



STEVEN C. HAYES MET SPENCER SMITH

Uit je hoofd, in het leven

Een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie – NIEUWE EDITIE

In deze twintigjarige jubileumeditie van *Uit je hoofd, in het leven* leer je hoe Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) je kan helpen een dynamisch, zinvol leven te leiden, zelfs in de meest uitdagende tijden. Met een nieuw voorwoord van auteur en bedenker van ACT, Steven C. Hayes.

Stap voor stap legt dit boek uit hoe mindfulness en acceptatie je kunnen helpen om depressie, angst of paniek te overwinnen, emotionele pijn te transformeren en jezelf te bevrijden van negatief denken en zelfkritiek.

Meer dan 25.000 exemplaren verkocht van de eerste editie.

2026 | ca. € 29,99 | ca. 251 pag. | ISBN 9789057126260

DANIEL J. FOX

Het borderlinewerkboek

Een complete methode om je BPS te begrijpen en beheersen



Dit uitgebreide werkboek biedt een effectieve aanpak die is gebaseerd op dialectische gedragstherapie (DGT), Acceptatie en Commitment Therapie (ACT), cognitieve gedragstherapie (CGT) en interpersoonlijke therapie om cliënten te helpen hun BPS te begrijpen en beheersen.

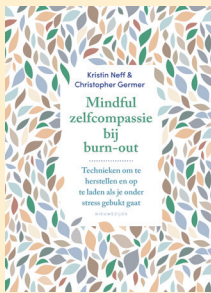
Het borderlinewerkboek is een stapsgewijze gids om evenwicht te krijgen in je emoties, je relaties te verbeteren, negatieve overtuigingen uit te dagen en weer grip op je leven te krijgen.

2025 | € 29,99 | 256 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 | € 24,99 | 208 pag. | ISBN 9789057125850

HANNIE VAN GENDEREN, GITTA JACOB & LAURA SEEBAUER

Patronen doorbreken

Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen

TWEEDE, 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 | € 24,99 | 208 pag. | ISBN 9789057125898



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

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

www.nieuwezijds.nl | post@nieuwezijds.nl

NIEUW VAN Nieuwezijds

LAURA E. KNOUSE & RUSSELL A. BARKLEY

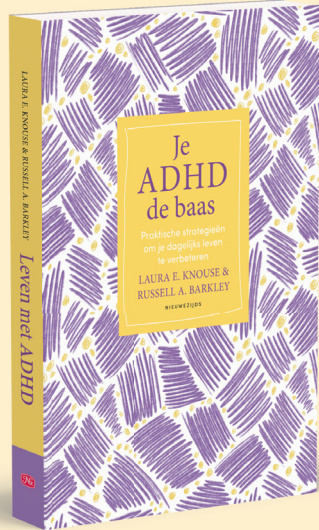
Je ADHD de baas

Praktische strategieën om je dagelijks leven te verbeteren

Een gebruiksvriendelijke gids over ADHD vol bewezen effectieve vaardigheden en met praktische tips die je elke dag kunt gebruiken en die je helpen om je beter te concentreren en productiever te zijn.

'Knouse en Barkley hebben een geweldig, origineel boek geschreven. De auteurs hebben op een kundige manier hun enorme kennis en ervaring in het boek verwerkt. (...) alle belangrijke ADHD-kwesties worden duidelijk, beknopt en krachtig behandeld.' – Edward Hallowell, auteur van *ADHD 2.0*

2026 | ca. € 26,99 | ca. 222 pag. | ISBN 9789057126277



GITTA JACOB

Moeizaam therapieverloop

Non-respons, weerstand, gebrek aan behandelingsresultaat



Vooraanstaand psychotherapeut en bestseller-auteur Gitta Jacob biedt praktische adviezen en beproefde strategieën om de therapie vlot te trekken wanneer een cliënt niet goed reageert op de behandeling of zich verzet ertegen.

Aan de hand van checklists, oefeningen en psycho-educatie leert dit boek therapeuten om cliënten te identificeren waarbij er weinig of geen respons optreedt, en om op gepaste wijze op hen in te spelen.

