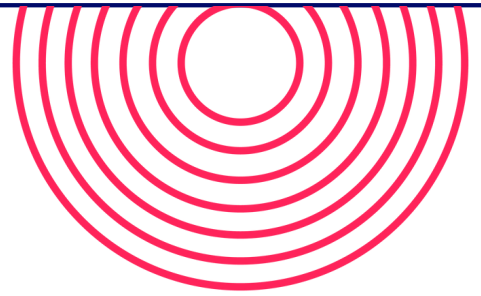


**OVER
TOE**



BUNDEL

BOEKEN

BOEKEN

BUNDEL

Non-fictie

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!



**Omdat we
hier niet
genoeg
over praten**

Over eenzaamheid,
liefdesverdriet,
faalangst, rouwen &
kwetsbaar durven zijn

Van de makers van
Onbespreekbaar
NICOLAS OVERMEIRE
JEF WILLEM



Lannoo

Omdat we hier niet genoeg over praten

Onbespreekbaar

Onderwerp(en): mentaal welzijn

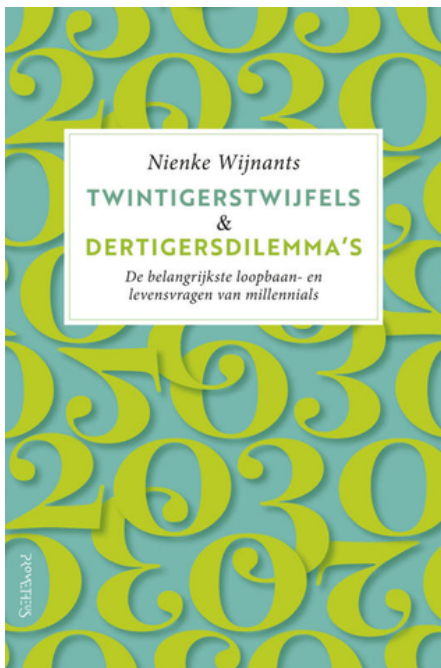
Doelgroep: vanaf 14 jaar

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.





Twintigerstwijfels & dertigersdilemma's

Nieke Wijnants

Onderwerp(en): perfectionisme

Doelgroep: vanaf 18 jaar

Psycholoog Nienke Wijnants verklaart **keuzestress**, **sociale vergelijking** en de zingelevingsvragen 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.





Liefdesbang

Hannah Cuppen

*Onderwerp(en): Relaties,
verlatings- en bindingsangst
Doelgroep: vanaf 18 jaar*

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.





Hard

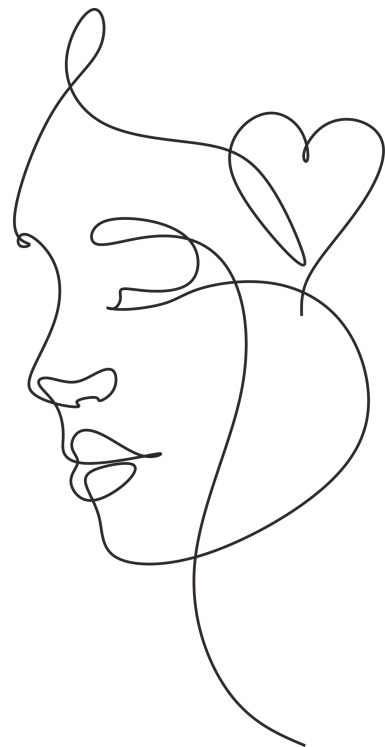
Leen Dendievel

Onderwerp(en): Liefdesverdriet

Doelgroep: vanaf 16 jaar

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.





Houd me vast

Sue Johnson

*Onderwerp(en): Relaties,
verlatings- en bindingsangst
Doelgroep: vanaf 18 jaar*

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**.





Hoezo perfect?

Sharon Martin

Onderwerp(en): perfectionisme

Doelgroep: vanaf 14 jaar

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.





Sterker worden waar het pijn doet?

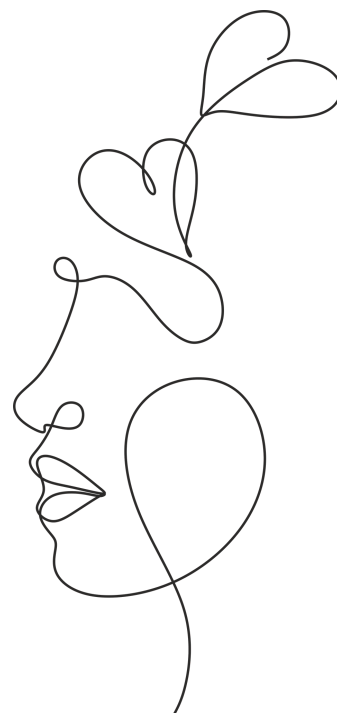
Ybe Casteleyn

*Onderwerp(en): trauma
Doelgroep: vanaf 16 jaar*

We worden vaak gekwetst door wie ons het meest nabij is – ouders, partners, vrienden of door pijnlijke ervaringen op school, op straat of in oorlog. Dit laat diepe wonden na: trauma.

