



Zelfzorg

Websites

www.thuisarts.nl

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

<https://wijzijnmind.nl/mind-atlas>

Voor wanneer u zoekt naar cliënten- en familie-/naasten organisaties

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

<https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/>

<https://evie.nl/>

Boeken

I. Verbeek – Slapeloosheid

K. Schreurs en M. Hulsbergen – Leven met pijn

A. Fleming – Je vermoeidheid te lijf

E. Bohlmeijer en M. Hulsbergen – Voluit leven

E. Laan en R. van Lunsen – Seks! Een leven lang leren

K. Klaarenbeek – Echt de Sjaak. Een boek voor ongeneeslijk zieke mannen en de mensen om hen heen

L. Jones – Moederteit

Podcasts

De podcast psycholoog: elke aflevering een belangrijk psychologisch thema. Geeft tips die u meteen kunt toepassen in uw dagelijks leven.

Gezond gesprek podcast: over thema's die allemaal te maken hebben met gezondheid, eten, bewegen, ouder worden en jong blijven.

Zwarte muisjes: over psychische problemen rondom zwangerschap.