

## Nieuwe aanwinsten

### Boeken:

16:8 Met Intermittent Fasting naar een gezonder gewicht. / Bingé, S. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 192 p. - ISBN 9789463931854

Vasten of 'intermittent fasting' wereldwijd uitgegroeid tot een van de populairste eetpatronen. Maar hoe kan niet eten nu gezond zijn? Het vloekt met de klassieke dieetleer die beweert dat je metabolisme een vuurtje is dat je moet blijven aanwakkeren. Het is een hardnekkige mythe, intussen genadeloos ingehaald door de wetenschap. Vasten biedt enkele sterk onderbouwde gezondheidsvoordelen. Het bevordert de spieropbouw, leidt tot gewichtsverlies, versterkt je immuunsysteem en vertraagt het verouderingsproces. Bovendien leert je lichaam het onderscheid tussen een waar hongergevoel en een craving, zodat je makkelijker aanvoelt dat die zak chips om 10 uur 's avonds niet écht nodig is. Tijdens zijn begeleiding van topatleten maakte arts Servaas Bingé kennis met 'intermittent fasting'. In dit boek beschrijft hij hoe vasten iedereen gezonder kan maken en op het juiste gewicht kan brengen. Servaas schuift de 16:8 methode naar voor: 16 uur lang vasten en eten binnen een tijdsspanne van 8 uur. Verder legt hij uit wat er met je lichaam gebeurt tijdens het vasten en geeft hij een eenvoudig stappenplan met lekkere recepten om zelf aan de slag te gaan.

Exemplaar : 121/BO/C 425 - 2020/148.W      Filiaal : Sint-Niklaas

5 minuten work-outs voor een sterke rug. / Flekstad, S. - Aartselaar : ZNU ; Deltas, 2018. - 80 p. - ISBN 9789044749588

Een gezonde rug in slechts 5 minuten per dag! Dit oefenprogramma biedt gevarieerde oefeningen die u helpen uw rug minder te belasten en rugpijn te vermijden. Doordat de rugoefeningen eenvoudig en kort zijn, kunt u ze probleemloos integreren in het dagelijkse leven. De stapsgewijze instructies zorgen er bovendien voor dat u direct aan de slag kunt! \* 15 oefenreeksen van 5 minuten \* eenvoudige work-outs met duidelijke illustraties \* tips om op uw eigen niveau te kunnen trainen.

Exemplaar : 121/BO/D 2276 - 2020/27.W      Filiaal : Sint-Niklaas

77 fabels & feiten over kinder(op)voeding. / Kraak, H. - Tilburg : Kraak Media Producties, 2021. - 212 p. - ISBN 9789464065046

Als ouder wil je het beste voor je kind. Gezonde voeding hoort daarbij. Maar wat is nu gezond? Hoe zat het ook weer? In een overzichtelijk naslagwerk worden per leeftijdsfase de ins en outs van een gezonde voeding belicht. In de media circuleren tal van adviezen over wat het beste is, maar wat is nu waar en wat niet? Hoe weet je dat je kind voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt? Wat kun je doen in de wil-ik-niet-fase? Hoe vermijd je te vet, te zoet en te zout eten? Mag een kind aan de lijn doen? Maar vooral ook: hoe voorkom je voedselstress en houd je een ontspannen sfeer. In '77 fabels & feiten over kindervoeding' geeft Hans Kraak op heldere en

genuanceerde wijze antwoord op de meest voorkomende vragen over kindervoeding in de verschillende levensfasen van nul tot in de puberjaren. Voeding rond de geboorte en tijdens de zwangerschap. Voeding na de geboorte. Borst- en flesvoeding. De bijvoeding begint. Kleine eters worden groter. En dan gaan ze naar het kinderdagverblijf of school.

Exemplaar : 121/BO/C 429 - 2021/6.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De acht grote lessen van de natuur. Wat de natuur ons leert over het goede leven. / Ferguson, G. - Utrecht : Ten Have, 2020. - 240 p. - ISBN 9789025907334

In 'De 8 grote lessen van de natuur' laat Gary Ferguson zien hoe we weer in contact kunnen komen met de natuur. Er heerst een groot verlangen om meer in harmonie met de natuur te leven. Ferguson beschrijft aan de hand van nieuwe wetenschappelijke inzichten dat we niet losstaan van de natuur: we zijn zelf natuur, maar zijn dat vergeten. In acht lessen leren we van bomen, insecten, dolfijnen en andere natuurverschijnselen hoe we weer in contact komen met Moeder Natuur. Ferguson schreef een opwindend boek dat ons achterlaat met een gevoel van hoop en levenslust.

Exemplaar : 121/BO/B 126 - 2020/136.W      Filiaal : Sint-Niklaas

ACT in balans. Doen wat werkt voor jou in een 'maakbare' wereld. / De Rooij, E. ; Matthijssen, D. - Amsterdam : Boom, 2021. - 272 p. - ISBN 9789024438273

Hoe kun je jezelf zijn in een 'maakbare' wereld? Je leeft van doel naar doel en streeft naar perfectie. Maar wat je ook doet, het is nooit goed genoeg. Bij het maken van keuzes raak je in paniek. Geregeld stel je dingen uit, waardoor je nog meer stress krijgt. Je voelt jezelf nooit helemaal tevreden. Je kraakt jezelf af en brandt jezelf op. Herken je dit? Gelukkig zijn is een keuze, wordt vaak gezegd, maar hoe doe je dat? Hoe ga je ermee om als je lichaam niet meewerkt, relaties verbroken worden en je steeds twijfelt over werk of opleiding? Hoe zorg je voor een goede balans? En hoe kun je jezelf zijn met al je imperfecties, in een wereld waarin alles maakbaar lijkt? Praktisch boek vol tips en oefeningen ACT in balans is een programma voor persoonlijke ontwikkeling. Het is gebaseerd op de acceptance and commitment therapy. De methode helpt mensen te focussen op datgene wat ze kunnen veranderen: hun eigen gedrag. Met dit praktische boek vol tips en oefeningen leer je in zeven stappen meer balans in je leven te creëren, energie te steken in wat je écht belangrijk vindt, en je energie niet te laten wegvloeien met activiteiten die niet passen bij hoe jij wilt zijn. Voor wie is ACT in balans? Dit boek is geschikt voor iedereen die op zoek is naar meer balans, energie en hulp bij het maken van keuzen.

Exemplaar : 121/BO/G in bestelling016 - 2021/130.W      Filiaal : Sint-Niklaas

ACT in de praktijk. Een heldere en toegankelijke introductie op Acceptatie en Commitmenttherapie. / Harris, R. - Amsterdam : Hogrefe Uitgevers BV, 2020. - 414 p. - ISBN 9789492297327

Een boek over ACT (Acceptatie- en Commitmenttherapie), een heel andere vorm van therapie dan de traditionele gedragstherapie. Deze therapievorm die al wel enige tijd bestaat, komt steeds meer in de aandacht en lijkt bijzonder goede resultaten te hebben. Het focus van de therapie ligt niet op het doen verdwijnen van moeilijkheden of problemen van de cliënt, maar op het beter leren omgaan daarmee. Belangrijk daarbij zijn zes kernprocessen: Defuse oftewel kijken naar je gedachten; Acceptatie; Contact met het huidige moment; Waarden oftewel weten wat belangrijk is; Toegewijde actie; Zelf als context. Behalve een uitgebreide uitleg van ACT, met name de genoemde processen, vind je ook vele oefeningen en beschrijvingen van stukjes therapie als voorbeelden van een mogelijke aanpak. Het boek is vooral bedoeld voor therapeuten die een andere vorm van therapie willen proberen. Het is een naar aanleiding van nieuwe inzichten herziene en met nieuwe hoofdstukken aangevulde uitgave.

Exemplaar : 121/BO/G 1671 - 2021/10.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ademruimte. Hoe anders ademen je leven kan verbeteren. / Dobbelaere, V. - Kalmthout : Van Halewyck, 2019. - 187 p. - ISBN 9789463830157  
Stond je er ooit echt bij stil dat ademen het allereerste is wat je in je leven doet, en ook het allerlaatste? Tussen die twee gebeurtenissen in beseffen we niet hoe bepalend die levenslucht is. Hoe we ons fysiek en mentaal voelen hangt immers in sterke mate af van de diepte en de regelmaat van onze ademhaling. Mensen die goed ademen en regelmatig 'ademruimte' nemen, bijvoorbeeld door te mediteren, gaan gelukkiger en zekerder door het leven. Maar hoe verander je iets wat zo onbewust is als je ademhaling? In Ademruimte reikt Veerle Dobbelaere je 12 wetenschappelijke onderbouwde methoden aan, met wortels in de professionele mental coaching, mindfulness, hartcoherentie en meditatie, om je op weg te helpen. Anekdoten uit haar leven en haar praktijk tonen aan hoe goed ademen een wereld van verschil maakt. Ademruimte is een praktische inspiratiegids die je leven vanaf de eerste dag zal veranderen.

Exemplaar : 121/BO/D 2281 - 2020/70.W      Filiaal : Sint-Niklaas

ADHD. Hoe haal je het uit je hoofd? / Wildervanck, C. - Scriptum Psychologie, 2020. - 187 p. - ISBN 9789463191913

Veel mensen denken bij ADHD aan stuiterende kinderen. Maar er zijn ook veel volwassenen die de diagnose ADHD krijgen. Soms geeft de diagnose opluchting, maar vaak ook staat je wereld op zijn kop. Je hoort wat je allemaal niet kunt en dat je veel rust en structuur nodig zult hebben. Dit boek gaat uit van een andere gedachte, namelijk dat je met ADHD niet voor de rest van je leven veroordeeld bent tot medicatie en wekelijkse coaching. Het biedt een verkenning van wat er mogelijk is wanneer je anders naar ADHD kijkt. Rust en structuur van buitenaf bieden lang niet altijd de oplossing. Belangrijker is hoe je de drukte in je hoofd eruit haalt en er andere, functionele en mooie dingen in stopt. Op heldere wijze laat Cathelijne Wildervanck zien hoe je dit doet door je eigen mentale processen te

beïnvloeden. Dit praktische boek, met veel oefeningen, is een aanrader voor volwassenen met ADHD of ADD, familie en vrienden om hen heen, psychiaters, psychologen en andere begeleiders.

Exemplaar : 121/BO/D 2285 - 2020/116.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Alle dagen soep. 100 soecepten voor elk seizoen / Decock, A. - Antwerpen : Mbooks ; Antwerpen : Standaard Uitgeverij, 2018. - 160 p. - ISBN 9789022333709  
Geen gerecht zo veelzijdig als soep. Soep is geschikt voor elk seizoen: een heerlijke aspergesoep in de lente, een verfrissende gazpacho in de zomer, een romige champignonsoep in de herfst of een kommetje dampende erwtensoep in de winter. Soep is ook gezond: bevat weinig vet, weinig suikers, veel vezels en verteert gemakkelijk. Wist je dat mensen die regelmatig soep eten minder kans hebben op overgewicht of een hoge cholesterol? En eten de kinderen niet graag groenten, maak dan gewoon een lekkere soep. Soep bereiden hoeft helemaal niet veel tijd te kosten en het is een gerecht dat je gemakkelijk op voorhand kunt klaarmaken en kunt invriezen. 100 soepen: klassiek of exotisch, gemixt of met stukjes, romig of licht, fijn of goedgevuld... keuze te over in Alle dagen soep.

Exemplaar : 121/BO/C 418 - 2020/88.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Als je van spelen leren kan. Verbindend spelen met je kind. / Flamang, N. - Leuven : Acco, 2021. - 208 p. - ISBN 9789463798617

Misschien geloof jij, net als ik, dat kinderen van nature 'goed' zijn? Er bestaat hoe langer hoe meer kennis en inzicht in hoe we kinderen kunnen ondersteunen om dicht bij deze kern te blijven, zonder autoritair of toegeeflijk te hoeven zijn. Misschien kwam jij ook terecht in de rollercoaster die het ouderschap is en ging je op zoek naar de beste versie van jezelf en van je kind? Doorheen mijn zoektocht leerde ik de taal van mijn kinderen begrijpen en spreken; spel bracht verbinding. Verbindend spelen maakt ouderschap gemakkelijker en leuker, versterkt onze band en helpt kinderen ongedwongen de beste versie van zichzelf naar boven te brengen. Dit boek is geen handleiding of stappenplan maar staat wel boordevol inzichten en eerlijke praktijkervaringen om jou te inspireren. Herontdek je eigen speelinstant en breng zo meer verbinding en plezier in je ouderschap en in je gezin.

Exemplaar : 121/BO/K 538 - 2021/40.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Anders leven. Pleidooi voor een humanere en meer verbonden samenleving. / Keirse, M. - Tielt : Lannoo, 2021. - 240 p. - ISBN 9789401478137

Een bevlogen pleidooi voor een nieuwe manier van leven, met meer ruimte voor verbinding, kwetsbaarheid en diversiteit Als Manu Keirse terugkeert naar het dorp van zijn jeugd, merkt hij hoe anders we leven dan vroeger. Gelukkig maar: we zijn een pak vrijer dan vroeger en de vele voordelen van de pijlsnelle medische en technologische vooruitgang spreken voor zich. Maar onze huidige manier van leven eist ook steeds duidelijker zijn tol: oudere mensen hebben het gevoel aan de kant geschoven te worden, jongere mensen branden op en kwetsbare mensen krijgen niet

de zorg die ze verdienen. Aan de hand van drie basisthema's gaat anders ouder worden, anders ziek zijn en anders sterven gaat Manu Keirse in dit inspirerende boek op zoek naar een fundamenteel andere manier van leven. Hij stelt daarbij prikkelende vragen én geeft genuanceerde antwoorden. Want hoe kunnen we ons leven en onze carrière op een heel andere manier vorm geven, zodat jonge mensen tijd hebben voor hun gezin en oudere mensen volop kansen krijgen om zich te ontplooien? Hoe kunnen we generaties niet naast elkaar, maar met elkaar laten leven? En wat als we de mens en niet de technologie centraal stellen in de gezondheidszorg? 'We leven in een wereld waarin we alles mooi in vakjes hebben opgedeeld: de verantwoordelijkheid voor ouderen is verschoven naar woonzorgcentra en verpleeghuizen, voor ernstig zieken naar professionele zorgverstrekkers in ziekenhuizen, voor sterven en dood naar afdelingen voor intensieve zorg en voor palliatieve zorg, voor de verzorging van overledenen naar uitvaartverzorgers en begrafenisondernemers, voor de rouw van de naasten naar rouwcoaches en rouwtherapeuten. Ik hoop dat ik je in dit boek kan prikkelen om na te denken over een andere manier van leven. Een leven waarin we de schotten tussen de generaties opheffen, waarin kwetsbaarheid een centrale plaats krijgt in plaats van te worden doodgezwegen, waarin de mens in al zijn facetten centraal staat.'

Exemplaar : 121/BO/G in bestelling015 - 2021/129.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Anders omgaan met boosheid. De weg van mindfulness, compassie en verbondenheid. / Dewulf, D. - Tielt : Lannoo, 2021. - 160 p. - ISBN 9789401478106

Een verfrissende kijk op ergernis, woede en boosheid Boosheid is een intense emotie die toont dat er aan een behoefte niet is voldaan, en die aanzet tot actie en verandering. Maar het kan ook een destructieve emotie zijn, die zorgt voor verbittering, verharding en langdurige woede. Pijnlijke relaties zijn het gevolg. David Dewulf toont in dit boek hoe je boosheid om kunt buigen tot een constructieve kracht. Thema's die aan bod komen zijn waarden, persoonlijke kracht, oprecht luisteren, empathie en vergeven. Verder is er ook aandacht voor conflicten, (vecht)scheiding en ouderschap zonder boosheid. Gebaseerd op mindfulness, compassie en geweldloze communicatie Met tal van tips en oefeningen om de inzichten ook echt in je leven te integreren

Exemplaar : 121/BO/G in bestelling017 - 2021/131.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Angst. Van klacht naar kracht. / Bakx, G. - Antwerpen : Houtekiet, 2020. - 326 p. - ISBN 9789089248312

Angst is universeel, overal aanwezig, in alle tijden en in alle culturen. Veel mensen zien angst als iets negatiefs dat bestreden of overwonnen moet worden. Maar angst is een biologisch gegeven dat in de evolutie bijzonder nuttig en zinvol was. In een gevaarlijke wereld was angst immers levensreddend. De mens stamt dan ook af van voorouders die voldoende angstig waren om te overleven. Wie niet voldoende

angstig was, had geen schijn van kans in de meedogenloze strijd om het bestaan en viel bij gebrek aan nakomelingen uit de evolutionaire boot. Angst hoort gewoon bij ons. Toch is angst een van de meest gehoorde klachten in het dagelijkse leven en op consultaties. Onze levensomstandigheden zijn immers drastisch veranderd en angst is veel minder nuttig geworden. Van levensreddend is angst vaak lastig en levensbemoeilijkend geworden. In Angst, van klacht tot kracht toont dokter Gerbert Bakx hoe men op een redelijke en serene manier met angst kan leren omgaan. Dat doet hij door inzicht te geven in het fenomeen, het vanuit verschillende invalshoeken te benaderen en vooral door deskundigheidsverhogende manieren aan te reiken om van klacht en machteloosheid naar kracht en vrijheid te komen.

Exemplaar : 121/BO/D 2311 - 2021/52.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Angst. Van monster tot stille kracht. / Boer, F. - Utrecht : De Tijdstroom, 2018. - 219 p. - ISBN 9789058980717

Iedereen kent angst. Een onplezierig gevoel dat je waarschuwt bij gevaar. Maar angst kan ook optreden zonder dat je snapt waar het vandaan komt. Soms zo heftig dat je leven er door overhoop gegooid wordt. Angst is als het bekende topje van de ijsberg. Onder dit gevoel gaat een wereld schuil waarvan je geen weet hebt. Angst - van monster tot stille kracht laat je volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten kennis maken met die wereld. Het vertelt wat je kunt doen wanneer angst problematisch wordt en welke hulp er is wanneer angst een stoornis wordt. Maar ook hoe angst een (stille) bron van kracht kan zijn. Hoe je van de vijand angst een vriend kunt maken.

Exemplaar : 121/BO/D 2278 - 2020/41.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Authentiek. In tijden van massamedia, egocultuur en consumentisme. / Zijlstra, O. - Amsterdam : Boom, 2021. - 96 p. - ISBN 9789024434640

Lekker jezelf zijn, worden wie je bent, op reis gaan om jezelf te vinden - de wil om authentiek te zijn is alomtegenwoordig. Het ideaal van authenticiteit stamt uit de romantiek en raakte in de jaren zeventig in zwang bij het grote publiek. Sindsdien willen we allemaal dingen doen en dromen in overeenstemming met wie we echt zijn. In intellectuele kringen is authenticiteit de laatste jaren juist verdacht. De doorslaande verheerlijking van het eigen ego heeft authenticiteit op sleeptouw genomen en dat heeft het ideaal geen goed gedaan. Onno Zijlstra laat zien dat authenticiteit in tijden van massamedia, egocultuur en consumentisme niet alleen mogelijk, maar zelfs noodzakelijk is. Tegen de achtergrond van de geschiedenis van het begrip en de felle kritiek op hedendaagse verschijningsvormen ervan voert Zijlstra een pleidooi voor een doordacht, sociaal en moreel idee van authenticiteit. Dat idee laat zich ook prima inzetten als kritiek op een cultuur van neoliberaal individualisme en populistische domheid.

Exemplaar : 121/BO/G 1691 - 2021/44.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Autisme Centraal. Methodiek voor ouders en begeleiders. / Vanroy, K. - Leuven :

Acco, 2018. - 144 p. - ISBN 9789463448598

Wie leeft of werkt met mensen met autisme, komt elke dag wel stukjes tegen van de puzzel die autisme zo boeiend maakt. Sommige stukjes merken we op in onze samenwerking of begeleiding, andere in de manier waarop mensen met autisme in het leven staan. Vaak gaat het om dingen die mensen met autisme wel of niet doen. Om dingen die ze zeggen of ons op een andere manier duidelijk proberen te maken. De AutismeCentraalMethodiek helpt je anders kijken naar het gedrag van mensen met autisme én naar je eigen begeleiding. Aan de hand van zes kernbegrippen - die je gemakkelijk kan onthouden als je de eerste zes letters van het alfabet kent - helpt de methodiek je om een autisnevriendelijke school-, leefgroep-, thuis- of werkomgeving te creëren. Dit boek is geen wondermiddel dat alle moeilijkheden magisch uit de wereld zal helpen. Het is wel een duidelijk overzicht dat je doet inzien waar kansen liggen, telkens met oog en respect voor autistisch denken. De methodiek maakt gebruik van handige controlepanelen die je helpen jouw aanpak en visie te monitoren. De 52 knopjes en schuivers doen je nadenken: hoe kan ik de wereld begrijpelijk maken voor iemand met autisme? De panelen bieden je op die manier niet alleen een blik op wat wel en niet goed werkt, maar ook inspiratie om mensen met autisme te ondersteunen zodat ze zelf de controle nemen op de mogelijkheden en valkuilen die ze elke dag ervaren.

Exemplaar : 121/BO/D 2287 - 2020/121.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Autismespectrumstoornis. Alles op een rijtje. / Roeyers, H. - Leuven : Acco, 2018. - 144p. - ISBN 9789463447058

De eerste wijdverspreide wetenschappelijke beschrijving van autisme werd in 1943 gepubliceerd door Leo Kanner. Sindsdien heeft autisme een grote aantrekkingskracht uitgeoefend op onderzoekers en klinici uit diverse disciplines. Dat leidde tot vele duizenden publicaties en een eindeloze stroom van informatie op het internet. Het is niet eenvoudig om daarin je weg te vinden. Het gevolg is dat de term 'autisme' wel bij veel mensen bekend is en te pas en te onpas wordt gebruikt, maar dat over diverse aspecten van deze complexe stoornis heel wat misverstanden en onduidelijkheden blijven bestaan. Het boek 'Autismespectrumstoornis. Alles op een rijtje' is een poging om daarin wat orde te scheppen. De auteur zet de huidige wetenschappelijke kennis over autisme en autismespectrumstoornis op een rijtje en vertaalt die naar een breder publiek. Hij gaat ook in op veelgestelde vragen. Komt autismespectrumstoornis alsmear vaker voor? Bestaat het syndroom van Asperger niet meer? Wat weten we over de oorzaak van autismespectrumstoornis? Hoe wordt de diagnose gesteld? Het boek richt zich in eerste instantie naar zorgverleners, leerkrachten en studenten die meer willen weten over autisme en autismespectrumstoornis, maar ook ouders en andere geïnteresseerden vinden er zeker hun gading in.

Exemplaar : 121/BO/D 2313 - 2021/77.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Baby & Dreumes. Ontdek de Scandinavische kunst van het opvoeden. /

Montgomery, H. - Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2019. - 208 p. - (De zeven stappen naar succesvol ouderschap). - ISBN 9789400510869

Een baby krijgen is een wonder. Het maakt niet uit hoeveel kinderen je al hebt; het is altijd bijzonder. En als ouder wil je het beste voor je kind. Dit boek is een gids voor de eerste intieme, overweldigende en prachtige 24 maanden van het leven van je kind. Hoe creëer je een veilige plek, sus je je kind in slaap, laat je het spelen? Hoe reageer je als je kind niet stopt met huilen - en wat is nu echt het allerbelangrijkste deze eerste twee jaar? Het boek gidst je door alle eerste mijlpalen, en geeft je de handvatten en kennis die je nodig hebt. Maar het geeft je vooral vertrouwen, dat jij en je kind hard nodig hebben om een gezonde en sterke band op te bouwen die een heel leven meegaat.

Exemplaar : 121/BO/K 518 - 2020/93.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Babymassage. Gezonder groeien door liefdevolle massage. / Reese, S. - Hee Kleintje, 2015. - 68 p. - ISBN 9789045317960

Babymassage zorgt voor een betere hechting tussen ouder en kind, het kalmeren van angst en kan het de groei van uw baby stimuleren. De voordelen en positieve effecten van babymassage zijn tegenwoordig alom bekend en bewezen door wetenschappelijk onderzoek - de vraag is nu: hoe masseer ik mijn baby?

'Babymassage' is geschreven door de ervaren babymassage-therapeut Suzanne Reese, zelf ook moeder. Dit boekje geeft ouders duidelijke instructies hoe ze hun baby met liefde en tederheid kunnen masseren. De begeleidende foto's laten zien wat je precies moet doen om de beentjes en armpjes optimaal te masseren. Tevens staan er speciale massages in om je baby in slaap te brengen, pijntjes op te lossen en je baby te laten ontspannen na een bad. Omdat het boekje hardcover is uitgevoerd, kunnen ouders het openslaan en zo hun handen vrij houden voor hun baby.

Exemplaar : 121/BO/B 123 - 2020/56.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Baby yoga en babymassage kaarten. / Scholtens-Stiekema, G. - Wageningen : De Weideblik, 2020. - 89 p. - ISBN 9789083055244

De kaarten bestaan uit 7 sets, zodat jij de oefeningen kunt doen die het beste bij jou en je kindje passen. Met dit kaartenboek, voor baby's van nul tot anderhalf jaar, kun je spelenderwijs samen met je baby ontspannen en plezier beleven aan het contact door middel van baby yoga en -massage oefeningen, maar ook versjes, liedjes en slaaprituelen die je in het dagelijks ritme kan inpassen. Dit kaartenboek bestaat uit stevige kaarten met een duidelijke uitleg en vele illustraties van de oefeningen, versjes en liedjes. Het kaartenboek vormt een kleurrijk geheel met een zeer praktisch ontwerp. Uit ervaring weet ik, dat het niet handig is als je tijdens een oefening met de baby ook nog een bladzijde moet omdraaien. Met dit ontwerp, waarbij je het 'boek' ook goed rechtop kan zetten, wordt de oefening aangekondigd op de linker kaart met een illustratie en een beschrijving van de effecten in korte termen. Vervolgens zie je zonder bladeren op de rechter kaart de oefening



beschreven met aanvullende illustraties en de leeftijd bij elke oefening. Je ziet ook het doel van de oefening, hoe het kan worden ingezet en de belangrijke aandachtspunten tijdens de oefening.

Exemplaar : 121/BO/B 114 - 2020/32.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De basisschooljaren. / Montgomery, H. - Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2020. - 256 p. - (De zeven stappen naar succesvol ouderschap). - ISBN 9789400510883  
Gelukkige kinderen en relaxte ouders dankzij de wijsheid en tips van de Noorse opvoedgoeroe Hedvig Montgomery. De basisschooljaren worden ook wel de 'gouden jaren' van de kindertijd genoemd, terwijl deze niet vaak worden behandeld in de literatuur. Toch is dit een tijd vol uitdagingen, pieken en dalen, liefde, huiswerk, geheimen en onzekerheid. Je kind heeft je nodig om hierdoorheen te worden geloodst, maar heeft ook behoefte aan ruimte om zelf op onderzoek uit te gaan. In deze fase zet jouw kind de eerste stappen in de volwassen wereld. Een periode waarbij veel emoties komen kijken die gepaard kunnen gaan met onrust. Het is jouw taak als ouder om je kind het vertrouwen te geven dat het deel uitmaakt van deze nieuwe wereld.

Exemplaar : 121/BO/K 520 - 2020/95.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Beren op de weg, spinsels in je hoofd. Omgaan met emoties op het werk: de rationele effectiviteits training. / IJzermans, T. ; Dirks, C. - Zaltbommel : Thema, 2019. - 96 p. - ISBN 9789462722637

Van Beren op de weg, spinsels in je hoofd zijn al ruim 275.000 exemplaren verkocht. In deze herziene editie vind je nieuwe actuele voorbeelden. Ook de vormgeving van het binnenwerk is aangepast, zodat het boek nog aantrekkelijker is om te lezen. Piekeren over problemen, ergernissen, gevoelens van onmacht en onrecht. Veel mensen hebben dagelijks te maken met deze bronnen van spanning en onrust. Dat maakt werken vermoeiend of zelfs uitputtend in plaats van prettig. Vaak leggen zij de oorzaak ervan bij de situatie zelf. 'Het ligt niet aan mij', denken ze. Een groot deel van die narigheid veroorzaken we echter zelf. Onze manier van denken en fantaseren bepaalt uiteindelijk hoe we ons voelen en hoe we ons opstellen en gedragen. Dit is het uitgangspunt van de Rationele Effectiviteits Training (RET) Met dit boek leer je beter omgaan met allerlei situaties in het werk die aanleiding kunnen zijn voor ergernissen, stress, niet-productief gedrag en slechte sociale contacten. De vele voorbeelden in het boek maken de boodschap duidelijk: een manager van emoties heeft zichzelf beter in de hand.

Exemplaar : 121/BO/G 1655 - 2020/124.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Billie en zijn genen. / Boonen, S. - Kalmthout : Pelckmans, 2021. - 96 p. - ISBN 9789463832694

Er was eens een moeder. En er was eens een vader. Op een zaterdag - de zon scheen, het waaide - gingen ze naar De Winkel. Om er een kind te kopen. Deze kant uit, zei de verkoper. Ze liepen naar een grote hal. Allemaal rekken. En in die

rekken allemaal potjes, potjes met spul in allerlei kleuren. Allemaal genen, zei de verkoper. Dit boek gaat over Billie en over genen. Genen zijn héél kleine deeltjes van je lichaam. Je krijgt ze van je vader en je moeder. Genen zorgen ervoor dat jij er uitziet zoals je er uitziet en dat je lichaam doet wat het moet doen. Of je blauwe of bruine ogen hebt? Wat de vorm van je hand is? Of je een wipneus hebt? Van chocolade houdt? Noem maar op. Het komt allemaal door je genen.

Exemplaar : 121/BO/D 2317 - 2021/85.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Blessurevrij lopen. Ontdek je ideale loophouding in 5 stappen en vermijd blessures. / Rooms, J. - Tielt : Lannoo, 2018. - 174 p. - ISBN 9789401455954

Hardlopen is gezond, tot de kilometers hun tol eisen... Door de vrij grote impact van hardlopen krijgt ons lichaam het zwaar te verduren, vaak met overbelasting en blessures tot gevolg. Veel van die ongemakken komen voort uit een slechte loopstijl. Vergeet dus die hiellanding want sportreflexoloog John Rooms biedt een plan van aanpak - geschikt voor iedere hardloper, ongeacht het niveau - om je eigen loopstijl te observeren en je natuurlijke, optimale loopbeweging te herontdekken.

Exemplaar : 121/BO/B 113 - 2020/40.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Blij met mij! Belgische versie. 6-8 jaar. / Besselaar, A. - Hilversum : Zinnig op Papier, 2016. - 30 p. - ISBN 9789082490329

Voor de kindertraining Blij met mij! schreef Angelique Besselaar een boek uit met vijf verhalen en tekeningen, die kinderen meenemen in thema's als zelfvertrouwen, vertrouwen in anderen, helpende gedachten en talenten. Ook zonder de training zijn deze verhalen een krachtig middel om met je kind in gesprek te komen over deze onderwerpen.

Exemplaar : 121/BO/K 532 - 2021/26.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Blij met mij! Belgische versie. 9-12 jaar. / Besselaar, A. - Hilversum : Zinnig op Papier, 2016. - 32 p. - ISBN 9789082490336

Voor de kindertraining Blij met mij! schreef Angelique Besselaar een boek uit met vijf verhalen en tekeningen, die kinderen meenemen in thema's als zelfvertrouwen, vertrouwen in anderen, helpende gedachten en talenten. Ook zonder de training zijn deze verhalen een krachtig middel om met je kind in gesprek te komen over deze onderwerpen.

Exemplaar : 121/BO/K 533 - 2021/27.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Blij met mij ! Talent en veerkracht van je kind versterken / Pronk, E. ; Busschots, E. - Blijmetmij academie, 2019. - 112 p. - ISBN 9789090309392

"Blij met mij! Talent en veerkracht van je kind versterken" gaat over het laten groeien van veerkracht, talent en zelfvertrouwen bij kinderen. En over hoe mensen uit de kring van het kind daarbij kunnen ondersteunen. Je vindt in het boek veel

praktische voorbeelden en handvatten om zelf mee aan de slag te gaan.

Exemplaar : 121/BO/K 530 - 2020/98.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Een blijvend maatje minder in 80 recepten. Byebye jojo. / Deweer, H. - Kalmthout : Pelckmans, 2021. - 192 p. - ISBN 9789463832465

Wil je graag wat overtollige kilo's kwijt? Of heb je recent wat gewicht verloren en wil je dat graag zo houden? Dan zijn de meer dan 80 recepten in Een blijvend maatje minder precies wat je zoekt! Na het succes van Koken voor een maatje minder - min 6 kilo in 6 weken bundelde Hilde Deweer in dit tweede boek een gevarieerde verzameling recepten om die nieuwe maat te houden. Meer dan 80 gezonde en smaakvolle gerechten, van ontbijt tot avondmaal, boordevol groenten en vezels en beperkt in vetten en koolhydraten. Keep it simple is het motto. Je vindt er alleen maar gemakkelijke recepten met niet al te veel ingrediënten. Zowel klassiekers als originele bereidingen voor elk type keukenprins(es): snelle gerechten, slimme gerechten waarbij de oven het meeste werk doet, of trage pruttelpotjes.

Exemplaar : 121/BO/C 427 - 2021/3.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Breek met hoe je eet - Train je brein & val gezond af / Van Laer, H. - Kalmthout : Van Halewyck, 2019. - 200 p. - ISBN 9789461319401

Afvallen is makkelijk. Het enige wat je moet doen, is je brein ervan overtuigen dat je ook anders kunt eten. Want het gaat niet om wát je eet, maar hoé je eet. Klinkt simpel? Dat is het eigenlijk ook. In Breek met hoe je eet legt voedingswetenschapper en diëtiste Hella Van Laer op basis van haar jarenlange praktijkervaring haarfijn uit hoe je je brein moet trainen om je lichaam een boost te geven. Want de meeste kook- en dieetboeken vertellen ons wel hoe we gezonder moeten eten. Maar op lange termijn blijft de vraag: waarom lukt het ons zo moeilijk om het ook vol te houden? In dit boek toont Hella Van Laer aan hoe onze hersenen omgaan met eten. Ze vertelt hoe je alle (di)eetvalkuilen vermijdt, slechte eetgewoontes doorbreekt, hoe je jezelf kan beschermen door je omgeving aan te passen, jezelf motiveert en vooral gemotiveerd blijft. In Breek met hoe je eet vind je ook handige hulpmiddelen zoals een eetdagboek en een eetmeter.

