

# VOLG | TIPS LUISTER | MENTALE KIJK & LEES | GEZONDHEID

Inspirerende films, boeken, documentaires en podcasts.

## Volg

- Volg [Mentaal Vitaal \(Instagram\)](#), voor veel betrouwbare informatie over mentale gezondheid of kijk op [mentaalvitaal.nl](https://mentaalvitaal.nl)
- Volg positief nieuws op het gebied van duurzaamheid en gezondheid via [maatschapwij.nu](https://maatschapwij.nu)
- Volg [Hey het is oké \(Instagram\)](#), en ontdek dat iedereen zich wel eens niet oké voelt en hoe praten hierover kan opluchten

## Luister

- Podcast [De Gedachtegang \(Spotify\)](#), voor en door jongeren over hun mentale gezondheid
- [De Podcast Psycholoog \(Spotify\)](#), over psychologische thema's en in elke aflevering praktische tips
- [Thijs Launspach Podcast](#) over mentale gezondheid, stressmanagement en meer

## Kijk

- [MIND Young Studio \(YouTube\)](#), is hét online platform voor en door jongeren over je MIND
- In de documentaire [Uit de schaduw \(Cinetree\)](#), deelt Hanna Verboom haar persoonlijke verhaal
- Hoe het echt zit met stress en onze generatie van [NOS op 3 \(YouTube\)](#).

## Lees

- Je bent al genoeg, Thijs Launspach
- De mythe van normaal, Gabor Maté
- Alles wat ik voel, Stine Jensen
- Geluk voor kinderen, Leo Bormans
- Ziek gelukkig, Ruud ten Wolde
- De moed van imperfectie, Brene Brown
- Ikigai, Héctor Garcia
- Maak een anti-bucketlist [psychologiemagazine.nl/artikel/maak-een-anti-bucketlist/](https://psychologiemagazine.nl/artikel/maak-een-anti-bucketlist/)

[ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid](https://ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid)

