

Bijlage E: Voorbeeld programma Fase 1

Uitvoering Taal & Computer: Taalaanbieder Basisvaardigheden/NT1 en Digitale basisvaardigheden
 Uitvoering Mannenwijzer: Prezens (GGZ inGeest) en/of Arkin Preventie; Amsterdam

Wk	Thema	Taal & Computer	Mannenwijzer Onderwerp	Mannenwijzer Doel	Mannenwijzer Werkvorm	Verwijzing Draaiboek
1	Kennismaken 1	Opstarten en inloggen	groeps gesprek + informeren		Cursus/ gespreksgroep	
2	Kennismaken 2	Zoeken op internet	groeps gesprek + informeren		Cursus/ gespreksgroep	
3	Kennismaken 3		groeps gesprek + informeren		Cursus/ gespreksgroep	
4	Positieve gezondheid 1	Werken met oefenen.nl	Spinnenweb Positieve gezondheidsspel	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken	Cursus/ gespreksgroep	www.iph.nl
5	Positieve gezondheid 2	0-meting: Eigen scores invullen		Ervaringen delen		
6	Positieve gezondheid 3	Samen tekst lezen				
7	Lichaam & geest 1	oefenen.nl	Pijn / Vermoeidheid Psychische klachten Lichamelijke klachten Stress	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken	Cursus/ gespreksgroep	Lichte dagen donkere dagen/ Liever bewegen dan moe/ Omgaan met stress
8	Lichaam & geest 2	Samen tekst lezen		Ervaringen delen		
9	Draagkracht&-last 1	oefenen.nl	Oorzaken Balans Discriminatie	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken	Cursus/ gespreksgroep	Omgaan met stress Ouderwijzer
10	Draagkracht&-last 2	Samen tekst lezen	Rouw en verlies	Ervaringen delen		

Wk	Thema	Taal & Computer	Mannenwijzer Onderwerp	Mannenwijzer Doel	Mannenwijzer Werkvorm	Verwijzing Draaiboek
11	(Ont)spanning 1	oefenen.nl	Ontspanningsoefeningen Meditatie Wakker kloppen	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken Ervaringen delen	Cursus/ gespreksgroep	Omgaan met stress/ Liever bewegen dan moe
12	(Ont)spanning 2	Samen tekst lezen				
13	Gezond Leven / Levensstijl 1	oefenen.nl	Eten / Slapen / Bewegen Plezierige activiteiten Sociale contacten Structuur en regelmaat	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken Ervaringen delen	Cursus/ gespreksgroep	Omgaan met stress/ Liever bewegen dan moe
14	Gezond Leven / Levensstijl 2	Samen tekst lezen				
15	Zingeving 1	oefenen.nl	Waarden / Dankbaarheid Religie / Feestdagen Muziek / Kunst	Eigen kracht(bronnen) versterken Ervaringen delen	Cursus/ gespreksgroep	Ouderwijzer/ Op zoek naar zin/ de verhalen die we leven
16	Zingeving 2	Samen tekst lezen				
17	Invloed van Gedachten 1	oefenen.nl	Piekeren / Piekerstop Complimenten Persoonlijke kwaliteiten Ankers	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken Ervaringen delen	Cursus/ gespreksgroep	Omgaan met stress Kwaliteitspel Ouderwijzer
18	Invloed van Gedachten 2	Samen tekst lezen				
19	Omgang met anderen 1	oefenen.nl	Sociale vaardigheden Assertiviteit / Grenzen aangeven Zelfvertrouwen / Vriendschap	Psycho-educatie Eigen kracht(bronnen) versterken Ervaringen delen	Cursus/ gespreksgroep	Assertiviteit/ Ouderwijzer
20	Positieve Gezondheid 4 Omgang met anderen 2	1- meting: Scores invullen + vergelijken				