

# Online christelijke zelfhulp

---

De christelijke | Klantvoordeel



Meer informatie?  
[dechristelijkezorgverzekeraar.nl/onlinezelfhulp](https://dechristelijkezorgverzekeraar.nl/onlinezelfhulp)



De christelijke  
zorgverzekeraar

# Online christelijke zelfhulp

De christelijke zorgverzekeraar biedt Online christelijke zelfhulp aan. Dit doen wij via Eleos Zelfhulp. U volgt in een online omgeving trainingen die u verder helpen. U kunt u zich aanmelden, zonder dat het u iets kost. Daarmee heeft u 12 maanden toegang tot alle online trainingen.

## Online zelfhulp maakt u bewust.

In de online trainingen leert u uw klachten herkennen. U krijgt informatie over de klacht zelf en het ontstaan ervan. U leert uw gedrag en gewoontes te begrijpen. En ontdekt wat u kunt doen om minder klachten te hebben.

## Er is keuze uit 20 trainingen

- Omgaan met eenzaamheid
- Beter slapen
- Voorkom een burn-out
- Kinderen en een scheiding
- Zorgen voor een ander en jezelf
- Balans in je werk
- Evenwichtig zelfbeeld
- Angst overwinnen
- De ander vergeven
- Depressieve gevoelens doorbreken
- Leven met een aandoening
- Moeder zijn en werken
- Omgaan met je boosheid
- Verder na verlies
- Sociale angst de baas
- Stoppen met piekeren
- Vitale relatie
- Hulp bij seksverslaving
- Anders omgaan met je zorgen
- Meer ontspannen leven

## U heeft makkelijk toegang tot hulp

U kunt een online training volgen op het moment dat het u uitkomt. Via [eleoszelfhulp.minddistrict.nl](https://eleoszelfhulp.minddistrict.nl) is het aanmelden zo geregeld.

## Uw gegevens zijn veilig

De christelijke zorgverzekeraar ontvangt geen persoonsgegevens. Ook kunt u een zelf verzonden naam gebruiken. En u kunt een e-mailadres aanmaken die u alleen voor de training gebruikt.

## + Zoek hulp!

Hoe langer u met hulp zoeken wacht, hoe lastiger het herstel kan zijn. Meldt u zich aan via de link hierboven en start vandaag nog.



Jeroen: “Om met mijn klachten naar een huisarts te gaan was echt een drempel voor mij. De online training was een goede oplossing om even een 1<sup>e</sup> check te doen. De training versterkte mijn gevoel dat mijn klachten serieus waren. Ik wist toen dat het niet ‘tussen mijn oren zat’. Dat gaf mij rust en moedigde mij aan om hulp te zoeken. Ik wil het daarom iedereen aanraden. Of je nu, net als ik, je erg vermoeid, somber en gestrest voelt. Of als je andere klachten hebt.”



**Op [eleoszelfhulp.minddistrict.nl](https://eleoszelfhulp.minddistrict.nl)  
meldt u zich makkelijk aan**

Vul uw naam, geslacht, leeftijd en e-mailadres in.

**Bevestig uw aanmelding**

U krijgt een e-mail om uw aanmelding te bevestigen.

**Kies een training en ga aan de slag!**

Tijdens het volgen van een training kunt u 1 keer online een vraag stellen aan een hulpverlener. Heeft u meer hulp nodig? Of worden uw klachten niet minder?

Neem dan contact op met uw huisarts. ●



# Service & Contact



**Bel ons gerust: 071 308 38 88**

Wij zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



**Bezoek onze website: [dechristelijkezorgverzekeraar.nl](http://dechristelijkezorgverzekeraar.nl)**

De christelijke zorgverzekeraar is niet verantwoordelijk voor de inhoud en het resultaat van de online trainingen. Heeft u hierover vragen? Stel deze dan via [zelfhulp@eleos.nl](mailto:zelfhulp@eleos.nl)

