

Informatie voor familieleden

Samen leven met een familielid die een depressie doormaakt, kan zeer moeilijk en emotioneel belastend zijn. Het is belangrijk dat je als familielid kan inschatten wat een depressie inhoudt en wat de gevolgen hiervan zijn voor de persoon zelf en de relatie met jou.

De volgende **website** biedt informatie die je kan gebruiken:

<http://www.fitinjehoofd.be>

<http://www.psychiatrienet.nl/categories/1201>

Onderstaande **boeken** kunnen je ook meer informatie verschaffen (en zijn verkrijgbaar in de bibliotheek):

- *Depressievrij, doe wat aan je depressie voor die jou wat aandoet.* Robert L. Leahy. Uitgeverij Nieuwzijds.
- *Zorgboek Depressie.* Stichting september. Verkrijgbaar bij de uitgever (<http://www.stichtingseptember.nl>) en verschillende webwinkels
- *Ik kan denken/voelen wat ik wil.* R. Diekstra. Pearson Assessment And Information.
- *Als leven pijn doet.* R. Diekstra. Karakter uitgevers.
- *Stap voor stap je depressie te lijf.* Michael Addis en Michael Addis. Hogrefe Uitgevers Bv.
- *Ik zie elk dood vogeltje, Omgaan met depressiviteit.* Ed Klip, M.J.M. van Son. Uitgeverij Boom.
- *Leven met een depressieve stoornis.* J. Kragten. Bohn Stafleu Van Loghum.

- *Depressie Actief Overwinnen. Breng Lichaam En Geest In Beweging.* W. Van Sanden. Pearson Assessment And Information.
- *De genezing van de krekel.* Tellegen Toon. Querido'S Uitgeverij Bv .
- *Mindfulness en bevrijding van depressie.* Williams Teasdale Segal Kabat-zinn. Uitgeverij Nieuwezijds.
- *Je Gevoel De Baas, Leer Je Negatieve Denkpatronen Veranderen.* Greenberger Padesky. Sweits Zeitlinger Lisse.
- *Beren op de weg, spinsels in je hoofd.* Ijzermans Dirkx. Uitgeverij Thema.
- *Omgaan met stress (CD).* www.wyrda.nl