

## Boeken in de kijker - volwassenen

Onderstaand kan je enkele inspirerende boeken terugvinden. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment over dit thema. Misschien ken je zelf werken die kunnen aansluiten bij de thematiek.

Zoektermen die je kunt gebruiken: geluk, depressie, burn-out, veerkracht, zelfzorg, psychiatrie, geestelijke gezondheid.



### **Te vriendelijk! - Swinnen Luc – Davidsfonds - 2013**

Verklaring van burn-out doordat men te weinig voor zichzelf opkomt, met een stappenplan voor meer assertiviteit.

### **Help! Mijn batterijen lopen leeg - Dewulf Luk – Lannoo Campus - 2012**

Hoe komt het dat mensen plots een hevige daling in hun motivatie en energie voor hun werk kunnen ervaren? Hoe raken mensen uitgeblust of uitgeput, puur door hun job? In dit boek gaan de auteurs op zoek naar oorzaken en oplossingen.

### **De last van het leven - Demyttenaere Bart - Van Halewyck - 2012**

Informatief boek over zelfdoding met o.a. definities en cijfers. Daarnaast bevat het ook gesprekken met nabestaanden en worden hulporganisaties besproken.

### **Veel geluk, het grote geluksonderzoek - Bormans Leo – Lannoo - 2014**

Voor de eerste keer onderzocht de KULeuven de impact van positieve interventies op grote schaal. Dankbaarheid uiten, iemand vergeven, een doel stellen... allemaal adviezen die onder de noemer 'gelukstip' vallen. Maar werken die tips ook effectief? Bij wie wel en bij wie niet? Dit boek toont hoe je in je eigen ontwikkeling, in relaties, opvoeding, onderwijs, zorg en maatschappij kunt werken aan een beetje meer geluk voor jezelf en voor anderen.

### **De kracht van kwetsbaarheid – Brown Bréne – Bruna Uitgevers - 2013**

Brené Brown beschrijft in haar boek wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes gegarandeerd is. Brené Brown zegt dat kwetsbaarheid de basis is van alle mooie dingen in het leven als liefde, vertrouwen en vreugde. Ze moedigt de lezer aan om perfectionisme te laten varen, kwetsbaarheid te omarmen en uitdagingen aan te gaan.

### **Beter zorgen voor jezelf – Vermeiren Ann – Lannoo - 2010**

Beter zorgen voor jezelf zet de gouden stelregels om beter voor jezelf te zorgen heel helder uiteen: ken jezelf, waardeer jezelf, kies en bemin je keuze, verander je kijk op de wereld en verwen jezelf. Het is een uitnodiging om even stil te staan bij je leven, en er de motivatie uit te halen om enkele dingen te verbeteren.

### **Je bent wat je doet – Vonk Roos - Maven publishing – 2015**

Als leesboek biedt 'Je bent wat je doet' een boeiende kijk op de kronkels van de mens, maar het is ook een werkboek met tips en opdrachten om het beste uit jezelf te halen. Heb je gewacht op het goede moment om je leven ter hand te nemen? Dit is het: aan de slag.

### **Niets is wat het lijkt – Byron Tanya – Spectrum - 2014**

Belevissen en ervaringen van een klinisch psychologe in opleiding. Byron slaagt er in dit boek in verder te komen dan een serie ziektegeschiedenissen. Ze laat in haar verhalen mensen zien die de lezer bijblijven. Een meeslepend boek voor een brede lezersgroep van mensen die zich interesseren voor psychologie en geestelijke gezondheidszorg.

#### **Het slimme Lichaam – Lobel Thalma – Business Contact - 2014**

Overzichtswerk van het nieuwe onderzoeksveld van de embodied psychologie, geschreven voor de leek. Dit vakgebied bestudeert hoe lichamelijke waarneming ons denken en oordelen beïnvloedt. Een gewicht vasthouden maakt dat men meer waarde hecht aan een beslissing, een zoete smaak dat men beter over iemand denkt enzovoort.

#### **Donkere kamers - Allegaert Patrick – Hannibal – 2014**

Het boek en de gelijknamige huidig lopende tentoonstelling laat zien dat zwaarmoedigheid niet alleen veel kunstenaars en onderzoekers heeft getroffen, maar ze ook sterk heeft geïnspireerd.

#### **Te Gek - Ruyts Annick - Van Halewyck - 2011**

Tegenwoordig slikken steeds meer mensen medicijnen en worden er steeds gemakkelijker labels als ADD, ADHD, en OCS opgeplakt, aldus Ruyts. Ligt dit aan de huidige maatschappij? Hebben we vandaag te kampen met nieuwe problemen op het vlak van geestelijke gezondheid? Ze gaat op zoek naar antwoorden op deze vragen.

#### **Borderline times - De Wachter Dirk - Lannoo Campus - 2015**

Tegenwoordig is 'borderline' een van de meest frequente diagnoses binnen de psychiatrie. Voor het stellen van deze diagnose zijn minimaal 5 van de 9 criteria vereist. De psychiater De Wachter heeft deze criteria nu gebruikt om zijn maatschappijvisie te beschrijven. Een pessimistische maatschappijkritiek waarin de westerse samenleving zelf ziek is en aan een borderlinebeeld lijdt.

