



Tips voor meer informatie over thema's rondom psychische klachten

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

- Boek: Pijn en het brein, Annemarieke Fleming
- Boek: Je vermoeidheid te lijf, na COVID en kanker en bij chronische aandoeningen, Annemarieke Fleming
- Boek (zelfhulp): Leven met pijn, Karlein Scheurs
- Boek: Bevrijd van pijn, Louis Zantema
- Boek: Pijn zonder strijd, Jaap Spaans
- Video: [Tame the beast](#)
- Video: [Begrijp de pijn](#)
- Website: [Stichting Pijn-Hoop](#)
Pijn-Hoop is een patiëntenorganisatie vóór en dóór mensen met chronische pijn.
- Website: [De pijn voorbij](#)
Deze website nodigt je uit om te kijken voorbij de lichamelijke pijn; naar de emotionele pijn, die onbewust aan je klachten ten grondslag kan liggen.
- Podcast: [De podcastpsycholoog - minder pijn en vermoeidheid](#) met Annemarieke Fleming
- Podcast: [Long Covid, de schaduwpanemie | NPO radio 1](#) Ook een prikkelarme versie.
- Podcast: [Long Covid en de kwakzalverindustrie | NPO radio 1](#) Ook een prikkelarme versie.

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Stichting Pijn-Hoop praten met lotgenoten](#)
- [Support Long COVID](#)
Ondersteuning voor mensen met LONG-COVID, advies voor (zorg)professionals en (na)scholing.

ADHD

- Boek: Hulpgids ADHD, E.M. Hallowell
- Boek: Volwassen ADHD, een praktisch programma in vijf stappen, Russell A. Barkley
- Boek: Hyper sapiens, Sandra Kooij
- Boek: ADHD bij volwassenen, Gil Borms
- Boek: Ongeruimd leven met ADHD, Judith Kolberg
- Boek: ADHD relaties, Melissa Orlov
- Boek over ADD: Wonderlijke wazigheid, Tirtsa Ehrlich
- Boek: Druks, Francien Regelink
- Video: [ADHD in het brein](#)
- Video over uitstelgedrag: [Eat that frog](#)

- Website: [Balans](#)
Landelijke vereniging voor ouders van kinderen met leer-, ontwikkelings- en gedragsstoornissen.
- Website: [Impuls & Woortblind](#)

Belangenvereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie, dyscalculie en hun verwanten.

- Website: [ADHD gids](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - ADHD \(deel 1\)](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - ADHD \(deel 2\)](#)

Angst

- Boek (zelfhulp): Fobieën, Manja de Neef, Pim Cuijpers
- Boek (zelfhulp): Rijangst, Yvette van der Pas
- Boek: Een steekje los - leven met angst, Iris ter Haar
- Website: [Nederlands Kenniscentrum Angst, Dwang en Depressie](#)
Kenniscentrum dat zich richt op cliënten, hun naasten en behandelaars met als doel de kwaliteit van de hulpverlening aan mensen met angst- en stemmingsstoornissen te verbeteren.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Fobieën](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Paniek](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Sociale angst overwinnen](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Vereniging voor verlegen mensen \(VVM\)](#)
De VVM biedt mensen hulp en ondersteuning bij verlegenheid. Ze organiseren onder meer workshops en uitjes voor hun leden.
- [Angst, dwang en fobiestichting](#)
Landelijke patiëntenvereniging die zich inzet voor mensen met angst- en dwangklachten. Ze hebben een telefonische hulpdienst en bieden verschillende opties voor lotgenotencontact.

