



Zelfstandig je veerkracht vergroten met Mirro

Korte online modules over specifieke thema's, zoals stress, angst, mantelzorg, werkende ouders en overgangsklachten.

Gratis en anoniem!



Bewezen effectief in het verlichten van mentale klachten!

- + Laagdrempelige, korte modules
- + Concrete informatie en tips
- + Anoniem; niemand kijkt met je mee
- + Herkenning door ervaringsverhalen
- + Zelftest voor snelle inzichten
- + Effectiviteit bewezen

Wat doet Stichting Mirro?

Stichting Mirro ontwikkelt online zelfhulpmodules samen met GGZ, gericht op specifieke thema's. De modules helpen om lichte psychische klachten te verlichten én te voorkomen, op een vriendelijke wijze.

Hoe ziet een module eruit?


Een module bestaat uit diverse onderdelen die je op je eigen tempo en in je eigen volgorde volgt. De modules bevatten informatie, tips en oefeningen en zijn verrijkt met video's, ervaringsverhalen en animaties.

Tevens bevatten alle zelfhulpmodules een start- en eindmeting, zodat je je voortgang kunt bijhouden. De modules zijn volledig anoniem.

Intro

Doen en durven

Het vermijden van lastige situaties, heeft op korte termijn het voordeel dat je minder angst voelt. Maar op lange termijn blijf je bang voor die situaties. Ook als angst je leven (nog) niet beheerst, is het onverstandig om te vermijden. Je angst kan erger worden door de vermijding.



Rustig opbouwen

Om minder angst en spanning te gaan voelen, is het nodig jezelf bloot te stellen aan situaties die je eng vindt. Dat is spannend, zeker in het begin. Je bouwt het daarom

- 1. Introductie
- 2. Angst en paniek herkennen
- 3. Leefstijl
- 4. Ontspanning
- 5. Vermijding
- 6. Doen en durven
 - 6.1. Intro
 - 6.2. Uitleg
 - 6.3. Oefening
 - 6.4. Terugblik
- 7. Helpende gedachten
- 8. Stoppen met piekeren
- 9. Hoe nu verder?

Opstaphulp

De modules zijn bedoeld voor lichte klachten. Als blijkt dat iemand met zwaardere problematiek kampt, adviseren de Mirro modules om aanvullende hulp te zoeken.

Overzicht van alle modules voor werknemers (A-Z)

Bekijk het overzicht van de modules op het werknemersportaal.

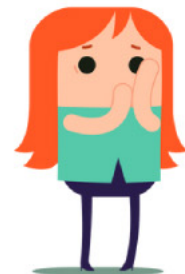
Alcohol

Het drinken van een glas alcohol is voor velen heel normaal. Wil jij je alcoholgebruik eens kritisch bekijken? Je weegt de voor- en nadelen af en stelt een plan op.



Angst en paniek

Wat als angst je soms meer in de greep houdt dan je zou willen? Krijg inzicht in je klachten en pak ze aan. De module gaat o.a. over sociale angst en ziektevrees.



Concentratie en uitstelgedrag

Heb je vaak last van een concentratiedip, stel je dingen uit of wil je beter leren plannen? Dit is de module voor jou! Inclusief aandacht training en leren omgaan met afleiding.



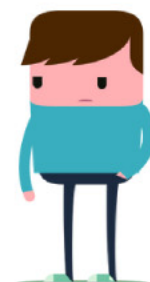
Chronische aandoening

Leef jij met een chronische aandoening of fysieke beperking? Deze module biedt steun in het omgaan met je aandoening. Put inspiratie uit de verhalen van anderen.



Depri

In deze module krijg je inzicht in je stemming, denkpatronen en gewoonten. Je spoort denkfouten op, gaat leuke dingen doen en leert positiever denken.



Feedback & conflicthantering

In deze module leer jij hoe je op effectieve manieren met feedback en conflicten om kunt gaan. Zo leer je niet alleen om feedback te ontvangen maar ook te geven.



Gamecheck

Wat levert het gamen je op? Wat kost het je? Kijk bewust naar je gamegedrag en leer hoe je de controle behoudt. Krijg informatie, tips en oefeningen voor de praktijk.



