



### **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.

### **Zelf aan de slag met je mentale gezondheid**

<https://www.mirro.nl/modules/modules-consument/>

De anonieme online zelfhulp modules helpen je verder. Aan de slag met Alcohol en ouderen, Slaapproblemen, Werkende moeders, Geldzorgen, Zelfbeeld, Werkstress, Scheiding, Rouwverwerking, Relatieproblemen, Piekeren, Overgangsklachten, Mantelzorg, Game-check, Depri, Somberheid, Chronische aandoening, Het nieuwe werken, Angst en paniek. Er wordt beschreven voor wie deze modules bestemd zijn. Met een mirro-account maak je één jaar onbeperkt gebruik van deze zelfhulp modules. De inhoud is ontwikkeld door experts.

### **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? Autistische stoornis Autism Spectrum Stoornis PDD-NOS Syndroom van Asperger MCDD Hoe kan ik autisme herkennen? Diagnose autisme stellen Wie stelt de diagnose Hoe wordt de diagnose autisme gesteld? Hoe ontstaat autisme? Feiten en fabels. Bij <https://www.autisme.nl/over-autisme/onze-andere-websites/> vind je links op de pagina nog meer informatie over autisme in combinatie met: Doelgroepen, Behandeling en begeleiding, Studeren, Wonen, Autisme en werk, Levensterreinen, Onderzoek naar autisme, Autisme & media en Onze andere websites.

### **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, Balans tussen problemen/gebeurtenissen en wat u aankunt, Hoe u psychisch fitter wordt, Wanneer u contact moet opnemen met de huisarts bij psychische klachten, 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 3 online trainingen aan om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Een training bestaat uit oefeningen die je kunnen 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://www.depressievereniging.nl/wat-kun-je-zelf/>

Op deze pagina staat een overzicht van mogelijkheden om inzicht te krijgen: Het is belangrijk kennis te vergaren over wat een depressie is en wat eraan te doen is; Wat kun je zelf en welke vormen van hulp zijn mogelijk? Verschillende websites geven goede informatie over depressie; Telefoonlijnen: voor wie even wil praten; Boeken: zelfhulpboeken en verhalen van 'ervaringsdeskundigen', die zelf een depressie hebben doorgemaakt; Voorlichting via de huisarts (psychoeducatie); Mensen in je eigen omgeving of lotgenoten kunnen met hun feedback bijdragen aan een beter inzicht in je eigen situatie.