Autisme:

- Boek: Autismespectrumstoornissen bij volwassenen, Annelies Spek
- Boek: Mindfulness bij volwassenen met autisme, Annelies Spek
- Boek: Lifehacks voor vrouwen met autisme, deel 1, Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer, Audrey Mol en Annelies Spek
- Boek: Lifehacks voor vrouwen met autisme, deel 2, Els Blijd-Hoogewys, Marleen Bezemer, Audrey Mol en Annelies Spek
- Boek: Survivalgids voor autistische studenten, Kinge Siljee
- Boek: Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit, Bianca Toeps
- Boek: Leven zonder je masker, Ellie Middleton
- Video: [Mijn verhaal over autisme](#)
- Documentaire: [Birsen](#)
- Documentaire: [Aut there](#)
- Website: [Nederlandse Vereniging voor Autisme \(NVA\)](#)

De belangenvereniging voor mensen met autisme en hun naasten.

- Website: [Sensonate](#)
- Digitale platform voor ervaringen, kennis en hulpmiddelen op het gebied van prikkelverwerking bij mensen met autisme en een verstandelijke beperking.
- Website: [Female Autism Network of the Netherlands \(FANN\)](#)
Het FANN is een landelijk netwerk van professionals dat zich inzet voor de verbetering van diagnostiek en behandeling van meisjes en vrouwen met autisme.
- Website: [Wereld van autisme](#)
Op deze website kun je onder andere terecht voor (h)erkenning, steun en informatie.
- App: [Stress Autism Mate \(SAM\)](#)
De SAM is een gepersonaliseerde applicatie die de eigen regie van mensen met een autismespectrumstoornis ondersteunt in het omgaan met de dagelijkse ervaren stress.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Autisme](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Lotgenotencontact overzicht](#)
- [Iets drinken borrel voor en door mensen met autisme](#)

Borderline:

- Boek (zelfhulp): Boom hulpboek Borderline
- Boek: Leven met een borderliner, Paul Mason & Randi Kreger
- Boek: Gevalletje borderline, Kathelijn Hulshof
- Website: [Stichting Borderline](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Borderline](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Stichting Borderline kom in contact](#)
Biedt diverse opties voor in contact komen met anderen mensen met borderline.

Depressie

- Boek: Ga gewoon wat leuks doen - leven met depressie, Aafke Romeijn
- Video: [I had a black dog](#)
- Video (voor naasten): [Living with a black dog](#)
- Website: [Depressie vereniging](#)
Landelijke cliëntenorganisatie voor mensen met depressie en depressieve klachten.
- Website: [Mind Blue](#)
Landelijke stichting voor mensen met een depressie en hun direct betrokkenen.
- App: [Daylio](#)
Daylio is een gratis privé-dagboek. Het is voor iedereen die bewust gemaakt wil worden van zijn/haar stemming en activiteiten op een dag.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Tips tegen somberheid](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Depressie vereniging](#)
Telefonische hulplijn, supportgroepen en digitaal platform voor mensen met een depressie.

Dwang

- Boek (zelfhulp): Doorbreek je dwang, Manja de Neef en Yvette van der Pas
- Website: [Angst, Dwang en Fobiestichting](#)
Landelijke patiëntenvereniging die zich inzet voor mensen met angst- en dwangklachten
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Dwang](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Angst, Dwang en Fobiestichting](#) (oa telefonische hulplijn en lotgenotengroepen)
- [OCD café](#)

Eetproblemen

- Boek (zelfhulp): Innerlijke kritiek bij eetproblemen, Greta Noordenbos en Marieke ten Napel
- Boek: Overwin je eetbuien, Christopher Fairburn
- Boek over boulimia nervosa: Eetgestoord, Charlotte Simons
- Boek over Body Dysmorphic Disorder: Spiegeltje spiegeltje aan de wand – ik ben de lelijkste van het land, Maaïke Schmitz
- Website: [Nederlandse patiëntenvereniging voor eetstoornissen \(WEET\)](#)
- Website: [Proud2bme](#)
De grootste hulpsite op het gebied van eetproblematiek voor betrouwbare informatie.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Eetpatronen veranderen](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Eetstoornissen lotgenoten](#)
- [Proud2bme chat](#)

