



CATHY CRESWELL & LUCY WILLETTS

## Help je kind bij angst en zorgen

Een gids voor ouders

Met dit praktische boek kunnen ouders, begeleiders en docenten hun kinderen helpen bij algemene en specifieke angsten, fobieën en piekerproblemen. De auteurs baseren zich op het laatste wetenschappelijke onderzoek en op hun jarenlange praktijkervaring met gezinnen.

'Het is mooi om te lezen hoeveel erkenning de auteurs geven aan de uitdaging waar ouders voor staan en de volharding die het zal vergen om de ontstane patronen te doorbreken. Het boek biedt ouders niet alleen handvatten voor het omgaan met weerstand tegen verandering bij hun kind, maar ook voor het managen van hun eigen onzekerheden bij het uitvoeren van het vijfstapenplan. (...) Dit boek is zeker een aanrader voor ouders.' ★★★★★ – VGcT Kennisnet

2024 | € 27,99 | 272 pag. | ISBN 978 90 5712 592 8

LORRAINE M. HOBBS & AMY C. BALENTINE

Met een voorwoord van KRISTIN NEFF

## Het zelfcompassiewerkboek voor kinderen

Leuke mindfulnessactiviteiten om je veerkracht en zelfvertrouwen te vergroten



Dit werkboek biedt eenvoudige vaardigheden om kinderen te helpen hun zelfvertrouwen te vergroten, om te gaan met emoties en veerkracht op te bouwen. De vaardigheden zijn gebaseerd op zelfcompassie en mindfulness, bewezen

effectieve hulpmiddelen. De leuke, uitdagende en praktische activiteiten helpen kinderen van 5 tot 9 jaar aardig te zijn voor zichzelf en anderen, en van vriendelijkheid hun 'superkracht' te maken.

2024 | € 24,99 | 192 pag. | ISBN 978 90 5712 605 5

MARIKEN SPUIJ

## Rouw bij kinderen en jongeren

Over het begeleiden van verliesverwerking

TWEDE, HERZIENE EDITIE



Een dierbare verliezen is een ingrijpende gebeurtenis, zeker als je nog jong bent. Kan een kind het intense verdriet van een verlies wel aan en blijft het niet voor altijd in negatieve zin getekend?

Deze tweede, herziene editie bevat de nieuwste inzichten in rouw bij kinderen en jongeren. Dit boek geeft, naast veel voorbeelden en praktische tips, antwoord op de meest uiteenlopende vragen die volwassenen in de omgeving van het kind vaak hebben.

2024 | € 25,99 | 288 pag. | ISBN 978 90 5712 591 1

# NIEUW VAN Nieuwezijds

PAUL VAN DER HEIJDEN, LAURENCE CLAES & CILIA WITTEMAN

## Bij de psycholoog

Vind je weg in de psychologische hulpverlening

Een toegankelijk en informatief boek over de psychische gezondheidszorg in Nederland en Vlaanderen.

*Bij de psycholoog* is bedoeld voor iedereen die, om wat voor reden dan ook, wil weten hoe het er in de psychologische hulpverlening aan toe gaat. Wat wordt er van je verwacht en wat kun je zelf verwachten? Wat is een psychische aandoening eigenlijk? Hoe stelt een psycholoog een diagnose? Wat gebeurt er tijdens een psychotherapeutische behandeling? Aangevuld met ervaringsverhalen van mensen die hulp van psychologen hebben gekregen.

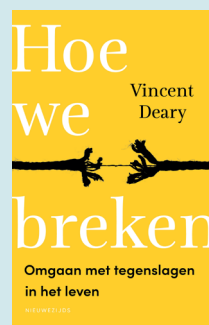
2024 | € 24,99 | 240 pag. | ISBN 978 90 5712 570 6



VINCENT DEARY

## Hoe we breken

Omgaan met tegenslagen in het leven



Grote trauma's zijn in het leven relatief zeldzaam; het komt vaker voor dat er te veel dingen tegelijk misgaan, of dat we te maken krijgen met langdurige perioden van moeilijkheden of onzekerheid. Wanneer de wereld krimpt tot niets anders dan onze dagelijkse bezigheden, worden we

ongelukkig, bezorgd, hopeloos en uitgeput. Met andere woorden: we breken. Gezondheidspsycholoog Deary schreef *Hoe we breken* voor iedereen die soms het gevoel heeft dat het breekpunt is bereikt.

2024 | € 26,99 | 320 pag. | ISBN 978 90 5712 604 8

CARLA SHARP & DICKON BEVINGTON

Met een voorwoord van PETER FONAGY

## Mentaliseren in de psychotherapie

Een gids voor therapeuten



'Zonder twijfel de duidelijkste en meest toegankelijke beschrijving van op mentaliseren gebaseerde therapie. (...) Dit boek zou weleens een doorbraak kunnen bieden op dit gebied. Ik hoop van harte dat de levendige stijl, de gepassioneerde toon en de oprechte belangstelling

in de mens het fundament bieden waarop een nieuwe generatie van psychologisch onderlegde, trauma-gevoelige, menselijke, genereuze en competente behandelaars kan ontstaan.' – Peter Fonagy

2024 | € 39,99 | 240 pag. | ISBN 978 90 5712 593 5



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Nieuwezijds is een onafhankelijke uitgeverij van boeken over psychologie, gezondheid, opvoeding, onderwijs, cultuur, wetenschap en filosofie.