#### **Kopzorgen – Guy Van Gestel - Lannoo – 2001**

Over psychische problemen van elke dag.

#### **Depressief – Meganck Hans - Lannoo Campus – 2014**

Dagboek over (omgaan met) depressie, voorbij de taboes. Hans Meganck, welzijnswerker en docent, laat zich vrijwillig opnemen in een Vlaams psychiatrisch centrum.

#### **Depressievrij- Leahy Robert L.- Nieuwezijds - 2011**

Dit boek is gericht tot de persoon met een depressie. Waar kun je op letten, welke gedachtegang kan je best proberen te vermijden om niet verder in een depressie te gaan.

#### **Bewust omgaan met jezelf en anderen: effectief samenleven door assertief gedrag – Adams L. – 1990**

Een praktische handleiding voor vrouwen om effectiever om te gaan met conflicten. Hoofdbegrippen zijn: 'uitgaan van jezelf en je eigen gevoelens en actief luisteren naar anderen'.

#### **Wat wil je nou eigenlijk zeggen: communiceren en jezelf laten zien – Van Aken Pauline – 2003**

Begrijpen we elkaar nog wel? Heel vaak niet. Iemand zegt iets en de ander raakt geïrriteerd, wordt kwaad, verdrietig of is teleurgesteld. Meestal onnodig. We kunnen namelijk niet precies weten wat de ander bedoelt, mits we niet alleen leren luisteren met onze oren, maar ook met ons hart. We horen vaak wat we willen horen, en horen letterlijk wel wat er wordt gezegd, maar we staan te weinig open voor h<sup>o</sup>e er iets gezegd wordt. Zou het niet heerlijk zijn als we elkaar werkelijk zouden begrijpen.

#### **Positieve psychologie in de praktijk – Bannnk, F. – 2009**

Theorie en onderzoek van de 'familieleden' van de positieve psychologie, waaronder: optimisme, hoop, geluk, veerkracht, flow, positieve emoties, dankbaarheid en zelfrespect. Het boek gaat ook dieper in op verschillende toepassingsgebieden. Met sprekende voorbeelden, verhalen en informatieve kaders laat het zien welke impact de positieve psychologie heeft en kan hebben in psychotherapie en psychiatrie, bij het werken met kinderen en ouderen, op het werk en bij conflictmanagement.

**Geluk. The world Book of Happiness – Bormans, L. - 2011**

100 internationale topexperts in de positieve psychologie delen hun kennis over geluk en levenskwaliteit op een manier die iedereen begrijpt.

**De mens een eigenaardig dier: psychische problemen als uitdaging – Festen, T. - 1999**

Onze eigen aard toont zich nog het meest in onze eigenaardigheden. Het zijn aardigheden van onszelf, eigen aardigheden. In dat opzicht verschilt een mens niet van een dier. Je eigenaardigheden kunnen tegen je werken. Maar anders dan het dier kun je als mens je eigen aardigheden ook bewust inzetten als je kracht!

**Lena – Brenda Froyen – 2017**

Brenda Froyen schreef de nieuwe novelle voor de Te Gek!?-campagne. 'Lena' is haar fictiedebuut. In 'Lena' kruipt ze in de huid van de hulpverlener. Een verkenning van de andere kant, de andere wereld. Al betekent dat niet dat daarmee alle vragen zijn beantwoord.

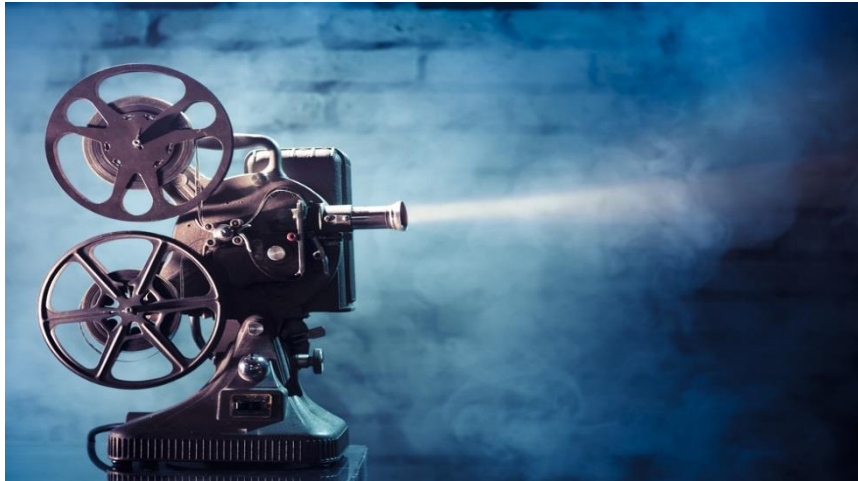
**Kortsluiting in mijn hoofd – Brenda Froyen – 2014**

