

**OVER
TOP**

BUNDEL

BOEKEN

BOEKEN

BUNDEL

Duik jij graag met je neus in de boeken? Zit je met vragen over bepaalde onderwerpen zoals relaties, eenzaamheid en perfectionisme? In deze bundel vind je enkele aanraders om zelfstandig op zoek te gaan naar antwoorden!



Onderwerp(en): mentaal welzijn
Doelgroep: vanaf 14 jaar



Omdat we hier niet genoeg over praten



Onbespreekbaar

*Elke dag kun je iemand laten lachen.
Vergeet alleen niet
dat jij ook iemand bent.*

Dat is de missie van de podcast en de gelijknamige community Onbespreekbaar, het geesteskind van Jef Willem en Nicolas Overmeire. Sinds de start in 2021 wisten ze vele mensen te bereiken en met elkaar te verbinden.

In gesprek over herkenbare thema's als liefdesverdriet, rouwen, eenzaamheid en faalangst. De centrale boodschap: kwetsbaarheid hoef je niet in een donker hoekje weg te stoppen. Integendeel, het is een ontzettend grote kracht.





Onderwerp(en): perfectionisme
Doelgroep: vanaf 18 jaar



Twingtigerstwifels en dertigersdilemma's



Nieke Wijnants

Psycholoog Nienke Wijnants verklaart keuzestress, sociale vergelijking en de zingevingvragen die plotseling de kop op steken bij jongeren én volwassenen. Ze geeft ze bruikbare tips om hiermee om te gaan.

Bovenal inspireert het boek om juist in deze uitdagende levensfase weerstand te bieden aan sociale druk, om bewuster keuzes te maken en vanuit eigen overtuiging het leven te leiden dat bij jou past.





Onderwerp(en): relaties
Doelgroep: vanaf 18 jaar

Liefdesbang



Hannah Cuppen

Liefdesbang laat zien hoe je je hart kunt openen voor jezelf en daarna voor de ander, hoe liefde zo een eerlijke kans krijgt, zonder verlatings- of bindingsangst.

Wil je graag een relatie maar trekt de ander zich steeds terug? Heb je alles op orde maar gaat het steeds mis in de liefde? Of heb je de neiging de ander op afstand te houden als die voor jou wil gaan? Mis je in je relatie de intimiteit? In Liefdesbang legt Hannah Cuppen uit dat dit allemaal met verlatings- en bindingsangst te maken heeft.





Onderwerp(en): liefdesverdriet
Doelgroep: vanaf 16 jaar

Hard



Leen Dendievel

In **HARD** doorbreekt Leen Dendievel het taboe dat er nog steeds hangt rond liefdesverdriet.

Ze neemt je mee op een trip door het land der liefde, van de roze naar de donderwolk. Ze bekijkt het emotionele en het fysieke aspect van een gebroken hart en beantwoordt wat je altijd al wilde weten: kan je sterven aan een gebroken hart.





Onderwerp(en): relaties
Doelgroep: vanaf 18 jaar



Houd me vast



Sue Johnson

We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid, maar soms hebben we daar een beetje hulp bij nodig. Die hulp komt van dr. Sue Johnson, ontwikkelaar van Emotionally Focused Couple Therapy.

In Houd me vast maakt Sue Johnson de lezer deelgenoot van haar baanbrekende en buitengewoon succesvolle programma voor het creëren van hechte en veilige relaties.





Onderwerp(en): perfectionisme
Doelgroep: vanaf 14 jaar

Hoezo perfect?



Sharon Martin



Als je merkt dat je verstrikt raakt in zelfkritiek en zelfveroordeling, als je worstelt met deadlines, als je je eigen succes saboteert, dan helpt dit toegankelijke zelfhulpboek je verder.

Aan de hand van dit werkboek kun je ontdekken waar jouw zucht naar perfectie vandaan komt en wordt de impact ervan op je leven en je relaties duidelijk. Met behulp van de oefeningen en voorbeelden in dit boek ontdek je wat jij echt belangrijk vindt en waaraan je echt aandacht wilt besteden.





Onderwerp(en): trauma
Doelgroep: vanaf 16 jaar

Sterker worden waar het pijn doet



Ybe Casteleyn

Vaak worden we gekwetst door de mensen die het dichtst bij ons staan - onze ouders, partners, vrienden - of door mensen of situaties op school, op straat, in onderdrukkende maatschappijen en in oorlogsgebied. Hierdoor ontstaan diepe psychische wonden, oftewel: trauma. De integratief psychotherapeute Ybe Casteleyn ontvangt in haar praktijk regelmatig mensen met trauma. In dit boek beschrijft ze acht therapieverhalen, biedt ze theoretische achtergrond over trauma (uit welke mechanismen bestaat het? welke impact heeft het op ons lichaam en op ons brein?) en moedigt ze je aan om aan de hand van oefeningen je eigen pijn én je eigen (veer)kracht te voelen. Maar bovenal is dit een boek dat je helpt je hart opnieuw te openen, en te leven. Want leven is... sterker worden waar het pijn doet.





Onderwerp(en): perfectionisme
Doelgroep: vanaf 16 jaar



Zeg me dat ik oké ben



Marcel Hendrickx

Hoe ontstaat perfectionisme? Welke zijn de verschijningsvormen en wat doet het met de gezondheid? Ervaringsdeskundige Marcel Hendrickx ondervond aan den lijve de verwoestende impact van de drang naar bevestiging.