Exemplaar : 121/BO/C 419 - 2020/83.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Bye bye burnout. Uitval op de werkvloer voorkomen en aanpakken. / Mooy, M. - Amsterdam : Business Contact, 2020. - 224 p. - ISBN 9789047012962

In "Bye Bye Burnout" leert Mascha Mooy je de signalen van burn-out op de werkvloer te herkennen en er adequaat mee om te gaan. Als je organisatie geen strategisch beleid heeft om uitval door burn-out te voorkomen, kost het veel geld en is zowel medewerker als manager de dupe. Dit boek helpt daar verandering in te brengen. Het laat zien welke verschillende stadia burn-out kent, hoe je omgaat met een uitgevallen medewerker (en zijn of haar collega's), wat je kunt doen om het herstel te bevorderen en hoe je de re-integratie het beste vormgeeft. En natuurlijk

krijgt je advies en bewezen effectieve tips om burn-out te helpen voorkomen. Want dat is uiteindelijk waar je naar streeft: een werkomgeving waar burn-out geen kans krijgt.

Exemplaar : 121/BO/G 1669 - 2020/172.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Champagne voorkomt dementie - Zin en onzin over psychisch welzijn / Finoulst, M. ; Bosselaers, E. ; Goossens, M. ; Boonen, S. ; Mullie, P. - Cebam ; Oud-Turnhout : Gompel&Svacina, 2019. - 165 p. - ISBN 9789463711678

We raken allemaal het noorden kwijt bij de stroom aan mediaberichten over psychisch welzijn, maar de impact van deze 'weetjes' op kwetsbare individuen is extra groot. Vaak versterken ze bestaande stereotypen. Stigmatisering is verweven in onze maatschappij en dat weerspiegelt zich in uitspraken die de media halen. Sommige psychiatrische ziektebeelden krijgen onterecht een angstaanjagend karakter, andere worden als onbenullig weggezet. Met dit boek wil de website Gezondheid en Wetenschap de stigmatisering van psychische problemen en psychiatrische diagnoses in de media onder de aandacht brengen. Gezondheid en Wetenschap is een initiatief van het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (Cebam), een onafhankelijk, multidisciplinair en interuniversitair medisch-wetenschappelijk instituut. In dit boek bundelen we waan en wetenschap over veelvoorkomende psychische en psychiatrische problemen.

Exemplaar : 121/BO/D 2271 - 2020/3.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Chemodag is de beste dag van de week. Een gids door kankerland. / Van Impe, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 159 p. - ISBN 9789463933063

Wachtkamers van ziekenhuizen zijn grensgebieden. Snel binnen en buiten en dan vooral verder leven. Of dat hoop je tenminste, dat je toch-niet-ziek mag zijn, dat je gewoon even zit te wachten op de dokter die zegt dat je er niets te zoeken hebben. Ook Liesbeth Van Impe verwachtte niet écht dat de wereld zoals ze die kende op het punt stond te verdwijnen. Toen Liesbeth haar diagnose 'borstkanker' kreeg, vielen er veel dingen in duigen, maar ze wist wel: hier ga ik géén boek over schrijven. De diagnose is dus niet de enige verrassing gebleken. En toch is dit niet het soort boek geworden waaraan ze dacht, eentje dat het heeft over moed en de wijze lessen die er getrokken moeten worden. Neen, gaandeweg merkte Liesbeth dat het vooral de nuchtere, van drama ontdane verhalen waren die hielpen. Dit is geen verhaal over positief denken. Kanker trekt zich daar maar weinig van aan. Er valt niet te onderhandelen. Dit is het verhaal over een jaar op krukken, over de plaats van ziekte en gebrek in een Insta-perfecte wereld. Liesbeth heeft het overleefd, en dat is genoeg. Met dit boek toont ze lotgenoten en iedereen die nog steeds geen kankerpatiënt in de ogen durft te kijken hoe kankerland eruit ziet en hoe je er kunt doorreizen.

Exemplaar : 121/BO/D 2310 - 2021/35.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De dag dat oma het internet kapot maakte. / Kling, M. - Rijswijk : De Vier

Windstreken, 2020. - 66 p. - ISBN 9789051167771

Wat een pech! Het is de ALLEREERSTE keer dat kleine Tiffany op oma past. En uitgerekend VANDAAG maakt oma het internet kapot. HET HELE INTERNET. Van de hele wereld... Zonder internet is alles anders: Max kan niet appen, Lisa kan geen muziek meer luisteren en opa mist zijn favoriete tv-programma. Zelfs mama en papa komen vroeg naar huis, omdat ze niets meer kunnen doen op hun werk. Wat moeten ze zonder internet? Toch wordt het een heel gezellige dag. En dat terwijl het internet het niet doet! Of komt het juist DOORDAT het internet niet werkt?

Exemplaar : 121/BO/A 132 - 2020/34.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dag liefje, met Mila gaat het goed en ik klungel lekker verder. / Degand, S. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 208 p. - ISBN 9789463932981

Acteur Stefaan Degand (1978) groeide op in het West- Vlaamse Wevelgem, een dorp dat hij ontgroeide in de grootstad Antwerpen, waar het leven zich verder ontspon. In een bezwerend en intens proza verhaalt hij over dat leven tot op heden. Over hoe de liefde in zijn leven kwam, en ook weer ging. En terugkwam. Over hoe leven ook maar wat klungelen is. En over eten, lekker, gulzig en veel. Dag liefje, met Mila gaat het goed en ik klungel lekker verder is een middelvinger naar de dood, een ode aan het leven, en een boek dat tegelijk oorverdovend luid en ontroerend stil is.

Exemplaar : 121/BO/G 1672 - 2020/179.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dementie. Onze zorg. / de Ru, E. ; Lazet, E. - Oud-Turnhout : Gompels & Scavina, 2018. - 193 p. - ISBN 9789463710275

Dit boek is het realistische, tegelijk boeiende verhaal van twee mantelzorgers die met een bijzonder warm hart open vertellen over de onprettige maar zeker ook over de prettige ervaringen met hun geliefden die de diagnose dementie kregen. Het toont aan dat dementie het leven niet zomaar afsnijdt maar nog een hele tijd vele mogelijkheden biedt. Mantelzorgers mogen de moed niet verliezen. Dit boek wil hen daarbij helpen. Meteen geeft het ook professionele zorgverleners een inzicht in de wereld waarin mensen met dementie en hun mantelzorgers vertoeven. Beiden geboren in Nederland, emigreerde Elane Lazet op jonge leeftijd naar de Verenigde Staten, Elena de Ru woont al vele jaren in Vlaanderen. De een zorgde voor haar moeder, de ander zorgt al lang voor haar man. De auteurs zijn nichten van elkaar. Elane Lazet studeerde Engelse taal- en letterkunde, Elena de Ru is onderwijskundige. Ze kennen heel veel mensen met dementie en hun naasten van nabij. Over hun rijke ervaring als mantelzorger houden zij over de hele wereld voordrachten en workshops en schreven zij dit boek.

Exemplaar : 121/BO/D 2320 - 2021/86.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dementie op jonge leeftijd. / Janssens, A. ; de Vugt, M. - Leuven : Lannoo Campus, 2020. - 222 p. - ISBN 9789401467186

Deze nieuwe editie van Dementie op jonge leeftijd is een update van het basiswerk voor mensen met jongdementie, familie en hulpverleners die op zoek zijn naar de meest recente informatie. De focus ligt op alle dimensies van dementie op jonge leeftijd: van diagnose en ziektebeelden, over dagelijkse gevolgen voor patiënten, gezin en familie, tot zorgplanning en diensten voor ondersteuning.

Exemplaar : 121/BO/D 2298 - 2020/154.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Denk als je peuter/kleuter. Leer te begrijpen waarom je kind niet wil eten, driftig brult als het zijn zin niet krijgt, weigert in te slapen, op alles neen zegt, zo vaak bang is ... / Raeymaekers, K. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 207 p. - ISBN 9789463932332

Kinderen tussen anderhalf en zes jaar kunnen vreselijk vervelend doen. Of tenminste: zo ervaren ouders dat. Bijna niks lusten, blijven plassen in hun broek, altijd bij mama willen zijn, nooit willen inslapen, krijsen als ze hun zin niet krijgen... Ouders kunnen er doodmoe van worden, en vooral: ze begrijpen niet wat hun peuter/kleuter bezielt. Waarom doen ze toch zo? Of: Wat doen wij verkeerd? Karolien Raeymaekers is kinderpsychologe gespecialiseerd in gedragstherapie. Al meer dan tien jaar helpt zij honderden mama's en papa's die soms ten einde raad zijn. En zij doet dat om te beginnen door ouders te leren in het hoofd van hun kind te kruipen. Kinderen denken namelijk anders dan volwassenen. Zolang je dat niet begrijpt, zal je ook je kind niet begrijpen. Van daaruit geeft ze ongelofelijk veel adviezen en tips over eten, slapen, zindelijkheid, koppigheid, emoties, op restaurant of bij de dokter gaan, reizen en uitstappen, feestjes en geschenkjes...

Exemplaar : 121/BO/K 522 - 2020/91.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Denk goed - voel je goed (2de editie). Werkboek cognitieve gedragstherapie voor kinderen en jongeren. / Stallard, P. - Amsterdam : Nieuwezijds, 2020. - 254 p. - ISBN 9789057125324

Deze geheel geactualiseerde tweede editie van het zeer succesvolle werkboek Denk goed ?? voel je goed biedt een baanbrekende methode voor cognitieve gedragstherapie (CGT) bij kinderen en jongeren met psychische problemen zoals angst, depressie, dwangstoornissen of posttraumatische stress. Dit werkboek past CGT toe op een voor kinderen en jongeren begrijpelijke manier, aan de hand van herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven. De praktische oefeningen en werkbladen zijn tevens beschikbaar als downloads. Denk goed ?? voel je goed volgt de meest actuele ontwikkelingen in de psychotherapie, inclusief derde-generatie cognitieve gedragstherapieën zoals mindfulness, compassie gerichte therapie en Acceptatie en Commitment Therapie. Het biedt in de klinische praktijk geteste, eenvoudig te gebruiken materialen om het werken met kinderen en jongeren te structureren en vergemakkelijken. De volgende basisthema??s staan centraal in het werkboek: ?? vriendelijk zijn voor jezelf ?? hier-en-nu (focus) ?? automatische gedachten ?? denkfouten ?? evenwichtig denken ?? kernovertuigingen ?? je gedachten de baas worden ?? gevoelens

identificeren ❖?❖ je gevoelens de baas worden ❖?❖ gedragsverandering ❖?❖  
probleemoplossing

Exemplaar : 121/BO/G 1643 - 2020/76.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Diabetes type 2? Het kookboek / Hoenderdos, K. ; Pijl, H. - Diabetes Vereniging  
Nederland ; Amsterdam : Fontaine Uitgevers, 2019. - 167 p. - ISBN  
9789059567993

Dit boek bevat veel smakelijke recepten om het wetenschappelijk onderbouwde  
stappenplan uit Diabetes type 2? Maak jezelf beter eenvoudig in de praktijk te  
brengen. Want lekker eten, meer energie, gezonder eten en minder medicijnen, dat  
wil toch iedereen? Met de tien helder beschreven stappen, 75 heerlijke recepten,  
praktische weekmenu's en herkenbare interviews met patiënten en behandelaars  
wordt theorie praktijk en kan iedereen aan de slag.

Exemplaar : 121/BO/D 2282 - 2020/84.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dieet anders. Gezonder eten en beter volhouden - stap voor stap naar een gelukkige  
balans. / Van Laer, H. - Tielt : Lannoo, 2021. - 192 p. - ISBN 9789401472241  
Het stappenplan ter ondersteuning van jouw nieuwe gezonde leefstijl. Met handige  
schema's om gezond eten in te plannen én vol te houden. Oude voedingspatronen  
doorbreken om voluit voor een nieuwe leefstijl te kiezen: het is niet altijd  
eenvoudig. In grote lijnen weet je misschien wel wat je (niet) moet doen, en toch  
herval je keer op keer weer in dat verkeerde eetgedrag. Voedingwetenschapper en  
erkend diëtiste Hella Van Laer kan je helpen te stoppen met die ongezonde  
gewoontes. Met de ondersteuning van haar maaltijdplanner vermijd je alle  
mogelijke voedingsvalkuilen. Stap voor stap leer je jouw lichaam hoe het voelt om  
gezond te leven en te eten en hoe je dit kunt volhouden. Gewapend met de juiste  
voedingsadviezen ben je helemaal klaar om die dagelijks terugkerende  
eetmomenten goed aan te pakken, ter ondersteuning van jouw persoonlijke dieet of  
leefstijl (ongeacht het type).

Exemplaar : 121/BO/C 428 - 2021/7.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dirk. Het leven is een strijd waard. / Boon, M. ; Colemont, L., 2019. - 47 p. - ISBN  
9789462106758

Vijftig worden is tegenwoordig geen prestatie meer. Ook niet voor Dirk. Uit liefde  
voor zijn dochters en de eeuwige stad, Rome, overwint hij zijn vliegangst nog één  
keer. Toch duiken donkere wolken op wanneer bij terugkomst darmkanker  
vastgesteld wordt. Hij komt terecht in een rollercoaster van emoties, van diepe  
dalen tot nieuwe liefdes. In het Antieke Rome duurde het gemiddeld zes maanden  
om van iemand een gladiator te maken. Chemotherapie voor darmkanker duurt  
ongeveer even lang en dat is in dit verhaal geen toeval. Zowel Decius als Dirk  
ontdekken dat het leven een strijd waard is. Darmkanker is een ziekte waar nog  
steeds onvoldoende aandacht aan besteed wordt. Dr. Luc Colemont en zijn vzw  
Stop Darmkanker strijden onvermoeibaar om mensen te informeren over het belang

van het vroegtijdig opsporen van darmkanker. Hoe meer informatie, hoe minder darmkanker. Kennis delen kan levens redden.

Exemplaar : 121/BO/D 2303 - 2020/147.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dokter Google. Vriend en vijand. / Finoulst, M. - Antwerpen : Houtekiet, 2020. - 192 p. - ISBN 9789089248633

Dokter Google heeft twee gezichten. Online gezondheidsinformatie kan heel waardevol zijn, maar heel wat adviezen die je online aantreft, zijn ronduit fout of hopeloos gedateerd. Het onderscheid maken tussen quatsch en kwaliteit is niet eenvoudig en onder het vergrootglas van Google wordt een pijntje al snel levensbedreigend. Gezondheid en Wetenschap, de Vlaamse website voor burgers van het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine, onderzoekt hoe Dokter Google functioneert en factcheckt dagelijks gezondheidsinformatie in de media. In volle coronacrisis schakelde het team van Gezondheid en Wetenschap (op de foto in quarantaine) zelfs een versnelling hoger om correcte en foute informatie over Covid-19 van elkaar te scheiden. Hoe werkt Dokter Google? Welke impact heeft hij op jouw gezondheid? En waar vind je betrouwbare adviezen? Met dit boek schreef Gezondheid en Wetenschap een bijsluiter bij Dokter Google.

Exemplaar : 121/BO/J 291 - 2020/119.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Dokter, ik las in de krant dat... Medisch nieuws gefactcheckt door de artsen van dokter Media. / Stehmann, T. ; du Perron, L. - Amsterdam : De Arbeiderspers, 2020. - 224 p. - ISBN 9789029542661

'Chocolade beste medicijn tegen hoesten' 'Studie: zeelucht goed tegen kanker' of 'Slapen naast snurker is slecht voor gezondheid'. Waar komen dit soort relevante en opzienbarende medische nieuwsberichten vandaan? En wat kun je hier als lezer mee? In Dokter, ik las in de krant dat... voorzien artsen Lester du Perron en Tijs Stehmann de belangrijkste medische broodjeaapverhalen van een informatieve, concrete en soms zelfs geestige uitleg en leveren zij tegelijkertijd een overzicht van de huidige stand van zaken in de medische wereld. Samen richtten zij met dit doel het platform Dokter Media op, ter nuancering en duiding van medisch nieuws met als doel valse hoop en onrealistische verwachtingen te voorkomen.

Exemplaar : 121/BO/H 063 - 2020/163.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Doorbreek je dwang. / de Neef, M. ; van der Pas, Y. - Amsterdam : Boom, 2020. - 260 p. - (Boom Hulpboek). - ISBN 9789024431472

Concreet zelfhulpboek met stappenplan en zelftests Elke dag dertig keer je handen wassen of drie keer schone kleren aantrekken, omdat je je anders vies voelt. Dit zelfhulpboek biedt 'dwangers' uitzicht op een toekomst zonder beperkende en vaak tijdrovende dwanghandelingen. Naast informatie over de stoornis, het ontstaan en voortbestaan ervan, en de rol van de omgeving, biedt het een stappenplan dat de lezers in negen weken doorlopen. Met zelftests krijgen lezers een duidelijk beeld van hun dwanghandelingen en dwanggedachten, en de angsten die eraan ten



grondslag liggen. Ervaringsverhalen maken het boek concreet en herkenbaar. Vernieuwde editie met werkbladen en oefeningen. De auteurs hebben vele cliënten behandeld die leven met dwang. Vriendelijk en zonder oordeel loodsen zij de lezers door het programma. De werkbladen en oefeningen zijn gratis te downloaden. Deze geheel vernieuwde editie van Doorbreek je dwang kan iedereen zelfstandig gebruiken, maar ook met ondersteuning van een hulpverlener. Het boek bevat een extra bijlage over het verschil tussen een goede handhygiëne en smetvrees in verband met COVID-19.

Exemplaar : 121/BO/D 2297 - 2020/142.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Draaiboek gedragsverandering. De psychologie van beïnvloeding begrijpen en gebruiken. / Hermsen, S. ; Renes, R.J. - Amsterdam : Business Contact, 2020. - 159 p. - ISBN 9789047009610

Er wordt van alles uit de kast gehaald om het gedrag van mensen te veranderen: humor, celebrities, nudging en veel (te veel) informatie. Gedragsverandering is een actueel onderwerp: jongeren moeten minder drinken, autorijders voorzichtiger rijden, medewerkers stressvrijer werken. Bij de overheid, maar ook in het bedrijfsleven worden (reclame)campagnes, acties, (digitale) producten en online toepassingen ontworpen. Met wisselend succes. Wetenschappers Sander Hermsen en Reint Jan Renes laten in een levendige mix van concrete voorbeelden en de nieuwste inzichten zien hoe gedragsbeïnvloeding echt werkt. Wat maakt wel en wat maakt niet een effectieve campagne, product of dienst? Hun model, Persuasive by Design, is al in een groot aantal organisaties met succes toegepast. Dit boek is voor iedereen die wat te winnen heeft bij gezonder, veiliger, duurzamer of efficiënter gedrag.

Exemplaar : 121/BO/G 1680 - 2021/19.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Drankje? De nieuwste inzichten over alcohol en gezondheid. / Nutt, D. - Nieuwezijds, 2020. - 304 p. - ISBN 9789057125454

Hoe kan zo een eenvoudig molecuul als alcohol zowel genot als pijn veroorzaken? En hoeveel kun je ervan drinken zonder dat je gezondheid gevaar loopt? David Nutt neemt de feiten over alcohol en gezondheid onder de loep en beschrijft vanaf de eerste slok de reis van alcohol door het lichaam. Daarbij bespreekt hij drankgerelateerde kwesties waarover je graag meer wilt weten, zoals verslaving, psychische en lichamelijke gezondheid, slaap, hormonen en vruchtbaarheid, jongeren en alcohol, agressie maar ook de sociale voordelen van drank. Drankje? maakt duidelijk wat verantwoord drinken betekent en biedt je de wetenschappelijke feiten om zelf een beslissing te kunnen nemen over je alcoholgebruik en het al dan niet stoppen met drinken.

Exemplaar : 121/BO/A in bestelling001 - 2021/39.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het duurzame gezin. / Sustainable Family (corp.) - Antwerpen : Manteau, 2020. -

192 p. - ISBN 9789022337110

Zo veel mogelijk mensen laten ervaren hoe duurzaamheid een verrijking kan zijn voor hun leven. Dat is de missie van Sustainable Family. Ellen, Nikolas en hun twee zoontjes Jules en Arthur laten in Het duurzame gezin zien hoe zij de afgelopen jaren, stap voor stap, kozen voor een gelukkige, gezonde en groene levensstijl. Wil ook jij duurzamer gaan leven, wonen of eten, maar weet je niet goed waar te beginnen? Op een wetenschappelijk onderbouwde manier en met een holistische visie geeft Het duurzame gezin je een antwoord op allerlei praktische vragen. Voeding, transport, energie, huishouden, cosmetica, kleding, reizen, interieur, woningbouw,...alle aspecten komen aan bod. Zonder daarbij het comfort te verminderen of met minder plezier te leven. Aan de hand van praktische tips, checklists, duidelijke en overzichtelijke info, heerlijke recepten en prachtige fotografie geeft het boek een antwoord op de volgende vragen: Welke dagelijkse routines pas ik toe voor meer geluk? Hoe communiceer ik met mijn kinderen en anderen over het klimaat? Wat doet plantaardige voeding met mijn lichaam? Moet ik plastic verpakkingen altijd vermijden? Is seizoensgebonden en lokale voeding echt zo belangrijk? Wat zit er in mijn voorraadkast? Waar kan ik op letten wanneer ik mijn huis wil (ver)bouwen? Hoe organiseer ik een eco (kinder)feestje? Hoe kies ik duurzame kledingstukken? Welke cosmetica en wasmiddelen kan ik het best gebruiken? Met welke ingrediënten maak ik van mijn tuin een paradijs van biodiversiteit? Hoe kies ik een reis met een kleine ecologische impact?

Exemplaar : 121/BO/K 513 - 2020/36.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eén ding tegelijk - 52 eenvoudige oefeningen voor rust in je hoofd / Hanson, R. - Ten Have, 2020. - 223 p. - ISBN 9789025908720

Voor wie denkt dat mindfulness moeilijk is, is er nu 'Eén ding tegelijk'. Bestsellerauteur Rick Hanson geeft in dit handzame boek eenvoudige oefeningen die goed in het dagelijks leven in te passen zijn. Ze beschermen tegen stress, verbeteren de stemming en versterken het brein. De oefeningen zijn gegroepeerd rond thema's als 'goed voor jezelf zorgen', 'van het leven genieten zoals het is', 'beter functioneren thuis en op het werk' en 'vrede sluiten met je emoties'. Rust in je hoofd vinden was nog nooit zo eenvoudig.

Exemplaar : 121/BO/G 1666 - 2020/153.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eén Pan, Plaat, Planeet. Over hoe onze manier van eten de wereld kan veranderen. / Jones, A. - Amsterdam : Fontaine Uitgevers, 2021. - 328 p. - ISBN 9789464040432

In EEN laat Anna Jones je zien hoe je gerechten maakt die goed zijn voor jou, je portemonnee en voor de planeet. Het boek is opgedeeld in vier hoofdstukken (Kookpan / Koekenpan / Bakplaat / Snel), met ruim 150 recepten voor goedgevulde bakplaten, eenpansmaaltijden en supersnelle doordeweekse diners. Met gerechten als Perzische noedelsoep; Koreaanse pannenkoeken met wortel en sesam; Afrikaanse pindastooftpot; gebakken dahl met zoete aardappel en tamarinde en gekarameliseerde uientaart met halloumi, munt en citroen. En dat alles met

toegankelijke en betaalbare ingrediënten en een manier van eten die goed is voor de planeet.

Exemplaar : 121/BO/C 430 - 2021/36.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eat love volunteer. Hoe vrijwilligers ondersteunen. / Piot, J. ; Heylen, M. - Kalmthout : Pelckmans Pro, 2018. - 151 p. - ISBN 9789463370424

Zijn verenigingen het contact met hun lidverenigingen kwijt? Zijn verenigingen te veel bezig met regelen en organiseren, ten koste van hun bezieling? Slagen verenigingen er in om traditie en innovatie te combineren? Kunnen verenigingen hun standaardprocedures loslaten? Moeten we niet meer doen dan praten in verenigingen? Hoe kunnen verenigingen open en toegankelijk blijven voor burgers? Hoe komen we op tijd te weten wat er mis is in verenigingen? In dit handboek ontwikkelt Joris Piot het TRS-levensfasemodel (Taak Relatie Structuur) voor vrijwilligersgroepen. Aan de hand van dit model formuleert hij schematisch en zorgvuldig antwoorden op de vragen die vrijwilligers, vrijwilligersondersteuners en verenigingen zich stellen. Hij doet dit als praktijkmens: concreet en helder, kort en bondig, speels en flexibel. En hij doet het bovenal met liefde voor die mensen die vrijwillig het beste van zichzelf geven. Eat Love Volunteer richt zich tot een breed netwerk van autonome vrijwilligersgroepen, al of niet onder de koepel van een grotere organisatie.

Exemplaar : 121/BO/J 295 - 2021/18.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eat that frog. Dé methode om te stoppen met uitstellen en superproductief te worden. / Tracy, B. - Amsterdam : Maven Publishing, 2017. - 172 p. - ISBN 9789492493071

Als je elke ochtend begint met het eten van een levende kikker, zal de rest van de dag 'een makkie' zijn (aldus Mark Twain). 'Eat that frog' laat zien hoe je die spreekwoordelijke kikker op kunt eten, oftewel hoe je moet beginnen met de taken waar je het minst zin in hebt. De taken die je voor je uitschuift blijken namelijk bijna zonder uitzondering de taken te zijn die de grootste, meest positieve impact op je leven zullen hebben. In deze klassieker over productiviteit legt Brian Tracy uit dat succesvolle mensen niet alles proberen te doen, maar focussen op de belangrijkste taken en zorgen dat die goed gedaan worden. Hij vertelt je hoe je voorkomt dat technologie je tijd domineert en geeft eenentwintig praktische en haalbare stappen die je helpen om te stoppen met uitstellen. En vandaag nog je leven te veranderen.

Exemplaar : 121/BO/G 1629 - 2020/25.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Echt Eten. Maak jezelf sterker, gezonder en gelukkiger. / Naessens, P. - Tielt : Lannoo, 2020. - 224 p. - ISBN 9789401470520

Echt Eten. Maak jezelf sterker, gezonder en gelukkiger. Deze titel geeft de visie op voeding van Pascale Naessens weer en vat meteen samen hoe krachtig voeding is voor ons leven en welzijn. 75 nieuwe, eenvoudige gerechten - Veel heerlijke,

gezonde desserts - Boordevol lifestyle-ideeën

Exemplaar : 121/BO/C 422 - 2020/105.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eenvoudiger leven. in onrustige tijden - 10 gelukzones in jezelf. / Verhees, M. - Voor Positiviteit, 2020. - 320 p. - ISBN 9789082904871

In een wereld vol chaos, onzekerheid en stress is het heerlijk om de rust, het vertrouwen en de kracht in jezelf te kunnen vinden. Ontdek de fijne, positieve energie die van binnenuit stroomt. Maak het jezelf eenvoudiger. Juist nu. Bijzondere tijden bieden bijzondere kansen voor vernieuwing en verbetering. Van angst naar vertrouwen. Van stress naar zelfverzekerdheid. Van dichtklappen bij tegenslag naar veerkrachtig openbloeien. Eenvoudiger leven is een goudeerlijk, openhartig en optimistisch verhaal over tien gelukzones in jezelf. Wat je zoekt, zul je vinden.

Exemplaar : 121/BO/G 1644 - 2021/14.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eenzaamheid. De impact van sociaal isolement. / Spitzer, M. - Meppel : Atlas Contact, 2019. - 256 p. - ISBN 9789045036571

Eenzaamheid is in onze gedigitaliseerde en individualistische samenleving een epidemie geworden, met een enorme impact op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van veel mensen. Eenzaamheid is van alle leeftijden en je hoeft zelfs niet alleen te zijn om je eenzaam te voelen. Hersenonderzoeker Manfred Spitzer slaat alarm. In zijn boek toont hij aan dat eenzaamheid niet alleen meer is dan het gevoel geen contact met andere mensen te hebben, maar ook een kwaal is met fatale gevolgen voor lichaam en geest. Eenzame mensen worden vaker ziek dan anderen, krijgen gemiddeld eerder kanker en hart- en vaatziekten, lijden vaker aan depressies en krijgen sneller last van dementie. Talloze wetenschappelijke studies bevestigen de alarmerende boodschap van Manfred Spitzer: de gevolgen van eenzaamheid vormen de belangrijkste doodsoorzaak in westerse landen.

Exemplaar : 121/BO/G 1689 - 2021/45.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eenzaam tussen mensen. De weg naar een meer verbonden leven. / Hodge, L. - Tielt : Lannoo, 2021. - 240 p. - ISBN 9789401463638

Een taboedoorbrekend boek over dé bedreiging van de 21ste eeuw: eenzaamheid. We hebben vandaag meer manieren dan ooit om met elkaar te communiceren, en toch voelen steeds meer mensen zich eenzaam. Het gaat daarbij zeker niet alleen over oudere mensen of singles. Ook als je een relatie of veel vrienden om je heen hebt, kun je je eenzaam voelen. En dat heeft grotere gevolgen dan je zou denken. Eenzaamheid blijkt even schadelijk als vijftien sigaretten per dag. Hoe komt dat? En vooral: wat kun je eraan doen? Omdat ze in haar praktijk steeds vaker mensen over de vloer kreeg die met gevoelens van eenzaamheid kampen, besloot psychologe en journaliste Leslie Hodge op onderzoek te gaan. In dit boek geeft ze niet alleen een stem aan wie zich vandaag eenzaam voelt, ze gaat ook - op basis van recent wetenschappelijk onderzoek - op zoek naar oplossingen. Want wat weten we

eigenlijk over eenzaamheid? Waarom geven steeds meer mensen aan geen voldoening meer te halen uit hun relaties? En wat kun je doen om een meer verbonden leven te leiden?

Exemplaar : 121/BO/G 1683 - 2021/28.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eerste hulp bij faalangst. Faalangsttraining voor jongeren van 10 tot 18 jaar / Lahr, P. ; Rijkée, D. - Houten : Bohn Stafieus van Loghum, 2017. - 88 p. - ISBN 9789036815758

Met dit boek kunt u als therapeut zelfstandig aan de slag met een individuele en groepsbehandeling van kinderen met faalangst in de leeftijd van 10 tot 18 jaar. Eerste hulp bij faalangst bestaat uit een handleiding en een werkboek. Het werkboek bevat een gestructureerde opbouw met diverse oefeningen die toepasbaar zijn in de leefwereld van kinderen. Als extra ondersteuning zijn zowel het werkboek voor individuele behandelingen als ook een werkboek voor groepsbehandelingen online beschikbaar gemaakt via [extra.springer.com](https://extra.springer.com). De methode is in te zetten bij alle vormen van faalangst, zoals cognitieve, sociale en motorische faalangst. In 7 bijeenkomsten van een uur leren de kinderen hun faalangst onder controle te krijgen. Ouders krijgen tips over hoe ze de begeleiding thuis constructief kunnen oppakken. Faalangst is een veelvoorkomend probleem. Ongeveer 1 op de 10 kinderen heeft er last van. Niet-erkende faalangst heeft vaak grote gevolgen. Het op tijd signaleren in de therapeutenpraktijk maakt een echt verschil in het leven van de cliënt. De meeste kinderen functioneren beter na het volgen van de faalangsttraining. Ze ervaren meer zelfvertrouwen en een beter welbevinden. Dit wordt bevestigd door school en ouders.

Exemplaar : 121/BO/G 1647 - 2020/101.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eerste hulp bij thuiswerken. Een praktische gids voor werkgever en -nemer. - Leuven : LannooCampus, 2021. - 168 p. - ISBN 9789401474825

De do's & don'ts van succesvol thuiswerken Thuiswerken: we hebben er een haat-liefdeverhouding mee. We houden van de vrijheid die thuiswerken biedt, maar missen de sociale contacten. We hebben minder last van stress, maar vinden het toch moeilijker om ons los te koppelen. Hoe zit het nou precies? Hoe kunnen we de nadelen aanpakken en de voordelen benutten? In Eerste hulp bij thuiswerken gidst psychologe Elke Van Hoof je doorheen dit 'nieuwe normaal'. Als leidinggevende leer je helder communiceren en engageren op afstand; als werknemer krijg je talloze tips aangereikt om thuis structuur en focus te vinden. En iedere lezer zal baat hebben bij de vele nuttige en ludieke suggesties, om de mentale uitdagingen van thuiswerk te lijf te gaan. Ten slotte werpen we een blik op de toekomst. Hoe kunnen we thuiswerk op een verantwoorde manier inzetten in een post-pandemische economie? En wat kan het verleden ons leren, zodat we niet overhaast te werk gaan?

Exemplaar : 121/BO/H 065 - 2021/58.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Eerste hulp bij verslaving. 10 mythes over jongeren en drugs / Vandenbussche, I. ; Sools, J. - Tielt : Lannoo Campus, 2020. - 204 p. - ISBN 9789401461443

Is cannabis minder verslavend dan alcohol? Moet je eigenlijk gemotiveerd zijn om te kunnen afkicken? Kan verslaving elke jongere overkomen? Over cannabisgebruik leven grote misverstanden. Die bepalen jammer genoeg hoe we praten over de drug. Feit is dat cannabis gevaarlijker en schadelijker is voor jongeren dan voor volwassenen. Maar wanneer is drugsgebruik bij jongeren echt iets om je zorgen in te maken? Wanneer kun je iemand 'verslaafd' noemen? En wat kun je juist doen bij ernstige problemen? Dit boek wikt en weegt hardnekkige mythes over verslaving bij jongeren, en biedt een omvattende visie op hoe we als zorgverleners en maatschappij beter kunnen omgaan met verslaving, zowel voor als tijdens de behandeling. Bovenal is het een oproep tot intensieve samenwerking tussen hulpverleners en ouders, om kwetsbare jongeren niet kansloos te maken.

En wat als we nu weer eens gewoon gingen lesgeven? Een kwaliteitsaanpak voor scholen. / Naaijken, E. ; Bootsma, M. - Pica, 2019. - 182 p. - ISBN 9789492525390

Als leraar ervaar je veel werkdruk. Dagelijks komen er allerlei zaken op je af die veel tijd en aandacht vragen. Dit kunnen problemen zijn die zich maar niet lijken op te lossen, of collega's die regels en afspraken zijn vergeten. En terwijl je de plooiën van de dag glad strijkt, schiet je te binnen dat je bij een vergadering of overleg wordt verwacht. 's Avonds plof je op de bank en verzucht je: 'Kon ik maar weer eens gewoon lekker lesgeven.' In het boek *En wat als we nu weer eens gewoon gingen lesgeven?* leggen Eva Naaijken en Martin Bootsma stap voor stap uit hoe je de werkdruk in je schoolorganisatie kunt verlagen en hoe je daardoor ruimte krijgt om je vakmanschap te ontwikkelen. Ze presenteren een kwaliteitsaanpak die eenvoudig en efficiënt is: Enigma. Het zorgt ervoor dat situaties die op elke school voorkomen gestroomlijnd worden, dat er niet of nauwelijks wordt vergaderd en dat jij als leraar tijd hebt om goed onderwijs te geven. Deze kwaliteitsaanpak is voor elke basisschool geschikt. Door als school te werken vanuit een beperkt aantal ambities en doelen, ontstaat er een focus op goed onderwijs. Dat is onderwijs waarbij de leraar haar professionaliteit optimaal kan ontwikkelen en waarvan de leerlingen optimaal zullen profiteren.