Brenda is pas bevallen van haar derde zoontje als ze een postpartumpsychose krijgt. Deze aandoening treft één op duizend vrouwen. Ze heeft hallucinaties waarbij de grens tussen realiteit en waan vervaagt. Haar psychose haalt haar hele leven en dat van haar omgeving overhoop. Kortsluiting in mijn hoofd is het relaas van Brenda's zoektocht naar hulp. Fragmenten uit verplegingsrapporten en het dagboek van haar man en zus geven een totaalbeeld van hoe de psychose verloopt. Het boek is een aanklacht tegen de vaak willekeurige, dwingende en soms vernederende behandeling van psychiatrische patiënten. Overmedicalisering, gedwongen opname en het gebruik van isoleercellen zijn schering en inslag. Maar het is ook een verhaal van hoop. Hoop op herstel en op het doorbreken van het taboe dat rust op psychologische ziekten.

## Films in de kijker - volwassenen

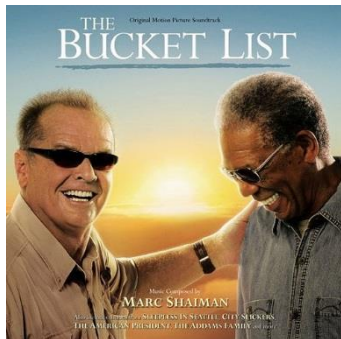
Hieronder vind je enkele inspirerende films terug. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Je kent beslist ook films die kunnen aansluiten bij de thematiek.

Wij raden aan om een voor- of nabespreking te voorzien (bv. met een ervaringsdeskundige). Hiervoor kan je contact opnemen met het Logo.



---

### The bucket list



Miljonair Edward Cole (Jack Nicholson) en arbeider Carter Chambers (Morgan Freeman) ontmoeten elkaar op een speciale kankerafdeling in een ziekenhuis. Beide mannen zijn terminaal ziek en hebben niet lang meer te gaan. Toch hebben ze allebei nog genoeg dingen die ze willen gaan doen. Op een dag besluit het oude tweetal om uit het ziekenhuis te ontsnappen om de lijstjes met dingen die ze ooit nog hadden willen doen te gaan uitvoeren.

Speelduur: ca. 93 minuten

Doelgroep: volwassenen

---

### Into the wild



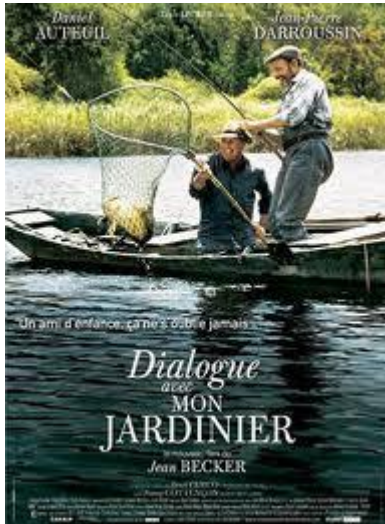
Hoewel de pas afgestudeerde Christopher McCandless een veelbelovende toekomst voor zich heeft, besluit hij zijn comfortabele leventje de rug toe te keren en te gaan backpacken. Het lot brengt hem onder meer naar Dakota, Colorado, Californië en zelfs naar Alaska, waar hij volledig in overeenstemming van de natuur zal moeten leven.

Speelduur: 148 minuten

Doelgroep: vanaf 17 jaar

---

## Dialogue avec mon jardinier



Mr. Dupinceau, een vermoeide schilder, gaat terug naar het huis van zijn jeugd. Daar ontmoet hij zijn vroegere klasgenoot Mr. Jardinier, een oude spoorwegaarbeider die zich bekeerd heeft tot het tuinieren. Dupinceau wil het huis van zijn moeder in haar oude glorie herstellen, haar moestuin opnieuw laten aanleggen en zich ondertussen bezinnen over zijn relaties. De twee herontdekken elkaar en er groeit een wederzijds respect en vriendschap. Hun gemeenschappelijk doel brengt een onderhoudende dialoog op gang.

Speelduur: 109 minuten  
Doelgroep: volwassenen

---

## Le fabuleux destin d'Amélie Poulain



De kleine Amélie Poulain groeit op met een gebrek aan liefde en aandacht. Haar moeder verloor het leven door een vrouw die haar verpletterde toen ze het leven vaarwel wuifde met een sprong van de Notre Dame. Haar vader, een arts, raakte haar alleen aan bij medische controles. Daarom sluit Amélie zich op in haar eigen droomwereld. Eenmaal ouder en op zichzelf wonend verdient Amélie de kost als dienstster in een café in de Montmartre-wijk. Daar neemt haar leven een andere wending. Haar doel: andere mensen gelukkig maken. Ze beslist het leven en de liefde te omhelzen.