2026 | ca. € 26,99 | ca. 136 pag. | ISBN 9789057126321

LARRY COHEN

Overwin je sociale angst, schaamte en verlegenheid

Een praktische gids op basis van cognitieve gedragstherapie



Bij de meeste mensen ontstaat sociale angst uit gevoelens van schaamte. Het komt voort uit kernovertuigingen over persoonlijke tekortkomingen en perfectionistische verwachtingen van jezelf, die leiden tot overmatige angst voor veroordeling en afwijzing.

Deze praktische gids helpt je met krachtige, effectieve vaardigheden om je sociale angst en schaamte te overwinnen, je zelfvertrouwen te versterken en het contact met anderen te verbeteren.

2026 | ca. € 26,99 | ca. 192 pag. | ISBN 9789057126352

PSYCHOLOGIE OPVOEDING GEZONDHEID

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

(ALLE INFORMATIE ONDER VOORBEHOUD VAN WIJZIGINGEN)



LAWRENCE E. SHAPIRO

Het ADHD-werkboek voor kinderen

Leuke activiteiten om jezelf te ontwikkelen – thuis, op school en met vrienden

De meer dan 40 activiteiten in dit werkboek zijn ontwikkeld door gerenommeerd kinderpsycholoog Lawrence E. Shapiro en kunnen zelfstandig door het kind of samen met een ouder, verzorger of leerkracht worden gedaan. De speelse activiteiten helpen kinderen hun executive functies te verbeteren, impulsief gedrag te beheersen en hun zelfvertrouwen te vergroten.

2026 | € 24,99 | 160 pag. | ISBN 9789057126284

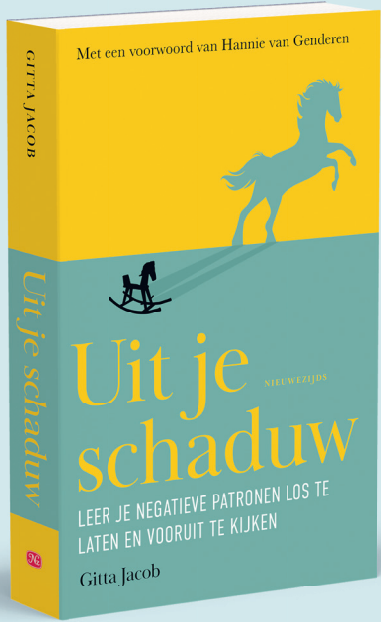
GITTA JACOB MET EEN VOORWOORD VAN HANNIE VAN GENDEREN

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 | € 24,99 | 208 pag. | ISBN 9789057126109



ERICA PUGLIESE MET EEN VOORWOORD VAN ARNOUD ARNTZ

Gevangen in een gewelddadige relatie

Diagnose en behandeling van pathologische affectieve afhankelijkheid

‘Dit boek biedt handvatten aan hulpverleners die geconfronteerd worden met mensen die door hun pathologische afhankelijkheidsproblemen gevangen zitten in een gewelddadige relatie. Erica Pugliese heeft hiermee een enorme bijdrage geleverd aan de oplossing van een groot klinisch én maatschappelijk probleem.’ – uit het voorwoord van Arnaud Arntz

Gevangen in een gewelddadige relatie beschrijft wat affectieve afhankelijkheid is, welke onderliggende psychologische mechanismen een rol spelen, en welke methodieken effectief zijn bij diagnose en behandeling.

2026 | € 29,99 | 256 pag. | ISBN 9789057126192

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



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 9789057126055

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

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 of je goed hebt voorbereid op die vergadering. 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.
★★★★ – VGcT Magazine

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

GUY LESCHZINER

Zeven hoofdzonden

De biologie van extreem menselijk gedrag



Neuroloog 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 | 352 pag. | ISBN 9789057126178

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 | € 44,99 | 336 pag. | ISBN 9789057125973

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

Cognitieve verwerkings-therapie voor PTSS

Een praktische therapeutenhandleiding



In deze therapeuten-handleiding geven de auteurs een geactualiseerde wetenschappelijke onderbouwing van cognitieve verwerkingstherapie. Deze handleiding beschrijft een stapsgewijs behandelplan met oefeningen, implementatierichtlijnen en uitgebreide voorbeeld-

dialogen en bevat meer informatie over cognitieve casusconceptualisatie, om therapeuten te helpen CPT persoonlijk af te stemmen op iedere cliënt met wie ze werken.

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

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