Exemplaar : 121/BO/J 294 - 2020/175.W      Filiaal : Sint-Niklaas

En ze leefden nog lang en gelukkig. De onvermijdelijke valkuilen van de liefde. / De Bie, C. - Kalmthout : Pelckmans, 2020. - 301 p. - ISBN 9789463831284

'En ze leefden nog lang en gelukkig', zo eindigt elk sprookje telkens weer. Maar wat gebeurt er écht daarna? Lopen relaties vanzelf eens je die ware prins of prinses hebt gevonden? Het antwoord is onherroepelijk nee. Elk koppel wordt vroeg of laat geconfronteerd met uitdagingen. Vanuit de wetenschap en vanuit haar eigen praktijk bespreekt relatietherapeute Chloé De Bie de onvermijdelijke valkuilen in

elke relatie. Of het nu gaat over communicatie, seksualiteit, overspel en jaloezie of technologie: aan de hand van praktische en bruikbare tips helpt ze je relatie te verbeteren en nog meer verbinding te creëren. Ook als single is dit boek de ideale voorbereiding om die perfecte prins(es) te vinden en je voor te bereiden op een lang en gelukkig liefdesleven.

Exemplaar : 121/BO/G 1678 - 2021/8.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Fabels en feiten over voeding en gezondheid. / De Maerteleire, E. - Antwerpen : Standaard Uitgeverij ; Antwerpen : Manteau, 2021. - 320 p. - ISBN 9789022337844

Kunnen we met voeding ons immuunsysteem versterken en virale aanvallen 'denk aan COVID-19' te lijf gaan? Wat zijn de risicofactoren, gerelateerd aan voeding, die de impact van het coronavirus vergroten? Krijg je acne van chocolade en hoofdpijn van roomijs? Kun je gezond zwaarlijvig zijn? Zijn sulfi eten in wijn gevaarlijk ? In 'Fabels en feiten over voeding en gezondheid' geeft Eric De Maerteleire je antwoorden op de vele vragen over voeding. Fabeltjes worden netjes gefileerd, welgemeende adviezen worden op hun waarheidsgehalte onderzocht, feiten worden door wetenschappelijke informatie onderbouwd. Regelmatig zul je verbaasd van iets opkijken of bevestigd zien wat je al wist, maar ook zal blijken dat heilige huisjes vaak niet overeind blijven. Eén ding is zeker: door kleine dingen te veranderen in je voeding en je levensstijl, kun je een pak gezonder leven.

Exemplaar : 121/BO/C 432 - 2021/116.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Factcheck. Is het echt duurzaam? 140 vragen en antwoorden voor een ecologischer leven met praktische tips. / Wilson-Powell, G. - Antwerpen : Standaard Uitgeverij, 2021. - 224 p. - ISBN 9789022337936

Iedereen is het erover eens dat de klimaatcrisis een gigantische uitdaging is voor de mensheid. En natuurlijk zijn we allemaal betrokken partij en kunnen we elk ons steentje bijdragen. Om de juiste groene keuzes te maken is degelijke informatie noodzakelijk, want er circuleren allerlei tips die elkaar tegen spreken en er is heel wat fake news. In Factcheck. Is het echt duurzaam? probeert journaliste Georgina Wilson-Powell antwoorden te vinden op 140 ecodilemma's uit het leven van alledag. Ze gaat op zoek naar de groenste oplossing of, als die er niet is, naar een verklaring waarom er geen duurzaam alternatief is. Dat doet ze op een overtuigende, enthousiaste manier, niet belerend en niet fanatiek, met wetenschappelijk onderbouwde antwoorden, de nodige cijfers en duidelijke infographics. Het is niet de bedoeling dat je je hele leven omgooit. Het is veel beter om kleine stapjes te zetten die je kunt volhouden. Zo kun je blijvende veranderingen in je levensstijl aanbrengen die het milieu op lange termijn ten goede komen. Laat Factcheck. Is het echt duurzaam? hierbij je gids zijn.

Exemplaar : 121/BO/H in bestelling002 - 2021/135.W      Filiaal : Sint-Niklaas

# Fitplus - op naar 100 jaar in 100 dagen - 70 recepten - 50 oefeningen - de

gloednieuwe levensdriehoek / Steelandt, D. - Tielt : Lannoo, 2019. - 176 p. - ISBN 9789401458566

Blijf energiek door nđ al de juiste oefeningen te doen en de juiste voeding te kiezen 50 professioneel onderbouwde oefeningen, 70 koolhydraatarme recepten en de unieke 100 Days Of Dedication-voedingstabel. Met de gloednieuwe levensdriehoek om fit en gezond oud te worden! Het doel van fitnessinstructrice en voedingsdeskundige Delphine Steelandt is om zo veel mogelijk mensen in 100 dagen fit te krijgen. Het is van groot belang om nđ de basis te leggen om 100 jaar te kunnen worden en te genieten van je 'oude dag'. Dit boek is niet alleen voor twintigers en dertigers, maar ook voor 40-, 50-, ... en zelfs 90-plussers! Hoe vroeger je ermee start, hoe beter, maar je bent nooit te oud om te starten met een gezonde levensstijl! In #FitPlus ga je in 100 dagen en in 3 fases werken aan een fitter en gezonder lichaam op basis van een weldoordacht en vooral haalbaar programma. Alle spieren van het lichaam worden uitgebreid, maar op een haalbare manier getraind vanop je matje of je (bureau)stoel.

Exemplaar : 121/BO/B 124 - 2020/85.W      Filiaal : Sint-Niklaas

The fittest you. Kickstart voor een gelukkige geest in een gezond lichaam. Baas over body & mind met tips, work-outs en recepten. / Hespel, G. - Kalmthout : Van Halewyck, 2020. - 240 p. - ISBN 9789461319104

Vermoeid nog voor je aan je dag begint? Niet altijd blij met je spiegelbeeld? Eeuwig op zoek naar balans? Breek met die sleur en ontdek The fittest you. Dit boek helpt je in 4 weken op weg naar meer zelfvertrouwen, een positieve mindset, een energieke lichaam en een gezonder voedingspatroon. Het is jouw gids voor een gelukkiger en gezonder leven, vanuit liefde voor je lijf, waarin plaats is voor genieten en plezier. In The fittest you deelt Gudrun onder andere haar eigen verhaal, tips en tricks voor een beter zelfbeeld, eenvoudige work-outs die je thuis kunt doen en haar favoriete gezonde recepten.

Exemplaar : 121/BO/B 129 - 2021/5.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Game over. Hoe pak je problematisch gamegedrag bij jongeren aan? / Dewilde, M. - Kalmthout : Pelckmans, 2021. - 216 p. - ISBN 9789463830645

Games zijn niet meer weg te denken uit het leven van onze jongeren. Wereldwijd brengen miljoenen jongens en meisjes een groot deel van hun vrije tijd gamend door. Meestal blijft het een hobby, maar sommige gamers blijven gekluisterd aan hun scherm - met zware gevolgen voor hun studies, gezondheid en sociale leven. Matthias Dewilde behoorde tot die laatste categorie. Hij kon niet stoppen met gamen, bracht maanden door achter zijn computer en kwam amper buiten. Intussen heeft hij zijn verslaving overwonnen en begeleidt hij ouders en hun kinderen die worstelen met overmatig gamen naar een gebalanceerd on- en offlineleven. In Game over beantwoordt hij alle vragen over problematisch gamegedrag. Wanneer mondt een onschuldig spelletje uit in een gameverslaving? Wat zijn de alarmsignalen? Hoe komt het dat sommige jongeren sneller verslaafd raken dan



andere? Kunnen we sommige games niet beter verbieden? En wat kan je als ouder doen om een gameverslaving bij je kind te voorkomen?

Exemplaar : 121/BO/A 134 - 2021/74.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De geheime band tussen mens en natuur. Over de hartslag van bomen, onze zeven zintuigen en de vraag of planten bewustzijn hebben. / Wohlleben, P. - Amsterdam : A.W. Bruna, 2020. - 240 p. - ISBN 9789400512429

Is de mens nog verbonden met de natuur? Peter Wohlleben is ervan overtuigd dat de band tussen mens en natuur nog steeds sterk en intact is, ook al zijn we ons daar niet altijd van bewust. Onze bloeddruk normaliseert in de omgeving van bomen. De kleur groen kalmeert ons. Het bos scherpt onze zintuigen: het leert ons ruiken, horen, voelen en zien. Omgekeerd reageren planten ook positief op menselijk contact. Op basis van de nieuwste wetenschappelijke bevindingen en zijn eigen decennialange observaties opent Peter Wohlleben onze ogen voor het verborgen samenspel tussen mens en natuur. Hij neemt ons mee naar een prachtige wereld waarin de mens geen superieur wezen is, maar een deel van de natuur, zoals elke plant en elk dier. En hij laat ons beseffen dat het in het grootste belang is om dit kostbare bezit te behouden.

Exemplaar : 121/BO/B 120 - 2020/64.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De gelukkige piekeraar. Waarom iedere mens weleens een nachtje wakker ligt (en waarom dat helemaal niet erg is) / Verkuil, B. - Amsterdam : Anthos ; Amsterdam : Ambo, 2020. - 288 p. - ISBN 9789026345449

De gelukkige piekeraar van Bart Verkuil gaat over de kracht van het piekeren. Een praktische gids voor een goede relatie met je piekergedachten. In De gelukkige piekeraar legt onderzoeker en psycholoog Bart Verkuil uit waar piekergedachten vandaan komen, wat we er evolutionair aan hebben gehad en hoe we er anno 2020 ons voordeel mee kunnen doen. Want ja, hoe vervelend een doorwaakte nacht ook kan zijn, een stevige piekerbui bij tijd en wijle blijkt voor een mens best nuttig. Piekeren leert je waar je prioriteiten liggen in het leven en welke waarden belangrijk voor je zijn. Gewapend met dat idee is het veel makkelijker om je gepieker en jezelf te begrijpen. De gelukkige piekeraar van Bart Verkuil is een fascinerende biografie van de piekerende mens en een praktische gids ineen. Een nachtje wakker liggen zal nadat je dit boek hebt gelezen een stuk zorgelozer zijn.

Exemplaar : 121/BO/G 1654 - 2020/120.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Geluk vinden zonder het te zoeken. / Annemans, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 184 p. - ISBN 9789463935098

De meeste mensen willen graag gelukkig zijn. Maar velen onder ons verwarren geluk met genot. En dan kopen of doen we dingen waarvan we denken dat het ons goed doet. Sommigen streven obsessief naar hun eigen geluk zonder zich te bekommeren om hun omgeving en beseffen vaak te laat dat zij niet de juiste weg kozen. Anderen krijgen dan weer nagenoeg geen kansen op een goed bestaan. Een

echt mooi en goed leven leiden is nochtans mogelijk. We kunnen samen het geluk vinden zonder het te zoeken. En dat is essentieel. Want in een samenleving met een hoog geluksniveau leeft men gemiddeld langer, gezonder en beter, en is er ook minder geweld, haat en criminaliteit. Er zijn zowel kleine als grote dingen in ons leven die ons ware geluk bepalen en waar wij als samenleving en als individu vat op hebben. Een gelukkig bestaan wordt zo een positieve nevenwerking van ons gezamenlijke denken en handelen. Dit boek is daarbij een metgezel. Voor iedereen.  
Exemplaar : 121/BO/G 1543 - 2021/115.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Gemeen.d. / Braeckman, J. ; Lemmens, K. ; e.a. - Brussel : Socius, 2018.  
Artikel 3 van het nieuwe decreet sociaal-cultureel volwassenenwerk (juli 2017) onderlijnt het belang van een rist van begrippen: waarden, rechten en vrijheden, pluralisme, solidariteit, inclusie, duurzaamheid, emancipatie en de civiele maatschappij. ♦??Dit decreet heeft tot doel om in het domein van het sociaal-cultureel volwassenenwerk organisaties te subsidiëren die, vanuit een civiel perspectief en met respect voor de gemeenschappelijke sokkel van waarden, fundamentele rechten en vrijheden, een betekenisvolle bijdrage leveren aan de emancipatie en dialoog van mensen en groepen e♦??n aan de versterking van een duurzame, inclusieve, solidaire en democratische samenleving door sociaal-culturele participatie en gedeeld burgerschap van volwassenen te bevorderen en gedeelde samenlevingsvraagstukken tot publieke zaak te maken. Hiervoor ontwikkelen en verspreiden zij praktijken die hierop een werkend antwoord kunnen bieden.♦?? Tal van concepten in dit artikel vroegen om verduidelijking. Ze lokken maatschappelijk debat en controversen uit. Maar waar staan ze voor? In Gemeen.d laat Socius negen deskundigen aan het woord. Niet om hun mening te geven, wel om onze blik met diepere inzichten te verruimen. Om sociaal-cultureel werkers toe te laten een visie te vormen en te onderbouwen. Waarden ♦?? Johan Braeckman Rechten & vrijheden ♦?? Koen Lemmens Pluralisme ♦?? Patrick Loobuyck Solidariteit ♦?? Stijn Oosterlynck Inclusie ♦?? Joachim Ben Yakoub & Sami Zemni Duurzaamheid ♦?? Erik Paredis Emancipatie ♦?? Magda Michielsens Burgerschap & civiele maatschappij ♦?? Gie Van den Eeckhaut  
Exemplaar : 121/BO/I 459 - 2020/7.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Generatie groei. Hoe kennis van het jonge brein de toekomst vorm geeft. / Loop, M. - Kalmthout : Pelckmans Pro, 2020. - 256 p. - ISBN 9789463372404  
Bestaat er een vaccin tegen ongelukkig zijn? Wat doet stress met een leerling? Komen rebellerende pubers beter terecht? En is ons brein echt ontworpen om levenslang te leren? Aan de hand van deze en andere interessante vragen dook Marie Loop de intrigerende wereld in van de neurowetenschap, de positieve psychologie en toekomstgerichte opvoedpraktijken. Met aanstekelijk enthousiasme en in een vloeiende stijl vertelt de auteur over de kennis die ze op haar zoektocht vergaarde. Jeugdige eigenaardigheden als wispelturigheid, impulsiviteit en eigenzinnigheid werden tot voor kort als struikelblokken in het opvoedparcours

gezien. Maar dat is voltooid verleden tijd. In een wereld waarin maatschappelijke en technologische veranderingen elkaar razendsnel opvolgen, worden deze kwaliteiten omgedoopt tot flexibiliteit, daadkracht en lef. In GENERATIE GROEI toont Marie Loop hoe we al dat jeugdige talent ten volle kunnen benutten om de toekomst op een hoopvolle manier vorm te geven. Aan de hand van een scherpe psychologische analyse en met een immer kritische blik creëert ze een boeiende mix van helder aangebracht wetenschappelijk onderzoek, persoonlijke anekdotes en toepasbare tips. Dit inspirerende boek is dan ook een must-read voor iedereen die gelooft in de groeikansen van onze kinderen en daar via toekomstgericht opvoeden zijn steentje aan wil bijdragen.

Exemplaar : 121/BO/K 528 - 2020/164.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Geniet van je pensioen 200 tips om actief te blijven. / Claus, M. - Leuven : Davidsfonds Uitgeverij nv, 2019. - 187 p. - ISBN 9789002268441

"Dat is voor als ik met pensioen ben" hoe dikwijls hoor je dat niet zeggen? Eindelijk zeeën van tijd om te doen wat je graag doet... Maar wat is dat dan allemaal? Wat is voor jou echt van belang? Hoe wil je je dagen doorbrengen? Sommige senioren hebben het drukker dan ooit wanneer ze gepensioneerd zijn en andere genieten juist van de rust. Dit boek zet je op weg om jouw tweede carrière zin te geven en reikt 200 tips aan om actief te blijven. Als ervaren pensioencoach biedt Mark Claus je tal van mogelijkheden om fit in je hoofd en goed in je vel ouder te worden, positief in het leven te staan en creatief aan de slag te gaan. Aan jou om te kiezen wat betekenis aan je leven geeft en waar je blij van wordt!

Exemplaar : 121/BO/K 547 - 2021/125.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Gezond eten, gezond ouder worden kookboek. / De Maerteleire, E. - Antwerpen : Standaard Uitgeverij ; Antwerpen : Manteau, 2020. - 224 p. - ISBN 9789022336922

Iedereen wil gezond ouder worden, maar hoe doe je dat? Goede genen zijn belangrijk, en ook voeding speelt een cruciale rol. Dat vertelt Eric De Maerteleire in zijn succesvolle boek 'Gezond eten, gezond ouder worden'. Daarin lees je dat er niet één superingrediënt of succesformule bestaat, geen wondermiddel dat daarvoor kan zorgen. Wel is het zo dat het mediterrane voedingspatroon erbovenuit springt als het gaat om gezonde levensstijl. Hoe vertaal je dat in de praktijk? Standaard Uitgeverij heeft een kookboek samengesteld gebaseerd op de principes en adviezen uit het boek van Eric De Maerteleire. Het 'Gezond eten, gezond ouder worden Kookboek' bevat meer dan lekkere recepten voor alledag, die bewijzen dat de theorie van gezond eten, gezond ouder worden best haalbaar is. Bovendien zijn de gerechten lekker en niet duur. Met superfoods als eieren, boerenkool, paddenstoelen, peulvruchten, olijfolie, zalm, zeevruchten, noten, appels kun je heerlijke recepten bereiden. Tussen de recepten door geeft Eric De Maerteleire extra informatie over vitamines, mineralen, voedingsvezels, en bij elk recept vind je interessante tips en weetjes. Je leest waarom koude aardappelen, pasta of rijst goed

zijn voor je darmen, waarom je appels beter niet schilt of waarom je af en toe oesters of mosselen op het menu mag zetten. Want alles mag, het is volop genieten, als het maar met mate gebeurt.

Exemplaar : 121/BO/C 426 - 2020/184.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Gezond eten voor weinig geld. 50 recepten op het ritme van de seizoenen. / Maertens, G. ; Bonnewyn, S. - Brussel : Test-Aankoop, 2019. - 133 p. - ISBN 9789491778643

Het leven is duur. Elke dag van het jaar een lekkere, gezonde maaltijd op tafel zetten zonder fortuinen uit te geven, kan dat wel? Het antwoord is JA! Door je eetgewoonten wat bij te sturen en je aankopen slim te plannen kom je al een heel eind. We zetten je op weg met een massa praktische tips en 50 recepten voor heerlijke gerechten op het ritme van de seizoenen. Veel kookplezier en smakelijk eten!

Exemplaar : 121/BO/C 413 - 2020/15.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Goed leven. Met kwetsbaarheid en beperking. / Keirse, M. ; De Wachter, D. - Leuven : LannooCampus, 2020. - 220p. p - ISBN 9789401470193

Wie leeft met kwetsbaarheid en beperking, heeft meer dan wie ook behoefte aan verbondenheid, aan een liefdevolle blik. Als we dát voor elkaar kunnen betekenen, kan leven met kwetsbaarheid en beperking ook goed leven worden. Leven met een beperking of onomkeerbare ziekte is een voortdurende zoektocht. Als maatschappij moeten we daarvoor attent zijn en beperking in al haar vormen beter benaderen, zowel in een algemene visie op het omgaan met kwetsbaarheid en beperking als in nieuwe perspectieven op herstel. In dit boek werpen Dirk De Wachter en Manu Keirse een unieke blik op kwetsbaarheid en beperking, en de rol die ze kunnen spelen in onze wereld. Van een brede visie rond inclusie en stereotypen, over concrete onderwerpen als slechtnieuwsgesprekken, dementie of euthanasie bij wilsonbekwaamheid, tot omgaan met een verlies dat nooit eindigt. Met persoonlijke verhalen van de auteurs, van mensen met een beperking en van hun vrienden, familie- en gezinsleden.

Exemplaar : 121/BO/G 1688 - 2021/41.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Goed ziek. Hoe we onze gezondheidszorg veel beter kunnen maken. / De Ridder, R. - Kalmthout : Van Halewyck, 2019. - 276 p. - ISBN 9789461319975

In België zijn we vaak best positief over onze gezondheidszorg ♦?? tot we ernstig ziek worden. Tijd voor een wake-upcall! Ons systeem is duur, onrechtvaardig, weinig menselijk en te zeer gestuurd door belangen in de medische wereld, de farma en de politiek. Onze gezondheidszorg heeft meer baat bij zieke mensen dan bij gezonde, wat leidt tot onnodige procedures, overmedicalisering en de verspilling van middelen. In Goed ziek vertelt Ri De Ridder waarom we in een sukkelstraatje zitten en hoe we eruit raken. De Ridder houdt een warm pleidooi voor buurtzorg, bundeling van de financiering op streekniveau en een verregaande

integratie van welzijn en gezondheid tussen sectoren. Zo kunnen we werken aan een systeem waarin we op een goede manier ziek kunnen zijn, een systeem dat ons gezonder en gelukkiger maakt, dat minder druk zet op de zorgverleners, dat niemand uitsluit en bovendien niet meer kost.

Exemplaar : 121/BO/I 458 - 2020/2.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Go ride - bouw in 12 weken je beste fietsconditie op / Dupré, A. ; Vangramberen, M. - Tielt : Lannoo, 2019. - 192 p. - ISBN 9789401458382

Als fietser wil je optimaal voorbereid aan de start staan. Verantwoord en efficiënt trainen speelt dan ook een belangrijke rol in het bereiken van je sportieve doel. Go Ride Het boek bevat:handige trainingsschema's die je kunt aanpassen naar je eigen niveau en doelstellingen;voorbeelden en tips van specialisten als sportjournalist Maarten Vangramberen, topsportdiëtiste Stephanie Scheirlynck, ex-wereldkampioene tijdrijden Ellen van Dijk en topwielrenner Tiesj Benoot;24 recepten voor thuis of onderweg;18 core stability-oefeningen om blessures te voorkomen.

Exemplaar : 121/BO/B 127 - 2020/178.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Green Mental Health. / Maas, J. ; Visscher, R. - Amsterdam : Boom, 2021. - 192 p. - ISBN 9789024433551

Meer groen in de ggz. De mens hoort thuis in de natuur , een oeroude opvatting, maar we lijken er tegenwoordig juist verder van verwijderd te raken. Dat de natuur daadwerkelijk het herstel van somatische en psychiatrische aandoeningen ondersteunt, wordt steeds duidelijker. Met de huidige, bredere blik op gezondheid en de daaruit volgende zoektocht naar passende behandeling, lijkt de tijd rijp om het 'groene' domein aan te sluiten op het 'witte' domein (de traditionele gezondheidszorg). Green Mental Health brengt de zorg naar de natuur en vice versa. Meer groen in de ggz en het sociaal domein biedt nieuwe behandelopties, betere zorg en duurzaam herstel bij psychische aandoeningen. Groene kansen in het sociale domein Green Mental Health gaat over de groene kansen in de ggz en het sociale domein. Naast een introductie op het concept zelf komen voorbeelden uit de praktijk aan de orde, zoals boer Bram van bijBram of de medewerkers van de stadstuinderij in Tilburg. Vervolgens wordt de lezer uitgerust met alle informatie om zelf aan de slag te gaan en een eigen duurzaam groen netwerk op te zetten. Met inleiding door Jan Terlouw Voor wie is Green Mental Health? Dit boek is voor mensen in de ggz, voor gemeenten, natuurorganisaties en groenliefhebbers. Juist als deze groepen samenwerken, kunnen er nieuwe, duurzame initiatieven ontstaan, waar mensen met psychiatrische aandoeningen mee geholpen kunnen worden.

Exemplaar : 121/BO/G 1710 - 2021/114.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Grenzen stellen met compassie. Leer in 8 weken je ik-grens kennen / Blaser, N. - Amsterdam : LannooCampus, 2020. - 144 p. - ISBN 9789401454148

Dat we een persoonlijke grens hebben, dat weten we, dat voelen we. We ervaren

onze grens vooral wanneer iemand er overheen gaat of wanneer we zelf over onze grens gaan. We horen mensen dan zeggen: 'Hij is veel te ver gegaan' of 'ik trek het niet meer'. Grenzen stellen met compassie leert ons onze grenzen te herkennen en bewaken. Dit is zo belangrijk omdat onze psychische grens respecteren essentieel lijkt voor ons gevoel van geluk en kracht. De ik-grens vormt en ontwikkelt zich gaandeweg in ons leven. Met dit praktisch opgezette boek leer je met oefeningen, mindfulness en luistermeditaties in 8 weken je persoonlijke grenzen kennen en ontwikkelen. Het boek geeft handvatten deze te versterken zodat je je steeds beter en gemakkelijker leert beschermen, zonder het contact met de ander en de omgeving te verliezen. Gezonde innerlijke grenzen leiden tot compassie, empathie en liefde. Lezers van het boek hebben toegang tot een online test en luisteroefeningen.

Exemplaar : 121/BO/G 1648 - 2020/112.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het Groot Werkvormenboek voor de Zorg. Meer rendement uit leer-, overdrachts- en andere werkmomenten. / Dirkse, S. ; Talen, A. ; Boer, M. ; Kester, M. ; Stouthard, J. - Amsterdam : Boom, 2020. - 304 p. - ISBN 9789024427482  
Werkvormen leiden tot het effectiever opleiden van zorgprofessionals én de lerende cultuur te creëren die het werk nu en in de toekomst vraagt. De 130 inspirerende werkvormen in dit boek ondersteunen professionals in de zorg om (leer)processen te versnellen. Hoe blijven zorgprofessionals geïnspireerd? Hoe halen ze het beste uit zichzelf? Hoe leid je op als tijd en capaciteit voortdurend onder druk staan? Werkvormen ondersteunen hierin. Ze maken momenten van kennisoverdracht, samenwerken en ontwikkeling leuker en efficiënter. In dit boek beschrijven de auteurs 130 werkvormen voor onder andere een klinische les, een patiënt- of complicatiebespreking, intervisie, learning-on-the-job, ontwikkelgesprekken of een strategiebijeenkomst. Dit aantrekkelijke praktijkboek inspireert en ondersteunt opleiders, supervisors, werk- en praktijkbegeleiders en leidinggevendenden in de zorg om het rendement van hun leer-, overdrachts- en andere werkmomenten te vergroten.

Exemplaar : 121/BO/I 463 - 2021/12.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Handboek voor de moderne stoïcijn. 52 oefeningen voor een evenwichtig leven. / Pigliucci, M. ; Lopez, G. - Utrecht : Ten Have, 2021. - 336 p. - ISBN 9789025907419

Het leven zit vol met situaties waarin je weinig zelf kunt veranderen. Denk aan het wachten op uitslag van een medisch onderzoek, humeurige mensen of veranderingen in het bedrijf waar je werkt. Al deze dingen heb je niet in de hand en dat kan voor stress zorgen. De filosofie van de oude stoïcijnen is dan behulpzaam. Zij zeggen: je reactie op deze situaties kun je wél zelf controleren. Deze eeuwenoude denktechnieken helpen je uitdagingen aan te gaan en te excelleren onder druk. Dit Handboek voor de moderne stoïcijn is opgezet als werkboek om je leven werkelijk te veranderen. Elke week staat er een concreet doel centraal, zoals

'Ontdekken wat echt in je macht ligt', 'Je gemoedsrust bewaren' en 'Ontmoetingen met moeilijke mensen vooraf overdenken'.

Exemplaar : 121/BO/G 1698 - 2021/68.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hele en halve waarheden en complete onzin over voeding. / De Maerteleire, E. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 336 p. - ISBN 9789022337226

Eet nooit fruit na de maaltijd. Van aardappelen word je dik. Tomaten zijn goed voor de prostaat. Spelt is een supergraan. Glutenintolerantie is een groeiend probleem. Het vastendieet is een goede manier om af te vallen. Of is een ketogeen dieet beter? Of toch maar het bloedgroepdieet? Dagelijks worden we om de oren geslagen met welgemeende adviezen en allerlei beweringen over voeding. Vele van deze inzichten spreken elkaar tegen; sommige kloppen, andere zijn slechts gedeeltelijk waar en weer andere zijn compleet uit de lucht gegrepen. Maar wat en wie kunnen we nog geloven? Wat mogen we nu wel eten en wat beter niet? In Hele en halve waarheden en complete onzin over voeding geeft Eric De Maerteleire je antwoorden op vele vragen over voeding, waarbij hij zich baseert op het recentste wetenschappelijk onderzoek. Je zult regelmatig verbaasd van iets opkijken of bevestigd zien wat je al wist, maar ook zal blijken dat heilige huisjes vaak niet overeind blijven en dat sommige 'volkswijsheden' naar de prullenmand worden verwezen. Eén ding is zeker: door kleine dingen te veranderen in je voeding en je levensstijl, kun je een pak gezonder leven.

Exemplaar : 121/BO/C 415 - 2020/33.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De helende kracht van bosbaden. Shinrin yoku, vind innerlijke rust en creativiteit in verbondenheid met de natuur. / Plevin, J. - Amsterdam : Samsara, 2020. - 189 p. - ISBN 9789492995339

Shinrin Yoku, vind innerlijke rust en creativiteit in verbondenheid met de natuur. De auteur neemt je mee naar de mystieke wereld van de bomen en de natuur en vertelt je alles over de helende werking van bosbaden. â??Ga naar buiten het bos in. Ga naar buiten. Als je het bos niet ingaat, zal er nooit iets gebeuren en zal je leven ook nooit echt beginnen.â?? (Clarissa Pinkola Estés, De ontembare vrouw) Een must voor iedereen die het contact met de natuur en het leven kwijt is. Julia Plevin leidt je het bos, de natuur in, waar ze je uitnodigt om je schoenen uit te trekken, diep te ademen en in stilte te gaan zitten contempleren, waardoor je er als herboren en verkwikt weer uitkomt. Julia Plevin legt uit wat bosbaden is, hoe het is ontstaan en waarom we er nu meer dan ooit behoefte aan hebben. Je reis begint zodra je het bos instapt. Dit boek is een uitnodiging die de deur voor je opent naar de wereld van interzijn â?? de wezenlijke verbondenheid van het Universum â?? en laat je vervolgens je eigen weg gaan.

Exemplaar : 121/BO/B 122 - 2020/66.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Help, ik vergeet! / Van Assch, L. ; Van de Ven, L. - Oud-Turnhout : Gompel&Svacina, 2020. - 230 p. - ISBN 9789463712439

'Help, ik vergeet! Milde cognitieve beperking en beginnende dementie' gaat dieper in op het verlies van de cognitieve functies en de daaruit voortvloeiende hulpbehoevendheid. Het is niet enkel kommer en kwel: een deskundige professionele hulpverlening kan in vele gevallen zowel voor de patiënt als voor diens omgeving houvast bieden, het inzicht en een gevoel van controle vergroten en daarmee ook de leefbaarheid en tevredenheid doen toenemen. 'Ik maak me grote zorgen. Vroeger vergat ik niets, en nu'. Zowat wekelijks wijst mijn dochter mij op fouten: afspraak vergeten, autosleutels op de verkeerde plaats... Zij noemt dat 'foutjes', ik til daar zwaarder aan. Dit gaat de slechte kant op, het houdt me uit de slaap. Ik kende hem door en door. Jan was Jan. En dan ? Ik kan helemaal niet aangeven wanneer het precies begonnen is, veranderde alles, stapje voor stapje. In het begin had ik het helemaal niet door. Hij vergat wel wat, maar vergeten, dat doen we toch allemaal? Maar toch, het ging opvallen. Zeker wanneer ik merkte dat zijn karakter veranderde. Jan was Jan niet meer. Een van de grote angstbeelden die verband houden met het ouder worden, is het verlies van de cognitieve functies en de daaruit voortvloeiende hulpbehoevendheid. Meestal gaat het hierbij om een proces van jaren. Bij vele patiënten is er een relatief lange periode waarin de cognitieve problemen en/of gedragsveranderingen sluimerend aanwezig zijn, zonder dat men professionele hulp zoekt. Een periode die zwaar kan wegen op het welzijn van de patiënt en diens naaste omgeving. Het gaat nogal eens om verborgen leed. Maar het is niet enkel kommer en kwel: een deskundige professionele hulpverlening kan in vele gevallen zowel voor de patiënt als voor diens omgeving houvast bieden, het inzicht en een gevoel van controle vergroten en daarmee ook de leefbaarheid en tevredenheid doen toenemen. De eerste uitdaging hierbij is het tijdig herkennen van deze milde cognitieve beperking of deze milde gedragsverandering. Om die reden wordt er in dit boek op de eerste plaats dieper ingegaan op de diagnostische vraagstukken, met onder andere aandacht voor de medische beeldvorming, de cognitieve screening en het neuropsychologisch onderzoek. Dan volgt een uitgebreide bespreking van de medicamenteuze en niet-medicamenteuze behandeling met een uitvoerig overzicht van de multidisciplinaire ambulante revalidatie, een aanpak waarvan meer en meer de effectiviteit duidelijk wordt. Daarnaast komt de emotionele ondersteuning van de patiënt en diens naaste omgeving aan bod. Ten slotte is er een filosofische en ethische reflectie over cognitieve afhankelijkheid.

Exemplaar : 121/BO/D 2306 - 2021/13.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Heradem ! Hyperventilatie, stress, angsten en paniekstoornissen aanpakken met de Buteyko-methode. / Appermans, N. - Antwerpen : Manteau ; Standaard Uitgeverij, 2020. - 160 p. - (Mijn verhaal). - ISBN 9789022335420

Heradem! brengt het moeilijke maar hoopgevende verhaal van Noëlla Appermans als chronisch hyper - ventilant. Ze beschrijft de angsten en paniekaanvallen die haar levensloop bepaalden, maar ook de kracht die ze putte uit haar zoektocht, tot ze na 40jaar eindelijk kon herademen. Op een bevattelijke manier gaat de auteur inop de fysieke en psychische aspecten van onze ademhaling. Vervolgens licht ze



uitgebreid de Buteyko-methode toe, een door een Russische arts ontwikkelde ademhalingstechniek die al miljoenen astma-, apneu- en hyperventilatiepatiënten heeft geholpen. Haar praktische tips en oefeningen bieden een uitweg uit de vicieuze cirkel van chronische hyperventilatie. De kern? Adem minder diep!  
Exemplaar : 121/BO/D 2299 - 2020/176.W      Filiaal : Sint-Niklaas

#HighFive. Voor een machtig lichaam en een krachtig leven. 5 weken programma met 5 oefeningen en 5 recepten/dag. / Steelandt, D. ; Van Guyze, B. - Tielt : Lannoo, 2020. - 225 p. - ISBN 9789401471725

In 2013 ontwierpen Delphine Steelandt en Bert Van Guyze '100 Days Of Dedication', een fit- en lifestyleprogramma dat je in 100 dagen transformeert naar een nieuwe, sterkere en betere ik. Jaar na jaar bleven ze dit programma verder ontwikkelen en werden de grote valkuilen weggewerkt. Na tientallen reeksen met duizenden deelnemers kwamen ze tot de conclusie dat bijna elke deelnemer kampt met dezelfde obstakels en onzekerheden. Alles valt te herleiden tot structuur en regelmaat. Het gaat niet over wat je wel en niet kunt of mag, het gaat niet over guilty pleasures verbieden of tot in het extreme gaan. En het is helemaal geen utopie om fit, gezond en vooral gelukkig te kunnen leven. #HighFive is dé leidraad die je de kickstart geeft om het heft in handen te nemen en de controle te krijgen over je eigen leven. Het is een vertaling van het fitnessplan dat in hun fitnesscentrum VipFit uitgroeide tot een megasucces. Voor je het weet ben je vertrokken en zul je meer dromen, meer durven en vooral meer doen! Met de succesvolle sport- en kookboekenreeks #Fit van Delphine gaat het powerkoppel nu een stap verder met #HighFive!

