

Digitale tips | Keuzehulp bij somberheid en depressie voor huisartsenpraktijken

Deze digitale tips kunnen helpen bij vragen die uw patiënten en hun naasten hebben over somberheid en depressie. Ze zijn aanvullend op de adviezen voor behandeling door huisartsen en praktijkondersteuners ggz volgens de NHG-richtlijn en van toegevoegde waarde naast de informatie op thuisarts.nl. De digitale tips zijn gebaseerd op de ervaringen van patiënten, naasten, huisartsen en praktijkondersteuners zelf, geïnventariseerd door MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid.

Somberheid herkennen en ermee omgaan	www.mentaalvitaal.nl www.heyhetisoke.nl www.mindblue.nl/depressie/depressietest www.voluitleven.nl www.lichtopdepressie.nl	www.jouwggd.nl/onderwerp/dip-of-depressie (jongeren) www.snelbeterinijvel.nl www.lekkerinijvel.amsterdam/ (regionaal) www.psyfitter.nl	www.gripopjedip.nl (jongeren) www.studentenplein.nl/voorlichting/depressie (studenten) www.zorgvoorbeter.nl/depressie/depressie-herkennen-ouderen (ouderen) www.socialekaartnederland.nl www.gezondheidsnet.nl/
Informatie over depressie	www.thuisarts.nl/depressie www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/depressie/ www.pharos.nl/kennisbank www.youtube.com/watch?v=vA2b0_Plwbk	www.depri-en-dan.nl (jongeren multicultureel) www.mindblue.nl https://nedkad.nl/voor-patienten-en-belangstellenden/depressie/	www.mindyoung.nl (jongeren) www.lkpz.nl (rondom zwangerschap) www.vaktherapie.nl/depressieve-gevoelens www.antroposana.nl/2020-depressie-186
Omgaan met depressie	www.steunbijverlies.nl (rouwverwerking) www.mirro.nl/rouwen-hoe-doe-je-dat/ www.loss-app.nl (rondom zwangerschap en baby)	www.omgaanmetdepressie.nl www.samensterkzonderstigma.nl www.113.nl (bij gedachten aan zelfmoord)	www.crisiskaart.nl www.mindplatform.nl/projecten/hulpmiddelen-bij-samen-beslissen https://wijzijnmind.nl/corona/nuttige-tips-in-coronatiid
Lotgenoten-contact en (familie-) ervaringsdeskundigen	www.allesgoed.org www.durfijmetmij.nl (vriendschap/relatie) www.depressievereniging.nl/actueel/depressie-connect-de-nieuw-online-community-voor-ervaringsdeskundigen https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/herstel-steun-van-anderen www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/flyers-en-informatie (ook over andere psychische klachten)	Patiëntenverenigingen: www.depressievereniging.nl www.plusminus.nl www.adfstichting.nl Voor familie en naasten: www.naasteninkracht.nl www.labyrint-in-perspectief.nl www.kopstoring.nl (voor jongeren)	Depressielijn: 088-5054334 of depressielijn@depressievereniging.nl Regionaal aanbod: www.wijzijnmind.nl/mind-atlas www.depressievereniging.nl/wat-kun-je-zelf/supportgroepen www.trimbos.nl/kennis/depressie-preventie/rondomjong www.therapiepsycholoog.com/forum-lotgenoten-depressie https://www.depressie-forum.nl
Online hulp en zelfhulp bij depressie	Life-coaches: www.chivo.nl www.samensterkzorg.nl Apps: www.kleurjeleven.nl www.snelbeterinijvel.nl www.psyfit.nl www.mirro.nl www.psymate.nl www.wellmom.nl (rondom zwangerschap) www.vgz.nl/mindfulness https://app.abi-helpt.nl/ (vrienden met depressie steunen)	www.kiezenindeggz.nl www.GGDAppstore.nl www.infosupport.nl/moodapp www.therapieland.nl www.minddistrict.nl Anoniem contact met hulpverlener: www.mindkorrelatie.nl www.pratenonline.nl www.deluisterlijn.nl www.prezens.nl www.mindmasters.nl	www.databankinterventies.nl www.ingridbocking.nl/portfolio-item/tussendependroom/ (preventieve cognitieve training) www.samensterkzonderstigma.nl/stigma-en-de-ggz/tips-en-tools/honest-open-proud-hop/ (training) www.trimbos.nl/kennis/herstelondersteunende-zorg-heel (WRAP) www.erkendeinterventiesggz.trimbos.nl/erkende-interventies/herstellen-doe-je-zelf (training) www.therappi.nl www.welshop.nl https://www.newhealthcollective.nl/zelf-hulp

Deze digitale tiplijst is gemaakt door MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid in het kader van het Meerjarenprogramma Depressiepreventie van VWS en mag in ongewijzigde vorm verspreid worden.

