



COEN HORSTMAN & MINKE GOLDSTEEN

Praktijkboek schematherapie

Een handleiding voor therapeuten

‘Een praktijkboek dat niet alleen handig is voor beginnende therapeuten, maar ook een aanrader voor meer ervaren therapeuten ter inspiratie en om in je behandeltrajecten een mooie mix te maken tussen zowel cognitieve, experiëntiële als gedragsmatige oefeningen. Door de wijze waarop het boek is opgezet, is het zowel bruikbaar bij complexe als minder complexe problematiek. (...) Ook zie ik mogelijkheden voor de toepasbaarheid bij pubers/adolescenten. Een fijne aanvulling in mijn inmiddels goed gevulde boekenkast.’
★★★★★ – VGc Kennisnet

2024 | € 39,99 | 208 pag. | ISBN 9789057126116

DANIEL J. FOX

Het borderlinewerkboek

Een complete methode om je BPS te begrijpen en beheersen



Dit uitgebreide werkboek biedt een geïntegreerde, evidence-based benadering gebaseerd op dialectische gedragstherapie (DBT), acceptance and commitment therapy (ACT), cognitieve gedragstherapie (CGT) en interpersoonlijke therapie om cliënten te helpen hun BPS te begrijpen en beheersen.

Het borderlinewerkboek is een stapsgewijze gids om evenwicht te krijgen in je emoties, je relaties te verbeteren, negatieve overtuigingen uit te dagen en weer grip op je leven te krijgen.

2025 | € 29,99 | 304 pag. | ISBN 9789057126147

KRISTIN NEFF & CHRISTOPHER GERMER

Mindful zelfcompassie bij burn-out

Technieken om te herstellen en op te laden als je onder stress gebukt gaat



Kristin Neff en Christopher Germer zijn de ontwikkelaars van het succesvolle Mindful Zelfcompassie-programma. Dit programma biedt krachtige instrumenten om met de uitdagingen van het leven om te gaan en is bijzonder nuttig voor

mensen die worstelen met de stress en uitputting van een burn-out – van professionals in de gezondheidszorg, leerkrachten en mantelzorgers tot opgebrande ondernemers en werknemers.

2025 | € 26,99 | 224 pag. | ISBN 9789057126130

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 biedt veel verdiepende uitleg en oefeningen en 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 | € 22,99 | 208 pag. | ISBN 9789057125850



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 | € 22,99 | 208 pag. | ISBN 9789057125898

GUY LESCHZINER

Zeven hoofdzonden

De biologie van extreem menselijk gedrag



Guy Leschziner combineert de laatste wetenschappelijke inzichten met ervaringen van patiënten uit zijn praktijk en verkent de grenzen tussen algemeen menselijk gedrag, ziekte en immoraliteit. Intrigerende verhalen van mensen bij wie fysieke of

psychische aandoeningen tot 'zondig' of 'slecht' gedrag hebben geleid, werpen nieuw licht op eeuwenoude ondeugden, en op wat het betekent om mens te zijn.

2025 | € 26,99 | 344 pag. | ISBN 9789057126178

NIEUW VAN Nieuwezijds

GITTA JACOB MET EEN VOORWOORD VAN HANNIE VAN GENDEREN

Uit je schaduw

Leer je negatieve patronen los te laten en vooruit te kijken

Het is belangrijk dat we negatieve patronen in onze gevoelens, gedachten en gedrag onderzoeken om onszelf beter te begrijpen. Maar te veel introspectie kan ons er juist van weerhouden verantwoordelijkheid te nemen voor ons handelen. In *Uit je schaduw* benoemt psychotherapeut Gitta Jacob de gevaren die op de loer liggen als je te lang met je negatieve gevoelens bezig blijft. Ze laat zien hoe je jezelf kunt bevrijden van oude patronen door meer regie over je leven te nemen.

2025 | € 22,99 | 208 pag. | ISBN 9789057126109



MONTY LYMAN

Een immuun brein

Het nieuwe perspectief op gezondheid



‘In dit razend interessante boek vertelt Lyman hoe wetenschappers de afgelopen decennia stukje bij beetje ontdekten dat het brein, het immuunsysteem en het darmmicrobiom innig met elkaar verweven zijn. (...)

meeslepende, inzichtelijke en vermakelijke anekdotes.’ – *New Scientist*

2025 | € 26,99 | 304 pag. | ISBN 9789057126093

MARTIN N. SEIF & SALLY M. WINSTON

Voor de zekerheid

Een gids op basis van cognitieve gedragstherapie bij dwangmatig controleren en overmatig geruststelling zoeken



Herhaaldelijk controleren of vragen om geruststelling doet iedereen weleens – zelfs als je weet dat je de deur op slot hebt gedaan, het fornuis hebt uitgezet of je goed hebt voorbereid op die vergadering of toets. Wanneer het gepaard gaat met de angst dat er iets ergs zal gebeuren als je dat niet doet en het je leven gaat beheersen, is het tijd voor actie.