Exemplaar : 121/BO/B 128 - 2021/25.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hiit for fit. Boost je energie met High Intensity Interval Training. 20 minute workouts @ home / De Groef, A. - Tielt : Lannoo, 2019. - 160 p. - ISBN 9789401463195

Fit is the new skinny! Maar hoe combineer je sporten met een drukke baan, kids, het bereiden van gezonde maaltijden en wat qualitytime voor jezelf? Met slechts 24 uur in een dag breng je liever niet te veel tijd in de sportschool door. De oplossing? Efficiënter trainen! Het gekende HIIT-principe (High Intensity Interval Training) vraagt 3 x 20 minuutjes per week, gewoon bij jou thuis. Met slechts een waterflesje en een sportieve geest leert kinesitherapeute Annelies De Groef hoe je snel en efficiënt kunt trainen. In haar praktijk organiseert ze iedere zomer de succesvolle HiitForFit-bootcamps. Met advies van de kinesitherapeute Geschikt voor ieder niveau > ook voor jonge mama's en rugpatiënten.

Exemplaar : 121/BO/B 125 - 2020/141.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hoe maak ik van een olifant weer een mug? Rationele effectiviteitstraining voor gevorderden. / IJzermans, T. ; Bender, R. - Zaltbommel : Thema, 2017. - 150 p. - ISBN 9789058719829

Het enorme succes van Beren op de weg, spinsels in je hoofd maakt één ding overtuigend duidelijk: er is veel behoefte aan een methode om beter om te gaan met werksituaties die stress, frustraties en niet-productief gedrag opleveren. Gebaseerd op de RET-methode. De Rationele Effectiviteitstraining (de RET) is zo'n methode. In Hoe maak ik van een olifant weer een mug? bouwen IJzermans en Bender voort op Beren op de weg, spinsels in je hoofd. Ze herhalen kort de uitgangspunten van de RET - waardoor het boek ook voor beginners goed te volgen is - en bespreken de functies van verschillende emoties en de irrationele gedachten die daar vaak de oorzaak van zijn. Daarna gaan ze dieper in op veelvoorkomende problemen als uitstelgedrag, weerstand tegen verandering, schuldgevoel en onzekerheid. De vele voorbeelden, de prettig leesbare stijl en de herkenbare problematiek maken dit boek onmisbaar voor mensen die bewust willen werken.

Exemplaar : 121/BO/G 1656 - 2020/125.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hoezo perfect? Voor perfectionisten, uitstellers en people-pleasers. / Martin, S. - Amsterdam : Boom, 2020. - 270 p. - ISBN 9789024430451

Toegankelijk zelfhulpboek voor perfectionisten 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. Veel mensen zien perfectionisme (stiekem) als een goede eigenschap, maar het kan ook verlamrend werken. Er is niets mis met hard werken, en ook niet met de lat hoog leggen, maar het streven naar perfectie kan je flink in de weg staan. Een hoge mate van perfectionisme creëert angst en stress. Het beschadigt je zelfvertrouwen en het kan ervoor zorgen dat je je eenzaam en waardeloos voelt. En als je alsmaar bezig bent ♦??alles voor iedereen♦?? te zijn, wat wil je zelf dan eigenlijk? Wie ben je dan? Balans vinden tussen gezonde en onmogelijk hoge eisen Is dit ook jouw ervaring? En ben je eraan toe om hier verandering in te brengen? Dan is dit boek voor jou. Hoe vind je de balans tussen gezonde en onmogelijk hoge eisen stellen aan jezelf? 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.

Exemplaar : 121/BO/G 1630 - 2020/39.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hoogbegaafde volwassenen. Zet je gaven intelligent en positief in. / Nauta, N. ; van Horssen, J. ; van de Ven, R. ; van der Waal, I. - Utrecht : BigBusinessPublishers, 2020. - 206 p. - ISBN 9789491757440

Hoogbegaafdheid is geen garantie op succes en veel hoogbegaafde volwassenen voelen zich vaak al hun hele leven 'anders'. Je vermoedt wel dat je bijzondere gaven hebt, maar toch kun je worstelen met jezelf en met je omgeving. Je ervaart onbegrip op je werk, raakt regelmatig in conflict of hebt moeite met relaties. Als je er op volwassen leeftijd achter komt dat je hoogbegaafd bent, dan vallen veel puzzelstukjes op hun plaats en gaat er een nieuwe wereld voor je open. Je beseft dat

er meer mensen zoals jij zijn. De zes auteurs zetten recente wetenschappelijke inzichten over hoogbegaafdheid op een rij en voegden daar waardevolle praktijkervaringen aan toe. Zo bundelden de redacteurs al deze deskundigheid in dit buitengewone boek. Hoogbegaafde volwassenen, zet je gaven intelligent en positief in besteedt ruim aandacht aan vragen die spelen onder hoogbegaafden: Hoe vind ik aansluiting bij anderen? Waarom ben ik zo gevoelig en hoe ga ik daar mee om? Hoe maak ik keuzes? Hoe ga ik verder? In dit boek lees je hoe je als hoogbegaafde jezelf kunt zijn en hoe je je kwaliteiten positief kunt inzetten voor een gelukkig en succesvol leven.

Exemplaar : 121/BO/D 2316 - 2021/81.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hoogsensitief ouderschap. Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans. / Geenen, B. - Tielt : Lannoo, 2020. - 292 p. - ISBN 9789401465878

Hoogsensitief zijn: er is al zoveel over gezegd en geschreven, maar een boek dat me vertelt hoe ik als hoogsensitieve ouder ook goed voor mezelf kan blijven zorgen, ben ik nog niet tegengekomen. Dat is de uitnodiging van dit boek. Pik eruit wat voor jou goed aanvoelt en vertaal het naar je eigen situatie. Vertrouw op jezelf: jij kent je gezin het beste. Wees ook mild voor jezelf: je bent sowieso als hoogsensitieve ouder iemand die geeft en blijft geven. Je gezin zal niets tekortkomen, daar ben ik zeker van. Ik wil je gewoon tonen hoe je af en toe je eigen grenzen wat beter kunt bewaken, zodat je ook de mooie kanten van het ouderschap en jouw hoogsensitiviteit meer mag beleven.

Exemplaar : 121/BO/K 512 - 2020/42.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hoog sensitieve ouders. Wees briljant in je rol als opvoeder, zelfs als de wereld je overweldigt. / Aron, E. - Lev. ; Amsterdam : Bruna Uitgever, 2020. - 271 p. - ISBN 9789400510173

Een op de vijf mensen wordt geboren met een verhoogde gevoeligheid, en vele grote kunstenaars en denkers die de wereld heeft voortgebracht waren hoogsensitief. Hoogsensitieve personen zijn vaak uiterst consciëntieus en intuïtief. Maar de eigenschap heeft ook lastige kanten: hoogsensitiviteit wordt gelinkt met de neiging om snel overweldigd te raken door gezelschap, het werk of een drukke omgeving, waardoor ze, als reactie, in hun schulp kruipen. Ook hebben zij vaak last van onzekerheid en van sociale belemmeringen. Elaine Aron, psychotherapeut en zelf een hoogsensitief persoon, combineerde wetenschappelijk onderzoek met haar ervaringen als therapeut en schreef een toegankelijk en bruikbaar boek voor hoogsensitieve personen én voor de mensen in hun omgeving.

Exemplaar : 121/BO/G 1650 - 2020/114.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hooptimisme. 100 sleutels voor een hoopvol leven. / Bormans, L. - Tielt : Lannoo, 2021. - 112 p. - ISBN 9789401478298

Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen. Nooit eerder spraken we zo vaak het woord 'hoop' uit. Maar wat betekent dat begrip precies? Leo Bormans onderzoekt

het al jaren, onder andere voor The World Book of Hope. Daarin bracht hij de belangrijkste inzichten samen van honderd professoren uit vijftig landen, die het mechanisme van hoop bestuderen. In Hooptimisme vertaalt hij die kennis en wetenschap nu in honderd concrete adviezen om een hoopvol leven te leiden. Hoop is de motor, optimisme de richting. Hoopvolle mensen leven langer, zijn gelukkiger en succesvoller op zowat alle gebieden van het leven. Het goede nieuws is dat we kunnen leren om hoopvoller in het leven te staan, ook en vooral als de toekomst wankel en onzeker lijkt. Hoop is een positief virus en het is bijzonder besmettelijk. Het verlicht de pijn, versterkt het organisme en bevordert het herstel. Dit boek gaat over vallen, overeind krabbelen en de blik verruimen, helder en krachtig verwoord voor iedereen die het soms moeilijk heeft in het leven, meer zingeving zoekt of anderen wil helpen een nieuw evenwicht te vinden.

Exemplaar : 121/BO/G in bestelling014 - 2021/128.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De hoop voorbij. Ervaringsverhalen over ongewenste kinderloosheid. / Beukers, C. - Tekst & Inzicht, 2017. - 360 p. - ISBN 9789082327977

'De hoop voorbij' is een boek met ervaringsverhalen over ongewenste kinderloosheid. Op openhartige en aangrijpende wijze vertellen 27 mensen/stellen hun eigen verhaal. Over hun diepgewortelde kinderwens, hun pogingen om deze wens uit te laten komen en over het moment dat ze hoorden, of moesten beslissen, dat er nooit een kindje zou komen. Maar ook over de periode daarna, als ze de hoop voorbij zijn. Want hoe ga je om met deze pijn, dit verdriet? Hoe verwerk je zo'n groot gemis van iemand die er eigenlijk nooit is geweest? Hoe ga je om met kinderen in je omgeving? Als je grootste droom nooit uit zal komen, moet je op zoek naar een nieuwe droom, nieuwe zingeving. Sommige van de schrijvers hebben deze zingeving al gevonden, anderen zijn nog zoekende. Ieder mens is tenslotte uniek, iedere situatie is uniek. 'De hoop voorbij' biedt steun en herkenning aan mensen met een onvervulde kinderwens. En tevens biedt het inzicht voor hen die dat niet zijn. Want hoe is het nou écht om ongewenst kinderloos te zijn?

Exemplaar : 121/BO/K 543 - 2021/62.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Hormonen onder controle. / T'Sjoen, G. - Antwerpen : Pelckmans, 2020. - 204 p. - ISBN 9789461319814

Waarom zijn hormonen altijd een beetje uit balans? Wat heeft testosteron met cholesterol te maken? Is die te traag werkende schildklier een verklaring voor overgewicht? Wat zegt de wetenschap over luie bijnieren? En waarom is osteoporose meestal een hormonale aandoening? Dat lees je in Hormonen onder controle, een boek dat over veel meer gaat dan over bronstige pubers of overbelichte man-vrouwverschillen. Dit boek gidst je door een wirwar aan hormonen en wat ze betekenen. Want hormonen doen veel meer dan je denkt. Ze beïnvloeden je hele lichaam en geest. Topdokter Guy T'Sjoen vertelt over hoe we in elkaar zitten, maar ook over de ziekten van deze tijd, zoals diabetes of obesitas, en hoe we ertegen kunnen vechten. Je komt te weten waarom endocrinologen

willen dat je je af en toe eens niet insmeert tegen de zon, waarom onnodig hormonale supplementen nemen gevaarlijk is en waarom dieetboeken bijna altijd een meerwaarde bieden.

Exemplaar : 121/BO/D 2301 - 2020/151.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Houvast voor elkaar Je partner heeft kanker... en hoe gaat het met jou? Nadine Köhle Stans Drossaert Ernst Bohlmeijer Frits Koster Jetty Heynekamp / Köhle, N. ; Drossaert, S. ; Bohlmeijer, E. ; Koster, F. ; Heynekamp, J. - Tiel : Lannoo, 2020. - 192 p. - ISBN 9789401469524

Als je partner kanker heeft, moet je ook goed voor jezelf zorgen '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 familieleden van kankerpatiënten. 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, ontwikkeld door dr. Nadine Köhle en dr. Stans Drossaert aan de Universiteit Twente, onder begeleiding van prof. dr. Ernst Bohlmeijer. Ze gebruikten hiervoor inzichten uit de positieve psychologie, ACT, zelfcompassie en mindfulness. De bijbehorende luisteroefeningen zijn van Frits Koster en Jetty Heynekamp.

Exemplaar : 121/BO/D 2294 - 2020/128.W      Filiaal : Sint-Niklaas

How About Mom. Het eerlijke moeder-boek. / Jacobs, A. ; Jacobs, F. - Bertramendeleeuw ; How About Mom, 2020. - 280 p. - ISBN 9789461562708  
Niemand kan je erop voorbereiden hoe het écht is om moeder te worden. Dat zul je simpelweg moeten ervaren. Wel kunnen we uitleggen wat je kunt verwachten van het moederschap, de dingen vertellen die niemand je vertelt en de beste adviezen van andere moeders en medische experts met je delen. Het eerlijke moeder-boek vertelt hoe magisch, prachtig en onvergetelijk de kraamperiode en het eerste jaar moederschap is. En het is ook eerlijk over de uitdagingen: de onvermijdelijke identiteitscrisis, het soms moeten wennen aan het moederschap en de mogelijke schuldgevoelens. Van lichamelijk herstel na de bevalling (hallo naweeën en nachtelijk zweten) tot aan die rollercoaster van emoties. Hoe ga je om met slaapgebrek, veranderende relaties en terug gaan naar werk. Dit boek is er voor jou als (aanstaande) mama. Het geeft antwoord op de vragen waarvan je niet weet aan wie je ze kunt stellen, of niet durft te stellen, of het nu je eerste kindje is, of dat je al

langer moeder bent.

Exemplaar : 121/BO/K 540 - 2021/48.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ik ben autastisch!. / Toeps. - Blossom Books, 2021. - 193 p. - ISBN 9789463492072

Editie speciaal voor kinderen van bestseller 'Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit' Je kunt Bianca herkennen aan haar petje, dat heeft ze altijd op. Ze draagt graag wijde kleding die lekker zit, is dol op Japan en verzamelt alles wat met Disney te maken heeft. En ze heeft autisme. Wat betekent dat precies? Bianca legt je uit hoe autistische hersenen werken en waarom sommige dingen voor autistische kinderen vaak net even anders gaan. Wat is er lastig als je autisme hebt? En wat juist leuk? En hoe kun je moeilijke dingen makkelijker maken? Bianca's vrienden Daan, Sam en Robin kunnen erover meepraten en delen hun ervaringen. Dit boek is voor iedereen met autisme, maar ook voor alle broertjes en zusjes, vrienden en vriendinnen, opa's en oma's, moeders en vaders en meesters en juffen.

Exemplaar : 121/BO/D 2315 - 2021/76.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ik ben goud waard. Samen met je kind op weg naar een positieve mindset. / Gielis, S. - Tielt : Lannoo, 2020. - 176 p. - ISBN 9789401471015

Wat je denkt is wat je bent. Kinderen die negatief over zichzelf denken, zijn vaker onzeker, durven minder vaak nieuwe dingen uit te proberen of ontwikkelen sneller faalangst. Maar ook het omgekeerde is waar: kinderen met een positieve mindset hebben vaker een gezonde dosis zelfvertrouwen, durven nieuwe uitdagingen aan te gaan en staan veerkrachtiger en gelukkiger in het leven. In dit inspirerende boek zet opvoedingsexpert Steven Gielis de 7 pijlers van een positieve mindset op een rij. Hij geeft bovendien heel concrete tools en handvatten mee om de omslag te maken van 'Ik kan het niet' naar 'Ik kan het altijd proberen'. In combinatie met de vele praktische oefeningen is dit een heerlijk positief boek waar ouders onmiddellijk mee aan de slag kunnen! 'Jong geleerd, is oud gedaan. Hoe vroeger je de kracht van optimisme ontdekt en vanuit groei leert denken, hoe beter. In dit boek wil ik een aantal krachtige hefboomen aanreiken die je kunnen helpen om een positieve mindset in je gezin te verankeren. Ik hoop je ook te tonen dat 'geluk' niet betekent dat je alleen maar fijne emoties mag ervaren. Dat het net de rafelige randjes zijn die schoonheid in het leven brengen. En dat authenticiteit en kwetsbaarheid een vaste plaats verdienen in ons leven.' De 7 pijlers van een positieve mindset 1. Zelfkennis: het begin van alle wijsheid Over zelfreflectie, talenten en spreken over gevoelens 2. Je bent wat je denkt Over lichaamstaal, selffulfilling prophecies en Rodeverkeerslichtgedachten 3. Focussen op groei Over positieve psychologie, de groei mindset en het Nikki-principe 4. Walk the talk Over communicatie, empathie en zelf het goede voorbeeld geven 5. Dingen veranderd krijgen Over problemen aanpakken, doelen stellen en zelfcontrole 6. Van proberen kun je leren Over straffen, belonen en averechtse effecten 7. Bewuster leven Over vrijheid, gezond

leven en leven in het hier en nu

Exemplaar : 121/BO/G 1668 - 2020/150.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ikigai. Ontdek de zin van je bestaan. / Barnes, J. - Ede : Lantaarn Publishers, 2018.  
- 160 p. - ISBN 9789463542906

Ben jij al helemaal ikigai? Of wil jij ikigai meer eigen maken? In dit boek staat beschreven wat ikigai eigenlijk inhoudt en hoe je dit eigen kunt maken in je dagelijkse routine. De inhoud van het boek bestaat uit een uitleg, inspirerende citaten en praktische tips voor een gezonder, bevredigender leven. Het helpt je bij de zoektocht naar je eigen ikigai, om het beste uit je leven te halen.

Exemplaar : 121/BO/G 1705 - 2021/91.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ik wil begrijpen wat je werkelijk nodig hebt. Geweldloze communicatie met kinderen. Het project Giraffendroom. / Gaschler, F. ; Gaschler, G. - Mens en communicatie, 2019. - 176 p. - ISBN 9789081674553

"Als wij onze kinderen laten zien, hoe ze voor elkaar kunnen zorgen, zonder anderen te kwetsen, leren ze alles, wat ze voor het leven nodig hebben." Dit denkbeeld is de leidraad van het project 'Giraffendroom', dat Frank en Gundi Gaschler hebben ontwikkeld. Dit betekent dat als kinderen van kinds af aan in een omgeving opgroeien, die op de principes van Geweldloze Communicatie is gebaseerd, dat een grote stap zou zijn naar meer compassie, verbondenheid en vrede in de wereld. In het samenleven met kinderen staan wij elke keer weer voor nieuwe vragen en uitdagingen. Ook al weten wij dat er geen kant en klare oplossingen bestaan, toch hebben wij iets nodig waar wij ons aan kunnen vasthouden. Zoals dit boek wil laten zien, ligt dit houvast in de innerlijke verbondenheid met de kinderen, die ons zijn toevertrouwd. Als wij empathisch met hen in het nu verbonden zijn, groeit door deze verbondenheid in hen de kracht dat ze in deze wereld kunnen bestaan en daarin hun eigen weg zullen vinden. Het concept 'Giraffendroom' kan leerkrachten en ouders ondersteunen een evenwichtige relatie met kinderen op te bouwen om ze behoedzaam op hun weg door het leven te begeleiden.

Exemplaar : 121/BO/G 1690 - 2020/171.W      Filiaal : Sint-Niklaas

In de greep van een eetstoornis. Ervaringen en advies van ouders en behandelaars. / Noordenbos, G. - Amsterdam : Boom, 2021. - 192 p. - ISBN 9789024433452

Iedereen kent de verhalen van de meestal jonge mensen die in de greep raken van een eetstoornis. Gezinnen staan machteloos en ook behandelaars lopen soms stuk op deze jongeren die vastbesloten lijken zichzelf te gronde te richten. De behandeling roept de nodige vragen op. Wanneer iemand ernstig verzwakt is, schrijft het protocol voor dat de patiënt op gewicht?? moet komen alvorens er psychologische hulp komt. Soms worden dwangvoeding en??fixatie??toegepast,??maar??dat??is??heel traumatiserend voor iemand die haar identiteit heeft opgebouwd rondom niet-eten. Wat is er nodig om de

behandeling van eetstoornissen te verbeteren, zodat we in de toekomst kunnen voorkomen dat iemand in de greep raakt van een levensbedreigende eetstoornis en daaraan overlijdt? Greta Noordenbos, expert op het gebied van eetstoornissen, sprak met ouders over de ziekte waaraan hun kind uiteindelijk is overleden. Wat zijn hun ervaringen? Wat hebben zij gemist in de behandeling? Aan behandelaars vroeg zij waar ze tegen aanlopen. Hoe gaan ze om met ethische kwesties als lichamelijke integriteit en zelfbeschikking? Op basis van deze gesprekken en van wat in de wetenschap bekend is over ernstige eetstoornissen, beschrijft Noordenbos in *In de greep van een eetstoornis* op toegankelijke wijze de pijnpunten en mogelijke oplossingen in de behandelaanpak.

Exemplaar : 121/BO/A 135 - 2021/71.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ingelepeld. Waarom maar weinig klopt van wat ons over voeding is verteld. / Spector, T. - Amsterdam : Nieuwezijds, 2021. - 302 p. - ISBN 9789057125430  
'De voedingsrevolutie is volop gaande en Tim Spector is een van de visionairs die ons hierbij de weg wijzen. Wat hij schrijft is verhelderend en verbluffend actueel.' Yotam Ottolenghi 'Een enorm leuke en kritische kijk op veelvoorkomende voedingsmythes' Michael Mosley Veel van wat ons over voeding wordt verteld is misleidend, of zelfs gevaarlijk voor onze gezondheid. De drie boosdoeners zijn: slechte wetenschap, verkeerde interpretatie van onderzoeksresultaten en de voedingsindustrie. Voeding is ons belangrijkste medicijn. Het wordt hoog tijd dat we leren hoe we daar het beste gebruik van kunnen maken, niet alleen voor onze eigen gezondheid, maar ook voor de toekomst van onze planeet. Dit boek is een tegengif tegen de sprookjes over voeding die we ingelepeld hebben gekregen en waardoor we alsmaar ongezonder en ongeruster zijn geworden. Het gaat over een andere manier van denken over voeding en dieet, en laat zien dat iedereen een individu is, in plaats van de "gemiddelde" persoon voor wie de richtlijnen bedoeld zijn. Per hoofdstuk ontkracht Tim Spector een mythe, zoals over light dranken, veganisme, vis, vlees, cafeïne, vitaminesupplementen, dieetadviezen voor tijdens de zwangerschap, biologische voeding, of de effecten van voeding op het milieu.

Exemplaar : 121/BO/C 431 - 2021/90.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Investeer in een gezonde levensstijl. Op weg naar een activerend preventiebeleid. / Albrecht, J. - Gent : Owl Press, 2020. - 182 p. - ISBN 9789463931885  
Ongeveer 35% van ons totale gezondheidszorgbudget gaat naar chronische aandoeningen die relatief eenvoudig te vermijden zijn. In onze overvloedige samenleving is het nu eenmaal eenvoudig om overgewicht of een levensbedreigende chronische aandoening te ontwikkelen. Denk maar aan de opmars van diabetes type 2 of de vele hart- en vaatziekten. De oplossing voor dit probleem is te vinden in een gezondere levensstijl. Niet alleen bespaart een gepaste levensstijl ons allen heel wat geld, die kan bovendien heel wat chronische aandoeningen genezen. Helaas stellen we vast dat maar weinig chronisch zieken op zoek gaan naar ondersteuning. Daarom is er dringend nood aan een efficiënt,



duurzaam en activerend preventiesysteem. Er zijn meer dan genoeg succesverhalen die aantonen hoe preventieve ondersteuning een positieve impact kan hebben op de gezondheid van de bevolking. Nieuwe initiatieven zoals een individueel gezondheidsbudget waarmee effectieve ondersteuning aangekocht kan worden, werken vaak wervend en ruimen de weg voor verdere innovatie. En die innovatie is nodig opdat iedereen een weg vindt naar een gezondere én goedkopere levensstijl.  
Exemplaar : 121/BO/J 290 - 2020/111.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Je hoeft het niet alleen te doen. Het boek dat er voor jou is als je ouders uit elkaar zijn. / Villa Pinedo (corp.) ; Pinedo, M. ; Mulder, S. ; Keppel, D. - Amsterdam : A.W. Bruna, 2021. - 192 p. - ISBN 9789400513907

Dit is een buddy in boekvorm voor alle kinderen met gescheiden ouders, gebaseerd op de Villa Pinedo-methode. De scheiding van ouders kan als een achtbaan voelen. Gevoelens gaan alle kanten op. Kinderen worden in Je hoeft het niet alleen te doen aan de hand genomen door jongeren die al eerder in deze achtbaan hebben gezeten en er sterker uit zijn gekomen. Dit creatieve boek laat kinderen ervaren dat zij niet de enige zijn en dat ze het niet alleen hoeven te doen. Het staat vol verhalen en ervaringen van anderen waar kinderen van 9 tot 16 jaar uit kunnen halen wat voor hen waardevol en belangrijk is.

Exemplaar : 121/BO/G 1708 - 2021/112.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Je levensstijl als medicijn. Zo word en blijf je gezond. / Deschepper, R. - Tielt : Lannoo, 2019. - 295 p. - ISBN 9789401463188

Neem je gezondheid zelf in handen We leven gemiddeld langer dan ooit tevoren, maar helaas zijn er ook steeds meer mensen chronisch ziek. Diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, mentale problemen en andere stressgerelateerde aandoeningen bepalen in ons land het leven van vele honderdduizenden mensen. Gelukkig is er ook goed nieuws: onderzoek toont namelijk aan dat je zelf heel wat kunt doen om chronische ziektes te voorkomen, of - als je al chronisch ziek bent - je levenskwaliteit kunt verbeteren of de ziekte zelfs omkeren. Lifestyle Medicine is wereldwijd aan een opmars bezig. Het bekijkt gezondheid op de breedst mogelijk manier, en combineert de nieuwste wetenschappelijke inzichten gecombineerd met eeuwenoude traditionele wijsheden uit diverse culturen. Dit basisboek zet de zeven pijlers van een gezonde levensstijl op een rij: minder stress, meer bewegen, een gezonde voeding, sociale steun, voldoende slaap, een positieve mindset en een gezonde omgeving. Want als je op elk van deze zeven pijlers inzet, zul je langer, gezonder en vooral gelukkiger leven.

Exemplaar : 121/BO/D 2275 - 2020/14.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Jomo ! The joy of missing out. Rust in je hoofd. Evenwicht in je leven. Ruimte in je hoofd! / Colle, N. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2018. - 240 p. - ISBN 9789089319029

We leven drukke levens. We combineren een job met huishouden, hobby's en

familie, we willen met alles méé zijn (de trends, de mode, de actualiteit), we socializen voortdurend op de social media, we komen altijd tijd tekort. Tegelijk lijden we aan stress, burn-outs, dips, depressies. Nele Colle werkt als opruimcoach en professional organizer. In de eerste plaats helpt ze mensen om hun huis (bureau, kasten, keuken,...) op orde te krijgen. Dat is een aardige eerste stap. Maar in dit boek doet ze véél meer dan dat. Ze biedt ook schitterend advies over hoe je meer rust in je leven en meer ruimte in je hoofd kan krijgen. Bijvoorbeeld door ook eens "neen" te zeggen (JOMO, the joy of missing out). Of door te kiezen voor wat écht belangrijk is. Of door meer te doen met minder en terug te vallen op de essentie. Voor meer tijd en meer geluk.

Exemplaar : 121/BO/G 1633 - 2020/26.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Jouw gezondheid. Wat je zelf kan doen om gezond en gelukkig te leven. / CM ; Dejaegher, S. Red. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 396 p. - ISBN 9789463930888

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Dat voelen we vandaag meer dan ooit. Gezondheid heeft evenzeer te maken met mentaal welbevinden, met vrienden en familie, met zin en betekenis geven aan je leven... Dit boek wil een betrouwbare partner zijn voor jouw gezondheid. Wat kan je zelf doen om die te versterken? Hoe kan je voor jezelf zorgen en voor anderen, hoe herken je wat er scheelt? En voel je je toch niet goed, dan leggen we uit wat je zelf kan doen en wanneer je naar je arts moet, in een handige A-tot-Z. Van 'aambeien' tot 'zweten': klachten en kwalen die je zelf kan herkennen, voorkomen of laten genezen. Allemaal handvaten om je vooruit te helpen, je kiest zelf of je ze al dan niet ter harte neemt. Met dit boek wil CM Gezondheidsfonds jou inspiratie geven om jouw gezondheid op een positieve manier te beïnvloeden. Zo wordt dit een uitdagend leesboek, maar ook een indrukwekkende gezondheidsgids die in geen enkel Vlaams gezin mag ontbreken.

Exemplaar : 121/BO/D 2289 - 2020/130.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Exemplaar : 121/BO/D 2288 - 2020/67.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Kanker. 100 vragen en antwoorden. / Swinnen, J. ; Kom op tegen Kanker ; Antikankerfonds. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 208 p. - ISBN 9789463930604

Drie autoriteiten in kanker hebben de handen in elkaar geslagen om dit unieke boek tot stand te brengen. Eerstens is er Johan Swinnen (ook bekend als de man die in 32 dagen de 2400 km naar Santiago liep) van UZ Leuven, de meest vermaarde kankeronderzoeker van het land. Ten tweede is er Kom op tegen Kanker, â??s lands belangrijkste beweging tegen kanker en zeer bekend bij het grote publiek. En ten derde het Antikankerfonds dat focust op internationaal gedragen wetenschappelijk onderzoek. Die drie hebben een perfect zicht op de vragen die kankerpatiënten en hun geliefden zich stellen. Op de 100 meest gestelde vragen geven zij in dit boek uitgebreid antwoord.

Exemplaar : 121/BO/D 2304 - 2020/162.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Karola's kitchen. Elke dag gewoon gezond. / Olaerts, K. - Antwerpen : Horizon, 2019. - 255 p. - ISBN 9789492159366

Dat gezonde en eerlijke voeding belangrijk is, weten we allemaal. Waarom blijft het dan zo moeilijk om de theorie in de praktijk om te zetten? Nochtans draagt goed eten bij tot een energiek lichaam en een blij hoofd. Als voedingswetenschapper, healthy foodblogger en voormalig snackliefhebber weet Karolien Olaerts als geen ander hoe echt iedereen zich een gezond en eco friendly eetpatroon kan aanmeten. Aan de hand van heldere achtergrondinformatie, eerlijke anekdotes en eenvoudige recepten toont ze je hoe je stapsgewijs je eetgewoonten kan wijzigen.

Exemplaar : 121/BO/C 423 - 2020/122.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ketokuur. Een nieuw leven in 14 dagen. / Naessens, P.

Het kind. (G)een handleiding. / Vanobbergen, B. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 200 p. - ISBN 9789463933483

Een kind gooit je bestaan ondersteboven. Je aarzelt en stelt jezelf in vraag. Kan ik dit wel? Waaraan ben ik begonnen? Wat vaststaat, is een onvoorwaardelijke verantwoordelijkheid tegenover de radicaal onbekende die je leven is binnengekomen. We moeten antwoorden. We zijn persoonlijk verantwoordelijk. In dit boek gaat Bruno Vanobbergen, vader van drie kinderen, op zoek naar wat deze verantwoordelijkheid betekent. Dat begint al met het kiezen van een naam voor je kind, maar raakt ook aan de vraag wat je voor je kind wil en kunt betekenen. Opvoeden gaat over je kind willen lezen. Om van daaruit naar jezelf te durven kijken. Opvoeden is dus veel meer dan kinderen begeleiden in hun opgroeien. Opvoeden gaat ook over ons, volwassenen. Het is een oefening in een mooier mens worden. Een kant-en-klaar stappenplan om je kind te vormen zul je hier niet vinden, gedeelde gevoelens van herkenning en vervreemding, van plezier en ongemak des te meer. Voor opvoeden bestaat nu eenmaal geen handleiding. Net dat maakt het tot een van de boeiendste, maar ook kwetsbaarste ondernemingen.

Exemplaar : 121/BO/K 548 - 2021/127.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het kind van de rekening. Een vuist tegen kindermishandeling: laat het stoppen. / Adriaenssens, P. - Borgerhoff & Lamberigts nv, 2020. - 144 p. - ISBN 9789463931939

Peter Adriaenssens is België's meest gewaardeerde en bevraagde kinder- en jeugdpsychiater (UZ Leuven). In die functie en als directeur van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling Vlaams-Brabant bouwde hij heel veel ervaring op in het domein van kindermishandeling in het gezin. Die expertise, gekoppeld aan de nieuwste wetenschappelijke inzichten, deelt hij met ons in dit boek. Over het feit dat mishandeling niet alleen fysiek en seksueel, maar ook emotioneel kan zijn. Hoe kinderen mishandeling verwerken, waarom ze soms zo lang zwijgen, welke trauma's hen levenslang kunnen achtervolgen (recent ook via

hersenenonderzoek objectief aan te tonen) en wat wij als samenleving kunnen doen aan dit onnoemelijke leed. En hoe het onderzoek naar kindermishandeling binnen het gezin ons een beter beeld heeft gegeven over menselijke trauma's in andere domeinen.