Hij ontwikkelde de OCP-methodiek, die ondertussen door meer dan 130 perfectionismecoaches wordt toegepast in Vlaanderen en Nederland. In deze geactualiseerde uitgave van Zeg me dat ik oké ben gaat Marcel Hendrickx dieper in op de link tussen narcisme (bij een ouder) en perfectionisme (bij een kind).





Onderwerp(en): eetstoornissen

Doelgroep: vanaf 16 jaar



Liefs, ik

Kato Marynissen



Auteur Kato Marynissen: "Liefs, ik is mijn verhaal over het gevecht tegen een eetstoornis. Ik geef jullie aan de hand van verschillende thema's en dagboekfragmenten weer hoe ik me voelde tijdens mijn opname op de afdeling eetstoornissen in het ziekenhuis.

Wat is een eetstoornis, hoe komt het tot stand en welke impact heeft deze mentale ziekte op het leven van een twintigjarige jonge vrouw? Deze vragen probeer ik in dit boek te beantwoorden door mijn ervaring te delen, lotgenoten en therapeuten aan het woord te laten en ook mijn vrienden en familie te laten getuigen hoe zij deze ingrijpende situatie hebben ervaren.

Daarnaast wil ik vooral anderen motiveren in hun herstelproces om stappen te zetten naar het liever worden voor zichzelf."





Onderwerp(en): zelfbeeld
Doelgroep: vanaf 14 jaar



De naakte waarheid

 **Jozefien Daelemans**

Er bestaan 101 ongeschreven regels waar je aan moet voldoen als je een vrouw bent: je hoort te allen tijden slank te zijn, lichaamshaar is not done en als je 's avonds op stap gaat, draag je best geen kort rokje. In *De naakte waarheid* bespreekt Jozefien op een verhelderende manier de oorsprong van deze regels.

Aan de hand van persoonlijke getuigenissen, flink wat onderzoek, geschiedkundige weetjes en vooral veel referenties uit de popcultuur, vertelt ze met veel humor en zelfrelativering en zonder taboes wat het betekent om een vrouwenlichaam te hebben.





**Onderwerp(en): angst, paniek,
liefdesverdriet**

Doelgroep: vanaf 14 jaar



Asem



Leen Dendievel

Naar schatting de helft van de bevolking heeft op een bepaald punt in zijn leven last van een of meerdere angsten. Ook het getikte hart van Leen Dendievel ging haar levensritme verstoren. In Asem gaat ze op zoek naar de oorzaken van paniekaanvallen. Wat gebeurt er in je hoofd tijdens zo'n aanval? En wat kan je eraan doen?

Leen sprak met vele lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Hoe vinden we de ademruimte terug in deze hectische tijden? Ze vertelt over haar eigen zoektocht. Waar komen haar aanvallen vandaan? Heeft ze hulp gezocht? En ze beantwoordt de meest gestelde vraag: is ze er vanaf?





Onderwerp(en): eetstoornissen

Doelgroep: vanaf 14 jaar



Liefs, ik



Kato Marynissen

"Liefs, ik is een autobiografisch verhaal over het gevecht tegen een eetstoornis. Aan de hand van verschillende thema's en dagboekfragmenten geeft de auteur Kato weer hoe zij zich voelde tijdens opname op de afdeling eetstoornissen in het ziekenhuis.

Wat is een eetstoornis, hoe komt het tot stand en welke impact heeft deze mentale ziekte op het leven van een twintigjarige jonge vrouw? Deze vragen probeert Kato met haar boek te beantwoorden door haar ervaring te delen. Daarnaast wil ze vooral anderen motiveren in hun herstelproces en om liever worden voor zichzelf."





**Onderwerp(en): lichaamsbeeld
en zelfbeeld, eetstoornissen
Doelgroep: Vanaf 14 jaar**



(B)lijf in balans



Hanna Aerts

"Hoe ga je het best om met je lichaam en je levensstijl? Dat kan vandaag de dag een heuse zoektocht zijn. We worden om de oren geslagen met crashdiëten, sportieve uitdagingen, ideale lichaamsbeelden en geboden over wat we zeker moeten en helemaal niet mogen ondernemen.

Als je hier dagelijks mee worstelt en het gevoel krijgt dat het nooit genoeg zal zijn, ben je zeker niet de enige. Aan de hand van levensechte verhalen ontdek je in dit boek hoe je een positief lichaamsbeeld kan opbouwen. Ontdek hoe je dit met veel zelfvertrouwen op lange termijn kan volhouden.





Onderwerp(en): eetstoornissen
Doelgroep: ouders en jongeren
vanaf 16 jaar



Ben ik te dik mama?



Ann Vandeputte

"Ouders spelen een belangrijke rol bij het voorkomen van een eetstoornis, maar hoe doe je dat precies? Waaraan herken je of je tiener een ongezonde relatie met gewicht en voeding heeft? Wanneer ga je het gesprek aan? Wat zet je op tafel? En hoe kun je er op een milde manier voor zorgen dat je kinderen een positieve relatie met hun eigen lichaam kunnen aangaan?"

In deze gids geeft psychologe An Vandeputte onderbouwde antwoorden op de meest gestelde vragen van ouders. Ze gaat concreet in op veelvoorkomende twijfels en bezorgdheden.



**OVER
TOP**

BUNDEL

BOEKEN

BOEKEN

BUNDEL

**Ken jij een goed boek met tips en tricks,
verhalen of zelf poëzie en kunst over mentaal
welzijn? Laat tips achter voor andere jongeren
hieronder:**

