ondersteunen. Het kind en ik werken op een oplossingsgerichte en speelse manier samen	Jeugd	Lisette Chardon	06 – 48 78 73 43	info@printkindercoaching.nl	<a href="http://www.printkindercoaching.nl">www.printkindercoaching.nl</a>
La Faye	Begeleiding jeugd	Individuele begeleiding op maat m.b.v. kunstzinnige oefeningen, lichaamsgerichte oefeningen en rollenspel die gericht zijn op bewustwording en verandering van gedrag. -versterken zelfvertrouwen -leren omgaan met je emoties en gevoelens -bij (faal)angst -leren omgaan met HSP (hooggevoeligheid) -opvoedondersteuning van de ouders	Jeugd	Femke Delen	06-40499397	info@lafaye.nl	<a href="http://lafaye.nl/index.html">http://lafaye.nl/index.html</a>
	Begeleiding volwassenen	Individuele begeleiding op maat m.b.v. kunstzinnige oefeningen, lichaamsgerichte oefeningen en rollenspel die gericht zijn op bewustwording en verandering van gedrag. -versterken zelfvertrouwen -leren omgaan met je emoties en gevoelens -bij (faal)angst -leren omgaan met HSP (hooggevoeligheid) -leren omgaan met stress/werkdruk - begeleiding bij het maken van belangrijke keuzes in werk/levensinvulling	Jeugd				
Praktijk Alea	Euritmitherapie	Hulp bij groeifase problematiek kinderen	Jeugd	Renata de Zwaan	0317- 42 03 05	zwaanrde@gmail.com	-
Praktijk voor Kinder & Jongeretherapie	Weerbaarheidstraining	De weerbaarheidstraining is opgezet voor kinderen van 6 t/m 9 jaar, die op bepaalde gebieden willen leren om zich weerbaarder en/of sociaal vaardiger op te kunnen stellen in interactie met anderen. Met als doel bewust worden van eigen gedrag, bewust worden van het effect van gedrag op de ander en leren zich verantwoordelijk te voelen voor je eigen handelen.	Jeugd	Grace Meurkes	06 - 22 42 97 66	info@gracemeurkes.nl	<a href="http://gracemeurkes.nl/">http://gracemeurkes.nl/</a>
Orthopedagogen- en Jeugdpsychologenpraktijk van Oene & Postma	Orthopedagoog	Orthopedagogische hulp	Jeugd	Maureen Postma	0318-420303	info@pedagogenpraktijk.nl	<a href="http://pedagogenpraktijk.nl/">http://pedagogenpraktijk.nl/</a>
	Opvoedondersteuning	Opvoedondersteuning	Jeugd				
	Schoolhulp	Begeleiding bij lichte leerproblemen	Jeugd				
	Faalangst	Hulp bij faalangst (met of zonder dyslexie)	Jeugd				
	Sterker naar brugklas	Hulp bij overstap naar voortgezet onderwijs. Wordt gewerkt aan sociale weerbaarheid	Jeugd				
	Cogmed	Training van het werkgeheugen door middel van Cogmed	Jeugd				
	Zelfvertrouwen	Training voor jeugdigen met negatief zelfbeeld	Jeugd				