Hormonen

- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Hormonen](#)
- Podcast: [Het uur - Psycholoog Estrella Montoya over de invloed van vrouwelijke hormonen](#)

Emoties

- Boek: Omarm je emoties, Ronald J. Frederick
- Boek: Omgaan met overweldigende emoties, Matthew McKay, Jeffrey Wood & Jeffrey Brantley
- Boek: Over de rooie, omgaan met woede en agressie, Jan Bernard & Deedee van Waeningh
- Boek: Zelfregulatie, Erwin van Meekeren en Jaap Spaans
- Video: [Alfred & Shadow a short story about emotions](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Emoties](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Boosheid](#)

Emotionele verwaarlozing:

- Boek: Ongekende gevoelens, Jonice Webb
- Boek: Emotioneel onafhankelijk, Lindsay C. Gibson
- Boek: Ongezien opgegroeid, Lindsay C. Gibson

- Boek: Loskomen van emotioneel onvolwassen mensen, Lindsay C. Gibson

Mantelzorgers/naasten

- Boek: Klein geluk voor de mantelzorger, Maria Grijpsma
- Video: [Levenshuisjes](#)
- Video: [Dramadriehoek vs winnaarsdriehoek](#)
- Video: [Brené Brown on Empathy vs sympathy](#)
- Video: [Omgaan met iemand met een depressie: 10 tips](#)
- Video: [What to do when your partner is depressed - Esther Perel](#)
- Website: [Naasten in Kracht](#)
Naasten in Kracht is er voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.
- Website: [MIND Naasten Centraal](#)
Landelijke en regionale zelfhulporganisatie voor naasten van mensen met psychische en psychiatrische problemen.
- Website: [Mantelzorg](#)
Landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.
- Website: [Mantelzorgcentrum](#)
Het Mantelzorgcentrum is het kenniscentrum en de hulplijn voor mantelzorgers.
- Website: [Mantelzorgvrij](#)
Respijtzorg geeft de mantelzorger de nodige adempauze.

Mentaliseren

- Video: [Mentaliseren, wat is dat?](#)

Narcisme:

- Boek: Een spiegel voor narcisten, Martin Appelo
Wil je iets veranderen aan je eigen narcistische trekken? Lees dan dit boek.
- Boek: (H)echt niet, Martin Appelo
Dit is een praktisch en hoopgevend boek voor iedereen die te maken heeft met hechtingsproblematiek, al dan niet in de context van narcisme.
- Boek: Narcisme, Frans Schalkwijk
- Boek: Zorgen voor jezelf – Ik ben geweldig! Of toch niet?, Silvia Pol
Dit boek helpt om narcisme beter te begrijpen en geeft handvatten om er zelf iets aan te doen.
- Boek: Bescherm jezelf tegen narcisme & gaslighting, Ramani Durvasula
- Boek: Leven na narcistisch misbruik, Shanti Schiks
- Boek: Nooit meer verbaasd over je baas, J. Feenstra
- Boek: Uit de schaduw van narcisme - Over-leven met een narcistische partner of ouder, Marjan de Vries
- Boek: Narcisme in relaties, Alice Vlottes
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Narcisme](#)
- Podcast: [Uit de schaduw van narcisme](#)
In deze podcast, bestaande uit twee afleveringen, wordt auteur Marjan de Vries geïnterviewd over haar boek Uit de schaduw van narcisme.
- Podcast: [Als het masker valt](#)

Negatief zelfbeeld en perfectionisme

- Boek (zelfhulp): Negatief zelfbeeld, Manja de Neef

- Boek: Positivity journal; Het positieve doe-boek dat echt helpt, Manja de Neef
- Boek: Compassie als sleutel tot geluk, Monique Hulsbergen
- Boek: De moed van imperfectie, Brené Brown
- Boek: De kracht van kwetsbaarheid, Brené Brown
- Video: [Ted Talk: The power of vulnerability](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Negatief zelfbeeld](#)