Speelduur: 122 minuten  
Doelgroep: vanaf 14 jaar

---

## Another year



Gerri is psychologisch hulpverlener, Tom is ingenieur. Ze leiden een geregeld leven van samen koken en tuinieren. Daarnaast hebben ze vrienden en familieleden die er niet in slagen om hun leven op orde te krijgen: hun volwassen zoon Joe die maar niet de juiste vrouw vindt, weduwnaar Ken die ongezond leeft en de nerveuze Mary die haar wanhoop achter een masker van lacherige zelfkritiek verbergt. In vier seizoenen en episodes toont Another Year het leven in al haar eenvoud en complexiteit. De misère en de humor, in zomer en winter, met liefdesgeluk en tegenslag, hoop en wanhoop.

Speelduur: 129 minuten  
Doelgroep: volwassenen

---

## Elling



Elling is een warme film over twee mannen die in een psychiatrische inrichting komen, behandeld worden en later samen in een begeleid woonproject komen en op eigen benen moeten leren staan. Het is even wennen natuurlijk, want de twee krijgen nu met zaken te maken die voor ons heel gewoon zijn, maar voor hen helemaal niet. Maar met vallen en opstaan gaat het iedere dag een stukje beter.

Speelduur: 89 minuten

Doelgroep: vanaf 16 jaar

---

## Nothing personal



Anne is een jonge vrouw die wil ontsnappen aan haar verdriet door alles wat ze bezit weg te gooien en zichzelf een staat van eenzaamheid op te leggen. Ze besluit een zwerversbestaan te leiden totdat ze Martin, een oudere, intrigerende en eenzame man, tegenkomt.

Speelduur: 85 minuten

Doelgroep: volwassenen

---

## Goodbye Solo



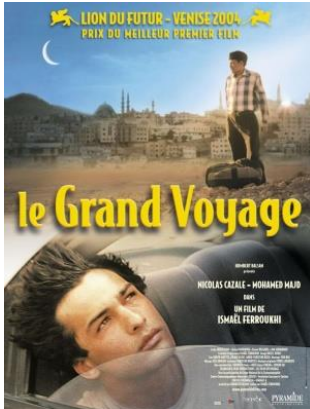
Solo is een vriendelijke 34-jarige taxichauffeur in North Carolina, van Senegalese afkomst. Hij wordt door de 70-jarige blanke Amerikaan William ingehuurd om hem over twee weken naar een bergtop te rijden, waar William vervolgens van af zal springen en sterven. Solo weet William echter te overtuigen om tot die tijd zijn persoonlijke chauffeur te worden. Er ontwikkelt zich een bijzondere vriendschap waarin Solo hoopt, binnen die twee weken, William op andere gedachten te brengen.

Speelduur: 91 minuten

Doelgroep : Volwassenen

---

## Le Grand Voyage



Réda woont al meer dan twintig jaar in de Provence. Vlak voor zijn eindexamen moet hij zijn vader met de auto naar het bedevaartsoord Mekka brengen. Vanaf het begin lijkt dit een vervelende rit te worden, aangezien de twee weinig gemeen hebben. Ze praten bijna niet, en ieder ervaart de reis vanuit zijn eigen geïsoleerde gedachtegoed. Zo passeren ze diverse landen en ontmoeten ze verschillende mensen. Hoewel ze amper communiceren, zien ze elkaar wel. De vader ziet hoe andere mensen op zijn zoon reageren, en Réda ziet dat zijn vader behalve zijn vader ook gewoon een man is. De afstand die ze afleggen is 4500 kilometers, de afstand tussen vader en zoon is misschien nog groter. Toch komen ze op hun bestemming aan.

Speelduur: 108 minuten

Doelgroep: volwassenen en jongeren

---

## Ordinary people



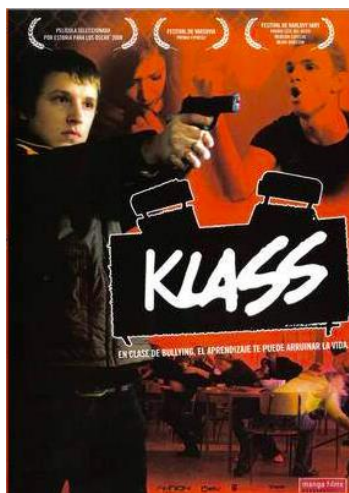
Psychologisch getinte drama over een gezin dat de dood van een gezinslid moet verwerken. De film is gebaseerd op het gelijknamige boek van Judith Guest. Beth, Calvin en hun zoon Conrad leven in de nasleep van de dood van de andere zoon van de familie. Conrad is vol van verdriet en misplaatst schuldgevoel, zelfs zo erg dat hij probeert zelfmoord te plegen. Beth heeft altijd zijn broer als favoriet gehad, en heeft er moeite mee om Conrad te steunen. Calvin zit gevangen tussen de twee, en probeert de familie bij elkaar te houden.

Speelduur: 124 minuten

Doelgroep: 16+

---

## Klass



De introverte Joosep is een gemakkelijke prooi voor de grove grappen van zijn klasgenoten, die zich ergeren aan zijn zwijzaamheid. Zonder het zelf echt te willen, kiest Kaspar partij voor hem, maar dat heeft een averechts effect, want telkens als dat gebeurt, keert de klas zich ook tegen hem. Anders, de leider van de bende, treedt steeds harder en mensenwaardiger op tegen de twee jongens. Na een bijzonder weezinwekkend incident vinden Kaspar en Joosep dat het tijd is om te reageren. De dingen zullen nooit meer hetzelfde zijn.