Exemplaar : 121/BO/G 1631 - 2020/29.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Een kind, waarom lukt het niet bij ons? Antwoorden op al je vragen rond vruchtbaarheidsproblemen en fertiliteitsbehandelingen. / Verhulst, G. ; De Vuyst, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 192 p. - ISBN 9789463933193  
Jullie willen graag een kindje? Maar die kinderwens vervullen verloopt moeilijker dan verwacht. Na een jaar is het nog niet gelukt om zwanger te worden. Soms is het normaal dat een spontane zwangerschap wat langer op zich laat wachten en is er sprake van een vruchtbaarheidsprobleem. Steeds meer mensen kloppen aan bij een fertiliteitscentrum. Als een spontane zwangerschap uitblijft en je aan het begin van een vruchtbaarheidsbehandeling staat, zit je met een heleboel vragen. Waarom lukt zwanger worden niet vanzelf? Hoe verloopt een IVF-behandeling? Wat is PCOS, ICSI en PGT? Wat zegt de wet over het invriezen van embryo's? En hoe zit het met de anonimiteit van eicel- of spermadonoren? Kan ik een beroep doen op een draagmoeder? In Een kind, waarom lukt het niet bij ons? beantwoordt dokter Guy Verhulst die en vele andere vragen op een eenvoudige manier in woord en beeld. Het boek geeft een duidelijk overzicht van alle mogelijke behandelingen, legt stap voor stap uit hoe ze verlopen en brengt herkenbare getuigenissen.

Exemplaar : 121/BO/D 2323 - 2021/113.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Kleine ontwikkelingspsychologie I . Het jonge kind. / Kohnstamm, R. - Houten : Bohn, Stafleu, Van Loghum, 2009. - 427 p. - ISBN 9031316016

"Het jonge kind" beschrijft de ontwikkelingen van kinderen vanaf de geboorte tot hun achtste jaar. Nieuw is de behandeling van het begrip 'de ontwikkeling als zodanig': de principes en invalshoeken die worden gebruikt om iets te begrijpen van de immense waaier aan veranderingen die zich voltrekken tussen geboorte en volwassenheid, komen expliciet aan de orde. Ook zijn recente onderzoeksgegevens in deze nieuwe druk verwerkt

Exemplaar : 121/BO/K 515 - 2020/46.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het kleine shinrin-yoku boek. hoe de kracht van de natuur je leven verandert. / Boudewijn, N. - Haarlem : Altamira, 2018. - 177 p. - ISBN 9789401303828

Hoe de kracht van de natuur je leven verandert Shinrin-yoku of bosbaden is een van oorsprong Japans gebruik en wordt ook wel vertaald als 'forest-therapy', vanwege de helende eigenschappen van het bos. Je neemt niet letterlijk een bad, maar dompelt je onder in de natuur waardoor je je zintuigen bewust kunt activeren. Het is algemeen bekend dat de natuur een rustgevende werking heeft op je lichaam en stress aanzienlijk vermindert. Dat ontdekte Natascha Boudewijn ook toen haar leven op losse schroeven kwam te staan. De kracht van de natuur veranderde haar leven voorgoed. In dit praktische kleine handboekje legt zij uit hoe shinrin-yoku

werkt. Dat doet ze aan de hand van de seizoenen en met inspirerende oefeningen die je niet alleen in het bos, maar ook in het park om de hoek of in je achtertuin kunt doen.

Exemplaar : 121/BO/B 116 - 2020/60.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het klimaatalarm. / Draulans, D. ; van Ypersele, J.-P. - Antwerpen : Knack, 2020. De westkust van de Verenigde Staten beleeft momenteel de ergste bosbranden in haar geschiedenis, de noordelijke hemisfeer kende deze zomer de warmste zomer ooit en in België was het deze week de warmste september sinds het begin van de metingen. Het klimaatprobleem was dit jaar dan wel even uit het nieuws, gestopt is het niet. Knack komt daarom met een nieuwe campagne die de klimaatverandering terug in het centrum van de aandacht brengt. Op woensdag 16 september krijgen alle abonnees van Knack een manifest bij het magazine, uitgegeven in boekvorm. Het Klimaatalarm - het manifest is geschreven door Knack-journalist, bioloog en doctor in de wetenschappen Dirk Draulans, en door klimaatwetenschapper en UCL-professor Jean-Pascal Van Ypersele, gewezen ondervoorzitter van het Klimaatpanel van de Verenigde Naties (IPCC). Ook te downloaden op [knack.be/klimaatalarm](https://messagent.roulartamail.be/images/preweb2/journey/knack/2020/klimaatalarm/ebook-nl.pdf).  
<https://messagent.roulartamail.be/images/preweb2/journey/knack/2020/klimaatalarm/ebook-nl.pdf>

Exemplaar : 121/BO/H 062 - 2020/133.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Koken voor een maatje minder. / Bossuyt, M. ; Deweer, H. - Kalmthout : Pelckmans, 2020. - 216 p. - ISBN 9789461319746  
Heb je een paar kilo's te veel? Dan kan dat in enkele weken blijvend opgelost zijn! Hilde Deweer en haar dochter Marie Bossuyt worstelden zelf met licht overgewicht, respectievelijk door de menopauze en een eerste zwangerschap. Moeder en dochter daagden elkaar uit en ontwikkelden een afslankplan zonder gedoe dat echt werkt. Koken voor een maatje minder begint met de uitdaging om 6 kilo in 6 weken te verliezen. En dat lukt, dankzij een praktisch voedingsplan met wekelijkse boodschappenlijstjes en recepten voor ontbijt, lunch en avondmaal. Hilde en Marie leren je ook hoe je de (nieuwe) maat houdt, door je eetpatroon te veranderen en enkele principes te onthouden. Het allerbelangrijkste principe is: Have fun! Val af zonder het gevoel te hebben dat je iets mist. Hilde en Marie staan voor lekker en gezond eten, geen honger, ook uit eten gaan of thuis maatjes ontvangen, en zelfs een verplicht wekelijks YOLO-moment.

Exemplaar : 121/BO/C 424 - 2020/129.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kracht van rust. 8 tegendraadse lessen over werk en het goede leven. / Van der Vegt, M. - Utrecht : Ten Have, 2021. - 200 p. - ISBN 9789025909024

Jij leeft intens. In de spaarzame momenten dat je met je benen omhoog ligt, vraag je je af hoe je meer rust kunt inbouwen. Hoe leef je zo dat je je energiek voelt en niet steeds het gevoel hebt dat het net teveel is. Hoe ga je van streven naar leven? In dit boek ontdek je jouw haalbare weg. Want wie veel werkt, mag veel rusten.

Wanneer je de reis naar je hart maakt en kiest voor gezonde gewoontevorming rondom rust, schieten werkplezier en kwaliteit omhoog. Werkenden van wereldformaat gingen je daar al in voor en geven praktische handvatten voor iedereen die druk ervaart in zijn bestaan. Dit boek is niet de volgende to-do lijst om af te vinken, maar helpt je een nieuwe levenshouding te ontwikkelen. Alles wat vandaag op je pad komt, is genoeg. Ga zitten op je luie stoel, sla dit boek open en ontdek het goede leven door middel van acht praktische en tegendraadse levenslessen. Lees in elk hoofdstuk een motiverend verhaal van iemand die leerde rusten middenin de chaos. Deze inspirators laten zien dat je niet hoeft te wachten met rusten totdat je alles op orde hebt. Met inspiratie van rapper Typhoon, bergbeklimmer Katja Staartjes, bisschop Ancelimo, ontwikkelingswerker Jane Acheloi en ervaringen van Eisenhower, Churchill, Nelson Mandela en nog veel meer harde werkers.

Exemplaar : 121/BO/G 1685 - 2021/43.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kracht van slapen. Een goede nachtrust start overdag. / De Clercq, I. - Kalmthout : Van Halewyck, 2020. - 256 p. - ISBN 9789463831765

Is er iets fijner dan een heerlijke nacht slaap om uitgerust aan je dag te beginnen? Helaas is dat niet voor iedereen vanzelfsprekend, want maar liefst 1 op de 3 Belgen kampt met slaapproblemen. In DE KRACHT VAN SLAPEN legt neuroloog en slaapexpert Inge Declercq haarfijn uit hoe dat komt. Wist je bijvoorbeeld dat je slaap een weerspiegeling is van je leven overdag? Meer nog: door te letten op wat je doet wanneer je wakker bent, kan je je slaap een pak verbeteren. Dit boek leert je hoe je slaapmechanisme in elkaar zit, hoe je energiek wakker kan zijn overdag én wat je kan doen voor een herstellende nacht. Verder beantwoordt Inge Declercq talrijke vragen die veel mensen haar stellen. Wat is mijn ideale slaaptijd? Wat doe ik het best voor ik ga slapen? Kan ik slaaptkort inhalen? En hoe pak ik het best mijn stress aan om beter te slapen? De kracht van slapen biedt ook een oplossing voor slapeloze nachten. Wat doe je als je niet kan slapen? En hoe los je 's nachts vervelend lang wakker zijn op? De talrijke tips en adviezen uit het boek worden geïllustreerd met verhalen uit de praktijk.

Exemplaar : 121/BO/G 1653 - 2020/106.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kracht van verbinding. / Murthy, V. - Lev., 2020. - 368 p. - ISBN 9789400512238

Sociale verbintenis als sleutel tot een betere gezondheid, meer geluk en een fijnere wereld. In dit baanbrekende boek stelt Murthy dat eenzaamheid ten grondslag ligt aan de huidige crisis op het gebied van mentale gezondheid en verantwoordelijk is voor de toename in suïcide, de opiatencrisis, het misbruik van antipsychotica en de misdiagnose van psychische ziekten. Dit boek is bedoeld om lezers te helpen eenzaamheid en de gevoelens die daarbij horen te herkennen, hun de tools te geven om eenzaamheid af te weren en om verbinding te (her)bouwen. Het leert ons hoe we een minder eenzame en meer gemeenschappelijke wereld kunnen bouwen - een

van de urgentste uitdagingen van onze tijd.

Exemplaar : 121/BO/G 1646 - 2020/89.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kracht van wandelen. Shinrin-yoku : ontstressen in de natuur. / Huijser, W. - Eede : De Lantaarn, 2019. - 159 p. - ISBN 9789463541039

Tijdens het wandelen denken aan één ding. Meestal lopen we grotendeels gedachteloos of juist met het hoofd vol gedachten. Dit boek leert ons bewuster te wandelen, met als doel zelf meer in balans te raken en we ons beter kunnen ontspannen. Geen strakke regels en vaste instructies, maar handvatten om dit zelf te kunnen creëren.

Exemplaar : 121/BO/B 121 - 2020/65.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kunst van de eenvoud. Leer opnieuw gelukkig worden met 'minder'. / Loreau, D. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 238 p. - ISBN 9789463931311

Als eenvoud een kunst is, dan is Dominique Loreau een meester. Dominique Loreau heeft jarenlang in Japan gewoond en is geïnspireerd door de oosterse filosofie. Ze ontdekte de schoonheid van een goed geleefd leven door de kunst van eenvoud. Haar levensstijl berust op het principe van 'minder is meer' en doordringt alle gebieden van het bestaan, van het materiële tot het spirituele. Ze legde haar filosofie vast in dit baanbrekende boek dat een enorme bestseller was in haar geboorteland Frankrijk en nu voor het eerst in het Nederlands beschikbaar is.

Vereenvoudig uw huis, maak uw garderobe leeg, verlaat dwangmatige aankopen, eet zuiniger maar beter, zorg voor uw lichaam en geest. Van de kunst om je goed te voelen in je huis tot de kunst om je goed te voelen in je lichaam. Dit boeiende boek zal je leven transformeren en je meenemen op een krachtige reis naar geluk. Je zult je energiever, zelfverzekerder en vrijer voelen. Je zult de essentie ontdekken van echt leven en hoe je een meer geconcentreerd leven kunt leiden. Een vol plezier, duidelijkheid en tevredenheid.

Exemplaar : 121/BO/G 1684 - 2021/37.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De kunst van mindful communiceren. Luisteren en spreken met wijsheid en compassie. / Koster, F. ; Heynekamp, J. - Amsterdam : Boom, 2020. - 167 p. - ISBN 9789024430673

Mindfulness voor een betere communicatie Communicatie en verbinding zijn van levensbelang, en dankzij ons complexe brein zijn we hier doorgaans goed in. Toch verloopt communicatie lang niet altijd adequaat. Ons brein is eigenlijk (nog) niet geschikt voor de constante stroom aan informatie waaraan het wordt blootgesteld. Instinctief reageren is soms de beste optie, zoals wegspringen als er een auto aankomt. Mindfulness helpt ons dan niet. Maar in andere situaties, zoals een vergadering, kunnen dezelfde instinctieve stressreacties het rationele brein overheersen en ervoor zorgen dat we angstig of boos reageren. Dan komt mindfulness goed van pas. Communicatiemethoden voor mindful communiceren In De kunst van mindful communiceren presenteren Frits Koster en Jetty Heynekamp,

tezamen met een keur aan experts, zes communicatiemethoden waarin mindfulness impliciet of expliciet een rol speelt. Onder andere Geweldloze Communicatie, Deep Listening en Interpersoonlijke Mindfulness komen aan de orde. Deze communicatiemethoden kunnen goed geïmplementeerd worden in organisaties zoals de (geestelijke) gezondheidszorg of het onderwijs en zijn geschikt voor iedereen die met mensen werkt, of die geïnteresseerd is in mindful communiceren.  
Exemplaar : 121/BO/G 1667 - 2020/170.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Kusje erop. De waarheid achter 70 gezondheidsmythes. / Elferink, T. ; Verhoeff, R. - Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2020. - 240 p. - ISBN 9789400512597  
Helpt aambeienzalf tegen wallen? Is een bruin ei gezonder dan een wit ei? En kun je autistisch worden van vaccinaties? Er zijn vele gezondheidsmythes. Van grootmoeders wijsheden tot wat er tegenwoordig allemaal op Facebook staat. Aan de hand van de laatste wetenschappelijke inzichten, gesprekken met experts en eigen experimenten geven Rutger Verhoeff en Tijn Elferink hun oordeel. Ja, een kusje op een pijnlijke plek helpt. Van soja kunnen mannen geen borsten krijgen. En van kou word je niet verkouden. Op zoek naar de waarheid achter 70 gezondheidsmythes.  
Exemplaar : 121/BO/D 2302 - 2020/177.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Lactose, gluten en co. Over hoe belangrijk voeding is voor je maag en darmen en de mythes die daarover de ronde doen. / De Looze, D. - Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 192 p. - ISBN 9789089319524  
Steeds meer blijkt hoe belangrijk een gezonde spijsvertering is voor het welzijn van de mens. En dus: hoe essentieel voeding is voor je maag en darmen. Als vermaard gastro-enteroloog, ook bekend van Topdokters, behandelt prof. Dr. Danny De Looze elke dag patiënten met aandoeningen die te maken hebben met de spijsvertering. Sommige daarvan zijn zeer reëel en ernstig, zoals de ziekte van Crohn, reflux, voedselallergieën, voedselintoleranties en het prikkelbare darmsyndroom. Professor De Looze beschrijft deze aandoeningen en zegt wat je er tegen kan doen. Maar tegelijk gaat hij in tegen de modieuze mythes die de ronde doen tegenwoordig. Vooral over gluten en lactose lees en hoor je de wildste verhalen, alsof ze de bron zijn van alle kwaad. In dit boek lees je wat de wetenschappelijke waarheid is en wat tot het rijk der fabelen behoort...  
Exemplaar : in bestelling218 - 2020/12.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het Lanterfantje. / CM (corp.) - Brussel : LCM, 2017.  
een interactief boekje dat helpt bij het tandenpoetsen  
Exemplaar : 121/BO/D 2307 - 2021/21.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Lekker koken met diabetes. 200 recepten voor een gezond leven. / DiabetesLiga (corp.) - Gentbrugge : Diabetes Liga ; Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 319 p. -



ISBN 9789463931557

type 1 (ontstaat bij kinderen of jongeren) of type 2 (treedt op op latere leeftijd). Dat zijn meer dan een miljoen Belgen die hun levenswijze moeten aanpassen.

Onderdeel daarvan is een bepaald voedingsdieet volgen. Voor al die mensen is er dit kookboek maar bij uitbreiding hebben ook alle andere mensen er baat bij om de recepten uit dit boek te proberen. Uiteindelijk zijn ze goed voor ons aller gezondheid én zijn ze nog lekker ook. Handig uitgesplitst in ontbijten, lunches en avondmaaltijden. En omkleed met alle nuttige voedingsdeskundige info.

Exemplaar : 121/BO/C 414 - 2020/37.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Lekker lang leven. Lang en gezond leven in 50 recepten. / Sels, M. - Kalmthout : Van Halewyck, 2020. - 178 p. - ISBN 9789463831345

We weten niet meer wat we mogen eten. Voedingsstoffen worden nu weer wel, dan weer niet opgehemeld, verschillende diëten spreken elkaar radicaal tegen en tal van gezondheidsgoeroes verspreiden elk hun eigen waarheden. Is een aardappel goed of slecht? Mag er nog een boterham met choco in de brooddoos? En wat met dat dagelijkse glaasje rode wijn? Eten is de nieuwe religie en het is er eentje met profeten, paria's en veel heilige geschriften. We slagen er maar niet in om gezond te eten: bijna 1 op de 2 Belgen lijdt aan overgewicht. Daarom helpt Michaël Sels, diëtist én chef, je op weg naar betere eetgewoontes, zodat jij ook weer (w) eet wat goed is voor je lijf. Gezonder eten kan misschien een hele opgave lijken, maar wist je dat je 15 jaar langer kunt leven door de juiste voeding in de juiste verhouding? Bovendien dring je het risico op diverse aandoeningen, zoals kanker, hart- en vaatziekten, darmziekten en bloeddrukproblemen sterk terug. In Lekker lang leven zet Michaël Sels de puntjes op de i. En met de meer dan 50 recepten zet jij de theorie gemakkelijk om in de praktijk!

Exemplaar : 121/BO/C 416 - 2020/55.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Leven in het nu. Een filosofische zoektocht. / Hannes, T. - Kalmthout : Polis, 2019. - 448 p. - ISBN 9789463104470

We zeggen vaak dat we meer in het nu willen leven. Dat klinkt zalig en eenvoudig. Maar mensen zijn geen eenvoudige wezens. Van oudsher gaan we ervan uit dat er een diepere waarheid zit achter het 'nu', achter alles wat er in ons leven gebeurt. Even speels als erudiet beschrijft Tom Hannes hoe we voortdurend een andere betekenis geven aan die diepere waarheid. Het mythische geloof in diepgang heeft tot op vandaag een grote invloed op wat we begrijpen onder filosofie, religie, wetenschap, kunst, politiek en economie. Het bepaalt ook wat we zelf heimelijk van het nu verwachten. Maar wat gebeurt er als we het verlangen naar diepgang niet volgen? Wat als we opteren voor een heel andere visie: die van de flinterdunheid van ons bestaan? Wat doet dat met ons leven in het nu?

Exemplaar : 121/BO/G 1673 - 2020/168.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Leven in je leven. Leer de valkuilen in je leven herkennen. / Young, J. ; Klosko, J. -

Amsterdam : Pearson, 2019. - 333 p. - ISBN 9789026515699

Voortbouwend op de principes van de cognitieve therapie zijn de psychologen Jeffrey Young en Janet Klosko erin geslaagd om een uiterst bruikbare gids te schrijven voor een breed publiek. Het boek leert mensen hun negatieve gedachtepatronen, door de auteurs 'valkuilen' genoemd, te herkennen. Helder en aansprekend beschrijven zij elf van de meest voorkomende valkuilen, waaronder problematische relaties, een irrationeel gebrek aan zelfvertrouwen, faalangst en eenzaamheid. Problemen waar veel mensen mee kampen. Tegelijkertijd bieden zij uitgebreide diagnostische tests en vragenlijsten om elke valkuil te herkennen, en stapsgewijze suggesties om ze in de toekomst te omzeilen. Inmiddels hebben in Amerika en Nederland al duizenden mensen van deze directe methode geprofiteerd. Leven in je leven laat niet alleen zien hoe mensen kunnen ontsnappen aan de vicieuze cirkel van negatieve gedachten, het werkt ook inspirerend voor iedereen die over zijn leven wil nadenken.

Exemplaar : 121/BO/G 1679 - 2021/20.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Leven is een kwetsbaar beroep. De schoonheid van broosheid. / Adriaens, M. - Witsand Uitgevers, 2021. - 288 p. - ISBN 9789492934901

We zijn allemaal kwetsbaar. Niet alleen op het vlak van onze gezondheid, maar op de meest uiteenlopende domeinen van ons leven, ook en bovenal mentaal. Onze samenleving draagt perfectie hoog in het vaandel. En dat terwijl wij mensen net uniek zijn en ontroeren door onze onvolmaaktheden en onze kwetsbaarheid. Dit boek is een ode aan onze fragiliteit. Het brengt onmisbare bronnen van wijsheid samen, die ons blijvend zullen inspireren en die een hefboom voor veerkracht zijn. Inzicht in onze kwetsbaarheid is een grote bron van vreugde. Dit boek maakt ons daarom sterker als mens. Het leert ons met meer mildheid om te gaan met onze kwetsbaarheid en sterker in het leven te staan. Manu Adriaens werkt als journalist, zowel voor de schrijvende pers als voor radio en tv. Hij put grote kracht uit mindfulness en het boeddhisme. Leven is een kwetsbaar beroep is een prachtig en gevoelig boek vol levenswijsheid over onze kwetsbaarheid en hoe die een bron kan zijn van levenskracht.

Exemplaar : 121/BO/G in bestelling018 - 2021/133.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Leven met een bipolaire stoornis. Herstel met ups en downs. / Sienaert, P. ; Dierick, A. - Tiel : Lannoo, 2021. - 287 p. - ISBN 9789401474702

Na de bevalling van haar eerste kind wordt Ann opgenomen met een psychose. Pas negen jaar later vallen de puzzelstukjes in elkaar als ze bij psychiater Pascal Sienaert terecht komt en de diagnose bipolaire stoornis gesteld wordt. In dit boek ontplooiën zich, zij aan zij, twee verhalen: het herstelverhaal van Ann en het wetenschappelijke verhaal van wat een bipolaire stoornis is en hoe ermee te leven. Verhalen over ups en downs, over worstelen, rouwen, aanvaarden en afstand nemen. Dit unieke boek combineert het perspectief van een ervaringsdeskundige met dat van een expert en geeft op een heel toegankelijke manier een antwoord op

vragen als: Wat is een bipolaire stoornis precies? Welke behandelingen zijn mogelijk? Hoe kun je herval voorkomen? Wat met de invloed op je relaties, je gezin, je werk? En wat houdt herstel concreet in?

Exemplaar : 121/BO/D 2321 - 2021/126.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het leven van een loser. Vette pech. / Kinney, J. - Utrecht : De Fontein, 2016. - 222 p. - ISBN 9789026140211

Wat je ook doet, vraag Bram niet hoe zijn vakantie was, want als er iets is waar hij niet over wil praten... Na een waardeloze zomervakantie kijkt Bram eigenlijk wel weer uit naar een nieuw schooljaar. Hij heeft er zin in en wil alle vakantie-ellende zo snel mogelijk vergeten. Het schooljaar begint goed: op dag één geeft hij de KaasTik door aan Jeremy. Maar al snel voltrekt zich de ene ramp na de andere. Dieptepunt is de dag waarop Bram zich per ongeluk verstoppt in de meisjestoiletten...Hoewel hij die vernedering graag stil wil houden, verspreidt zo'n verhaal zich nogal gemakkelijk op school. Zo fijn is het nieuwe schooljaar dus ook weer niet! Hoe overleeft Bram dit jaar op school?

Exemplaar : 121/BO/K 545 - 2020/80.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Licht Leven. Een weg naar geluk in zeven stappen. / Van der leer, N. - Lev. ; Amsterdam : Bruna Uitgevers BV, 2020. - 224 p. - ISBN 9789400512405

Zit je vast in een hoofd vol gedachten? Lijkt het leven jou vaak tegen te werken? Blokkeren jouw angsten je van het behalen van dromen en doelen? Zet je anderen altijd op de eerste plaats? Dan is het tijd om meer licht in jouw leven binnen te laten. Het leven hoeft helemaal niet zo zwaar te zijn. We zijn geboren om te stralen! Alleen leren we in ons leven al snel af om onze intuïtie te volgen, om vertrouwen te hebben en boven alles vergeten we wie wij in de kern zijn. Dit boek is er om jou te herinneren van alles dat je allang bent en om dit in te leren zetten om jouw leven compleet ten goede te veranderen. 'Waar licht is, is geen duister' in 2015 raakte Nanne zichzelf compleet kwijt tijdens een vakantie op Bali. Gevangen in een hoofd vol zware herinneringen aan vroeger en angsten voor morgen durfde ze niet meer naar buiten. De reis werd een groot fiasco. Bij terugkomst in Nederland was zij zo vastberaden als de zon om te veranderen. Ze ging op zoek naar haar echte ik en pelde de lagen van zichzelf af om tot de kern te komen. In dit boek ontmoet Nanne zichzelf vijf jaar later weer op het eiland waar zij zichzelf ooit verloor, om de lessen van de afgelopen vijf jaar te bundelen in een methode voor een Licht Leven.

Exemplaar : 121/BO/D 2283 - 2020/90.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Liefde op leeftijd. Waarom liefde altijd een werkwoord blijft. / Vansteenwegen, A. - Tiel : Lannoo, 2020. - 184 p. - ISBN 9789401469500

Een taboedoorbrekend boek over relaties, seks en intimiteit op latere leeftijd Wie droomt er niet van om samen met zijn partner oud te worden? Maar ook op latere leeftijd gaat de liefde niet vanzelf. In dit nieuwe baanbrekende boek richt de

befaatde relatietherapeut Alfons Vansteenwegen de spotlight op koppels die al een leven lang samen zijn. Wat maakt hun relatie zo hecht? Waar halen ze hun veerkracht vandaan? En wat zijn de belangrijkste valkuilen die je tegenkomt als je een leven lang samenleeft? Zijn pleidooi? Je moet blijven investeren in een relatie. Zo lang gelukkig samenblijven betekent dat beide partners elkaar blijvend versterken, niet zozeer door wat ze doen, maar door wie ze zijn. Hij introduceert bovendien een nieuw, boeiend concept: mentaal scheiden om beter te kunnen samenleven. 'Het onderscheid erkennen, het verschil, het anders zijn, het origineel zijn omarmen. Blijven bijleren over elkaar. Verrast zijn door elkaar. Flitsen van verbinding ervaren en flitsen van verschil verdragen. Steeds meer jezelf zijn en tegelijk steeds meer echt samen zijn.' 'Als je een hoogbejaard stel in de stad ziet lopen, kijk je mogelijk met enige vertederling naar hen. Ze lijken zo goed bij elkaar te passen. Onmiddellijk ga je ervan uit dat ze heel wat samen hebben meegemaakt. Dat ze elkaar vast door en door zullen kennen. Misschien vraag je je af of ze nog tevreden met elkaar leven. Zijn ze gelukkig omdat ze nog met zijn tweeën zijn? Of zijn ze verbitterd geraakt en uit noodzaak bij elkaar gebleven? Wat zouden deze oudere paren zelf over hun relatie zeggen? Mogelijk antwoorden ze dat ze elkaar door en door vertrouwen. Ze kennen elkaar zoals ze door niemand anders gekend zijn. Ze hebben vaste gewoonten die het samenleven makkelijk maken. Maar partners zijn niet alleen elkaars intiemste vriend, ze zijn ook elkaars intiemste vijand, zoals de beroemde relatietherapeut en auteur George Bach het heel treffend zei. Zo dicht en zo lang tegen elkaar aan: dat moet vroeg of laat wrijvingen geven! Iedereen kent vast wel een stel op hoge leeftijd dat voortdurend kibbelt. Dat hoeft uiteraard niet noodzakelijk negatief te zijn: als je met elkaar kunt kabbelen, betekent dat ergens ook dat je elkaar voldoende vertrouwt om eerlijk te zeggen wat je denkt. Zolang de balans maar niet doorslaat en het kabbelen uitmond in destructief wederzijds gevit. Hoe dan ook: ook als je al een leven lang samenleeft, blijven er groeikansen bestaan, als persoon én als koppel. Er zijn genoeg uitdagingen die vragen om een steeds vernieuwde inzet. Dat het samenleven op hoge leeftijd vanzelf zou gaan, is een bittere illusie. Geduld en relativiseringsvermogen worden voortdurend op de proef gesteld. Partners blijven steeds opnieuw, en dag na dag, voor elkaar een oproep om te komen tot een tevreden bestaan. Dus ja: liefde blijft - ook na zoveel jaren - een werkwoord.'

Exemplaar : 121/BO/G 1682 - 2021/30.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Lieve meid. / Swerts, A. - Hasselt : Clavis Uitgeverij, 2020. - 48 p. - ISBN 9789044838497

Dementie bevattelijk en bespreekbaar gemaakt voor kinderen in een warm verhaal, met achterin heldere informatie voor ouders en begeleiders. Ieder kind is uniek. In sommige gezinnen wordt iemand ziek. In andere families is ooit iets vervelends gebeurd. En soms is het huishouden zelf gewoon een beetje anders. Pleister maakt al die gevoelige onderwerpen bespreekbaar. Deze boeken bevatten een warm verhaal, een spelletje en een versje of liedje op kindermaat. Maar ook een informatieve bijlage voor volwassenen, met een aangrijpende getuigenis of een

interview met een Pleister-expert. Op die manier nodigt Pleister uit tot praten met en begrip krijgen voor elkaar. Want hoe moeilijk sommige dingen ook zijn, een PLEISTER helpt altijd. Opa herinnert zich veel dingen van zijn kindertijd nog goed. Maar verder vergeet hij steeds meer. Ook woorden en wat ze betekenen. Dat komt door opa's ziekte, legt oma aan Katrientje uit. Samen genieten ze nog zo veel mogelijk. En Katrientje helpt haar opa zo goed als ze kan. Ze is dan ook zijn lieve meid. Een ontroerend en herkenbaar verhaal over (jong)dementie. Met achteraan achtergrondinformatie, een interview met een expert en getuigenissen van mensen met dementie en hun partners. Voor kinderen vanaf 6 jaar.

Exemplaar : 121/BO/D 2279 - 2020/52.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De Lijst. Eet jezelf gezond(er). / Bingé, S. - Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 160 p. - ISBN 9789463930581

We beseffen het ondertussen wel: voeding bepaalt in grote mate onze levenskwaliteit en gezondheid. Maar onze voedingsgewoontes veranderen blijkt aartsmoeilijk. Vermageringsdiëten leunen op louter wilskracht en zijn gedoemd om te falen. Arts Servaas Bingé kiest voor een structurele aanpak. Met 'De lijst' ontwikkelde hij een onderbouwde methode waarmee je de juiste mindset creëert om jouw voedingspatroon te optimaliseren en gezonde voeding terug de plaats te geven die het verdient. De opzet is simpel maar streng: gedurende 10 dagen ga je enkel eten wat er op De Lijst staat. Dat is de eliminatiefase. Daarna begint het herprogrammeren en ga je stap voor stap de voedingsmiddelen introduceren die zorgen voor een lagere ontstekingsgraad en jou beter en energiever doen voelen. Geen valse belofte: De Lijst volgen zal de eerste dagen niet altijd even makkelijk zijn maar na een week voel je gegarandeerd het verschil. Meer dan een boek is De Lijst een oproep: sta bewust in het leven, doe aan zelfonderzoek en neem je gezondheid in handen, dat is het grootste cadeau dat je jezelf kan geven

Exemplaar : 121/BO/C 417 - 2020/86.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Luister ! Eerste hulp bij psychische problemen / Stroobants, S. Red. - Mechelen : Rode Kruis Vlaanderen, 2019. - 211 p. - ISBN 9789068910735

Hoe kan je iemand helpen die gestresseerd, angstig of depressief overkomt? Hoe ga je om met iemand die misschien een verslaving ontwikkelt of iemand die aan zelfmoord denkt? Wat als iemand het moeilijk lijkt te hebben, maar je niet goed weet wat er aan de hand is? Wat kan je dan zeggen of doen? 'Luister! Eerste hulp bij psychische problemen' biedt je handvaten om iemand te helpen die het psychisch moeilijk heeft. Je hoeft geen voorkennis te hebben over geestelijke gezondheid! Dit boek stelt een actieplan voor dat je kan helpen om signalen te herkennen dat iemand psychische problemen ondervindt, die persoon gericht te ondersteunen, eventueel te helpen professionele hulp te vinden én tijdens dit proces goed voor jezelf te zorgen. In het boek wordt het actieplan ook toegepast bij 12 verschillende thema's. Eerste hulp bij stress, rouw, een schokkende gebeurtenis, burn-out, depressie, angst, verslaving, psychose, eetstoornissen,

zelfmoordgedachten, agressief gedrag.

Exemplaar : 121/BO/D 2291 - 2020/118.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mag ik even mijn aandacht. Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt. Een pleidooi om jezelf meer centraal te stellen. / Strietman, I. - Utrecht : Kosmos, 2021. - 191 p. - ISBN 9789021579160

Leer jezelf centraal stellen in een prestatie maatschappij die continu van alles van je vraagt. Gezond egoïsme maakt je leven leuker! In "Mag ik even mijn aandacht" helpt Inger Strietman je op weg. In deze wereld moeten we veel: we zijn voortdurend bezig met to-dolijstjes afvinken, willen voldoen aan allerlei verwachtingen en denken aan alles en iedereen. Behalve aan onszelf. Het resultaat? We zijn moe, gestrest of voelen ons niet gelukkig. Dat kan ook anders! In "Mag ik even mijn aandacht" leer je om jezelf centraal te stellen. Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf geeft én om anderen tegelijkertijd. En dat zorgen en kiezen voor jezelf prioriteit heeft in je leven. Niet ten koste van anderen, maar ten gunste van jezelf. Zo creëer je het leven dat écht bij je past. In een pragmatische, no-nonsense-schrijfstijl legt Inger Strietman uit waarom gezond egoïsme zo belangrijk is en hoe je dit kunt toepassen in je dagelijks leven. Dit boek is onmisbaar voor iedereen die wel wat meer aandacht van zichzelf kan gebruiken.

Exemplaar : 121/BO/G 1702 - 2021/75.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mango moment. Met een klein gebaar naar warmere zorg. / Vanhaecht, K. ; Van Bael, E. ; Seys, D. ; Coeckelberghs, E. ; e.a.. - Leuven : Acco, 2019. - 131 p. - ISBN 9789463792479

Het inmiddels bekende fenomeen Mangomoment ontstond in een Belgisch ziekenhuis, maar veroverd nu in snel tempo zowel de Belgische als de Nederlandse gezondheidszorg. Mangomomenten: momenten van grote waarde die ontstaan via kleine, onverwachte gebaren die geen of weinig tijd, geld en moeite kosten. Iedereen heeft behoefte aan warme zorg. Maar dat is niet vanzelfsprekend in deze drukke tijden. Dit boek helpt je op weg om in het dagelijkse leven, zowel persoonlijk als professioneel, kleine momenten van grote waarde te creëren voor de mensen om je heen en zo hun geluk en je eigen voldoening te vergroten. Tal van waargebeurde verhalen uit zowel Vlaanderen als Nederland, doorspekt met prachtige portretfoto's, inspireren en motiveren je in je zoektocht naar warmere zorg, meer veerkracht en positiviteit. Daarnaast bieden reflecties van internationale experts inzicht in de zin en haalbaarheid van Mangomomenten.