Persoonlijkheidsstoornissen

- Boek: Patronen doorbreken, Hannie van Genderen, Gitta Jacob & Laura Seebauer
- Boek: Leven in je leven, Jeffrey Young & Janet Klosko
- Video: [Persoonlijkheidsstoornis uitgelegd](#)
- Video: [Dus daarom doe je af en toe zo 'raar'](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Persoonlijkheid deel 1](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Persoonlijkheid deel 2](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Patronen loslaten](#)

Piekeren

- Boek: Leef meer, denk minder, Pia Callesen
- Boek: Nooit meer piekeren, Marleen Derks
- Boek (zelfhulp): Piekeren, Ad Kerkhof
- Boek: De gelukkige piekeraar, Bart Verkuil
- Podcast: [Podcast Psycholoog - Piekeren](#)

Psychosegevoeligheid:

- Video: [Ted Talk The voices in my head](#)
- Website: [Gedachtenuitpluizen](#)
Deze website biedt informatie over CGT bij psychose.
- Website: [Stichtingweerklank.nl](#)
Stichting weerklank biedt ondersteuning op het gebied van bijzondere zintuiglijke ervaringen.
- App: [Temstem](#)
Deze app helpt bij het leren omgaan met het horen van stemmen in je hoofd.

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Anoiksis](#)
Anoiksis is een onafhankelijke vereniging voor contact en onderlinge steun voor en door psychosegevoelige mensen.
- [Ypsilon](#)
Ypsilon ondersteunt familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid.
- [Psychosenet chat](#)

Relaties:

- Boek: Emotion Focused Therapy voor partner-relaties: Hou me vast, zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie, Sue Johnson
- Boek: Relaties, hoe doe je dat?, Karin Wagenaar
- Boek: Liefdesbang, Hannah Cuppen

- Boek: Verbonden, Amir Levine
- Boek: Verslaafd aan liefde, Jan Geurtz
- Boek: De vijf talen van de liefde, Gary Chapman
- Boek: De relatie-apk, Nynke Nijman
- Boek: Geweldloze communicatie, Marshall B. Rosenberg
- Boek (zelfhulp): ACT in love
- Video: [Still face from infant to adult](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Relaties verbeteren \(deel 1\)](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Relaties verbeteren \(deel 2\)](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Daten](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Familie](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Liefdesverdriet](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Hechting](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Eenzaamheid](#)
- Podcast: [Where should we begin? with Esther Perel](#)
In deze podcast hoor je de gesprekken die relatietherapeut Esther Perel heeft met échte cliënten. Koppels die relatiestruggles hebben. Allemaal middenin de lockdown opgenomen.

Rouw:

- Boek: Helpen bij verlies en verdriet, Manu Keirse
- Boek: Vingerafdruk van verdriet, Manu Keirse
- Boek: Levend verlies, omgaan met rouw bij chronische ziekte, Tine van Ingelgem
- Video: [Father and daughter](#)
- Website: [Rouwinformatie](#)
- Afbeelding: [Ruimer worden](#)

Deze site helpt je om rouw beter te begrijpen.

- Podcast: [Dag voor dag](#)
- Podcast: [Het uur met rouwexpert Manu Keirse](#)
- App: [Condole](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Ouders Overleden Kind](#)
OOK is een zelfhulporganisatie voor ouders met een overleden kind.
- [Leven na zelfdoding](#)
Deze website dient ter ondersteuning en inspiratie voor nabestaanden na zelfdoding.

Seksualiteit

- Boek: Seks! Een leven lang leren, Ellen Laan & Rik van Lunsen
Hoe werkt seks en wat zijn de ingrediënten voor een bevredigend seksleven?
- Boek: De waarheid over seks, Rik van Lunsen & Ellen Laan
De schrijvers van dit boek ontkrachten mythes over vrouwelijke en mannelijke seksualiteit, en pleiten voor seksueel plezier voor vrouwen én mannen.
- Boek: Kom als jezelf, Emily Nagoski
Over de werking van het vrouwelijk lichaam en de seksuele respons cyclus.
- Boek: Aandacht voor seks, Astrid Kremers
Bundel over hoe je met aandacht voor seks je seksleven plezierig kunt krijgen of houden.