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl) | [post@nieuwezijds.nl](mailto:post@nieuwezijds.nl)

(ALLE INFORMATIE ONDER VOORBEHOUD VAN WIZIGINGEN)

PSYCHOLOGIE OPVOEDING GEZONDHEID



HANNIE VAN GENDEREN

## Doorbreek je patronen in vijf stappen

Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen

Dit boek biedt een praktisch en toegankelijk vijfstappenplan voor het doorbreken van hardnekkige, ongewenste patronen. Aan de hand van drie herkenbare personen, die ieder op hun eigen manier de vijf stappen doorlopen, kun je zien hoe je ongewenste patronen blijvend kunt veranderen.

Dit gestructureerde en effectieve behandelplan is gebaseerd op de nieuwste inzichten in de schematherapie. Je leert de ongewenste patronen in je gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en zodanig te veranderen dat je er weinig tot geen last meer van hebt.

2023 | € 21,99 | 208 pag. | ISBN 978 90 5712 585 0

COEN HORSTMAN & MINKE GOLDSTEEN

## Praktijkboek schematherapie

Een handleiding voor therapeuten

*Praktijkboek schematherapie* richt zich op de vertaalslag van de theorie naar de praktische uitvoering in de behandelkamer, door het bieden van een toepasbare handleiding voor schematherapie.

In de eerste plaats kunnen therapeuten het boek gebruiken als een routekaart waarmee ze hun behandeling kunnen structureren en hun weg kunnen vinden in het ruime aanbod aan interventies dat schematherapie te bieden heeft. In de tweede plaats laat het boek met uitgeschreven oefeningen zien hoe therapeuten het schematherapeutisch vocabulaire kunnen gebruiken tijdens gesprekken met cliënten.

2024 | € 39,99 | 176 pag. | ISBN 978 90 5712 611 6



HANNIE VAN GENDEREN, GITTA JACOB & LAURA SEEBAUER

## Patronen doorbreken

Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen

TWEDE, GEACTUALISEERDE EDITIE



Schematherapie leert je om je gedragspatronen te doorgronden, hun invloed op je alledaagse leven te onderzoeken en jezelf zodanig te veranderen dat je je beter gaat voelen en beter voor jezelf kunt zorgen en opkomen.

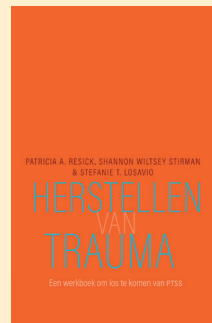
Dit al meer dan tien jaar zeer populaire en praktische boek is geactualiseerd aan de hand van de laatste wetenschappelijke en therapeutische bevindingen.

2023 | € 21,99 | 208 pag. | ISBN 978 90 5712 589 8

PATRICIA A. RESICK, SHANNON WILTSEY STIRMAN & STEFANIE T. LOSAVIO

## Herstellen van trauma

Een werkboek om los te komen van PTSS



Dit is het eerste zelfhulpboek gebaseerd op cognitieve verwerkings-therapie (CPT), een van de beste behandelingen voor PTSS. Het gebruik van CPT-technieken zal herinneringen minder pijnlijk en overweldigend maken. Het boek biedt een stapsgewijs behandelplan

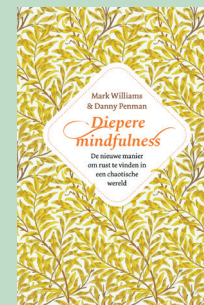
met oefeningen en praktische hulpmiddelen. Ook lees je herkenbare verhalen van anderen die naar herstel toewerken.

2024 | € 37,99 | 336 pag. | ISBN 978 90 5712 597 3

MARK WILLIAMS & DANNY PENMAN

## Diepere mindfulness

De nieuwe manier om rust te vinden in een chaotische wereld



Zowel beginnende als doorgewinterde beoefenaars van mindfulness leren in acht weken verlichting te bereiken door te focussen op vedana, of 'gevoelston'. Dit is een van de vier oorspronkelijke pijlers van mindfulness. Hierdoor ontstaat er een innerlijke kalme die de basis vormt

voor een rustiger en beter leven. De oefeningen in *Diepere mindfulness* zijn bewezen effectief bij de behandeling van angst, stress en depressie en leren je rust te vinden in een chaotische wereld.

2024 | € 26,99 | 288 pag. | ISBN 978 90 5712 594 2

DAVID NUTT

## Psychedelica als medicijn

Drugs die je leven kunnen veranderen



Na vijftig jaar van verbieden, criminaliseren en bangmakerij toont wetenschappelijk onderzoek aan dat correct gebruik van psychedelica niet gevaarlijk of schadelijk is. Het is juist onze krachtigste nieuwe behandeling van psychische aandoeningen als depressie, PTSS, dwang- en eetstoornissen, verslaving en

chronische pijn. In dit boek geeft neuropsychofarmacoloog David Nutt wetenschappelijk bewezen informatie over de werking van onder meer MDMA, ayahuasca, pado's, LSD en ketamine: drugs die je leven kunnen veranderen.

2024 | € 26,99 | 320 pag. | ISBN 978 90 5712 598 0

KIJK VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT VAN ONZE TITELS OP [www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe uitgaven? Meld je aan voor de nieuwsbrief.