2025 | € 24,99 | 208 pag. | ISBN 9789057126215

KIJK VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT VAN ONZE TITELS OP www.nieuwezijds.nl



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

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

www.nieuwezijds.nl | post@nieuwezijds.nl

(ALLE INFORMATIE ONDER VOORBEHOUD VAN WIJZIGINGEN)

PSYCHOLOGIE OPVOEDING GEZONDHEID



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.

★★★★★ – JSW (Jeugd in School en Wereld)

2024 | € 24,99 | 192 pag. | ISBN 9789057126055

PAUL VAN DER HEIJDEN, LAURENCE CLAES & CILIA WITTEMAN

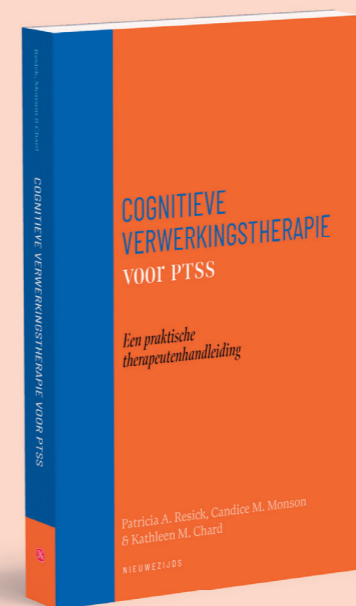
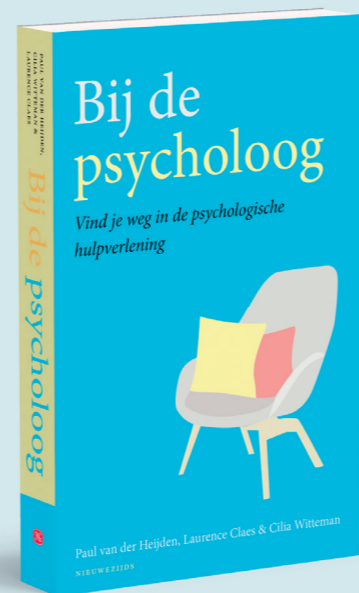
Bij de psycholoog

Vind je weg in de psychologische hulpverlening

Een toegankelijk en informatief boek over de psychologische hulpverlening in Nederland en Vlaanderen.

'een praktisch geschreven boek dat wat mij betreft iedereen die de stap zet naar de huisarts om hulp te vragen, zou moeten lezen. (...) Ook voor de psychologen zelf biedt het boek nog de nodige nuttige inzichten. Al is het maar om zich weer even bewust te worden van alles waar zij hun cliënten dagelijks aan onderwerpen.'
★★★★ – VGc Kennisnet

2024 | € 24,99 | 240 pag. | ISBN 9789057125706



PATRICIA A. RESICK, CANDICE M. MONSON
& KATHLEEN M. CHARD

Cognitieve verwerkingstherapie voor PTSS

Een praktische therapeutenhandleiding

Cognitieve verwerkingstherapie (CPT) is een vorm van cognitieve gedragstherapie die speciaal is ontwikkeld voor de behandeling van posttraumatische-stressstoornis, PTSS. Deze therapie helpt beter inzicht te krijgen in de achtergronden van de klachten. Het helpt mensen los te komen van hun PTSS en begeleidt ze op hun weg naar herstel, ook als iemand is vastgelopen in het proces.

In deze tweede editie van hun gezaghebbende therapeutenhandleiding geven de auteurs een geactualiseerde wetenschappelijke onderbouwing van CPT. Ook bespreken ze manieren om effectief te werken met specifieke cliëntengroepen.

2025 | € 59,99 | 416 pag. | ISBN 9789057126123

CATHY CRESWELL & LUCY WILLETTS

Help je kind bij angst en zorgen

Een gids voor ouders



'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 vijfstappenplan. (...) Dit boek is zeker een aanrader voor ouders.'

★★★★★ – VGc Kennisnet

2024 | € 27,99 | 272 pag. | ISBN 9789057125928

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

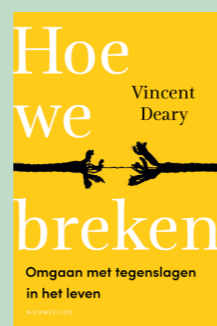
kinderen en jongeren. Dit boek geeft, naast veel voorbeelden en praktische tips, antwoord op de meest uiteenlopende vragen die volwassenen in de omgeving van het kind vaak hebben.

2024 | € 25,99 | 288 pag. | ISBN 9789057125911

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 9789057126048

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 9789057125980

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 9789057125973

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 | € 42,99 | 240 pag. | ISBN 9789057125935

KIJK VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT VAN ONZE TITELS OP www.nieuwezijds.nl

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

KIJK VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT VAN ONZE TITELS OP www.nieuwezijds.nl