- Boek: Vuile lakens, Anaïs Van Ertvelde & Heleen Debruyne
Een hedendaagse visie op seksualiteit.
- Website: [Seksualiteit](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Seksueel plezier](#)

Seksueel misbruik

- Boek: Verlamd van angst, Agnes van Minnen
- Boek: Ik vraag dit voor een vriendin, Iva Bicanic
- Boek: Van weezin naar weer zin, Carlie van Tongeren & Ingeborg Timmerman
- Podcast: [Het uur met traumapsycholoog Iva Bicanic](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Lotgenoten seksueel geweld](#)
Lotgenotenplatform voor vrouwen en mannen in Nederland en Vlaanderen die slachtoffer zijn geweest van seksueel geweld of misbruik.
- [Stichting voor ons](#)
Lotgenotencontact, workshops, trainingen, en lezingen voor en door slachtoffers van seksueel misbruik of mishandeling).
- [Centrum seksueel geweld](#)
Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt – online of offline. Je kunt (anoniem) chatten of bellen.
- [Stichting Misbruikt!](#)
Stichting Misbruikt! is de georganiseerde stem van mensen die misbruik hebben meegemaakt en van de direct betrokkenen.
- [Maatje achter de voordeur](#)
Vrijwilligers met eigen ervaring (maatjes) bieden steun aan mensen die huiselijk en/of seksueel geweld hebben meegemaakt.

Slaap

- Boek (zelfhulp): Rustig slapen, Ingrid Verbeek
- Boek: Slaap, Matthew Walker
- Website: [Hersenstichting Slaap](#)
- Website: [Inslaap.nl](#)
- Website: [Slaapproblemen](#)
Deze website gaat over slaapproblemen en alles wat hier mee te maken heeft. Je kunt op deze website een [slaaptest](#) doen om te kijken of je klachten hebt die wijzen op chronische slapeloosheid of nachtmerries.
- Website: [Insomnie \(slapeloosheid\)](#)
Deze website behandelt alles over slapeloosheid. Je leert waardoor het kan ontstaan, wat voor gevolgen het heeft en er staan tips op hoe je er vanaf kunt komen.
- Website: [Happy with yoga - yoga nidra](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Slaap & nachtmerries](#)
- Podcast: [Het uur - met slaaphoogleraar Eus van Someren](#)

Stress, overspannenheid en burn-out

- Boek (zelfhulp): Succes met je stress
- Boek: Jong burn-out, Nienke Thurlings
- Boek: Nooit meer burn-out!, Anita Roelands

- Boek: Naar omstandigheden nogal slecht - een verhaal over burn-out en depressie, Inger Boxsem
- Video: [Herstel van overbelasting](#)
- Video: [Spierontspanningsoefening Jacobson](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Omgaan met stress](#)

Tinnitus en hyperacusis

- Boek: Oorzaken, Arno Liefink
- Boek: Eerste hulp bij Oorsuizen, Olav Wagenaar
- Podcast: [Het Uur - Neurochirurg Dirk de Ridder over genezing van tinnitus](#)

Trauma en PTSS:

