



Hulpbronnen voor mentale gezondheid

Bedankt voor uw deelname aan ons onderzoek!

We hopen dat u genoten hebt van uw tijd bij de Risk & Resilience Group van de Universiteit Leiden.

Vragen? U kunt ons altijd een e-mail sturen via THRIVE@fsw.leidenuniv.nl

Te midden van een wereldwijde gezondheids crisis willen we u eraan herinneren dat we u dankbaar zijn dat u hier bij ons bent. Als u, of een vriend(in) worstelt met geestelijke gezondheid, onthoud dan dat u ertoe doet, dat u niet de enige bent en dat er hulp en ondersteuning voor u beschikbaar is, waaronder de onderstaande hulpmiddelen.

Zelfmoord preventie

Het Nederlandse meldpunt zelfmoordpreventie is een gratis (en anonieme) 24-uursdienst die zich richt op het bieden van hulp aan zowel mensen in nood, als professionals en geliefden die mogelijk bezorgd zijn.

- Landelijk meldpunt zelfmoordpreventie: 0800-0113 of 113
- Website & Chat: <https://www.113.nl/>
- Hulpdiensten: 112

Geestelijke Gezondheidszorg

Hieronder vindt u meer informatie over geestelijke gezondheidszorg:

- Informatie voor **online en persoonlijke geestelijke gezondheidszorg** in Nederland:
Website: <https://www.government.nl/topics/mental-health-services/question-and-answer/help-for-mental-health-problems>
- Informatie voor jongeren die **online pesten of problemen thuis** ervaren:
Website: <https://www.nji.nl/jongeren>
- Lijst van beschikbare **steungroepen** in Nederland:
Website: <https://www.angloinfo.com/how-to/netherlands/healthcare/support-groups#children>
- Overzicht van hulpmiddelen voor **geestelijke gezondheidszorg voor jongeren en ouders**:
Website: <https://www.youngminds.org.uk/> (Engels)
- De stichting Born This Way biedt **online hulpmiddelen die zelfzorg en gemeenschapsbereik aanmoedigen en heeft als doel om het stigma rond geestelijke gezondheid weg te nemen**.
Website: <https://borthisway.foundation/resources-for-help/> (Engels)



- Informatie (d.w.z. zelftests, contactgegevens) voor iedereen die psychische klachten ervaart, zoals **depressie, angst, piekeren of spanning**.

Website: <https://nedkad.nl/>

- Informatie (d.w.z. beldiensten, trainingen, workshops, gesprekken) voor iedereen die **angst of dwang** ervaart.

Website: <https://adfstichting.nl/> | Telefoon: 0343-753 009 (09:00-13:30)

Overige informatiebronnen

Hieronder vindt u boeken over angst, depressie en stress die zijn geschreven voor iedereen die hier meer over wil weten of wil leren omgaan met deze gevoelens

Nederlands

- Angst en paniekaanvallen door Klaus Bernhardt
- Patronen doorbreken door Hannie van Genderen, Gitta Jacob en Laura Seebauer
- Je verleden voorbij door Francine Shapiro
- Traumasporen door Bessel van der Kolk
- Naar omstandigheden nogal slecht door Inger Boxsem

Engels

- The Body Keeps the Score door Bessel van der Kolk
- Why we Sleep door Matthew Walker
- 8 Keys to Stress Management door Elizabeth Anne Scott

Meditatie & Mindfulness

Zelfs het beoefenen van 5 minuten mindfulness of meditatie per dag kan je helpen ontspannen.

Hieronder vindt u gratis bronnen die **korte en toegankelijke geleide mindfulness- en meditatieoefeningen** bieden die u zelf kunt doen.

Nederlands

- App: VGZ Mindfulness-coach
Deze app biedt algemene informatie over mindfulness, maar ook meditatie- en yoga-oefeningen variërend van 2 tot 40 minuten.
- Website: https://www.suzanoostvogels.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/
Deze website biedt geleide meditaties aan.



Engels

- App: Insight Timer.

Deze app biedt een selectie aan begeleide meditaties die kunnen helpen de slaapkwaliteit te verbeteren, en gevoelens van angst en stress te verminderen.

- Website: <https://ggia.berkeley.edu/>

Het Greater Good Science Center van UC Berkley biedt informatie over verschillende mindfulness- en meditatiepraktijken (inclusief mindful ademhalen, zelfcompassiepauze en bodyscans), evenals gepubliceerde onderzoeken, organisaties en boeken met betrekking tot dit onderwerp.

Recent onderzoek

De Bruin, E. I., van der Zwan, J. E., & Bögels, S. M. (2016). A RCT comparing daily mindfulness meditations, biofeedback exercises, and daily physical exercise on attention control, executive functioning, mindful awareness, self-compassion, and worrying in stressed young adults. *Mindfulness*, 7(5), 1182-1192.

Dennis-Tiway, T. A., Egan, L. J., Babkirk, S., & Denefrio, S. (2016). For whom the bell tolls: Neurocognitive individual differences in the acute stress-reduction effects of an attention bias modification game for anxiety. *Behaviour research and therapy*, 77, 105-117.

Wahbeh, H., Goodrich, E., & Oken, B. S. (2016). Internet mindfulness meditation for cognition and mood in older adults: a pilot study. *Alternative therapies in health and medicine*, 22(2), 44.

Voeding, Slaap & Zelfzorg

De zorg voor je lichaam is net zo belangrijk als de zorg voor je geest. Hieronder wordt verstaan: goed eten, sporten en het krijgen van voldoende en kwalitatieve slaap.

Hier zijn een paar tips:

- Drink voldoende water om uitdroging te voorkomen.
- Kies voor een gezond voedingspatroon.

Meer informatie: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf-.aspx>

- Zorg voor voldoende slaap van hoge kwaliteit (bijvoorbeeld door uw schermtijd voor het slapengaan te beperken).

Meer informatie: <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/slaap/>



- Implementeer zelfzorgroutines.

Meer informatie: <https://thegreenguide.nl/selfcare/>

Professionele Hulp

Studenten van de Universiteit Leiden kunnen contact opnemen met een studentepsycholoog als ze behoefte hebben om met iemand te praten over onderwerpen die in dit onderzoek aan de orde komen. De psycholoog is bereikbaar via e-mail (psychologen@sea.leidenuniv.nl) of tijdens het open spreekuur in het Plexus Studentencentrum.

- Meer informatie vind je hier: <https://www.student.universiteitleiden.nl/en/study-studying/guidance-advice/study-guidance-and-advisers/student-psycholoog/leiden-university/guest?cf=universiteit&cd=gast>.

Deelnemers die niet zijn aangesloten bij de Universiteit Leiden, maar wel professionele hulp willen bij psychische problemen, kunnen meer informatie vinden op de website van de Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/waar-vind-ik-hulp-bij-psychische-problemen> of door contact op te nemen met hun huisarts.