Speelduur: 99 minuten

Doelgroep: 16+

---

## How to fall apart



*How To Fall Apart, a true love story* is het opmerkelijke verhaal van twee mensen die elkaar vinden door afscheid te nemen. Jelle en Sofie zijn twee filmmakers met een gedeeld verleden als koppel, die ook elk een eigen trauma te verwerken hebben. Toen Sofie zes jaar was, pleegde haar moeder zelfmoord. Dit trauma speelde ook een grote rol in haar breuk met Jelle. Deze verzeilt na het einde van de relatie in een verlammeende depressie. In deze toestand treft Sofie hem aan tijdens de voorbereiding van een volgende filmopdracht.

Samen vertrekken ze naar het eiland Lesbos voor een ontmoeting met de therapeut Bob Vansant, die daar zijn praktijk heeft gevestigd. Ter plekke worden ze onherroepelijk geconfronteerd met hun problemen. Al gauw wordt echter duidelijk dat Bob hen kan helpen. Het duo besluit de camera op zichzelf te richten, en zo neemt hun project een onverwachte wending. Het ex-koppel gaat in dialoog - als personages in hun eigen film, maar ook als voormalige partners die hun vriendschapsband een nieuwe invulling geven. Jelle geeft Sofie een inzicht in de denkwereld van haar depressieve moeder.

Zelf leert hij dat zijn depressie voortkomt uit een gevoel van kwaadheid op zichzelf en de wereld. Door deze gevoelens te uiten kan hij terug uit het dal kruipen. Jelle en Sofie leren van elkaar hoe ze elk hun eigen weg kunnen gaan. De vertrouwensband die ontbrak toen ze samen waren, hebben ze tijdens het maken van de film eindelijk kunnen opbouwen. En zo wordt *How To Fall Apart, a true love story* een inspirerende how-to die aantoont hoe een depressie toch een positief keerpunt in het leven kan betekenen.

Speelduur: 65 minuten

Doelgroep: volwassenen

De DVD is te ontlene in de webshop van Logo Kempen ([www.logokempen.be/webshop](http://www.logokempen.be/webshop))



## Boeken in de kijker - jongeren

Hieronder vind je titels van enkele inspirerende boeken. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Je hebt wellicht eigen werken die kunnen aansluiten bij de thematiek.

Zoektermen die je kunt gebruiken: geluk, depressie, zelfzorg, psychiatrie, geestelijke gezondheid, pesten, identiteit, holebi, vriendschap, faalangst.



### **Geluk voor kinderen – Bormans Leo – Lannoo - 2015**

Geluksexpert Leo Bormans schreef nu ook voorleesverhalen voor kinderen over de tien sleutels van geluk. Geluk voor kinderen is een speelse zoektocht naar oprecht geluk en een warm nest. Lees samen met je kind of kleinkind de tien verhalen over bijzondere vogels, bewonder de kleurrijke illustraties van Sebastiaan Van Doninck, en laat je leiden door de tips, opdrachten en weetjes aan het eind van elk verhaal.

### **Stop examenstress en faalangst – Hans Peter Roel – NEXT Company - 2014**

In dit boek leer je omgaan met examenstress en faalangst. Je krijgt praktische handvatten aangereikt om examenstress en faalangst de baas te worden.

### **Antidepriboek – De brauwer Kathelijne – Clavis - 2013**

Dimi ziet het niet meer zitten. Hij heeft puistjes, een bril en geen vriendin. Moedeloos wordt hij ervan. Depressief. Depri. Dan krijgt hij een geniaal idee: hij start een kettingbrief. De gevolgen laten niet lang op zich wachten. Dimi wordt bestookt met brieven en e-mails. Serieuze en minder serieuze. Vrolijke, grappige, eenzame, diepe, oppervlakkige, ... Ze werden allemaal verzameld in dit antidepriboek.

### **Eeuwig zwijgen – Didelez Guy – Davidsfonds – 2004**

De vijftienjarige Janne wordt opgenomen in een psychiatrische instelling. Op haar eigen vraag. Toch is ze nog niet aan praten toe. Niemand weet wat er echt met haar aan de hand is. Zelf zou Janne liever voor eeuwig zwijgen.

Guy Didelez breekt de stilte in Jannes wereld. Hij opent de deuren van een psychiatrische instelling en gunt ons een blik op het dagelijkse leven binnenin. Een plek vol uitersten: van euforische blijdschap tot intens verdriet, van hechte vriendschap tot koele haat, van onmetelijke stiltes tot overdonderende waarheden.