Psychotherapeute Ybe Casteleyn deelt in dit boek acht therapieverhalen, legt uit wat trauma is en hoe het ons lichaam en brein beïnvloedt. Met oefeningen helpt ze je je pijn én veerkracht te voelen.

Bovenal is dit een boek dat je helpt je hart te openen en weer voluit te leven, juist daar waar het pijn doet.





Zeg me dat ik oké ben

Marcel Hendrickx

Onderwerp(en): perfectionisme

Doelgroep: vanaf 16 jaar

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.

Zeg me dat ik oké ben
gaat Marcel Hendrickx
dieper in op de link tussen
narcisme (bij een ouder)
en **perfectionisme** (bij een
kind).





Liefs, ik

Kato Marynissen

Onderwerp(en): eetstoornis

Doelgroep: vanaf 14 jaar

"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."





De naakte waarheid

Jozefien Daelemans

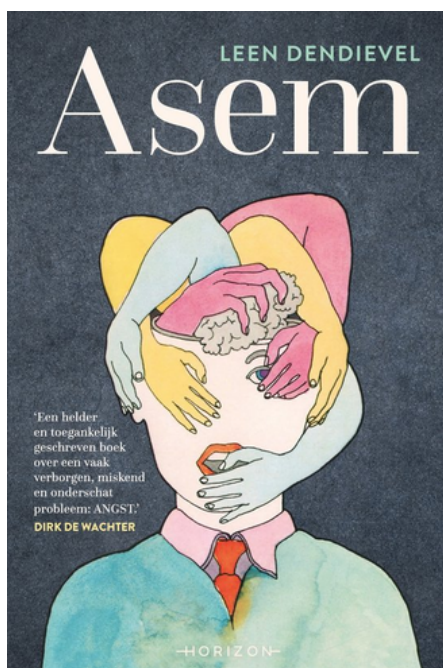
Onderwerp(en): zelfbeeld

Doelgroep: vanaf 14 jaar

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.





Asem

Leen Dendievel

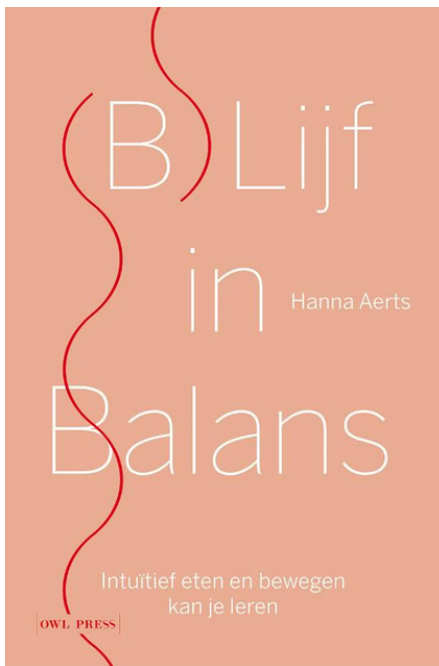
Onderwerp(en): angst, paniek,
liefdesverdriet

Doelgroep: vanaf 14 jaar

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?





(B)lijf in balans

Hanna Aerts

*Onderwerp(en): zelfbeeld,
eetstoornis, lichaamsbeeld
Doelgroep: vanaf 14 jaar*

"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 lichaams-beelden** 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.





Omringd door tegenslag

Thomas Erikson

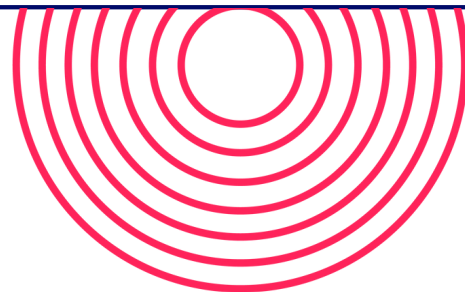
*Onderwerp(en): zelfbeeld, eetstoornis, lichaamsbeeld
Doelgroep: vanaf 16 jaar*

Ken je dit gevoel? Dat je iets héél graag wilt, maar dat je steeds weer **tegenslagen** tegenkomt? De meeste mensen geven op en laten hun **ambities en dromen** voor wat ze zijn. Maar wat als je leert om te gaan met alles wat het leven op je pad brengt?

Thomas Erikson helpt je **tegenslag om te zetten in succes**, met behulp van het eenvoudige vierkleurensysteem. Leer hoe je doelen identificeert en best reageert op tegenslag!



**OVER
TOPO**



SUGGESTIES?

DROP ZE HIER