Exemplaar : 121/BO/I 464 - 2020/182.W      Filiaal : Sint-Niklaas

MANTRA-werkboek. Voor (jong)volwassenen met anorexia nervosa. / Schmidt, U. ; Stratup, H. ; Treasure, J. - Amsterdam : De Tijdstroom ; Amsterdam : Boom, 2020. - 338 p. - ISBN 9789024431007

Evidence-based behandeling voor anorexia nervosa. De behandelmethode in dit werkboek heet het Maudsley Model of Anorexia Treatment for Adults (MANTRA)

en wordt aanbevolen door het National Institute for Health and Care Excellence (NICE) als evidence-based behandeling voor volwassenen met anorexia nervosa. Het is gebaseerd op het baanbrekende werk en onderzoek van de auteurs in het Maudsley-ziekenhuis in Londen. Toegankelijk en gestructureerd stappenplan voor herstel Het MANTRA-werkboek verschijnt onder supervisie van Annemarie van Elburg, specialist op het gebied van eetstoornissen, en is een praktisch hulpmiddel voor (jong)volwassenen met anorexia nervosa en hun behandelaars. In het model bieden toegankelijke modules een gestructureerd stappenplan voor herstel. Er zijn onder meer modules over voeding, behandeldoelen stellen, onderzoek van denkstijlen en ontwikkeling van een identiteit na anorexia nervosa. Voor iedereen die te maken heeft met anorexia nervosa (Jong)volwassenen met anorexia leren via het MANTRA-model om de voor- en nadelen van hulp zoeken en veranderen op een rijtje te zetten. Het werkboek beschrijft ook hoe hun familieleden, partners en vrienden hen kunnen ondersteunen, en helpt daarnaast zorg- en hulpverleners om hun behandeling te structureren. Kortom, het is voor iedereen die direct of indirect te maken heeft met anorexia nervosa.

Exemplaar : 121/BO/A 133 - 2021/24.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Maximaliseer je leven met minimalisme. Een praktische gids voor een bewust leven. / Vandaele, V. - Witsand Uitgevers, 2020. - 223 p. - ISBN 9789492934598 De coronacrisis nodigde ons uit anders te gaan denken over wat essentieel is in het leven. Dankzij het leven in quarantaine hebben heel wat mensen het eenvoudige geluk (her)ontdekt. Ze helpen elkaar, maken samen wandelingen, koken en bewegen, luisteren naar muziek... We zien massaal dat het uiteindelijk niet onze fysieke spullen zijn die het verschil maken, wel onze sociale contacten en ons eigen welbevinden. In dit boek onderbouwt minimalismecoach Virginie Vandaele onze drang om eindelijk ruimte vrij te maken voor wat er écht toe doet. Ze nodigt ons uit alle fysieke en mentale ballast overboord te gooien en te komen tot een (waarde)voller leven. Een boek dat als geroepen komt in tijden als deze. Hoe laten we de spullen die we niet echt nodig hebben los? Hoe ruimen we ons huis op, kamer per kamer? Hoe ruimen we digitaal op? En mentaal? En emotioneel? Dit is een boek als een bijbel voor wie zijn veranderde levensstijl stevig wil verankeren.

Exemplaar : 121/BO/G 1692 - 2021/55.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Meal prep plan. In drie stappen naar een gevulde koelkast voor de hele week / O'Neil, S. - Kalmthout : Van Halewyck, 2020. - 207 p. - ISBN 9789491853265 Meal prep plan laat zien hoe je in drie stappen je koelkast kunt vullen met alleen maar gezonde gerechten voor de rest van de week. Stap 1: bereid je basisgerechten. Denk aan geroosterde groenten, gebakken kippenblokjes, simpele falafelballetjes en smeuge dressings. Stap 2: vul je diepvries en voorraadkast met homemade ontbijtgranen, tussendoortjes en bijgerechten zoals muesli, een fruit crumble, courgettecakejes en guilt-free chocoladekoekjes. Stap 3: combineer en stel je eigen,

gezonde gerecht samen met wat je eerder al klaarmaakte!

Exemplaar : 121/BO/C 421 - 2020/73.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Meer energie. Nooit meer moe in 4 stappen. / Ariens, B. - Tielt : Lannoo, 2020. - 174 p. - ISBN 9789401466165

Je energiebalans in evenwicht in vier stappen Sta je vaak moe op en heb je onvoldoende energie om de dag door te komen? Je bent niet alleen. Onderzoek toont aan dat bijna 20 procent van de mannen en 30 procent van de vrouwen regelmatig last heeft van vermoeidheid. Toch kun je zelf heel veel doen om je energie op peil te brengen. Huisarts Bruno Ariens zet op een heldere en toegankelijke manier de vier pijlers van een goede energiebalans op een rij: gezond eten, minder piekeren, meer bewegen en beter slapen. Hij scheidt mythe van waarheid en geeft evidencebased handvatten en oefeningen waarmee je onmiddellijk zelf aan de slag kunt gaan.

Exemplaar : 121/BO/G 1641 - 2020/72.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Meer luxe met minder. Minimaliseren kun je leren. / Mentinck, A. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 191 p. - ISBN 9789022335932

Pas als gewone dingen ineens niet meer gewoon zijn, zien we hoe bijzonder gewone dingen zijn. Als er iets is wat we de laatste tijd geleerd hebben, is het wel teruggaan naar de essentie. Méér doen met minder. Kan een minimalistische manier van leven een antwoord bieden in deze verwarrende tijd? Annelies Mentink meent van wel. Haar aanpak bestaat uit vijf fases. In de eerste fase ga je opruimen. Vervolgens staat ontspullen centraal. Welke dingen heb je écht nodig, wat is écht belangrijk? Fase drie focust op anders kopen. Met kennis van zaken beslissen waar je je geld aan uitgeeft, bewust kiezen wat je nodig hebt en dat op alle vlakken. In de vierde fase gaat het om verduurzamen. Door het gebruik van ecologische alternatieven, maar ook door anders om te gaan met afval verklein je je negatieve impact op het milieu. Uiteindelijk kom je zo tot de essentie: een minimalistisch leven met méér luxe, méér tijd en méér geluk.

Exemplaar : 121/BO/G 1670 - 2021/1.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Meisjes van 50 en meer. Over wifty's en granny's. / Geerts, C. Red. - Brussel : Academic & Scientific Publishers, 2020. - 197 p. - ISBN 9789461170231

Het boek van gerontologe Christel Geerts, in samenwerking met Zij-Kant, geeft meisjes van om en bij 50 jaar en meer een forum. Hoe verouder je als vrouw? Maar ook, hoe verouder je als vrouw in een samenleving die gericht is op jeugdigheid en uiterlijk vertoon? Welke maatschappelijke barrières kom je tegen en welke plaats neem je in de samenleving in? Dit boek geeft meisjes van om en bij 50 en meer een forum. In drie familieportretten laten de auteurs drie generaties aan het woord, zijnde de kleindochters van ongeveer 50, de moeders en de grootmoeders. Meisjes van 50 en meer geeft een openhartige en wetenschappelijke inkijk in de wereld, hoofden, lichamen en gevoelens van vrouwen van 50-plus. De verhalen in de



familieportretten illustreren het wetenschappelijke kader dat door de experts geboden wordt.

Exemplaar : 121/BO/K 534 - 2021/9.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mensenmaat. Een pleidooi voor imperfectie. / Van Gorp, L. - Kalmthout : Pelckmans, 2021. - 200 p. - ISBN 9789463105545

Luc Van Gorp (°1966) legt in zijn boek 'Mensenmaat. Een pleidooi voor imperfectie' de vinger op de wonde. Als invloedrijke stem in de gezondheidszorg, maar evengoed als oud-Chiroleider, verpleegkundige, theoloog, docent en ouder van vijf kinderen. "Ik heb lang gedacht dat de mens veranderd was. Dat dat de reden was waarom zoveel mensen vandaag een gebrek aan levenskwaliteit ervaren. Maar ik was fout. De mens is al die tijd dezelfde gebleven. Het is de samenleving, de omgeving waarin de mens zich beweegt, die een radicale transformatie heeft ondergaan. Meer en meer is de wereld zich gaan richten op oneindige groei. Meer, beter, sneller en efficiënter is het mantra. En de mens, die blijft verweesd achter." In zijn boek probeert Luc Van Gorp te achterhalen waar het fout liep en is hij kritisch voor de rol van een aantal 'klassieke instituten'. "Politiek, kerk, onderwijs en ... ja ook... gezondheidszorg willen de wereld kneden naar hun ideaalbeeld en tonen zich één voor één ziek in hun streven naar perfectie. Ze zadelen de mens op met de onmogelijke opdracht om de beste versie van zichzelf te worden. Ze leggen de lat zo hoog dat die mens afhaakt en zich steeds kritischer opstelt tegenover die instituten en het wereldbeeld dat ze voorspiegelen." De coronapandemie heeft daar volgens Luc Van Gorp een vergrootglas op gezet. Nu pas lijken we te beseffen wat de gevolgen zijn van een model dat eeuwige groei predikt. "Wat ons vandaag treft, is veel meer dan alleen een gezondheids crisis. Het is een systeemcrisis", stelt Luc Van Gorp. "Wordt ons al zo lang voorgespiegeld dat ons als menselijke soort niets meer kan overkomen, dan staan we vandaag terug met beide voeten op de grond. Covid-19 heeft het potentieel om een gamechanger te zijn. Zijn we niet bereid om onze wereld opnieuw in te richten op mensenmaat, dan staan ons nog grotere rampen te wachten." De analyse is niet altijd rooskleurig, maar toch is Luc Van Gorp hoopvol. Hij gelooft dat steeds meer mensen het huidige model de rug zullen toekeren en dat de 'klassieke instituten' zichzelf kunnen heruitvinden. "Economische groei zal plaatsmaken voor menselijke groei. En groei staat daarbij niet per definitie gelijk aan meer, beter en efficiënter. Menselijke groei kan net zo goed met minder. Minder vervuiling, om maar een voorbeeld te noemen. Of minder consumptie. Minder afval of waarom niet minder geneeskundige prestaties. Op die manier kan minder ook meer betekenen." In zijn boek gaat Luc Van Gorp daarom op herontdekking. Wie is de mens? Wat is voor hem echt belangrijk in het leven? Hoe ziet zo een wereld op mensenmaat eruit? Vanuit die vragen wil hij aanzetten tot een andere manier van denken, waarin mensen hun imperfectie omarmen en aanvaarden dat struikelen bij het leven hoort.

Exemplaar : 121/BO/G 1703 - 2021/73.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Exemplaar : 121/BO/G 1704 - 2021/83.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mentale veerkracht. Pessotherapie als bron van herstel. / Van Haver, W. - Soest : Boekscout.nl, 2021. - 150 p. - ISBN 9789464310962

Dit boek gaat over veerkracht. Over vitaliteit die zich niet laat breken. Over mensen die geloven dat er een betere uitkomst is dan de ontgoocheling, het verdriet, de donkerte, of de impasse waarin ze beland zijn. Mensen die niet aflatend zoeken om uit het leven te halen wat er uit te halen valt. Het eigene aan dit boek is dat het gebaseerd is op wetenschappelijke inzichten in de psychotherapie, en op een jarenlange therapeutische praktijk; met verwerking van de vernieuwende visies van Al Pesso, als postuum eerbetoon voor het baanbrekend werk van deze pionier. Deel 2 is een verslag van de eigen ervaring van de auteur, waarbij visies aan de praktijk getoetst worden. Veerkracht is een thema dat brandend actueel is. Wanneer iemand in zijn leven geconfronteerd wordt met een ingrijpende gebeurtenis, fysiek, emotioneel of relationeel, dan heeft dit vrijwel steeds ernstige psychologische gevolgen. Cruciale vraag is dan: hoe komt men deze tegenslag, deze diepe kwetsuur, ingrijpend verlies, of levensbedreigende ziekte te boven zodat men terug op het spoor geraakt van vitaliteit en levensvoldoening? Dit vraagt meer dan tips of een oppervlakkig advies. In dit boek bekijken we vanuit Pessopsychotherapie de aspecten van dit proces dat zich aandient en waar men door moet. Gebaseerd op een psychotherapeutische achtergrond en jarenlange praktijkervaring geven we concrete bouwstenen aan die kunnen helpen om constructief terug op zoek te gaan naar een leven waarvan men kan genieten en dat zinvol en vervullend is.

Exemplaar : 121/BO/G 1696 - 2021/61.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Met de kinderen alles goed. Opgroeien in tijden van crises. / De Bruyckere, P. - Leuven : Lannoo Campus, 2020. - 136 p. - ISBN 9789401472937

Zijn onze kinderen en jongeren echt in crisis? Sommige zaken waar ouders en opvoeders zich zorgen over maken bij jongeren, zijn die zorgen niet waard. In de plaats daarvan bestaan er andere crises die minder opvallend zijn, maar juist schadelijkere gevolgen hebben voor de jeugd. In Met de kinderen alles goed onderscheidt Pedro De Bruyckere feit van fictie. Is het echt zo erg gesteld met de kinderen en jongeren? En zijn er manieren om hun weerbaarheid te versterken? Dit boek geeft je het antwoord en gaat op zoek naar oplossingen.

Exemplaar : 121/BO/K 536 - 2021/17.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Met plezier met pensioen. Gouden advies om een mooie toekomst uit te stippelen. / Claus, M. - Leuven : Davidsfonds Uitgeverij nv, 2020. - 248 p. - ISBN 9789059086197

Op pensioen gaan is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in je eigen leven en in dat van je directe omgeving. Van de ene dag op de andere wordt je routine helemaal omgegooid en moet je op zoek gaan naar een nieuwe dagindeling. Hoe ga

je om met die zee van tijd? Hoe geef je je leven een nieuwe inhoud? En wat met de financiële, relationele, maar ook lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke gevolgen van het pensioen? Een grondige voorbereiding op of verdieping in dat pensioen is noodzakelijk. In Met plezier met pensioen stoomt Mark Claus je klaar voor de start van je tweede carrière. Het bevat tal van tips en adviezen die je helpen je toekomst na je laatste werkdag uit te stippelen: van het bepalen van je afbouwscenario, naar het schrijven van je afscheidsspeech tot het zoeken van nieuwe uitdagingen. Daarnaast reikt Claus je heel wat nuttige vragen, doe-opdrachten en leestips aan die je stimuleren om je pensioen helemaal op maat voor te bereiden. Op pensioen gaan of zijn moet je leren, maar met deze handleiding word je al aardig op weg gezet.

Exemplaar : 121/BO/K 546 - 2021/124.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Migraine. Alles wat je moet weten. / De Pauw, A. ; Govaerts, A. ; Verstappen, A. - Antwerpen : Pelckmans, 2020. - 208 p. - ISBN 9789463831338

Moet jij vaak een feestje op het laatste moment aan je voorbij laten gaan omdat je hoofdpijn hebt? Zijn er dagen waarop de pijn zo hevig is dat je alleen een donkere kamer kan verdragen? Of ben je soms overgevoelig voor geluid, licht, geuren of zelfs smaken? Dan is de kans groot dat je aan migraine lijdt. Maar wat is migraine precies? In ieder geval een ziekte waar veel misverstanden over bestaan. In hun praktijk zien neurologen Adinda De Pauw, Anneke Govaerts en Annick Verstappen dagelijks patiënten met hoofdpijnklachten, die eigenlijk migraine hebben. Tijd om de vele mythes en clichés over deze neurologische ziekte - want migraine is meer dan hoofdpijn alleen - uit de wereld te helpen. Dit boek bundelt alles wat je moet weten over migraine. Hoe zit het mechanisme van migraine in elkaar? Wat zijn de symptomen en welke triggers lokken een aanval uit? Wat kan je het best doen tijdens een aanval? En hoe kan je migraine preventief bestrijden, met én zonder medicatie?

Exemplaar : 121/BO/D 2300 - 2020/152.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mijn kind, mijn spiegel : lessen van een kleine leermeester. / Van Groningen, F. - Antwerpen : Horizon, 2020. - 366 p. - ISBN 9789492958891

De hoogsensitieve schrijfster vertelt over haar pogingen om zwanger te worden, haar zwangerschap en bevalling en wat zij leert van haar baby. Een kind neem je niet, je krijgt het. En dan verandert het je leven. Maar hoe precies? Voor Fleur van Groningen bracht haar baby heel wat levenslessen met zich mee. Aan de hand van herkenbare anekdotes vertelt Fleur wat het moederschap met haar doet. Ze gaat de strijd aan met haar perfectionisme, ontdekt wat loslaten en onvoorwaardelijk liefhebben is, blikt bereidwillig in een spiegel die haar met blinde vlekken confronteert. Want zelfs als de roze wolk in een donderwolk verandert, valt er steeds wat bij te leren. Terwijl de kleine groeit, groeit zijn moeder met hem mee.

Exemplaar : 121/BO/K 539 - 2021/51.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mijn kleuter speelt. 60 spelletjes voor kinderen van 3 tot 6 jaar. / De Smet, P. ; Mama Baas. - Tielt : Lannoo, 2021. - 127 p. - ISBN 9789401474627

Een origineel, prikkelend en leuk doeboek voor kleuters! Je kleuter bezighouden en stimuleren tegelijkertijd? Niet altijd gemakkelijk. In Mijn kleuter speelt vind je tal van leuke ideeën en daarvoor hoef je niet eens veel spullen in huis te halen. Het merendeel van de spelletjes kun je heel eenvoudig maken met kosteloos materiaal of dingen uit je voorraadkast. Zestig creatieve spelletjes voor kleuters, aangepast aan de leeftijd van je kind, van drie tot zes jaar. Sommige zijn heel eenvoudig, andere vragen iets meer voorbereiding. Maar ze zijn origineel, prikkelend en fun! Van 3 tot 6 jaar, opgedeeld per leeftijdscategorie. Aangepast aan de leeftijd van je kind. Met duidelijke en kleurrijke illustraties en foto's.

Exemplaar : 121/BO/K 544 - 2021/66.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mijn leven als superheld. / Leeman, L., 2018. - 120 p. - ISBN 9789090310183

De wereld van Noah staat van de ene op de andere dag helemaal op zijn kop. Weg huis, weg vrienden, weg school, weg bijna alles? Gelukkig heeft hij superkrachten, juf Elsie leerde hem dat. Ze helpen om het vol te houden, om door te zetten en als ze even zoek raken dan zijn er de krachten van vrienden? en vrienden, die vind je op de gekste plaatsen. Duik je mee met Noah in zijn avontuur? Hij liet in dit boek alvast hier en daar een plekje voor jouw belevenissen. Zo wordt zijn verhaal ook een beetje jouw verhaal, leuk toch?

Mild Ouderschap. Het werkboek. / Mouton, N. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 144 p. - ISBN 9789463932752

Van theorie naar praktijk, dat is niet altijd een gemakkelijke vertaalslag. Je kan alles nog zo goed weten, je kan mijn boek van voren naar achteren en terug hebben gelezen: het doen, dat is andere koek. Daarom dit werkboek. Om jezelf de kennis die je hebt opgedaan nog meer eigen te maken, om nog meer de weg van je eigen, authentieke ouderschap te kunnen bewandelen. De basisbegrippen uit mijn boek komen terug in dit werkboek. Ik leer jullie vanuit verschillende invalshoeken naar een situatie kijken om van daaruit mildheid te installeren voor jezelf en de anderen. Centraal staat het thema zelfzorg, een thema dat voor iedereen een belangrijk uitgangspunt is. Zelfzorg kan beginnen bij dit werkboek: er tijd voor nemen om het in te vullen, tijd nemen voor jezelf om op een manier uit te reiken die bij je past, zonder jezelf de hele tijd voorbij te lopen. Het gaat om uit de machtsstrijd stappen, om verbinden met wie jij bent, om die persoon te omarmen en te begeleiden. Het gaat niet om juist of fout, om goed of slecht. Het gaat erom een milde blik te beoefenen: naar onze kinderen, onze omgeving én onszelf. Dit werkboek begeleidt je hierin. Het is alsof je op consultatie komt bij mij en even van gedachten wil wisselen over mild ouderschap, over die ene situatie waar je tegenaan liep en vast kwam te zitten of dat moment waarvan je dacht: dit wil ik vasthouden, hoe komt

het dat het nu allemaal zo vlot liep? Het gaat om zelfreflectie en zelfontwikkeling.  
Exemplaar : 121/BO/K 527 - 2020/140.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mild ouderschap. Zelfs tijdens de woedeaanval in de supermarkt. / Mouton, N. -  
Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 238 p. - ISBN 9789463931540

Dag ouder(s), Dit boek is er voor jullie. Ik onthul geen tienstappenplan richting perfect ouderschap, noch beschrijf ik een weloverwogen strategie om je kinderen te doen gehoorzamen. Wel dopte ik de pen in mijn ervaring als moeder, vrouw en gezinspsychologe om jou te helpen met de zoektocht naar je moeder- of vadergevoel. Ik wil je leren dat gevoel te vertrouwen, zelfs als het indruist tegen adviezen van je omgeving of tegen je eigen constructie van de 'perfecte' ouder. Ik wil tonen dat meeveren met jezelf en de kinderen, in uiteenlopende situaties, meer energie kan opleveren dan krampachtig vastklampen aan rigide regeltjes. Op die basis behandel ik enkele licht ontvlambare gezinsthema's zoals eten, emoties en slapen. Zo is het ok om je kind bij je te laten slapen als dat maar binnen jouw oudergevoel ligt. En of je nu voor kunstvoeding of borstvoeding kiest, zolang dat maar jouw geïnformeerde keuze is. Ik leg uit waarom je emoties, zoals die woedeaanval in de supermarkt, niet zomaar kan wegstraffen of hoe je de machtsstrijd aan de eettafel kan ontmijnen. Eindigen doe ik mijn boek waarmee alles zou moeten beginnen: zelfzorg ofwel het zoeken naar de verbinding met jezelf zodat je weet waar je grenzen liggen. Mild Ouderschap is mijn zachtmoedig maar doortastend pleidooi voor mildheid tegenover jezelf, je kinderen en je omgeving. Haal eruit wat erin zit en wat past voor jou en je gezin. Ik wens je een mooie zoektocht.

Exemplaar : 121/BO/K 510 - 2020/24.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mindful in de natuur. Het creatieve mindfulness werkboek met 60 oefeningen voor buiten. / The Mindfulness Project (corp.) - Houten : Het Spectrum, 2018. - 191 p. - ISBN 9789000361113

Waar het in Ik ben hier nu vooral ging om mindful momenten te creëren en te mediteren, gaat Mindful in de natuur vooral om het halen van meer natuur in je leven. Of je nu in de drukke stad woont of in het coulisselandschap van de Achterhoek. Het kan overal. Adem in, adem uit, ga op pad en ontspan. Met dit boek ga je stress tegen en creëer je nieuwsgierigheid. Met de zestig laagdrempelige en speelse oefeningen wordt je op weg geholpen om meer aandacht te schenken aan het alledaagse in de natuur, op een creatieve manier. Met handige tips en tools tussendoor. Door Mindful in de natuur vind je iedere dag een mindful moment, door middel van die leuke en inspirerende opdrachten. Een boekje dat je zelf, of je gezin, heerlijk kan invullen en kunt bewaren. Zodat je er later nog eens in kunt terugkijken om nog eens te zien hoe je die natuur wat meer in je leven kunt krijgen, óf om gewoon door te bladeren.

Exemplaar : 121/BO/G 1638 - 2020/58.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Mindfulness voor wandelaars. Loopmeditatie en bewustwording. / Ford, A. -  
Kerkdriel : Librero, 2019. - 160 p. - ISBN 9789463591577

Mindfulness is veel meer dan geroutineerde paar oefeningen afdraaien. Het is een manier van bewust en opmerkzaam leven in het moment, waardoor je leven totaal kan veranderen. Hier vind je een aantal eenvoudige meditaties waarmee je al wandelend je lichamelijke en geestelijke bewustzijn kunt verruimen.

Exemplaar : 121/BO/G 1639 - 2020/87.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Moeder genoeg. Het handboek voor meer moed en minder moeten in het moederschap. / Duif, F. - Amsterdam : A.W. Bruna Lev., 2019. - 286 p. - ISBN 9789044978636

De gids voor iedere moeder die op zoek is naar geluk, ruimte en kracht op elk vlak in haar leven. De druk die vrouwen zichzelf opleggen is hoog en wordt nog hoger als we moeder worden; we moeten leuk zijn met de kids, tijd hebben voor onze partner, een fijn sociaal leven hebben en carrière maken. Maar, hoe zit het met je eigen geluk en kun je nog wel genieten? In dit boek gidst Florine je door alle vlakken van je leven heen: werk, vriendschappen, je relatie, maar ook selfcare en je (financiële) gezondheid. Kies wat jij belangrijk vindt, leer om hulp vragen en neem je eigen vrijheid terug. Met veel herkenbare verhalen van andere moeders en zichzelf biedt ze je een nieuw perspectief. Ook geeft Florine tips en concrete tools zodat je weer ademruimte en moed krijgt.

Exemplaar : 121/BO/K 507 - 2020/4.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Moet just niks. Baas over je eigen tijd-Nooit meer opgejaagd-Gouden regels van een moeder voor haar dochter. / Nackaerts, I. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 208 p. - ISBN 9789022337462

Heb je het gevoel geleefd te worden? Ren je van hot naar her om alles te beredderen? Krijg je geen controle over je huishouden? Hou je geen tijd over voor jezelf en wat je graag doet? Dan is het dringend tijd om een aantal dingen bij te stellen en het leven te gaan leiden dat jij kiest. Want alleen jij bent verantwoordelijk voor je leven. En als je je eigen leven niet plant, doen anderen dat in jouw plaats. Deze gids zal je helpen om je leven verder uit te stippelen. Met als uitgangspunt: je eigen keuzes maken en je tijd waardevol invullen. Naast een nieuwe levensfilosofie, biedt dit boek je meer dan 200 simpele leefregels die je bij deze veranderingen zullen helpen. Vele thema's komen aan bod: huishouden, financiën, werk, gezondheid, seksualiteit, sociaal leven, ouderschap, conflictbeheersing. Dankzij deze leefregels zal je bewuster gaan leven, en met je volle verstand. Ze zullen je helpen vol zelfvertrouwen en met veel vrijheid door je dag gaan.

Exemplaar : 121/BO/G1686 - 2021/34.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Monsterlijke microben. Alles over nuttige bacteriën en gemene virussen. / Van Ranst, M. ; Bouckaert, G. - Tielt : Lannoo, 2020. - 64 p. - ISBN 9789401471220

Ontdek in dit boek alles over bacteriën en virussen. Hoe werkt een vaccin en welke microben zijn nuttig voor de mens? Krijg antwoord op vragen als: - Waarom moet je je handen wassen voor het eten? - Is het coronavirus het gemeenste virus dat er bestaat? - Zijn er mannelijke en vrouwelijke bacteriën? - Welke virussen heeft de mens overwonnen? - Wat zijn antibiotica? En word zelf microbioloog: kweek je eigen bacteriën en doe de truc met de aardappel.

Exemplaar : 121/BO/D 2319 - 2021/106.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Motiveren zonder controleren. Aan de slag met ZDT op de werkvloer. / Van den Broeck, A. ; Van Coillie, H. - Brugge : Die Keure, 2021. - 150 p. - ISBN 9789048640041

Er zijn heel wat contexten te bedenken waarbij we zouden willen dat we meer invloed hebben op anderen en we hen beter zouden willen kunnen motiveren. Denk maar aan: medewerkers aansporen alles te geven voor dat ene project, onszelf willen motiveren om te gaan sporten, anderen willen aanzetten om zoveel mogelijk het openbaar vervoer te nemen, Dit boek focust zich op motivatie binnen een professionele context, al werken dezelfde principes even goed in de privésfeer: Dezelfde principes zijn van tel wanneer je jouw partner wil motiveren om de sokken in (in plaats van naast) de wasmand te droppen of minder geld uit te geven aan shoppen, en wanneer je jouw kinderen er toe wil aanzetten om hun kamer op te ruimen. Zonder motivatie is er geen gedrag. Motivatie stuurt immers je gedrag. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de wetenschappelijke literatuur uitgebreid bestudeert hoe we onszelf en anderen het best 'in beweging brengen' en 'motiveren'. Ondertussen bestaan er heel wat theorieën rond motivatie. Anja en Hermina baseren zich voor dit boek op de Zelf-Determinatietheorie (ZDT). Het is een vrij jonge, maar uitgebreide theorie die zijn strepen al verdiend heeft, zowel wat wetenschappelijk onderzoek betreft als in de praktijk. ZDT zegt iets over waarom we doen wat we doen, wat de impact is van de doelen die we nastreven en waar we onze energie vandaan halen. ZDT doorprijkt hierbij een aantal klassieke mythes rond motivatie. Zo is intrinsieke motivatie niet de heilige graal van motivatie: Je job leuk vinden (intrinsieke motivatie) is dus geen voorwaarde om op een goede manier gemotiveerd te zijn. 'Meer motivatie' is daarnaast ook niet altijd beter: Medewerkers kunnen immers ook op een verkeerde manier gemotiveerd zijn en dat kan heel wat nefaste gevolgen hebben. Naast deze twee doorprikte mythes legt het boek nog meer uit wat ZDT is en het toont het aan dat werken volgens de principes van ZDT winst kan opleveren (letterlijk). Het boek legt de basisprincipes van ZDT uit met een handig ABC. Er zijn zelfs oefeningen en concrete voorbeelden doorheen het boek om te komen tot zelfreflectie en om concreet aan de slag te gaan op je eigen werkvloer. Dit boek richt zich in hoofdzaak (maar niet exclusief) tot hr-managers, hr-directors, leidinggevendenden, CEO's, zaakvoerders, preventieadviseurs, en iedereen die beter en efficiënter wil motiveren op de werkvloer. Zelfs als je alleen jezelf beter wil motiveren om burnout te voorkomen en meer voldoening wil halen uit je werk.

Exemplaar : 121/BO/G 1697 - 2021/60.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Move. Mijn beste advies over bewegen en sporten, blessures voorkomen en fit en slank blijven. / Maesschalck, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2020. - 282 p. - ISBN 9789463931786

Wie in Vlaanderen, of bij uitbreiding zelfs in Europa, heeft meer expertise in fit blijven en bewegen, het voorkomen van sportletsels en het behandelen van blessures dan Lieven Maesschalck? De vermaarde kinesist werkt(e) met zijn bureau Move to Cure voor de Rode Duivels en voor veel internationale topsporters in voetbal, wielrennen, triatlon, tennis enz. Maar Maesschalck reserveert zijn kennis niet voor de elite. In dit boek, een beweegbijbel zeg maar, gooit hij met honderden inzichten, adviezen en oefeningen om vooral te blijven bewegen en je lichaam zo gezond(er) te maken. Allemaal klaar en helder uitgelegd voor wie dan ook: jonge moeders, ouderen, kinderen, mensen met enkele kilo's te veel, amateursporters,... Omdat bewegen voor ons allemaal belangrijk is.

Exemplaar : 121/BO/B 112 - 2020/23.W      Filiaal : Sint-Niklaas

N(i)et echt! Mediawijsheid in tijden van fake news. / De Maeyer, J. - Leuven : Acco, 2019. - 176 p. - ISBN 9789463797412

Misleidende informatie is er altijd al geweest. Toch was de tsunami aan nieuws voor jou en je leerlingen nog nooit zo groot als nu. Het onderscheid maken tussen wat betrouwbaar is en wat niet? Dat is vandaag heel moeilijk. We zijn allemaal te misleiden. Leer je leerlingen daarom mediawijs te zijn. Leer hen kritisch om te gaan met wat ze (online) lezen. Is het nieuws? Of fake news? N(i)et echt.

Mediawijsheid in tijden van fake news vertrekt vanuit een eenvoudig kader om je leerlingen bewust te maken van misleidende informatie: het kwartet feiten, informatie, kennis en wijsheid. Dit boek leert je wat data zijn, hoe die worden verzameld en wat technieken zijn om iemand te misleiden. Het gaat kort in op communicatiekanalen en vormen van bias. Mediawijsheid kan je overal in integreren: taallessen, maar ook wetenschappelijke of technische vakken. Leg je leerlingen uit hoe je misleidende informatie herkent en wat de valkuilen zijn. Laat hen oefenen met de tips en oefenstof uit dit boek. Hoe kunnen we in de dagelijkse stroom van informatie het betrouwbare nieuws onderscheiden van fake news en propaganda? Het boek van Jan De Maeyer biedt ons meerdere cruciale vaardigheden en inzichten aan. (Johan Braeckman, hoogleraar wijsbegeerte Universiteit Gent)

Exemplaar : 121/BO/H 061 - 2020/97.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Een nieuw begin. Een kompas voor een andere manier van werken en leven tijdens en na corona. / Crabbe, T. - Amsterdam : Luitingh-Sijthoff, 2020. - 205 p. - ISBN 9789024592234

We hadden het te druk en dat is nu in tijden van Corona voor velen niet minder geworden. Inboxen stromen vol, to-do-lijsten puilen uit, de scheidslijn tussen werk en privé is nog kleiner geworden. Te veel informatie, te veel onzekerheid en we



blijven het gevoel houden te kort te schieten. Tony Crabbe nodigt iedereen uit om deze periode te zien als een unieke kans om te experimenteren met een andere manier van werken en leven. Een benadering die gezonder is en ook nog eens meer impact heeft. En die een blijvende verandering kan bewerkstelligen, ook als alles weer wat meer terug gaat naar hoe het was.

Exemplaar : 121/BO/G 1651 - 2020/115.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Een nieuwe heup of knie. Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief ? / Stevens, M. Red. ; Seeber G. Red. ; van den Akker-Scheek, I. Red. ; Tholken, S. Red. - Houten : Bohn Stafieus van Loghum, 2020. - 136 p. - ISBN 9789036824644 Dit boek helpt mensen met een heup- of knieprothese gezond en fit ouder te worden. In eerste instantie door lichamelijke revalidatie en fysieke inspanning, maar ook bijvoorbeeld door de terugkeer naar werk. Het boek is bedoeld voor (familie van) personen die binnenkort een heup- of knieprothese krijgen of er al één hebben. Ook is het een goede informatiebron voor (para)medici.