- Boek: Traumasporen, Bessel van der Kolk
- Boek: Wat is je overkomen?, Bruce D. Perry en Oprah Winfrey
- Boek: De levende erfenis van trauma transformeren – flipover, Janina Fisher
- Boek: De polyvagaaltheorie in therapie – flipover, Deb Dana
- Video: [Wat is trauma?](#)
- Video: [Gevolgen van trauma](#)
- Video: [Window of Tolerance](#) (richt zich op kinderen maar is ook toepasbaar op volwassenen)
- Video: [Trauma en het zenuwstelsel - een Polyvagaal Perspectief](#)
- Website: [Traumanet](#)
Betrouwbare informatie, artikelen en handige tips rondom trauma.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog: Trauma](#)
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Intergenerationeel trauma](#)
- Podcast: [Het uur - Traumapsycholoog Elisa van Ee over omgaan met trauma](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- [Slachtofferhulp](#)
Slachtofferhulp biedt contact met lotgenoten voor als je slachtoffer bent van ingrijpende ervaringen.
- [Fier](#)
Bij Fier kun je anoniem je verhaal delen (via de chat) met een hulpverlener, voor jezelf of als je je zorgen maakt om iemand in je omgeving.
- [Sterk Huis](#)
Sterk Huis is er voor iedereen die hulp nodig heeft. Ze kunnen onder andere helpen bij problemen op het gebied van opvoeding en ouderschap, huiselijk geweld en kindermishandeling, en seksueel misbruik.
- [Veilig Thuis](#)
Veilig Thuis is er voor advies en ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling.

Verslaving

- Video: [Nuggets; hoe verslaving werkt](#)
- Podcast: [Eerlijk over alcohol](#)
In de podcast 'Eerlijk over alcohol' praat presentator Koos van Plateringen met bekende én onbekende Nederlanders over de rol die alcohol in hun leven speelt.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Verslaving](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- Website: [Jellinek](#)
Jellinek is een grote instelling voor verslavingszorg en de expert op het gebied van middelengebruik en verslaving. Ze bieden diverse vormen van lotgenotencontact en hebben online zelfhulpprogramma's voor alcohol, cannabis, cocaïne, gokken en tabak.
- Website: [Brijder](#)
Brijder is specialist in verslavingszorg.
- App: [Middelen meter](#)
Met de Middelen Meter app kun je zelf een periode je gebruik van alcohol, tabak, cannabis en slaap- en kalmeringsmiddelen bijhouden.

Zelfbeschadiging

- Website: [Stichting zelfbeschadiging](#)
Stichting Zelfbeschadiging is een landelijke cliëntenorganisatie voor en door mensen die zichzelf beschadigen, hun omgeving en professionals in de ggz en het onderwijs. Naast een telefoondienst biedt ze een lotgenotenforum en zijn er mailmaatjes.
- App: [Calm Harm](#)
Calm Harm biedt verschillende activiteiten van vijf of vijftien minuten die helpen om de drang tot zelfbeschadiging te beheersen.

Zelfcompassie

- Boek: Zelfcompassie, Kristin Neff
- Website: [Zelfcompassie](#)

Zelfdoding:

- Boek: Piekeren en (suïcidale) schrikbeelden, Ad Kerkhof en Bregje van Spijker
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Zelfdoding](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact:

- Website: [113 zelfmoordpreventie](#)
113 Zelfmoordpreventie biedt laagdrempelige online hulpverlening door professionals en vrijwilligers. Er is de mogelijkheid tot anoniem bellen of chatten.
- App: [Backup](#)
De BackUp app helpt om controle te houden in noodsituaties of om een crisis te voorkomen.

Zwangerschap en ouderschap

- Boek: Onbeperkt vruchtbaar, Larissa Pans
- Boek (zelfhulp): Leven met ongewenste kinderloosheid, Nadia Garnefski, Vivian Kraaij, Maya Schroevers
- Boek: Perfecte moeders bestaan niet, het boek dat zwangere vrouwen en jonge moeders helpt in balans te komen (en te blijven), Diana Koster
- Boek: De Tweede, over het zijn en het krijgen van een tweede kind, Lynn Berger
- Boek: Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet), Philippa Perry
- Boek: Slaap! Hoe je baby van 0-12 maanden doorslaapt, Susanne Willekes

- Boek: Prematuur baby: Reisgids naar huis, handboek voor ouders van te vroeg geboren kinderen, Zita Bebenroth
- Boek: Onvoorwaardelijk ouderschap, Alfie Kohn
- Website: [How about mom](#)
Informatie over de peripartum periode.
- Website: [How about mom, de vele gezichten van postpartum depressie](#)

Ervaringsverhalen over postpartum depressie.

