



Titel

Houvast voor elkaar

Auteur

Nadine Köhle, Stans Drossaert,
Ernst Bohlmeijer, Frits Koster, Jetty Heynekamp

Korte omschrijving

'Kanker heb je samen', het is een bekende uitspraak. Uiteraard gaat er veel zorg en aandacht naar de patiënt. Maar ook voor jou als partner is het een moeilijke periode, waarin veel verandert. Naast de vele extra praktische taken die bij jou terechtkomen, is ook de emotionele belasting niet te onderschatten. Je ziet je toekomstperspectief in duigen vallen, bent bang om je partner te verliezen en weet mogelijk niet altijd hoe je met al die onzekerheid om moet gaan. Want je kunt je geliefde op dit moment toch niet met jouw zorgen belasten?

- Hoe kan ik mijn partner het beste begeleiden?
- Hoe blijf ik zelf overeind?
- Wat betekent dit voor onze relatie?
- Hoe kan ik anders omgaan met stress en piekergedachten?
- Wat als we slecht nieuws krijgen?

Dit boek is er speciaal voor jou. Aan de hand van concrete oefeningen en tips krijg je de nodige handvatten aangereikt om deze uitdagende tijd goed door te komen. Het is gebaseerd op een succesvol en wetenschappelijk onderzocht online trainingsprogramma op basis van inzichten uit de positieve psychologie, ACT, zelfcompassie en mindfulness.

Bemerkingen

- Een heel praktijkgericht boek vol met oefeningen om jezelf en je reacties beter te leren kennen, en ermee aan de slag te gaan.
- Leuk om alleen te doen maar zeker ook interessant om rond in gesprek te gaan met anderen

Geschikt voor: Patiënten in alle fasen van hun ziekteproces

Klik [hier](#) om dit boek via een bestelformulier aan te vragen in de bib van UZLeuven.