Exemplaar : 121/BO/D 2296 - 2020/138.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het no-nonsense meditatie boek. Meditatiemomenten voor een betere mentale en fysieke gezondheid. / Laureys, S. ; Ricard, M. - Gent : Borgerhoff & Lambergts, 2021. - 143 p. - ISBN 9789463932943

Minder stress en angst. Een scherpere, creatievere geest. Beter slapen. Lagere bloeddruk. Een sterker immuunsysteem. Gezonder ouder worden. Het zijn slechts enkele mogelijke effecten van mediteren die professor Steven Laureys in zijn internationale bestseller Het no-nonsense meditatieboek heeft uitgelegd. Verder kost mindfulness niks en je kan het elke dag en bijna overal doen. Mediteren is een vorm van mentale gymnastiek en misschien wel de snelste en eenvoudigste manier om te zorgen voor je mentale gezondheid. Je hoe echt niet te wachten tot een burn-out of depressie om het te ontdekken. Toch ervaren heel wat mensen een drempel om de pauzeknop in te drukken, even stil te staan bij wat er zich in hun hoofd afspeelt. We weten vaak niet hoe eraan te beginnen. Je doet wat je kan, dat is de basis filosofie van neuroloog Steven Laureys. Elke dag minstens twee keer een kwartier mediteren in lotushouding? Helemaal niet noodzakelijk. Meditatie is een persoonlijk parcours dat je zelf kan uitstippelen. Dit boek helpt je op weg en reikt tientallen meditatieve oefeningen aan die je overal kan doen doorheen de dag: op je werk, in de douche, tijdens het koken, onderweg met de trein... Alleen, met partner of vrienden of zelfs met je tiener. De toegankelijke oefeningen worden wetenschappelijk toegelicht en doorspekt met anekdotes uit de persoonlijke leefwereld van hersenonderzoeker en topdokter Steven Laureys, zelf vader van vijf kinderen. Werkt meditatie of is het zweverig tijdverlies? Topneuroloog Steven Laureys voert al jaren onderzoek naar de effecten van meditatie op de hersenen. Hiervoor plaatste hij onder meer het brein van meditatie-expert Matthieu Ricard onder zijn scanner. De resultaten waren ronduit spectaculair: Ricard wist zijn gedachtestroom op commando nagenoeg helemaal stil te leggen. Tijdens eerder

onderzoek toonde Riccard al het hoogste vermogen tot geluk dat ooit werd gemeten. Je moet echter helemaal geen monnik of neuroloog zijn om de positieve veranderingen van meditatie te ervaren. Meditatie kan het leven van iedereen veranderen en Laureys legt in dit boek haarfijn uit hoe. De lezer krijgt inzicht in de werking van meditatie en de effecten op lichaam en geest. Daarnaast wordt hij via een aantal toegankelijke oefeningen gestimuleerd om zelf te mediteren. Tien minuutjes per dag kunnen al een significant verschil maken. Minder stress en angst, een positieve impact op het immuunsysteem en een scherpere focus zijn slechts enkele bewezen voordelen.

Exemplaar : 121/BO/G 1676 - 2021/4.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Nooit meer naar de dokter. Hoe u zelf kan zorgen dat u gezond bent en blijft. / Bingé, S. - Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 357 p. - ISBN 9789089317759  
Exemplaar : 121/BO/D 2286 - 2020/107.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Omgaan met ADHD op school. Evidence based methoden voor leerkrachten. / Barkley, R. - Amsterdam : SWP, 2020. - 144 p. - ISBN 9789088508257  
Omgaan met ADHD op school is samengesteld om kinderen en jongeren met ADHD te ondersteunen bij problemen op school. Het biedt niet alleen inzicht in wat de meeste effectieve strategieën zijn om hen te ondersteunen, maar ook waarom kinderen en jongeren met ADHD bepaalde problemen ervaren. Zodat een leerkracht met meer inzicht en begrip de beste methoden kan inzetten. De in deze gids beschreven evidence based methoden helpen leerkrachten en hulpverleners om kinderen en jongeren met ADHD te begeleiden naar een succesvolle schoolloopbaan. Strategieën voor de aanpak van ADHD in de klas. Beloningssystemen voor wenselijk gedrag, met downloads voor registratie en goed-gedrag-kaarten. Evidence based methoden bij de aanpak van ongewenst gedrag. Uitleg over (de werking van) medicatie. Tips specifiek gericht op jongeren.  
Exemplaar : 121/BO/D 2290 - 2020/110.W      Filiaal : Sint-Niklaas

(On)troostbaar. / De Vilder, L. - Tielt : Lannoo, 2020. - 143 p. - (Mama's vertellen). - ISBN 9789401469890

In 'Ontroostbaar' vertellen mama's en papa's over hun baby die meer huilt dan gemiddeld. Ze voelen aan dat er iets niet klopt, en bewegen hemel en aarde in hun zoektocht naar een oplossing. Het zijn mama's en papa's die moe zijn, en die niet meer weten van welk hout pijlen maken. Ze snakken naar rust, stilte en slaap; maar vooral naar een gelukkige baby die geen pijn of ongemakken meer heeft. Die mama's en papa's vertellen eerlijk over de impact van een baby die veel huilt, de gevolgen ervan op het gezin en het onbegrip waar ze vaak op stuiten.  
Exemplaar : 121/BO/K 523 - 2020/104.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Onder mama's. Wat niemand je ooit vertelde over het prille moederschap. / Pypaert,

S. - Tielt : Lannoo, 2020. - 199 p. - ISBN 9789401466943

Hoe bereid je je voor op het moederschap, misschien wel de mooiste reis van je leven? En wat staat je allemaal te wachten, zodra het zover is? In dit boek vinden mama's (in spe) een eerlijk antwoord op al hun vragen. De auteur deelt leuke tips en praktische checklists voor bij de zwangerschap, de bevalling en de eerste weken na de geboorte. Vanuit haar jarenlange ervaring vertelt ze hoe je - ondanks vele vragen en kleine ongemakken - zo veel mogelijk kunt genieten van je zwangerschap, voor de baby een veilig nestje bouwen, de eerste kleertjes kiezen en als nieuwe gezin de wereld verkennen. En ze brengt ook haar eigen verhaal, onversneden en oprecht. Want bij het mama zijn komt nog heel wat meer kijken. Iedereen wil de allerbeste mama zijn. Maar wat is dat vandaag dan, een goede mama zijn? Zul je veranderen als vrouw en partner? En hoe ga je om met buikgevoel, vragen, compromissen en tegenslagen? Dit boek biedt antwoorden op deze vragen en is een onmisbare gids voor mama's (in spe).

Exemplaar : 121/BO/K 514 - 2020/43.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Op eigen kracht. 7 wetten voor goed ouderschap. / Swinnen, L. - Kalmthout : Van Halewyck, 2020. - 255 p. - ISBN 9789463838640

Veel ouders twifelen vaak aan zichzelf als het over opvoeden gaat. 'Ben ik wel een goede ouder?' klinkt het dan. Maar wat is goed ouderschap? Hoe leer je je kind wat kan en wat niet kan? Hoe wordt je kind emotioneel intelligent? Wat werkt altijd? In OP EIGEN KRACHT bundelt kinder- en jeugdpsychiater Lieve Swinnen haar theoretische kennis met haar jarenlange praktijkervaring. Die inzichten giet ze in zeven wetten die vatten wat kinderen nodig hebben én wat ouders of opvoeders zelf in huis hebben. Waar opvoeden anno 2020 voor staat. De basis? Vertrouwen op jezelf én je eigen kracht als ouder. Je hoeft immers geen bijzondere gaven of grootse inzichten te hebben om een goede ouder te zijn. Waar het wel om draait, is nabijheid bieden, je kind (leren) kennen, structuur aanreiken en empathie bevorderen. Opvoeden niet doorschuiven naar leerkrachten, de hulpverlener, de maatschappij of je kind zelf, maar wel samen instaan voor een gezond opvoedklimaat. Want met gezond verstand en liefde voor je kind kom je al heel ver.

Exemplaar : 121/BO/K 516 - 2020/54.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Opgeruimd! Op het werk. / Kondo, M. ; Sonenshein, S. - Amsterdam : Lev. ; Amsterdam : A.W. Bruna Lev., 2020. - 254 p. - ISBN 9789400512450

Marie Kondo, auteur van de internationale bestseller Opgeruimd!, en organisatiepsycholoog Scott Sonenshein bundelen hun krachten voor meer plezier op ons werk. De werkvloer lijkt een magneet voor afleiding en rommel. Wie is er nooit moedeloos geworden van onnodige vergaderingen, stapels papierwerk, eindeloze e-mails en nutteloze klusjes? Dit zijn de hedendaagse gevaren van ons werkzame leven, die langzaam ons werkplezier ondermijnen, onze carrièrekansen doen slinken en ons algehele welzijn verminderen. Het kan anders. In Joy at work helpen Marie Kondo, bestsellerauteur en Netflix-ster, en Scott Sonenshein,

professor aan Rice University, je om de troep te lijf te gaan en ruimte te creëren voor het werk dat er werkelijk toe doet. Aan de hand van de wereldberoemde KonMari-methode en baanbrekend onderzoek overwin je de uitdagingen van de werkvloer en geniet je van de productiviteit, het succes en het geluk die ontstaan als je bureau en hoofd op orde zijn.

Exemplaar : 121/BO/G 1634 - 2020/44.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Optimale immuniteit. Verhoog je weerstand tegen virussen en bacteriën. / Proesmans, R. - Antwerpen : Manteau, 2021. - 224 p. - ISBN 9789022337776  
Hoe kunnen we ons zo sterk mogelijk maken tegen virussen en bacteriën? In dit boek neemt dokter Rudy Proesmans je mee op ontdekkingsstocht door het vernuftige stelsel dat ons immuunsysteem is. Hoe werkt het precies? Hoe kun je het versterken? Hoe kun je door een andere manier van eten en bewegen een immens verschil maken tussen ziek worden en gezond blijven? Wat is het verband tussen voeding, inflammatie en gezonde darmen? Welke rol spelen extra vitaminen en mineralen (zoals vitamine C en D, en zink)? Als voedingsarts pleit dr. Proesmans voor een natuurlijke manier van eten en meer respect voor de natuur. Want precies doordat de mens het ecologisch systeem heeft ontwricht, komen steeds meer gevaarlijke virussen op ons af. En doordat we niet meer natuurlijk en gezond, maar vooral goedkoop en veel willen eten, brengen we niet alleen onze eigen gezondheid, maar ook die van de aarde zelf steeds meer in gevaar. Dr. Rudy Proesmans: 'Ik grijp in feite terug naar de wortels van de geneeskunde. Voeding en beweging vormen de basis van onze gezondheid. Naar die eenvoud moeten we terug.' De laatste wetenschappelijke inzichten over immuniteit helder verwoord, met praktisch advies voor elke dag.

Exemplaar : 121/BO/D 2309 - 2021/29.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Opvoeden met positieve discipline. / Nelsen, J. - Elsloo : Positive Discipline Nederland, 2019. - 346 p. - ISBN 9789082316414

De gids om kinderen structuur, verantwoordelijkheid, samenwerking, zelfvertrouwen, en probleemoplossende vermogens te helpen ontwikkelen. De sleutel tot succes voor iedereen die met kinderen werkt is wederzijds respect. In dit boek ontdek je hoe je: De communicatie kunt verbeteren. Machtsstrijd kunt voorkomen. De gevaren van loven en prijzen kunt vermijden. De boodschap van liefde kunt overbrengen. Kunt bouwen op kracht, niet op zwakte. De verantwoordelijkheid bij het kind kunt laten, zonder het zelfvertrouwen aan te tasten. Kinderen leert hoe ze moeten denken, niet wat ze moeten denken. Samenwerking bereikt, thuis en op school. Met uitdagend tienergedrag om kunt gaan. Vriendelijk en vastberaden tegelijk kunt zijn.

Exemplaar : 121/BO/K 531 - 2020/181.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ouders in nesten. Werken aan een goede relatie met je tiener. / Bussens, S. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 240 p. - ISBN 9789463930444

Opvoeden. Iedereen doet het. Soms bewust, soms onbewust. Soms is het leuk in ons nest, soms wat minder en soms hebben we het gehad. Even later lijkt het opnieuw best wel ok en soms wordt even later een flinke tijd later. Soms verandert onzeker zijn in bezorgd zijn. Alle ouders zorgen op hun eigen best mogelijke manier voor hun kind. Soms willen ze dat kind graat even uit het nest hangen, soms is het moeilijk in het nest te houden of lijkt het het nest niet (meer) te vinden. Op momenten van ongerustheid willen we ons nest het liefst omsluiten, zodat iedereen binnen blijft, dicht bij ons. Of is het beter om een kind toch eens te laten uitvliegen? We hebben ondertussen allemaal genoeg ervaring om te weten dat de oplossing niet bestaat. Het zou dan ook onrespectvol zijn t.o.v. iedereen die met opvoeding bezig is om te pretenderen dat we in dit boek de ultieme handleiding aanreiken. Wat je in dit uiterst praktische boek wel kan vinden, zijn handvaten om in de door jou gewenste richting te blijven vliegen, een richting waarin jij je als ouder voldoende comfortabel en gerust bij voelt. - Hoe kunnen we (blijven) bouwen aan een veilig en warm nest ? - Hoe kunnen we begrenzen met zorg voor onze goede relatie ? - Hoe kunnen we de ouder zijn die we willen zijn ? - Hoe kunnen we ons kind uitnodigen om verantwoordelijkheid te nemen en eigen oplossingen te bedenken ? - Hoe kunnen we dit samen doen, niet alleen ?  
Exemplaar : 121/BO/K 511 - 2020/28.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Over tinnitus. Hoe oorsuizen je leven kan beheersen en waarom dat niet hoeft zo te zijn. / Vinck, B. ; Vingerhoets, K. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 215 p. - ISBN 9789022337219

Tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) kunnen een enorme impact hebben op de levenskwaliteit. Helaas krijgen patiënten maar al te vaak de boodschap: "Je moet ermee leren leven." Wat is tinnitus? Waar komt het vandaan? Beeld ik het mij in? Zullen deze vreselijke geluiden in mijn hoofd of oor ooit stoppen? In 'Over tinnitus' probeert professor Bart Vinck een antwoord te formuleren op deze vragen. Hij gaat dieper in op stilte, geluid en ons gehoor, beschrijft hoe tinnitus en hyperacusis kunnen ontstaan " het is geen inbeelding", vertelt over de verschillende gedaanten van tinnitus en hyperacusis en bespreekt ten slotte de mogelijke behandelingen. Een multidisciplinaire aanpak op maat van de individuele patiënt is de sleutel tot een succesvolle behandelmethod. Ook vertellen zes mensen met tinnitus hun verhaal. Karel Vingerhoets verbeeldt zijn tinnitus-ervaring met poëzie en collages. Tot slot brengt hij met "Schaduw van geluid" verslag uit van zijn persoonlijke traject. Over tinnitus is een boek voor alle patiënten en hun omgeving, maar ook voor alle hulpverleners, met een hoopvolle boodschap: er bestaat een (uit)weg naar een beter leven. Want: "Ook uit een glas waar een barst in zit, kan nog gedronken worden."

Exemplaar : 121/BO/D 2305 - 2021/11.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Pijn. Beter leren leven met pijn. / Morlion, B. - Tielt : Lannoo, 2020. - 269 p. - ISBN 9789401458160

Iedereen krijgt in het leven te maken met pijn. Soms wordt acuut chronisch, en gaat de pijn niet meer weg. Wereldwijd kampt 1 op de 5 mensen met chronische pijn. In België is dat bijna 1 op de 4. Het is een dagelijkse strijd, maar met een gemeenschappelijk front. Niemand staat alleen. Topdokter Bart Morlion heeft zijn levenswerk gemaakt van de bestrijding van chronische pijn. De professor is een wereldexpert die expertise koppelt aan empathie, kritische zin aan een constructieve visie. Hij verbloemt nooit en spreekt niet in raadsels. Zo ook niet in dit boek. Hij haalt kennis uit oost en west, combineert studies met eigen ervaring, gaat voorbij prikken en pillen, neemt het gezondheidsbeleid op de korrel, pleit voor meer aandacht voor pijnbestrijding. Het is bovenal een hoopgevend verhaal. Van leren omgaan met pijn. Van verantwoordelijkheid nemen. Van bewuster in de wereld staan. Van een verhoogde levenskwaliteit en algemene welzijnsbevordering.  
Exemplaar : 121/BO/D 2280 - 2020/57.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Pillendoos. De ups en downs van een manisch-depressieve vrouw. / Egelie-Sprenger, C. - Hilversum : Lucht, 2018. - 192 p. - ISBN 9789492798008  
De auteur lijdt vanaf haar drieëntwintigste aan heftige depressies, manieën en af en toe zelfs aan psychoses. Nadat ze in 2012 op Facebook een noodkreet plaatste, en voor de zoveelste keer psychische hulp zocht, werd de diagnose bipolariteit gesteld. In Pillendoos beschrijft ze de ups en downs van haar leven. Daarbij gaat ze geen onderwerp uit de weg; haar zelfbeeld, de reacties van anderen op haar gedrag, soms het verlangen naar de dood, haar medicijnen, haar behoefte aan 'rust, ruimte en regelmaat', haar preventieplan en ook en vooral haar credo dat 'openheid tot begrip leidt'. Die openheid heeft haar geholpen aan de juiste behandeling en medicatie en heeft haar misschien wel het leven gered. Cornelia schrijft op indringende, eerlijke en soms uiterst hilarische wijze over haar leven. Een must read voor mensen die lijden aan deze aandoening en hun naasten. Dit boek is eveneens interessant voor 'normale' mensen die psychiatrische patiënten willen begrijpen. Cornelia Egelie-Sprenger voltooide haar studie rechten in Leiden, maar kon door haar aandoening nooit een baan vinden of houden. Ze is getrouwd, en woont met haar man en hun drie kinderen in Wassenaar. Op allerlei manieren zet zij zich in om het taboe op psychische ziekten te doorbreken, onder meer via lezingen over haar ziekte. '  
Exemplaar : 121/BO/D 2284 - 2020/108.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Positief over bevallen. Een verfrissende kijk op zwangerschap, geboorte en kraamtijd. / Hill, M. - Amsterdam : Samsara, 2020. - 360p. p - ISBN 9789491411854

Een verfrissende kijk op zwangerschap, geboorte en kraamtijd Positief over bevallen is een echte must have voor vrouwen van nu. Vergeet alle negatieve berichtgeving en angst rondom bevallen en lees dit heerlijk positieve boek vol met alles wat je moet weten over zwangerschap, geboorte en kraamtijd. Bedenk zelf wat voor bevalling je graag wilt en hoe je de kans vergroot dat je die ook daadwerkelijk krijgt met dit verfrissende, warme en grappige handboek over zwangerschap,

geboorte en de kraamtijd. Positief over bevallen laat zien hoe je jouw optimale bevalling kunt krijgen, of je nu van plan bent je baby thuis, in het ziekenhuis, een geboortecentrum of via een geplande keizersnede ter wereld te brengen. Het boek staat boordevol met de allernieuwste informatie over het maken van het ultieme geboorteplan, je keuzes en rechten in de verloskamer, het afklemmen van de navelstreng, borstvoeding, een keizersnede en nog veel en veel meer. Ontdek hoe de omgeving, je mindset en verwachtingen van invloed kunnen zijn op je bevalling, en laat je inspireren door de verhalen van echte vrouwen die eerlijk vertellen hoe het voelt om een baby te baren.

Exemplaar : 121/BO/K 526 - 2020/139.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Praktische oplossingen voor rugpijn. Verlicht je pijn, maak je rug sterker en laat de pijn nooit meer terugkomen ! / Santas, D. - Antwerpen : Manteau, 2018. - 168 p. - ISBN 9789022335567

Ban rugpijn en verbeter je levenskwaliteit met de 40 oefeningen in dit boek. Meer dan 80 procent van de volwassenen heeft ooit rugklachten. Medicatie biedt vaak slechts tijdelijk soelaas, en velen leggen zich er uiteindelijk bij neer dat rugpijn 'bij het leven hoort'. Ervarings deskundige Dana Santas accepteerde dat niet en ging op zoek naar oplossingen voor een pijnvrij en actief leven. Die oplossingen deelt ze in dit boek. Op een heldere manier legt ze uit wat de oorzaken zijn van rugpijn en welke slechte gewoonten aan de basis liggen van terugkerende pijn. Maar het belangrijkste deel van het boek bestaat uit een oefen programma om je pijn te verlichten, zodat je aan kracht en soepelheid wint en kunt voorkomen dat de pijn terugkomt. Deze veertig eenvoudige oefeningen, helder uitgelegd en geïllustreerd, kan iedereen thuis doen zonder ingewikkelde toestellen. Het volstaat slechts enkele minuten per dag te oefenen. Een kleine tijdsinvestering voor een groot en blijvend resultaat!

Exemplaar : 121/BO/D 2277 - 2020/38.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Pssst ! Het grote weetjes en niet-weetjes boek over psychische...euh...je weet wel / Froyen, B. ; Schoonoghe, T. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 128 p. - ISBN 9789463930031

Pssst. Dat zeg je wanneer je iemand iets wil zeggen waarvan je niet wil dat anderen het horen. Dat is bij psychische problemen vaak zo. Daar durven we niet over te praten. In "Pssst" durven we dat wel. We vertellen je alles wat we erover weten. Maar er is ook ontzettend veel dat we er nog niet over weten. Dit is dus een weetjes én een niet-weetjesboek. Weten wat je niet weet kan je soms ook helpen iets beter te begrijpen. Voor jongeren vanaf 10 jaar met vragen rond pssst je weet wel ...

Exemplaar : 121/BO/D 2272 - 2020/5.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De Pubertijd. / Montgomery, H. - Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2020. - 256 p. - (De zeven stappen naar succesvol ouderschap). - ISBN 9789400510890  
Gelukkige kinderen en relaxte ouders dankzij de wijsheid en tips van de Noorse

opvoedgoeroe. Het laatste deel in de goedlopende serie De zeven stappen naar succesvol ouderschap helpt je de enorm belangrijke band tussen jou en je kind te bewaken, terwijl je tegelijkertijd leert los te laten. Hoe lastig of boos je puber ook kan zijn, of hij nu alles opkropt of juist eruit gooit; hij is nog steeds afhankelijk van een volwassene die er voor hem is. Het is zo belangrijk om deze band te beschermen en op de details te letten. Waarom slaapt je tiener zoveel, en waar is zijn motivatie gebleven? Hoe ben je er voor iemand die zich van je afkeert? Dit is het boek voor alle ouders met tieners die daar wat hulp bij kunnen gebruiken.  
Exemplaar : 121/BO/K 525 - 2020/96.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Racisme. Over wonden en veerkracht. / Charkaoui, N. - Berchem : EPO, 2019. - 207 p. - ISBN 9789462671614

Er is iets vreemds aan de hand met het debat over racisme. We discussiëren over arbeidsmarkt, onderwijs en huisvesting. We voeren pennentwisten over geschiedenisboeken. We klagen het racisme van de politie aan. Dat is allemaal meer dan terecht en we moeten dat vooral blijven doen. Maar het valt op dat we het nooit over de ondersteuning van de slachtoffers hebben. Alsof je je op een levensgevaarlijk kruispunt zou beperken tot het stellen van structurele eisen voor meer verkeersveiligheid, terwijl wie van zijn sokken wordt gereden nooit een dokter of verpleger te zien krijgt. Dit boek pleit vurig voor meer slachtoffercultuur. Want racisme doet iets met mensen, pepert Naima Charkaoui ons aan de hand van tientallen voorbeelden in. Ze reikt handvatten aan om met de gevolgen om te gaan en focust op veerkracht, weerbaarheid en hoop.

Exemplaar : 121/BO/1645 - 2020/82.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Rebelleren kan je leren. Deep democracy met kinderen en jongeren. / Matheusen, F. - Kalmthout : Pelckmans Pro, 2020. - 224 p. - ISBN 9789463372435

Rebelleren kan je leren wil alle begeleiders van kinderen en jongeren, in het onderwijs en ook daarbuiten, onmisbare levenscompetenties aanreiken. De samenleving van vandaag heeft nood aan mensen die samenwerken, leiderschap tonen en creatief en innovatief denken. Dit boek toont je hoe de wereld er kan uitzien als we focussen op empathie, verbeelding en lef. Kwaliteiten die elke jonge rebel in zich draagt en dankzij deze uitgave de aandacht krijgen die ze verdienen. Deep democracy, de internationaal gelauwerde methode voor besluitvorming en conflictresolutie, is de ultieme inspiratiebron voor wie kinderen en jongeren op dit levenspad wil begeleiden. Na een eerste kennismaking met deep democracy in het boek Van zondebok naar zebra, gaat Fanny Matheusen ditmaal op zoek naar praktijkgerichte toepassingen van de methode voor de leefwereld van kinderen en jongeren. Ze baseert zich hiervoor onder meer op inzichten uit de kwantumfysica en de breinwetenschap. Het resultaat is een praktijkgids vol handige tips en verhalen die je goesting geven om met deep democracy aan de slag te gaan.

Exemplaar : 121/BO/K 529 - 2020/165.W      Filiaal : Sint-Niklaas



Red mij niet. Hoe steun je iemand in moeilijke tijden? / Van Arnhem, S. - Amsterdam : Bruna Uitgevers BV, 2021. - 224 p. - ISBN 9789400513891  
Hoe steun je iemand die het moeilijk heeft? De meeste mensen doen hun best, helpen uit liefde en zitten vol goede bedoelingen, maar vaak is het resultaat teleurstellend. Ze zijn redder in plaats van supporter. Het inzicht dat je een naaste die het moeilijk heeft meestal niet kunt redden, is van belang om iemand daadwerkelijk tot steun te kunnen zijn. In deze tijd van lange wachtlijsten voor gezondheidszorg wordt de rol van de omgeving steeds belangrijker en is een gids voor het effectief steunen van een naaste onmisbaar. Red mij niet is een toegankelijk en praktisch boek waarin theorie over gedragsverandering en zelfsturing wordt afgewisseld met ervaringen uit de praktijk.  
Exemplaar : 121/BO/G 1709 - 2021/93.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het respectboek voor de zorg. Kundig omgaan met onmacht. / Loncke, P. - Leuven : LannooCampus, 2018. - 190 p. - ISBN 9789401456050  
Goede zorg met respect voor patiënt én hulpverlener. De relatie tussen hulpverlener en zorgvrager is in de zorg cruciaal. Om met gevoelens van onmacht om te gaan en herstel echt te bevorderen, is er nood aan onvoorwaardelijk vertrouwen. Maar terwijl het werk van de hulpverlener vandaag steeds meer in cijfers, grafieken en protocollen wordt gegoten, komt het dagelijks contact met de zorgvrager onder druk te staan. Het respectboek voor de zorg legt stapsgewijs uit hoe hulpverleners in een complexer wordende zorg toch ruimte en tijd kunnen maken voor oprechte interactie. Op basis van hun decennialange praktijkervaring tonen ze aan dat de moeilijkste situaties niet steeds moeten leiden tot onbegrip en frustratie, maar net ruimte bieden voor een menselijke omgang. Dit boek is een must voor elke hulpverlener die respectvol wil omgaan met zorgvragers en met een vernieuwde blik aan de slag wil.  
Exemplaar : 121/BO/I 460 - 2020/159.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Respectvol verplegen in de ggz. / Loncke, P. ; Capoen, G. - Amsterdam : Boom, 2015. - 292 p. - ISBN 9789089534156  
Aan hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg worden steeds hogere eisen gesteld. Verpleegkundigen moeten het doen met minder tijd, middelen en mankracht. De drie kernwaarden van het verpleegmodel RESPECT Respectvol verplegen in de ggz presenteert het verpleegmodel RESPECT, waarin respect voor zowel hulpverlener als cliënt centraal staat. Het model gaat uit van drie waarden: zelfrespect, respect voor de ander en respect in teams en organisaties. In dit boek worden deze drie waarden uitgebreid besproken. De auteurs behandelen vragen als: wat betekent het om respect voor jezelf te hebben en wat is dat eigenlijk? Hoe kan zelfrespect uitgroeien tot een meerwaarde in de zorgrelatie? Om goed voor een ander te kunnen zorgen is zelfrespect essentieel, betogen Pieter Loncke en Geert Capoen in hun boek. Als de verpleegkunde vooral wordt gekleurd door 'respect

voor de ander' en veel minder door 'zelfrespect' is de kans op een burn-out aanzienlijk groter. Verpleegkundigen die er niet in slagen om een evenwicht te vinden tussen 'zorg geven' en 'zorg vragen' komen vroeg of laat in de problemen. Om die reden is het eerste deel gewijd aan 'zelfrespect'. In het tweede deel bespreken de auteurs zelfrespect in relatie met respect voor de ander. Hoe kun je dit laten uitgroeien tot een meerwaarde in de zorgrelatie? Hiertoe bespreken ze in heldere verwoordingen een duidelijk kader rond het begrip respect. Loncke en Capoen reiken een denkkader aan, van waaruit psychiatrisch verpleegkundigen of verpleegteams zelf tot respectvol verplegen kunnen komen. Tot slot bevat het derde deel de theorie achter respectvol verplegen, afgewisseld met praktijkvoorbeelden. Welzijn van de hulpverlener ingebed in organisatiestructuur. Nieuw in dit model is dat het welzijn van de hulpverlener wordt ingebed in de organisatiestructuur. Aan de hand van casuïstiek en praktische tips wordt duidelijk hoe dit geïntegreerd kan worden in de dagelijkse praktijk.

Exemplaar : 121/BO/I 461 - 2020/160.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Rouwconflict. Regie op het HART. Houvast. Autonomie. Rechtvaardigheid. Toekomst. Ratio. Emotie. Gedrag. Inzicht. Ecvenwicht. / Uitslag, M. ; Rodenburg, T. - Stili Novi, 2019. - 271 p. - ISBN 9789491076053

Verliezen en conflicten zijn onderling sterk verbonden. Aan de hand van het nieuwe HART-model tonen de auteurs wat er gebeurt en waar beschadigingen kunnen optreden als gevolg van een verlies of conflict. Met het daaropvolgend geïntroduceerde REGIE-model kunnen de beschadigde elementen van het HART worden hersteld. Rouwconflict geeft praktische toepassingen hoe conflicten en verliezen in samenhang aan te pakken. Rouwconflict is opgebouwd uit twee gedeelten. In het eerste deel wordt de verbinding tussen verliezen en conflicten uitgewerkt. Het tweede deel beschrijft de werking en de effecten van verliezen en conflicten.

Exemplaar : 121/BO/G 1700 - 2021/78.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De rug. Een gezonde kijk op rugpijn. / Danneels, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 208 p. - ISBN 9789463933070

Een groot deel van de bevolking loopt rond met rugpijn en wat nog frustrerender is: bij maar liefst 85% is niet onmiddellijk een duidelijke oorzaak aan te wijzen. De pijn gaat daardoor vaak gepaard met onzekerheid en leidt geregeld tot doctor shopping. Gelukkig is er ook prof. dr. Lieven Danneels (UGent) die in dit boek op een heldere en positieve manier beschrijft hoe we de situatie kunnen ombuigen. Zijn advies is gebaseerd op dertig jaar onderzoek en jarenlange coaching van patiënten als kinesitherapeut. Rughygiëne, voldoende en verantwoorde lichaamsbelasting, eenvoudige oefeningen die je kunt doen in de file of bij het wachten aan de kassa, prof. Danneels reikt je allerhande tips & tricks aan. Moeten we rusten of juist meer bewegen? Waarom wordt er zo snel geopereerd? Waarom geven verschillende artsen verschillende diagnoses? Wat is het verschil tussen

kinesitherapeuten, chiropractors, osteopaten en fysiotherapeuten? Zit rugpijn soms gewoon in je hoofd? En is het zo dat rugpijn in de meeste gevallen vanzelf overgaat? Dit boek is voor iedereen die meer vragen dan antwoorden heeft en verlangt naar een gedegen kijk op rugtherapie. Een ruggensteuntje voor iedereen die (weer) een gezonde rug wil!

Exemplaar : 121/BO/D 2322 - 2021/117.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie / Claes, G. Red. ; Maes, J. Red. ; Modderman, H. Red. - Leuven : Acco, 2018. - 392 p. - ISBN 9789463442428

De dood van een dierbare, partners die scheiden, problemen met je fysieke gezondheid of mentale veerkracht, ontslagen worden... Rouw en verlies zijn eigen aan het leven. Vaak worden mensen na een verlies overstelpt met clichés over hoe ze dat verlies moeten 'verwerken'. Die verwerkingsmythe legt een grote druk op hen. Ze hebben het gevoel dat ze niet rouwen volgens de gangbare normen. Dat ze het verlies niet in de vooropgestelde tijd verwerkt, losgelaten of aanvaard krijgen. Ook de hulpverlening is soms nog te veel gericht op loslaten en afscheid nemen, waardoor er weinig ruimte is voor het verlies en rouwen zelf. Dit boek laat een nieuwe benadering zien, gebaseerd op de nieuwste inzichten over rouw en verlies. Er wordt ruimte gemaakt voor rouw en verlies door het verlies een volwaardige plaats te geven in de nieuwe identiteit of het levensverhaal van de rouwende. In dit boek delen ervaren therapeuten praktijkgerichte technieken en interventies voor de rouw- en verliestherapie. Die kunnen ook waardevol zijn om tijdens een therapie met een andere aanmeldingsklacht ruimte te maken voor de impact van rouw en verlies op die klacht.

Exemplaar : 121/BO/G 1665 - 2020/158.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Rust. 25 manieren om de drukte in je gezin te verzachten. / De Ganseman, N. - Tielt : Lannoo, 2020. - 160 p. - ISBN 9789401465373

Eindelijk een antwoord op de verzuchting van zovele ouders: 'Hoe kan ik rust creëren in mijn gezin?' Een kind kan soms heel druk zijn. Druk in het gedrag of druk in het hoofd, door veel gedachten en gevoelens. Dat maakt het moeilijk om bijvoorbeeld in te slapen, rustig huiswerk te maken of rustig samen te spelen. Nele De Ganseman zet in dit boek 25 inspirerende en onmiddellijk toepasbare manieren op een rij waar ouders en kind onmiddellijk samen mee aan de slag kunnen. Ze focust daarbij vooral op de talenten en krachtbronnen van je kind, want elk kind is uniek en vraagt op een eigen manier om rust, structuur en duidelijkheid. Aan de hand van heel concrete handvatten laat dit boek onder meer zien hoe je op een andere manier kunt omgaan met overprikkeling en driftbuien, en hoe je op een heel speelse manier het zelfvertrouwen van je kind kunt versterken. Zo creëer je voor je kind een veilige haven die zekerheid en vertrouwen biedt. 'Ook kinderen kunnen stress aanvoelen. Hun hoofdje staat niet stil en hun lijf ook niet! Yoga en ontspanningscursussen voor kinderen nemen een hoge vlucht, maar er zijn heel wat

eenvoudige oefeningen en technieken die je gewoon thuis kunt toepassen.'