- Website: [Freya](#)
De vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen.
- Website: [Fiom zwanger, wat nu?](#)
Fiom is gespecialiseerd in ongewenst zwangerschap.
- Website voor iedereen met een puber in huis: [Tishiergeenhotel](#)
- Documentaire over ongewenst kinderloosheid: [Heb jij kinderen?](#)
- Video Kennis van nu: [Het moederbrein](#)
- Podcast serie over onrustige baby's: [De roze regenwolk](#)
- Podcast serie over de impact van een huilbaby: [Ontroostbaar](#)
- Podcast serie over psychische problemen rond de zwangerschap: [Zwarte muisjes](#)
- Podcast: [Podcast prematuur](#)

Hulplijnen/lotgenotencontact

- [Oudertelefoon gratis & anonieme ondersteuning](#)
De Oudertelefoon is een anonieme hulplijn die ouders kunnen raadplegen wanneer het thuis even te veel wordt.

Uitleg en meer informatie over behandelvormen

Acceptance & Commitment therapy (ACT)

- Video: [Wat is ACT?](#)
- Website: [Oefeningen en metaforen](#)
- Website met boekentips: [Boeken van Gijs Jansen](#)
- Boek (zelfhulp): Voluit leven, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen
- Boek (zelfhulp): De valstrik van het geluk, Russ Harris
- Boek (werkboek): Uit je hoofd in het leven, Steven C. Hayes

Beknopte Eclectische Psychotherapie voor PTSS (BEPP)

Video: [Wat is BEPP?](#)

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Video: [Wat is Cognitieve gedragstherapie?](#)

EMDR

- Video: [Hoe werkt EMDR?](#)
- Video: [EMDR de oplossing voor jouw trauma?](#)
- Website: [Vereniging EMDR Nederland](#)

Mindfulness

- Video: [Wat is mindfulness?](#)
- Boek (zelfhulp): Voluit leven, Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen
- Boek: Jezelf accepteren met mindfulness en compassie, David Dewulf
- Website: [Centrum voor mindfulness](#)
- Website: [Mindfulnessoefeningen Ger Schurink](#)
- App: [VGZ Mindfulness](#)
Deze app helpt om beter om te gaan met stress en bevat oefeningen om zelfbewuster en ontspannen te worden. De app biedt een programma voor mindfulness in vijf weken, maar gebruikers kunnen ook losse ontspanningsoefeningen kiezen.
- App: [Headspace](#)
Headspace is een app voor begeleide meditatie/ mindfulness. De eerste 10 introductielessen van 10 minuten zijn gratis, daarna kan een uitgebreider pakket worden aangeschaft.
- App: [Calm](#)
Calm is een meditatie-app die veel te bieden heeft voor zowel beginners als mensen die al meer ervaren zijn met mediteren. Zo zijn er begeleide meditaties, verhalen om bij in slaap te vallen en adem oefeningen.
- App: [Meditation moments](#)
Deze app bevat oa meditaties, muziek, binaural beats, ademhalingsoefeningen en luisterboeken.
- Podcast: [De Podcast Psycholoog - Mindfulness](#)

Oplossingsgerichte therapie

- Video: [Wat is oplossingsgerichte therapie?](#)
- Boek: Oplossingsgerichte vragen, Fredrike Bannink

Schematherapie

- Video: [Wat is schematherapie?](#)
- Boek: Patronen doorbreken, Hannie van Genderen, Gitta Jacob & Laura Seebauer
- Boek: Leven in je leven, Jeffrey Young & Janet Klosko
- Unstuck, dealen met overbelasting, perfectionisme en niet weten wat je wilt, Fleur Kraanen en Marieke Hesseling
- Website: [Vereniging voor Schematherapie](#)