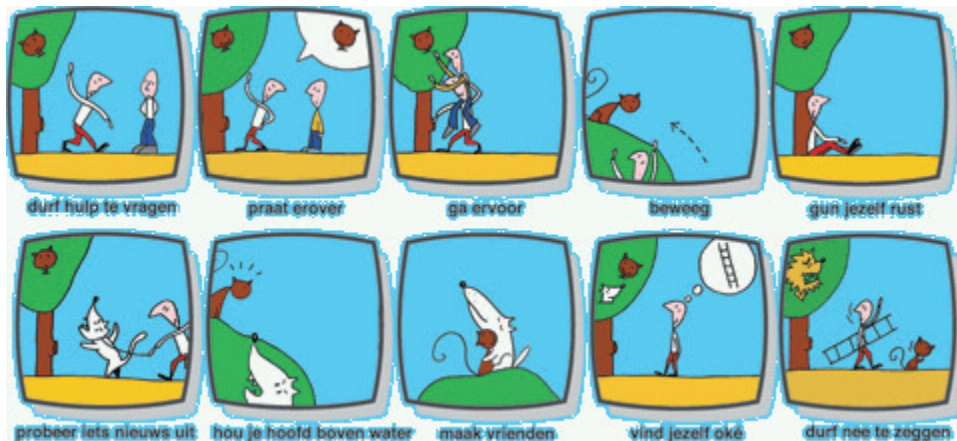


BOEKENLIJST



Met een thema boekenstand in de bibliotheek zet je geestelijke gezondheid een week lang in de kijker. In dit overzicht vind je alvast een 30-tal titels van boeken die aansluiting vinden bij het thema.

De 10 stappen van de Fit in je hoofd- campagne:



Algemeen

- Fit in je hoofd. Geestelijk gezond in 10 stappen -Van Gestel, G.
- Positieve psychologie in de praktijk -Bannink, F.
- Geluk. The World Book of Happiness - Bormans, L.
- De mens een eigenaardig dier: psychische problemen als uitdaging - Festen, T.
- Jong van geest. Optimistisch ouder worden is geen kunst - Walburg, J.A.

Vind jezelf oké

- Het zelfbeeld: de mens in dialoog met zichzelf en de wereld - Cuyvers, G.
- Dit ben ik! ... Zie jij mij? Zelfbeeld bij kinderen -Vinck, R.
- Bouwen aan zelfvertrouwen - Bisschop, M.

Reken op anderen

- Mensen onder elkaar -Argyle, M.
- De andere en ik: het belang van sociale intelligentie - Filliozat, I.



BOEKENLIJST



Durf nee zeggen

- Bewust omgaan met jezelf en anderen: effectief samenleven door assertief gedrag - Adams, L.
- Leer nee zeggen zonder je schuldig te voelen en zeg ja tegen alle mooie dingen van het leven - Breitmand, P.

Durf hulp vragen

- Wat wil je nou eigenlijk zeggen: communiceren en jezelf laten zien - Van Aken Pauline
- Omdat ze het waard zijn - AWEL

Gun jezelf rust

- Mindfulness, Optimisme voor beginners: rust en ontspanning dankzij een positieve levenshouding - Katenthaler, B.
- Totale ontspanning door massage - Lacroix, N.
- Mindfulness en bevrijding van depressie - Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn
- Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld - Williams & Penman

Hou je hoofd boven water

- To walk again: knokken tot de finish - Herremans, M.
- Australië: het land van doorzettingsvermogen - Morgan, C.
- Omgaan met burn-out: preventie, behandeling en re-integratie - Karsten, C.
- In de juiste versnelling: een doe-boek voor meer energie en minder stress' - Knijn, J.
- Help, het wordt me te veel: hoe je als naastbetrokkene overeind blijft - Van Meekeren, E.
- Als je partner ernstige psychische problemen heeft - Roetman, A.; Faber, A.
- Zorg om ouderen: een leidraad voor mantelzorgers - Allewijn, M.; Miesen, B.
- Dokter, ik ben op: over werkstress - Henderickx, S.; Krammisch, H.
- Gelukkig en zinvol ouder worden. Positief omgaan met psychische problemen op oudere leeftijd - winnen, T.

Meer suggesties kan je raadplegen via het documentatiecentrum van de Vlaamse Vereniging Geestelijke Gezondheid (www.vvvg.be).

Hun materiaal kan ook uitgeleend worden door een lokaal bestuur en/of lokale bibliotheek.