### **Geen zin - Vissinga Heleen – CPS - 2002**

Ruud was pas vijf jaar toen zijn moeder overleed. Dat is nu vijf jaar geleden en Ruud heeft het er nog altijd moeilijk mee. Hij droomt naar en plast soms in zijn bed. Hij voelt zich akelig en heeft nergens zin meer in. Gelukkig begrijpen de grote mensen om hem heen heel goed wat er mis is.

### **Mag ik even jou hippocampus zien? – Van Vaerenbergh Griet – Davidsfonds – 2006**

Een team psychologen en studenten van de Lessius Hogeschool Antwerpen verzamelde onder leiding van Griet van Vaerenbergh en Gert De Kinder een jaar lang de meest gestelde vragen van kinderen over zichzelf en hun omgeving.

### **Verboden voor ouders - Jansen Gijs – Thema - 2009**

Op een zeer persoonlijke manier neemt succesauteur Gijs Jansen je mee in de puberwereld van tegenstrijdige gedachten, heftige gevoelens en verwarrende beelden uit de media. In elk hoofdstuk krijg je een stappenplan waarmee je leert wie je bent, wat je dromen zijn en hoe je zorgt dat die uitkomen.

#### **Nachtvinders- Van Erkel Gerda – Davidsfonds - 2004**

Sinds ze Daan heeft ontmoet, kan Loekie weer lachen. Zijn gekke ideeën en maffe, uitbundige buien zorgen voor de vlinders in haar buik. Nachtvinders, want gewone vlinders in haar buik heeft ze niet. Daarvoor maakt Loekie zich te veel zorgen. Over oma die dement is, over papa die geen werk heeft en over het probleem met mama.

#### **Een papa met vleugels - Boonen Stefan – Clavis – 2001**

De vader van Klipp is in de war. Klipp begrijpt hem niet en mist de dingen die vaders met hun kinderen doen. Prentvertelling met zacht gekleurde tekeningen over een ouder met psychiatrische problemen.

#### **De redding van Francesca - Marchetta Melina – Houtekiet - 2006**

De 16-jarige Frankie begint net aan een nieuwe school als haar moeder in een langdurige depressie komt.

#### **Een regenbui van tranen - Baeten Rob - Clavis – 2001**

Johnny Shit (16) hangt de stoere held uit op school, maar zorgt in het weekend voor zijn opa en is ook nog scoutingleider bij jongere kinderen. Zijn wensdroom is eens een eigen garage te bezitten. Als Ilse, het meisje op wie hij verliefd is, door een brommerongeluk een dwarslaesie krijgt, laat John haar niet in de steek. Samen vechten ze voor hun toekomst: Ilse tracht greep te krijgen op haar handicap, John krijgt uiteindelijk zijn garage. Na enige jaren wordt Ilse, in rolstoel, zijn bedrijfs- en levenspartner. Dit wat traag op gang komende verhaal, maakt later ineens grote snelle sprongen in de tijd.

#### **De vogels van heer droogstempel - Bardeli Marlies - Clavis – 2002**

Meneer Droogstempel is dol op vogels en hij heeft er dan ook een heleboel thuis. Maar een voor een worden ze ziek.

#### **'Depressief' – Hans Meganck - Lannoo - 2014**

Dagboek over (omgaan met) depressie, voorbij de taboes. Dit boek kreeg de 'Laureaat Ups & Downsprijs 2015' en werd verkozen tot 'Beste boek over depressie'.

#### **'Depressief? Loser!' – Riadh Bahri – Borgerhoff & Lamberigts - 2015**

Op het scherm was Riadh Bahri een gevatte VRT-reporter met een brede glimlach, een geslaagde jongeman in de fleur van zijn leven. Buiten beeld kampte Riadh echter met een slopende depressie. Overmand door verdriet sloot hij zich vaak urenlang huilend op in een donker toilet. Uiteindelijk stopte hij met werken, lag enkel nog in bed, waste zich niet en at nauwelijks.

#### **'Verborgen kopzorgen' – Leslie Hodge – Lannoo - 2015**

Wat als je jarenlang last hebt van paniekaanvallen, zoals Otto-Jan Ham? Je moeilijk rust vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampte, zoals Kate Ryan?

Leslie Hodge ging in gesprek met tien bekende mensen over hun psychisch probleem. Ze schetst zo niet alleen een portret van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar toont ook aan hoe belangrijk het is een dergelijk probleem op tijd te herkennen en gerichte hulp te zoeken.

#### **'Als je iemand verliest die je niet kan verliezen'- Ish Ait Hamou – Manteau - 2016**

Soms kan het behoorlijk fout gaan. Dat is precies wat er gebeurt bij dokter Sheila. Het leven lachte haar toe. Ze was een topchirurg, werkte in een vermaard ziekenhuis en had de beste man ter wereld. Tot het noodlot haar genadeloos trof. Sheila wordt overgeplaatst naar een eenvoudig ziekenhuis in een klein stadje en zal daar moeten vechten tegen vele vooroordelen. En vooral tegen zichzelf. De spoken in haar hoofd zijn immers een goed bewaard geheim. Onderweg naar haar nieuwe leven ontmoet ze in de trein Sulayman, een Palestijnse vluchteling die twee jaar in het land verblijft. Een paar dagen later komt er een spoedgeval binnen in het nieuwe ziekenhuis. Een man is zwaar toegetakeld door messteken. Dokter Sheila wordt erbij gehaald. Ze is bloednerveus. Ze wil vooral niet dat de geschiedenis zich herhaalt...

