



Ondersteuning tijdens de wachttijd

In de tijd die u moet wachten op het starten van uw behandeling bij Therapeutisch Centrum GGZ, kunt u ook alvast onderstaande informatie doornemen.

De Luisterlijn

<https://www.deluisterlijn.nl/>

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.

Ontspanningsoefeningen

<https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>

Ontspanningsoefeningen zijn een goede ondersteuning bij verschillende soorten behandelingen. U kunt ze thuis doen, op uw eigen tijdstip in uw eigen, vertrouwde omgeving. Hier vindt u twee veel gebruikte ontspanningsoefeningen. Terwijl u luistert naar de oefeningen, leert u zich systematisch te ontspannen. Als service kunt u de geluidsbestanden van de oefeningen hier gratis downloaden.

Mindfulness Meditaties

<https://www.gerschurink.nl/audio.php>

De audiobestanden met de meditatieoefeningen horen bij het boek: Mindfulness, Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Ger Schurink, Uitgeverij Thema. Ook zonder het boek kun je de audiobestanden gebruiken.

Wat is autisme?

<https://www.autisme.nl/over-autisme/wat-is-autisme/>

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) bestaat sinds 1978 en is van een kleine oudervereniging met enkele tientallen leden uitgegroeid tot een brede belangenvereniging voor mensen met autisme en hun naasten. Je kunt er lezen over: Wat is autisme? Hoe kan ik autisme herkennen? Wie stelt de diagnose? Hoe wordt de diagnose autisme gesteld? Hoe ontstaat autisme? Bij <https://www.autisme.nl/over-autisme/onze-andere-websites/> vind je links op de pagina nog meer informatie over autisme in combinatie met: werk, onderzoek naar autisme en prikkelverwerking bij autisme.

Hulp bij psychische klachten bij volwassenen

<https://www.thuisarts.nl/hulp-bij-psychische-klachten-bij-volwassenen/>

Op deze website leest u in het kort meer wat psychische klachten zijn, dat u ook lichte psychische klachten serieus moet nemen, over psychische klachten en uw dagelijks leven, de balans tussen problemen/gebeurtenissen en wat u aankunt, hoe u psychisch fitter wordt, wanneer u contact moet opnemen met de huisarts bij psychische klachten en meer informatie over lichte psychische klachten.

Aan de slag met mentale gezondheid

<https://www.mentaalvitaal.nl>

Mentaal Vitaal is er voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en er zelf mee aan de slag wil. Je vindt er informatie, mentale fitness tips & oefeningen, online cursussen & therapie en verwijzing naar hulp.

Zelfstandig werken aan slaap-, pieker- of stressklachten

<https://www.snelbeterinjevel.nl/>

Snelbeterinjevel.nl biedt verschillende tools en oefeningen aan om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Deze oefeningen kunnen je helpen om je klacht(en) te verminderen. Je kiest zelf welke oefeningen je eerst doet, en wanneer je ze doet.

Inzicht krijgen in depressie

<https://depressievereniging.nl/wat-je-zelf-kunt-doen/>

Op deze pagina staat een overzicht van mogelijkheden wat je zelf kunt doen als je depressieve klachten ervaart. Er wordt informatie en oefeningen aangeboden op het gebied van hulp vragen, mindfulness, gezonde leefstijl, bewegen, e-health en partners en relaties.