

Sessie 9 Depressiviteit

Inhoud

- 9.01 De aard van depressiviteit
- 9.02 Mindfulness bij depressiviteit
- 9.03 Acties in een neerslachtige periode
- 9.04 Acties bij een acute depressieve stemming
- 9.05 Kwetsbaar, terugval voorkomen
- 9.06 Terugvalplan bij depressie, een voorbeeld (ill.)
- 9.07 Onaangenaam wakker worden (ill.)
- 9.08 Beroerd wakker worden met een klomp in je maag (ill.)
- 9.09 Ik hoef niet per se gelukkig te zijn (ill.)
- 9.10 'De man die altijd haast had' (verh.)
- 9.11 'Het licht voor de volgende stap' (verh.)
- 9.12 Thuiswerk na sessie 9