### **Omdat ze het waard zijn – AWEL**

San, Jelle, Lisa, Laïla en Triene, één voor één jongeren met een eigen verhaal, op zoek naar een leven van geluk, liefde en respect. Ieder stonden ze voor een moeilijke periode en zochten ze een manier om die periode te overleven. Bloed, zweet en tranen zou het vragen. Eén ding hebben ze allemaal gemeen. Ze zochten en vonden een luisterend oor bij de Kinder- en Jongerentelefoon. Thema's als depressie, angst, verliefdheid en zelfverwonding staan dagelijks op het menu van de Kinder- en Jongerentelefoon en vormen de leidraad van dit boek. In 'Omdat ze het waard zijn' vertellen deze jongeren anoniem hun eigen verhaal.

### Hip hip happy magazine



Hip Hip Happy' is een magazine over gelukkig en ongelukkig zijn. Door jongeren, voor jongeren.

Geluk. Willen we dat niet allemaal? Maar hoe werkt dat nu eigenlijk, geluk? Voor opgroeiende jongeren is dat niet altijd even eenvoudig. Alles in je leven verandert de hele tijd. Onzekerheid schuilt achter de hoek.

Doelgroep: 12+

---

### Lost and found magazine



Een magazine over rouw en verlies. Waaraan denk je als je 'verlies' hoort? Hoe ga je om met verlies? Waar kun je terecht als je iemand verloren hebt?

Verlies kan natuurlijk veel betekenen. Verliezen in een sportmatch. Maar ook: iemand verliezen die je graag ziet. In dit magazine vind je: getuigenissen en wat informatie over het onderzoek dat werd uitgevoerd.

Doelgroep: 14+

---

### Pets!



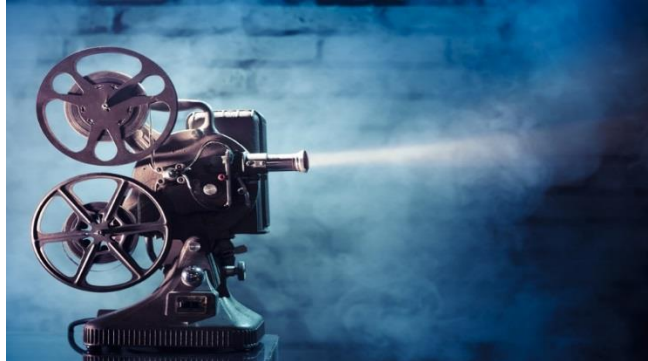
Een magazine voor en door jongeren.

Via interessante artikels, tips, testjes bekijk je pesten en uitsluiting vanuit vele invalshoeken.

Doelgroep: 12 +

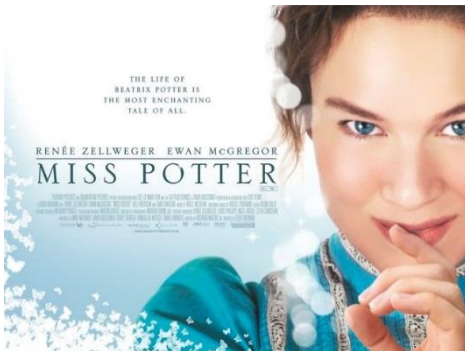
## FILM IN DE KIJKER - jongeren

Onderstaand vind je enkele inspirerende films. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Mogelijks heb je eigen werken die kunnen aansluiten bij de thematiek. Wij raden aan om een voor- of nabespreking te voorzien. Je kan hiervoor contact opnemen met het Logo.



---

### Miss potter



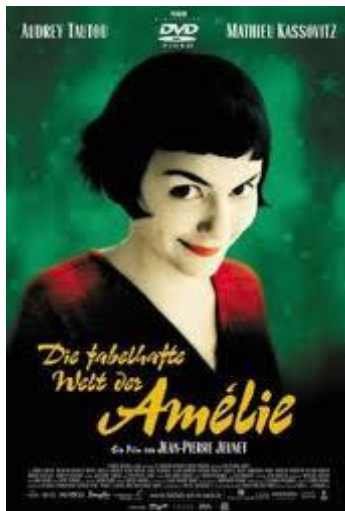
Peter Rabbit, Benjamin Bunny, Tiggy-winkle, Tom Kitten... wie is er niet groot geworden met de prachtig getekende verhalen van Beatrix Potter? Haar bijzondere levensverhaal bleef echter verborgen. Het verhaal van hoe de man die haar talent erkende, Norman Warne, ondanks alle tegenkantingen ook haar geliefde werd. Het verhaal van een vrouw die zich losrukte uit haar verstikkende bourgeoisieomgeving en tegen de stroom inzwom.

