

Uit de schaduw van depressie
met mindfulness

Uit de schaduw van depressie met mindfulness

Inge Teunissen

II Mindfulness in begrijpelijke taal

Maart 2021

ISBN: 9789403622415

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veeelvoudigd of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inge Teunissen.

Omslag cover voorkant: Appalachen, North Carolina, USA, bewerkt door Tom den Daas

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
1. Ervaringen van Anne met depressie	11
2. Wat is mindfulness?	20
2.1. Omschrijving mindfulness	20
2.2. Soorten mindfulness trainingen	20
2.3. Structuur en duur van de training	21
2.4. Wat kan mindfulness doen voor mensen met depressie?	22
2.5. Depressie en compassietraining	24
2.6. Wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness- en compassieoefening	25
3. Mindfulness ervaringen van Anne	27
4. Eenvoudige mindfulness oefeningen	37
4.1. Een minuutje nietsdoen	37
4.2. Iets doen met aandacht	37
4.3. In de natuur je zintuigen gebruiken	38
4.4. Drie minuten letten op je adem	38
4.5. Glimlach naar jezelf	39
4.6. Een vriendelijke wens voor jezelf	40
5. Handig om te weten	41
5.1. Wat is depressie eigenlijk?	41
5.2. Hoe merk je dat je depressief bent?	41
5.3. Waarom je er misschien mee blijft rondlopen	42
5.4. Depressie in cijfers	43
5.5. Wat helpt tegen depressie?	45