# Ideetjes voor boeken

## Volwassenen

Veerkracht • Michaël Portzky

World book of happiness • Leo Bormans

Fit zijn in je hoofd. Geestelijk gezond in 10 stappen • Guy van Gestel

Positieve psychologie in de praktijk • Frederike Bannink

Optimisme voor beginners • Birgit Katenthaler

Het zelfbeeld: de mens in dialoog met zichzelf en de wereld • Guido Cuyvers

Dit ben ik! ... Zie jij mij? • Rit Vinck

Mensen onder elkaar • Michaël Argyle

De andere en ik: het belang van sociale intelligentie • Isabelle Filliozat

Bewust omgaan met jezelf en anderen: effectief samenleven door assertief gedrag • Linda Adams

Leer nee zeggen zonder je schuldig te voelen en zeg ja tegen alle mooie dingen van het leven • Patti Breitmand

Wat wil je nou eigenlijk zeggen: communiceren en jezelf laten zien • Pauline van Aken

Totale ontspanning door massage • Nitya Lacroix

To walk again: knokken tot de finish • Marc Herremans

De mens een eigen aardig dier: psychische problemen als uitdaging • T. Festen, H. Verburg

Jong van geest, optimistisch ouder worden is geen kunst • J.A. Walburg

Zonnen in de regen • G. Lewis

Beren op de weg, spinsels in je hoofd • Theo IJzemans & Coen Dirkx

De kracht van kwetsbaarheid • Brene Brown

Gelukkig zijn. Feelgood-werkschrift • Yves-Alexandre Thalmann

No Ego • Rob Adams

Tussen dip en droom • Claudi Bochting

Tem je geest • Ruby Wax

De aap op mijn rug • Marian Henderson

Losleven: vrij om te doen en te laten • Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana

Mindfulness werkboek • David Dewulf

Mindfulness en bevrijding van depressie • Williams, Teasdale, Segal and Kabat-Zinn

Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld • Williams & Pennman

Kortsluiting in mijn hoofd • Brenda Froyen

Uitgedokterd • Brenda Froyen

Lena • Brenda Froyen

Als je iemand verliest die je niet kan verliezen • Ish Ait Hamou

Gezellig is anders • Christophe Vekeman

Ingewikkeld (over) leven met een psychische aandoening • Geerdt Magiels

Uit naam van al de mijnen • Martin Gray

Gezond van Geest: 175 knipogen • Asster

## Kinderen en jongeren

Sterre • Asster

Geluk voor kinderen • Leo Bormans

Geluk voor kinderen: vriendschap • Leo Bormans

100 procent Lena • Stefan Boonen

De visjes van Océane • Nathalie Slosse

Maanman • Kieke Plooij

# Ideetjes voor films

## Volwassenen

The kings of summer • 2013 • Jordan Vogt-Roberts • over vriendschap

Mud • 2012 • Jeff Nichols • over vriendschap en de relatie vader en zoon

Blind • 2007 • Tamar Van den Dop • over zelfaanvaarding

The best exotic marigold hotel • 2011 • John Madden • over vriendschap en het omgaan met kantelmomenten

The bucket List • 2007 • Rob Reiner • over dromen en de eindigheid van het leven

Mozart and the whale • 2005 • Peter Naess • over autisme

The boy in the striped pyamas • 2008 • Mark Herman • over vriendschap in oorlogstijden

One flew over the cuckoo’s nest • 1975 • Milos Formand • over de psychiatrie

Chariots of fire • 1981 • Hugh Hudson • over bewegen

Documentaire Rize • 2005 • David Lachapelle • over crumping, een hiphop-dansvorm

Elling • 2001 • Peter Naess • over twee psychiatrische patiënten en hun aanpassing in de omgeving

Dialogue avec mon jardinier • 2006 • Jean Becker • over zelfontplooiing

Home • 2013 • David Boyd • over een baseballspeler die van zijn alcoholverslaving probeert af te geraken

Prozak nation • 2001 • Erik Skjoldbjaerg • over verslaving

Freedom writers • 2006 • Richard Lavranese • over zelfvertrouwen en opgroeien als kansarmen

The pursuit of happiness • 2006 • Gabrielle Muccino) • over een vader die ondanks tegenslag het geluk probeert te vinden met zijn zoontje

The King’s speech • 2010 • Tom Hooper • over een stotterende troonopvolger die met zijn gebrek leert omgaan

Benny and Joon • 1993 • Jeremiah Checlik • over vriendschap en psychische problemen

The help • 2011 • Tate Taylor • over gelijkheid en niet opgeven

Ben X • 2007 • Nic Balthazar • over pesten en autisme

De lait de la tendresse humaine • 2001 • Dominique Cabréra • over depressie

Life of pi • 2012 • Ang Lee • avonturenfilm over perceptie en geloof

Wild • 2015 • Jean-Marc Vallée • over wandeltocht op zoek naar antwoorden

Something the lord made • 2011 • Joseph Sargent • over relaties

Silver linings playbook • 2013 • David O. Russel • over leven met een bipolaire stoornis

Love me if you dare • 2014 • Yann Samuel • liefdesverhaal van twee psychopaten

The dark horse • 2014 • James Napier Robertson • levensverhaal van iemand met een bipolaire stoornis die jongeren helpt met schaken hun leven terug op het rechte pad te krijgen

Alles is liefde • 2007 • Joram Lürsen • over liefde in alle vormen

Still life • 2014 • Uberto Pasolini • over leven en dood

Trois couleurs • 1993 • Krzysztof Kieslowski • over vrijheid, ongelijkheid en broederschap

Incendies • 2010 • Denis Villeneuve • over een zoektocht naar de roots

Du levande • 2007 • Roy Andersson • over het verlangen van mensen om geliefd te worden, over hun zelfvertrouwen en angsten

Le hérisson • 2009 • Mona Achache • over een meisje met zelfdodingsgedachten en haar onverwachte ontmoetingen

Intouchables • 2011 • Olivier Nakache & Eric Toledano • over vriendschap en handicap

Chasing mavericks • 2012 • Curtis Hanson & Michael Apted • over vriendschap en ervoor gaan

The beaver • 2011 • Jodie Foster • over omgaan met depressie

## Kinderen en jongeren

Chicken run • 2000 • Peter Lord • tekenfilm over vriendschap

Antz • 1998 • Eric Darnell • tekenfilm over vriendschap

Het zakmes • 1992 • Ben Sombogaart • over vriendschap

It’s not me, I swear • 2008 • Philippe Falardeau • over opgroeien in een gebroken gezin

The way back • 2013 • Nat Faxon & Jim Rash • over erbij horen, relaties en vriendschap

Happy feet • 2006 • Gearge Miller, e.a. • over anders zijn, je eigen talenten ontdekken en ervoor gaan

Flipped • over vriendschap en waarden

Knetter • 2005 • Martin Koolhoven • over KOPP en KOAP

Streep wil racen • 2004 • Frederic du Chau • familiefilm over zelfvertrouwen en vriendschap

Inside Out • 2015 • Pete Docter • emoties en ermee omgaan

Everybody Happy • 2016 • Nic Balthazar • over een succesvolle stand-up comedian die achtervolgd wordt door de kritische stem in zijn hoofd. Voor deze film werd een educatief pakket ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Bluebird • 2004 • Mijke de Jong • over pesten (10+)