Speelduur: 92 minuten

Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Le fabuleux destin d'Amélie Poulain



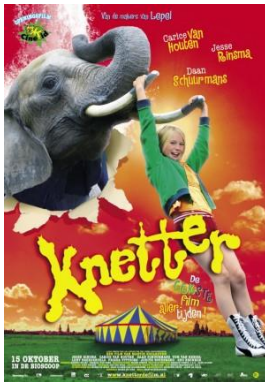
De kleine Amélie Poulain groeit op met een gebrek aan liefde en aandacht. Haar moeder verloor het leven door een vrouw die haar verpletterde toen ze het leven vaarwel wuifde met een sprong van de Notre Dame. Haar vader, een arts, raakte haar alleen aan bij medische controles. Daarom sluit Amélie zich op in haar eigen droomwereld. Eenmaal ouder en op zichzelf wonend verdient Amélie de kost als dienstster in een café in de Montmartre-wijk. Daar neemt haar leven een andere wending. Haar doel: andere mensen gelukkig maken. Ze beslist het leven en de liefde te omhelzen.

Speelduur: 122 minuten

Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Knetter



Bonnie en haar moeder Lis houden van olifanten. Lis is wel een lieve maar geen gewone moeder. Soms is ze heel druk en vrolijk, en dan weer heel somber. Bonnie's vriendje Koos heeft een heleboel broertjes en zusjes en eigenlijk wil Bonnie ook graag een broertje. Maar dat vindt haar moeder niet zo'n goed idee. Baby's krijg je niet zomaar, dan kun je beter een huisdier nemen, vindt Lis. Om Bonnie te verrassen neemt Lis op een dag een olifant mee naar huis.

Speelduur: 84 minuten

Doelgroep: kinderen

---

## Elling



Elling is een warme film over twee mannen die in een psychiatrische inrichting komen, behandeld worden en later samen in een begeleid woonproject komen en op eigen benen moeten leren staan. Het is even wennen natuurlijk, want de twee krijgen nu met zaken te maken die voor ons heel gewoon zijn, maar voor hen helemaal niet! Maar met vallen en opstaan gaat het iedere dag een stukje beter.

Speelduur: 89 minuten

Doelgroep: vanaf 16 jaar

---

## No et moi



Lou, een gevoelig meisje van dertien, is superintelligent maar heeft op school weinig vrienden. Ook thuis voelt ze zich wel eens eenzaam. Door de wiegendood van haar zusje is haar moeder in een depressie geraakt. Op een dag ontmoet ze in het station de negentienjarige dakloze No. Lou trekt zich het lot van de zwerfster aan en besluit haar te redden. Met hulp van klasgenoot Lucas haalt ze No van de straat. Lou's ouders vinden het goed dat ze komt logeren. Toch is het nog niet zo eenvoudig om iemand te redden, zo blijkt uit deze ontroerende film.

Gebaseerd op het boek van Delphine De Vigan.

Speelduur: 105 minuten

Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Stella



De elfjarige Stella hoort nergens helemaal bij. Zowel op de rijkeluissschool waar ze is toegelaten als thuis in het café van haar ouders, is ze een buitenstaander. Ook bij haar klasgenootje Gladys lijkt ze eigenlijk niet te passen. Toch worden de twee hartsvriendinnen. Ondertussen staan haar ouders op het punt van een scheiding en moet ze alles op alles zetten om over te gaan. Stella is een liefdevolle coming-of-age-film over een meisje uit een probleemgezin dat leert succes te hebben in het leven.

Speelduur: 103 minuten

Doelgroep: Vanaf 12 jaar

---

## 'Inside out'



Animatiefilm van Pete Docter (Up) waarin we worden meegenomen in het brein van een 11-jarig meisje en kennismaken met haar vijf emoties. Opgroeien gaat niet zonder vallen en opstaan, en dat geldt ook voor Riley. Wanneer haar vader een nieuwe baan krijgt in San Francisco, moet ze haar leventje in het Middenwesten van Amerika achter zich laten. Riley laat zich, net als iedereen, leiden door haar emoties: Plezier, Angst, Woede, Afkeer en Verdriet. De emoties wonen in het Hoofdkwartier, de commandoruimte in Riley's hoofd, waar ze haar van advies voorzien bij de dagelijkse dingen. Riley en haar emoties hebben moeite om zich aan te passen aan het nieuwe leven

in San Francisco, wat leidt tot opschudding in het Hoofdkwartier

Speelduur: 95 minuten

Doelgroep: kinderen

---

## Bluebird



Bluebird gaat over Merel, een meisje van twaalf. We volgen haar op de huid en zien wat er gebeurt als ze zomaar, van de ene op de andere dag, gepest wordt. Merel zwijgt over het pesten - tegen haar ouders, en ook tegen Kasper, haar gehandicapte broertje met wie ze een hechte band heeft en veel tijd doorbrengt. Het pesten geeft haar leven een harde duw in de verkeerde richting, maar Merel blijft balanceren, net op het randje.

Speelduur: 83 minuten

Doelgroep: 10+