Geldzorgen

Maak jij je zorgen om je financiële situatie? Leer omgaan met de emoties en gedachten die hierbij komen kijken. Je leert onder andere prioriteiten stellen en loslaten.



Het nieuwe werken

Werkt het nieuwe werken vaak niet voor jou? Leer tijd in te delen en grenzen te bewaken met tips en oefeningen. Zo leer je je energie verdelen en werkplezier te vergroten.



Je smartphone de baas!

Zit jij vaker op je smartphone dan je zou willen? Lees informatie en tips en voer opdrachtjes uit om jouw smartphonegebruik (weer) onder controle te krijgen.



Leefstijl

Krijg inzicht in je leefstijl en hoe je deze verandert. Bijvoorbeeld als je meer wilt bewegen of gezonder wilt eten. Van dromen naar doen!



Leven naar je waarden

Je ontdekt waar je van droomt en wat écht belangrijk voor je is. Je krijgt ook inzicht in wat jou weerhoudt en leert omgaan met kritische stemmen en emoties.



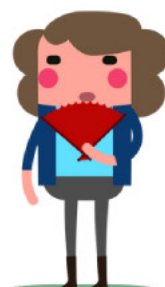
Mantelzorg

Gezond zorgen kun je leren! Als mantelzorger loop je een verhoogd risico op overbelasting. Behoud de balans tussen het zorgen voor jezelf en zorgen voor een ander.



In overgang

Waar kun je last van krijgen bij de overgang? En hoe ga je daarmee om? Deze module is geschikt voor, tijdens en na de overgang. Je krijgt tips voor je leefstijl en je omgeving.



Piekeren

Als je gedachten steeds terugkeren naar eenzelfde punt kan dat heel vervelend zijn. Leer hoe je minder piekert! Houd een dagboekje bij en herken je negatieve stem.



Relatieproblemen

Ups en downs zijn normaal. Maar zit jouw relatie al een tijdje in een dip en vind je het lastig eruit te komen? Met deze module versterk je jullie band en intimiteit.



Rouwverwerking

Rouw is een normale reactie op een nare gebeurtenis in het leven. Vind richting in je rouwproces. Geef gevoelens een plek en vind steun in de ervaringen van anderen.



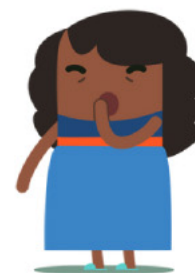
Scheiding

Na een scheiding is alles ineens anders. Leer omgaan met twijfels, emoties en stress. Je kijkt onder andere naar het afsluiten van je partnerrelatie en eventueel ouderschap.



Slaap lekker!

Lig jij 's nachts vaak wakker? Slaap is belangrijk voor een goede gezondheid. Met deze module krijg je inzicht in je slaappatroon en doe je een slaapexperiment.



Somberheid

Als je somber bent, heb je meestal nergens zin in. Zo kan een negatieve spiraal ontstaan. Leer wat je kunt doen aan je humeur, automatische gedachten en ups en downs.



Succesvol veranderen

Iedereen wil weleens iets veranderen. In deze module leer hoe je je verandering succesvol kan laten verlopen én vasthouden - met inzicht in de invloed van je omgeving.



Veerkracht

Deze module helpt je om veerkrachtiger te worden. Je leert omgaan met tegenslagen en emoties. Je leert ook loslaten waar je geen invloed op hebt.



Werkende ouders

Leer balanceren tussen aandacht hebben voor je kinderen en voor jezelf. Krijg tips, inzicht en oefeningen. Je leert onder andere stress te herkennen en balans vinden.



Werkstress

Stress hoort bij het leven en dus ook bij werken. Ervaar je werkstress en wil je weten hoe je hiermee om kunt gaan? Krijg inzicht in jouw kwaliteiten en vind motivatie.



Zelfbeeld

Denk jij vaak negatief over jezelf? En denk je dat anderen ook zo over jou denken? Overwin je negatieve zelfbeeld! Met leefregels, positiviteit en een 'powerhouding'.