Exemplaar : 121/BO/G 1628 - 2020/20.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Rust vinden in een wereld die maar doordraait. / Fridh, M. - Utrecht : Kosmos, 2020. - 176 p. - ISBN 9789021576879

"Rust vinden in een wereld die maar doordraait' van Magnus Fridh is hét boek voor iedereen die wil profiteren van meer stilte in het dagelijkse leven, maar de drukte van de dag gewend is en de pauzeknop niet zo snel kan vinden. Het moderne leven is meestal een chaotische mix van doen, moeten, streven, strijden en bereiken. Rust en stilte staan te vaak op de tweede plaats. Maar stiltemomenten zijn juist heel goed voor ons. "Rust vinden in een wereld die maar doordraait' is een onmisbare gids vol praktische adviezen voor wie de chaos van het alledaagse wil loslaten en klaar is om de rust te omarmen.

Exemplaar : 121/BO/G 1674 - 2020/173.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Rust voor je brein. Train je offline brein en versterk je veerkracht, creativiteit en empathie. / Swinnen, L. - Tielt : Lannoo, 2020. - 221 p. - ISBN 9789401465939  
Waarom heerlijk nietsdoen van goudwaarde is voor je hersenen  
Ons brein staat bijna altijd aan. Die voortdurende overprikkeling is niet alleen dodelijk voor onze creativiteit, maar kan op langere termijn ook stress en burn-out veroorzaken. Om je hersenen gezond en veerkrachtig te houden, moet je ze de kans geven om af en toe goed uit te rusten. Maar hoe kun je dat concreet doen? Want ook als we tv-kijken of slapen is ons brein hard aan het werk. De nieuwste neurowetenschappelijke studies over het belang van netwerken in onze hersenen tonen overduidelijk aan dat we ons brein af en toe in offline modus moeten zetten als we de ratrace van elke dag willen overleven. In dit boek legt stressexpert Luc Swinnen niet alleen uit waarom die breinrust voor je hersenen zo belangrijk is, hij gaat ook dieper in op wetenschappelijk onderzochte methodes die je kunnen helpen om veerkrachtiger, creatiever en empathischer in het leven te staan. 'Wetenschappers hebben in ons brein een aantal netwerken geïdentificeerd die verafgelegen hersendelen met elkaar verbinden. Zo is er het online breinnetwerk. Als dat actief is, ben je gefocust op een bepaalde taak: je lost een crisis op, beantwoordt de ene e-mail na de andere of managet je huishouden. Daarnaast hebben we een soort rustnetwerk of offlinebrein, dat lekker actief is als je aandacht naar binnen gericht is. Je zit bijvoorbeeld rustig op een bankje in de zon en plots krijg je werkelijk briljante invallen. Beide netwerken zijn ontzettend belangrijk, maar helaas komt vandaag ons offline brein veel te weinig aan zet. Dat is doodjammer, want net dat breinnetwerk laat ons toe om veerkrachtig, creatief en empathisch in het leven te staan. Het zijn alle drie vaardigheden die ons kunnen helpen een antwoord te vinden op de eisen en uitdagingen van de 21ste eeuw. Als we maximaal op ons offlinebrein inzetten, kunnen we de robot- en AI-oorlog winnen. Dan zullen we wel moe ten leren om het nietsdoen en het dagdromen in ons leven toe te laten, te oefenen en in te bouwen. In

dit boek wil ik je tonen hoe je dat kunt doen.'

Exemplaar : 121/BO/G 1635 - 2020/47.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Self-care - de ultieme gids om goed voor jezelf te zorgen. / Narain, N. ; Phillips, K.N. - Houten : Spectrum, 2018. - 272 p. - ISBN 9789000362424

"Self-care (goed voor jezelf zijn) kun je zien als een zelfgebouwde reddingsboot. Je wordt nog altijd heen en weer geslingerd door de golven, maar nu vanuit een veilige en stevige basis én je kunt anderen makkelijk een reddingsboei aanreiken.' Self-care is het op alle fronten goed voor jezelf zorgen, zodat je gelukkiger in het leven staat. En als je gelukkig bent, kun je veel meer voor de mensen om je heen betekenen. Over een breed scala aan onderwerpen â?? zoals jezelf accepteren, relaties, liefde, voeding, je huis inrichten, reizen en werk â?? geeft dit boek je in korte hoofdstukken inspiratie voor kleine veranderingen die je in je leven kunt aanbrengen, die een grote impact hebben.

Exemplaar : 121/BO/G 1637 - 2020/50.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Sensoa vlaggensysteem voor volwassenen. Bespreekbaar maken van seksueel (grensoverschrijdend) gedrag. / Frans, E. - Antwerpen : Sensoa ; Antwerpen : Garant, 2021. - 298 p. - ISBN 9789044138061

Het boek is geschikt voor professionals die in diverse sectoren met volwassen cliënten werken. Bijvoorbeeld in een woonzorgcentrum, instelling voor mensen met een beperking, ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg, asielcentra, psychiatrie, culturele sector, vrije tijd en sport, ... De methodiek is bedoeld om als professional te gebruiken op 3 niveaus: op niveau van de cliënt: De methodiek helpt om seksueel gedrag te bespreken. Gedrag waarbij de cliënt eventueel zelf betrokken is. op niveau van het team en de professional: De methodiek helpt je als team of professional. Hoe bepaalde situaties inschatten? Hoe ga je ermee om? Welke competenties heb je nodig als professional? op niveau van de organisatie: De methodiek helpt je om je beleid te verbeteren. Bijvoorbeeld na een incident, of omdat je bepaalde tekorten of evoluties vaststelt. In het boek zijn ook 50 geïllustreerde situaties uitgewerkt met inschatting van de ernst van de situatie (vlag) en de reactiewijze.

Exemplaar : 121/BO/G 1693 - 2021/65.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Shinrin-yoku. De helende kracht van bosbaden. / Lavrijsen, A. - Amsterdam : Ambo, 2018. - 223 p. - ISBN 9789026342165

In Japan weet men het al langer: de weg naar een gezonder, productiever en gelukkiger leven leidt door het bos. Meditatieve boswandelingen zijn er een populaire therapie tegen stress, futloosheid en andere kwalen. Volgens het Japanse principe shinrin-yoku (bosbaden) heeft de natuur niet alleen het vermogen haar bezoekers te verwonderen en te laten ontspannen, maar vergroot zij ook ons fysieke, mentale en emotionele welzijn: bloeddruk, hartslag en cortisolniveau dalen opvallend, de concentratie en het probleemoplossend vermogen nemen toe. In

Shinrin-yoku beschrijft journalist Annette Lavrijsen de wonderbaarlijke relatie tussen de natuur, ons lichaam, onze geest en onze ziel. Aan de hand van haar eigen ervaringen laat zij zien hoe de westerse mens de Japanse kunst van het bosbaden in zijn eigen leven kan toepassen. Met behulp van eenvoudige oefeningen waarbij je de omgeving bewuster leert waarnemen en alle zintuigen getraind worden, laat ze zien hoe je via de natuur weer in verbinding kunt komen met jezelf.

Exemplaar : 121/BO/B 118 - 2020/62.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Shinrin-Yoku. De helende kracht van het bosbaden. / Delorie, O. - Ede : De Lantaarn, 2018. - 160 p. - ISBN 9789463542890

Maak kennis met de oude Japanse filosofie van shinrin-yoku en vind praktische manieren om dieper in contact te komen met de natuur. De drukte van het dagelijks leven even achter je laten om met al je zintuigen te genieten van de uitzichten, geluiden en stilte zal niet alleen je respect voor je omgeving vergroten, maar helpt je ook om je "los te koppelen" en deel te nemen aan wat de Japanners "het geneesmiddel van in het bos zijn" noemen. In dit boek staat beschreven hoe je dit kunt doen en verder kunt uitbreiden, zodat je het drukke leven even kan laten voor wat het is en de rust terugvindt.

Exemplaar : 121/BO/B 117 - 2020/61.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Shinrin Yoku. De Japanse kunst van het bosbaden. / Miyazaki, Y. - Houten : Spectrum, 2018. - 191 p. - ISBN 9789000361021

Verminder stress, versterk je immuunsysteem en ervaar de natuur op een nieuwe manier met Shinrin-yoku. Gevoelsmatig weten we het natuurlijk wel, maar ook wetenschappelijk is aangetoond dat de natuur helend werkt. Shinrin-yoku, ook wel 'bosbaden', is namelijk goed voor de weerbaarheid, hormoonspiegel, het zenuwstelsel, hartritme en brein. Niet voor niks wordt in Japan al decennialang Shinrin-yoku beoefend. Simpel gezegd is Shinrin-yoku mindful door de bossen wandelen, in alle rust, een hele ochtend, middag of dag lang. Je baadt als het ware in de omgeving van het bos waarbij je al je zintuigen gebruikt om de natuur te ervaren. In dit boek met prachtige fotografie en inspirerende quotes leert expert Yoshifumi Miyazaki je over het beoefenen van Shinrin-yoku. En daarvoor hoef je niet altijd naar het bos, maar het kan ook in het park, een bloemenveld of binnenshuis met planten. Zo kun je gemakkelijk in je eigen omgeving het bosbaden in je dagelijks leven toepassen.

Exemplaar : 121/BO/B 119 - 2020/63.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Simpel leven. De gids voor een low-waste huishouden / Watkins, J. - Amsterdam : Fontaine Uitgevers, 2020. - 272 p. - ISBN 9789059562127

In deze prachtig geïllustreerde gids deelt Julia Watkins, bedenker van het succesvolle Instagram-account Simply Living Well, haar tips voor een simpel, duurzaam en afvalvrij leven. Watkins laat je zien hoe je plastic verpakkingen, schadelijke ingrediënten en wegwerpproducten kunt verwijderen uit je huishouden

met praktische checklists, makkelijk te vervangen producten en duurzame upgrades voor je gehele huis. Aan alles is gedacht: maak bijvoorbeeld zelfgemaakte appelciderazijn, wollen drogerballen, herbruikbare stoffen hoesjes, citrus-allesreiniger of verschillende kruidenmengsels, of ga aan de slag met de recepten voor notenmelk, hummus, ketchup, saladedressing en bouillon van groenteresten. Deze gids staat vol met makkelijke projecten én recepten voor elke dag.  
Exemplaar : 121/BO/H 064 - 2021/46.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Six Batteries of Change. Laad je bedrijf op voor verandering. / De Prins, P. ; Letens, G. ; Verweire, K. - Tiel : LannooCampus, 2019. - 301 p. - ISBN 9789401447188

Leer je bedrijf beter omgaan met verandering In tijden van disruptie is het cruciaal om verandering juist te managen. Maar de kans op mislukking blijft ontzettend hoog. Six Batteries of Change biedt een verrassend eenvoudig model voor meer effectieve verandering. Gebaseerd op het idee van zes batterijen die volledig opgeladen moeten zijn om de beste resultaten te bekomen, identificeren de auteurs zes punten in organisaties die extra energie verdienen. Het toont je hoe de verschillende 'batterijen' op te laden, maar ook hoe je die energie kan inzetten om transformatiecompetenties te ontwikkelen die je organisatie nog wendbaarder maken. Een grondig onderbouwd model, toegankelijk uitgelegd en rijk geïllustreerd met talrijke cases, zet elke organisatie op weg naar duurzame verandering.  
Exemplaar : 121/BO/G 1626 - 2020/13.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Slaap . Het nieuwe medicijn / Verbraecken, J. ; Bergen, T. - Antwerpen : Houtekiet, 2020. - 232 p. - ISBN 9789089248350

Heb je de laatste tijd wel heel veel dagen waarop niks lijkt te lukken en je je maar niet kan concentreren? Schiet je soms zo snel uit je slof dat je er zelf ook bang van wordt? Heb je last van pijn die komt en gaat zonder dat je er vat op hebt? Word je overvallen door vreetbuien? Of heb je net helemaal geen honger? Al deze "problemen" kunnen met je slaap te maken hebben. Slapen is immers veel meer dan in je bed gaan liggen, je ogen dichtdoen en ze de volgende ochtend weer opendoen. Dat maakt slapen soms zo moeilijk. Het maakt slapen tegelijkertijd broodnodig. Voor je lichaam, je immuunsysteem, je energiehuishouding, je brein, je humeur... Slaap is een essentiële rustperiode waarin zowel fysisch als psychisch herstel plaatsvindt. Wie goed slaapt, heeft goede dagen. Wie goede dagen heeft, kent ook goede nachten. Het is een spiraal die al te vaak de neerwaartse kant opgaat. Terwijl een beperkt aantal inzichten die spiraal kan omkeren. In dit boek verzamelden slaapexpert Johan Verbraecken en Tine Bergen alles wat je moet weten over slaap op basis van de nieuwste inzichten, bijvoorbeeld over de relatie tussen slaap en voeding, slaap en hartkwalen, en over de impact van slaapapneu en snurken. Want een goede nachtrust is iets waar mensen niet alleen van mogen dromen.  
Exemplaar : 121/BO/G 1659 - 2020/144.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Slaap. Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen. / Walker, M. - Amsterdam : DE Geus, 2020. - 430 p. - ISBN 9789044540345

Waarom slapen we? En waarom is gebrek aan slaap zo schadelijk? Tot voor kort had de wetenschap daar geen antwoord op, maar de laatste twintig jaar heeft een explosie aan nieuw onderzoek veel kunnen verhelderen omtrent een van onze meest fundamentele levensbehoeften. In Slaap legt hersenwetenschapper en slaapexpert Matthew Walker uit waarom slapen en dromen van levensbelang zijn. Dit boek kan je leven ingrijpend veranderen. Walker ontdekte een revolutionaire manier om slimmer, aantrekkelijker, dunner, gelukkiger en gezonder te worden: een goede nachtrust. Dit boek geeft ons de kennis en strategieën om het slaapgebrek in onze samenleving te bestrijden.

Exemplaar : 121/BO/G 1664 - 2020/155.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Een slaapprobleem ? Wat nu ? / De Bisscop, E. - Antwerpen : Garant, 2020. - 159 p. - ISBN 9789044137491

Veel mensen krijgen ooit in hun leven te maken met slapeloosheid. Slecht slapen is dan ook een vaak gehoorde klacht. In de meeste gevallen kunnen cliënten moeilijk inslapen, slecht doorslapen of worden ze te vroeg wakker. Vaak gaan deze slaapproblemen vanzelf over, maar de meesten weten niet wat ze moeten doen om goed te slapen en wat de gevolgen kunnen zijn van te weinig slaap. Goed slapen is zonder meer de meest onderschatte gezondheidsgewoonte. Al na een paar nachten slecht slapen krijg je ernstige concentratieproblemen, en ook je geheugen en denkvermogen verminderen sterk. In dit boek heeft de auteur samengebracht wat hij in het werken met mensen met slaapproblemen als nuttig en werkbaar heeft ervaren. Hij beschrijft specifieke en handige technieken om beter te slapen en reikt efficiënte toepassingsmogelijkheden aan voor begeleiders, verpleegkundigen, ergotherapeuten, bewegingstherapeuten, psychologen, psychotherapeuten en artsen. Erwin De Bisscop gaat ervan uit dat iedereen unieke, doeltreffende oplossingen kan creëren om problemen op te lossen. Dit boek is een must voor iedereen die beter wil slapen of slechte slapers wil begeleiden.

Exemplaar : 121/BO/G 1658 - 2020/143.W      Filiaal : Sint-Niklaas

De staat van de prostaat. / Hoebeke, P. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 184 p. - ISBN 9789463931212

De helft van de wereldbevolking heeft een prostaat en een kwart van die bezitters krijgt er ooit in zijn leven last van. Maar echt graag praat men daar niet over. Daardoor bestaan er veel misvattingen over het orgaan en worden uiteenlopende aandoeningen vaak op een hoopje gegooid. Als die bovendien niet serieus genomen worden of onopgemerkt blijven, kan dat voor grotere problemen zorgen dan het bezoekje langs achteren. Waarvoor dient de prostaat? Hoe weet je of je prostaatproblemen hebt? Kun je prostaatkanker preventief opsporen? Veroorzaken



prostaatproblemen impotentie? Er doen veel verwarde vragen de ronde.  
Exemplaar : 121/BO/D 2318 - 2021/89.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Stapsgewijs naar een bewegingsbeleid op het werk. / Vandelanotte, C. ; Wouters, E. - Leuven : LannooCampus, 2006. - 208 p. - (Gezondheidsbevordering op het werk). - ISBN 9789020967234

Als werknemers voldoende bewegen tijdens en buiten de werkuren levert dat voordelen op, zowel voor henzelf als voor het bedrijf. Bewegingsprogramma's die onderdeel zijn van het bedrijfsbeleid kunnen zowel de productiviteit als de arbeidstevredenheid mee verbeteren en dragen bij tot een positief bedrijfsimago. Een bewegingsbeleid omvat drie componenten: acties om te informeren en te sensibiliseren, beleidsrichtlijnen die voldoende beweging ondersteunen en activiteiten die het bewegingsaanbod verhogen. In deze publicatie vinden alle bedrijven en organisaties, ongeacht hun grootte, sector, cultuur of arbeidssysteem, handvatten om in zeven stappen een bewegingsbeleid te ontwikkelen, in te voeren, te evalueren en op te volgen.

Exemplaar : 121/BO/B 130 - 2021/84.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Start to sleep. Leer ( weer ) slapen zonder medicatie en zonder kopzorgen / Smolders, A. - Borgerhoff & Lamberigts, 2017. - 224 p. - ISBN 9789089317087  
1 Belg op 4 kampt met slaapproblemen. Dat heeft enorme gevolgen voor al die mensen, maar ook voor hun werkgevers, het verkeer enz. Veel te vaak proberen mensen die problemen te bekampen met medicatie. Psychologe Annelies Smolders begeleidt al vele jaren met veel succes mensen met slaapproblemen. Haar methode werkt, ook zonder slaapmiddelen. De Start to Sleep-methode is een succes therapie die eruit bestaat om je slaapgedrag (inbegrepen de uren dat je niet slaapt) totaal te veranderen. Het is werkelijk een totale reset. Volg je haar schema en adviezen, dan word je in een paar maanden tijd een goede slaper. Waardoor je je beter gaat voelen, je efficiënter zal werken, je minder verstrooid zal zijn, je algemene gezondheid een boost krijgt en je blijer in het leven zal staan.

Exemplaar : 121/BP/G 1632 - 2020/30.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Stimuleer je intelligentie. Leuke en verrassende raadsels. - Brussel : Test-Aankoop, 2019. - 140 p. - ISBN 9789491778551

De spelletjes in deze gids zijn niet alleen leuk, ze helpen je ook met het verbeteren van je waarnemingsvermogen, je geheugen, je aandacht en nog veel meer. Je zult al snel merken dat je steeds ingewikkeldere problemen aankunt. Leren was nog nooit zo leuk!

Exemplaar : 121/BO/D 2273 - 2020/10.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het stippenboek. Naar een lichter en gezonder gewicht. / Bosmans, T. ; Matthys, C. ; Vande Kerckhove, K. ; Renaerts, L. ; Vinckx, J. - Kalmthout : Pelckmans, 2021. -

133 p. - ISBN 9789463372213

Het stippenboek is een handige ringmap, ontwikkeld door diëtisten en orthopedagogen van het Centrum Menselijke Erfelijkheid aan het UZ Leuven. Het oorspronkelijke doel van het project was om personen met een verstandelijke beperking te begeleiden in hun zoektocht naar een gezondere levensstijl met de focus op gezonde voeding. Het werd echter snel duidelijk dat deze werkwijze een speelse manier is om ook kinderen en personen met beperkte leesvaardigheden te leren kiezen voor gezondere voedingsmiddelen en hen een idee te geven van hun totale energie-inname per dag. In het eerste deel van deze vernieuwde uitgave wordt er ingegaan op het concept van voedselgeletterdheid en komen aspecten van maaltijden plannen, boodschappen doen, maaltijden bereiden en samen eten aan bod. Je vindt er praktische tips om zelf mee aan de slag te gaan. In het tweede deel wordt het concept van de stippen uitgelegd. Om het boek juist te kunnen gebruiken, is het aangewezen om eerst je huis- of kinderarts te consulteren. Aansluitend vormt de begeleiding van een ervaren diëtist de ideale match voor het welslagen van het aanpassen van je voedingspatroon en levensstijl. De diëtist is het meest aangewezen om de praktische toepassing van het stippenconcept in je dagelijkse leefwereld te introduceren.

Exemplaar : 121/DM/C 434 - 2021/88.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Stoelyoga. Veilige oefeningen voor gezondheid en welzijn. / Rohnfeld, E. - Katwijk aan Zee : Panta Rhei, 2020. - 180 p. - ISBN 9789088402159

Stoelyoga: voor iedereen die thuis of op het werk eenvoudige yogaoefeningen wil doen Met de ruim 100 oefeningen in dit boek komen de talrijke voordelen van klassieke yoga binnen ieders bereik. Vooral mensen die zich beperkt voelen in hun bewegingsvrijheid zullen met deze oefeningen nieuwe mogelijkheden vinden om lichaam en geest te stimuleren. De eenvoudige en veilige oefeningen kunnen letterlijk door iedereen overal uitgevoerd worden, ook in een rol- of bureaustoel, en gewoon in je dagelijkse kleding. Er zijn oefeningen voor het activeren van je voeten, benen, armen en handen, rug, nek, ogen en zelfs je hersenen. Ze bevorderen het welzijn en de algemene gezondheid van jong en oud, en kunnen ingezet worden bij het genezingsproces van mensen die revalideren na een ongeluk of ziekte. Elke oefening wordt stap voor stap beschreven, is voorzien van duidelijke foto's, terwijl ook het specifieke effect erbij vermeld staat.

Exemplaar : 121/BO/G 1687 - 2021/38.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Stop examenstress. / Dewulf, D. - Tielt : Lannoo, 2020. - 128 p. - ISBN 9789401469692

Tijdens examens heb je een gezonde dosis stress nodig om optimaal te presteren. Maar wat als die stress verlamkend wordt en omslaat in faalangst? David Dewulf ontwikkelde als eerste een mindfulnesstraining speciaal voor jongeren en weet als geen ander hoe hij de principes van mindfulness en compassie naar hun leefwereld kan vertalen. In deze praktische SOS-survivalgids bundelt hij enkele krachtige

oefeningen die het zelfvertrouwen van leerlingen en studenten een boost geven, hun concentratie en zelfvertrouwen verhogen en faalangst verminderen. Bovendien toont hij ook hoe ze gericht en efficiënt kunnen ontspannen en hun nachtrust kunnen verbeteren.

Exemplaar : 121/BO/G 1640 - 2020/75.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Stop met pleasen. Denk eens aan jezelf ( en niet altijd aan die ander). Van herkenning naar oplossing zodat je leven weer van jou wordt. / Mathews, A. - Utrecht : AnkhHermes, 2020. - 239 p. - ISBN 9789020215441

Als je steeds voor anderen zorgt en het altijd goed wilt doen, hoe kom je dan nog aan jezelf toe? Stop met pleasen helpt je met helende inzichten, zodat je leven weer van jou wordt. Stop met pleasen van Andrea Mathews is het antwoord in boekvorm op een probleem waar ontzettend veel mensen mee worstelen: zij zetten altijd anderen op de eerste plek in plaats van zichzelf. Daarbij zijn ze ook nog eens super perfectionistisch en nooit tevreden over zichzelf. Een vermoeiende manier van leven, die voor velen van ons helaas maar moeilijk te veranderen is. Want rationeel weet je het allemaal wel, maar de praktijk is weerbarstig... Dit nuchtere boek helpt je met helende inzichten, tips en technieken, zodat je leven weer van jou wordt. Je mag jezelf vanaf nu schaamteloos en zonder schuldgevoel op nummer 1 zetten!

Exemplaar : 121/BO/G 1663 - 2020/156.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Succesvol coachen. Coachend leiden voor betere prestaties van individu en team. / Whitmore, J. - Amsterdam : Boom, 2019. - 330 p. - ISBN 9789024421206

Coachen is een vaardigheid die een grote mate van begrip en praktijkervaring vereist. Succesvol coachen beschrijft wat coaching echt is, waar en wanneer het kan worden ingezet en door wie. Het volgt het bekende GROW-model, dat het proces en de praktijk van coaching verduidelijkt. De principes van coaching worden duidelijk uitgelegd en geïllustreerd met voorbeelden van topprestaties uit het zakenleven en de sport. Deze vijfde editie van dit standaardwerk is het resultaat van jarenlange coachervaring en de verkenning van trends op het gebied van menselijke attitudes, overtuigingen en gedrag. Het weerspiegelt de vooruitgang van deze kennis en de volwassenwording van het coachvak.

Exemplaar : 121/BO/G 1627 - 2020/21.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Te voet. Hoe twee benen de mens verder brengen. / O'Mara, S. - Amsterdam : De Bezige Bij, 2020. - 240 p. - ISBN 9789403149608

De mens als soort wordt gedefinieerd door onze manier van voortbewegen: op twee benen. Het bracht ons vanuit het hart van Afrika naar verre delen van de wereld als Alaska en Australië. Het bevrijdde onze handen én onze geest. Toch weten maar weinig mensen hoe recht op lopen precies werkt, laat staan dat we inzien welke voordelen het ons oplevert. In Te voet brengt neurowetenschapper Shane O'Mara een ode aan het lopen: van de evolutionaire beginselen miljoenen jaren geleden tot het meest recente onderzoek naar de mechanische magie van balans en

richtingsgevoel; van de positieve effecten van lopen op onze fysieke én mentale gezondheid tot de manier waarop samen lopen heeft bijgedragen aan het overleven van onze soort. In onze zittende levens zetten we al deze zaken op het spel. Als het aan O'Mara ligt, gaan we zo snel mogelijk meer lopen, of het nou bergopwaarts is of naar het park om de hoek, naar school of naar ons werk. We zullen er beter van worden - als mens en als samenleving.

Exemplaar : 121/BO/B 111 - 2020/11.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Tijd maken voor mensen met dementie. 52 manieren om te blijven communiceren. / Bormans, K. - Tielt : Lannoo, 2020. - 224 p. - ISBN 9789401470605

Dementie is niet alleen geheugenverlies maar ook communicatieverlies 52 communicatietechnieken om het contact met mensen met dementie te verbeteren Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én uitgebreide praktijktesten Ontdek ook de mobiele app MemoryHome Wereldwijd zijn er meer dan 50 miljoen mensen met dementie. Dat aantal zal verdubbelen om de 20 jaar. Het thema raakt ons allemaal. 70% van de personen met dementie woont nog thuis en wordt verzorgd door naasten. De aandoening treft op die manier drie keer zoveel betrokkenen als er patiënten zijn. Hoe kunnen we hen inschakelen als hulpbron? Mensen met dementie lijken onbereikbaar te zijn, maar toch is er hoopvol onderzoek. We kunnen tijd maken voor de ander en de zandloper omkeren. Dit boek bevat 52 nieuwe manieren om betekenisvol te blijven communiceren met mensen met dementie.

Exemplaar : 121/BO/D 2293 - 2020/123.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Tobit. Levensvragen voor ouderen. / Van Ooteghem, L. ; Vanlaere, L. - Brugge : Vanden Broele, 2016. - losbladig - ISBN 9789049614195

Een goed uitgeruste infrastructuur. Evenwichtige maaltijden. Een correcte medicatie. Een respectvolle persoonlijke hygiëne. Al deze facetten zijn belangrijk om van een goede ouderenzorg te kunnen spreken. Maar ook het mentale welzijn van ouderen hoort in dat rijtje thuis. En misschien wel helemaal bovenaan. Ouderen willen en moeten het gevoel hebben dat hun verzorgers weten hoe het echt met hen gaat. Dat ze openstaan voor hun verhaal. Dat ze aandacht hebben voor hun levensvragen. Over de dood. Over de (on)zin van het leven. Over liefde, geluk en verdriet. Alleen & aandacht hebben voor die levensvragen is gemakkelijker gezegd dan gedaan. "Zorgverleners krijgen vaak slechts terloops met levensvragen van ouderen te maken. Meestal worden die vragen niet direct gesteld. Ze duiken impliciet op, via lichamelijke klachten of veranderend gedrag. Het is dan aan de zorgverlener om die levensvragen te horen of te zien. Om ze vervolgens op te diepen. "Zorgverleners weten levensvragen niet altijd te herkennen, of hebben het moeilijk om op die vragen in te gaan, omdat ze er geen raad mee weten of het gevoel hebben geen antwoorden te hebben. De hoge werkdruk en onaangepaste werkmethodes helpen alvast niet. Tobit | Levensvragen voor ouderen wil zorgverleners helpen om deze uitdaging aan te pakken. Een reeks van 24 kaarten

brengt de levensvragen, die ouderen wakker houden, ter sprake. Themas zoals eenzaamheid, seksualiteit, afhankelijkheid, dromen en toekomst komen aan bod. Op die manier vervullen de 24 kaarten van Tobit | Levensvragen voor ouderen een dubbel doel: "Ze stimuleren zorgverleners in het herkennen en erkennen van levensvragen. "Ze bieden zorgverleners concrete handvatten om met ouderen over levensvragen in gesprek te gaan. Kortom, de kaarten vormen originele gespreksopeners om mensen op verhaal te laten komen en betekenissen op te diepen. Ze zijn een mooi vormgegeven, maar vooral nuttig werkinstrument voor iedereen die zich inzet voor een holistische zorg. Of anders gezegd: een zorg die zich niet alleen richt op de fysieke noden van ouderen, maar die aandacht heeft voor de mens in al zijn dimensies. De 24 kaarten van "Tobit | Levensvragen voor ouderen" kunnen zowel aan professionele zorgverleners als aan mantelzorgers richting bieden en zicht geven op de levensvragen die ouderen bezig houden. "De kaarten kunnen tijdens vormingsmomenten of teamvergaderingen gebruikt worden wanneer aandacht voor levensvragen en de manier waarop die aandacht in de dagelijkse zorg geïntegreerd kan worden op de agenda moet staan. "De kaarten kunnen in individuele of in groepsgesprekken met ouderen gebruikt worden om verder en dieper te gaan dan de spreekwoordelijke koetjes en kalfjes. Wie of wat is een Tobit? Het verhaal van Tobit leest u in het Oude Testament. Tobit is een oude man die blind geworden is en God smeekt om te mogen sterven. In de waan dat hij weldra zal sterven, stuurt Tobit zijn zoon Tobias naar een ander land om geld, dat is uitgeleend aan een andere familie, terug te halen. Maar Tobit leeft nog als zijn zoon van zijn verre reis terugkomt. De thuiskomst van Tobias geneest Tobit zelfs van zijn blindheid. Net als Tobit weten ouderen wat het betekent om afscheid te moeten nemen, om minder te kunnen, om te voelen dat men aftakelt, om te worstelen met het leven dat ze geleid hebben. De 24 levensvragen kunnen in 10 grote themas onderverdeeld worden: "identiteit "eenzaamheid en angst "een lach en een traan "geloof "liefde en intimiteit "mijmeringen over het leven "doolhof van het leven "tijd en afhankelijkheid "dromen en de toekomst "de rijkdom van het leven  
Exemplaar : 121/BO/K 521 - 2020/100.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Tot voorbij de regenboog. Troostboek bij rouw en verdriet. / Amant, K. - Hocus Pocus, 2019. - 28 p. - ISBN 9789081800945

Het prentenboek 'Tot voorbij de regenboog', vertelt het verhaal van Léon die op zoek gaat naar zijn papa. Die is gestorven en komt nooit meer terug. Papa is achter de regenboog, weet Léon. Daar zijn de bomen altijd groen en de bloemen hebben er prachtige kleuren. Op zijn tocht naar de regenboog ontmoet Léon dieren die hem helpen zijn verdriet te verwerken. Dit verhaal gaat niet over een papa die sterft, maar over de manier waarop Léon met dat verdriet omgaat. Op die manier reikt het boek kinderen handvaten aan om zelf met hun verdriet aan de slag te gaan. Alle vier de stappen van rouwverwerking komen er in aan bod.

Exemplaar : 121/BO/G 1707 - 2021/94.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Traktaties voor kinderen met een allergie. / Collins, M. - Expertboek ; Allergieplatform.nl, 2020. - 109 p. - ISBN 9789493187351

Traktaties waar iedereen van kan genieten, dat zijn toch de leukste? Niemand iets uit zijn 'eigen' trommeltje, met deze voorbeelden kan je feestje echt een FEEST zijn! Ons motto is 'Lekker Leven met Allergie'. Genieten zonder de meest voorkomende allergenen kan heel lekker zijn!

Exemplaar : 121/BO/D 2295 - 2020/127.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Troostkaarten voor kinderen en jongeren. / Verhulst, C. ; Vanhauwaert, K. - Leuven : Acco, 2017. - niet genummerd - ISBN 9789462927162

Wat als een kind lijdt onder de ziekte van een familielid? Wat als een kind een dierbare verliest? Wat als je een kind wil steunen of troosten, maar niet weet hoe? Onze troostkaarten kunnen helpen. De troostkaarten zijn een middel om contact te maken: ze zetten de deur open voor verdere gesprekken. Zich gehoord en gesteund voelen is enorm krachtig in een verwerkingsproces, zeker voor kinderen. Elke kaart bevat een opdracht. Die kan een handvat zijn voor de verzender om de juiste woorden te vinden of het kan een creatieve verwerkingsopdracht zijn voor de ontvanger. De handleiding is een bron van inspiratie en verheldering. Je krijgt meer inzicht in het verwerkingsproces bij kinderen en jongeren. Je leert hoe je de meest geschikte kaart kan kiezen en hoe je ze kan gebruiken in verschillende situaties. De bijbehorende A4-werkbladen zijn handig om thuis of in de klas mee aan de slag te gaan.

Exemplaar : 121/BO/G 1622 - 2020/1.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Tuinieren voor de geest. Hoe we gelukkiger worden van zaaien, wieden en snoeien. / Stuart-Smith, S. - Amsterdam : De Bezige Bij, 2020. - 320 p. - ISBN 9789023450092

Wie in de aarde wroet, ploegt ook in het hoofd. In Tuinieren voor de geest onderzoekt psychiater Sue Stuart-Smith hoe tuinieren onze innerlijke wereld beïnvloedt. Het proces van creëren en verzorgen, van snoeien en bemesten heeft invloed op ons geestelijk welzijn, het vermogen tot zelfreflectie en op onze creativiteit. Dat blijkt ook uit resultaten van horticulturele therapie, waarbij tuinieren als remedie wordt voorgeschreven om uiteenlopende psychische problemen - van verslaving en depressie toteenzaamheid en PTSS - te behandelen. Stuart-Smith baseert zich op de neurowetenschap en de psychoanalyse, en put rijkelijk uit haar eigen praktijk en uit het echte leven. Ze laat zien hoe tuinieren zich niet slechts beperkt tot het verzorgen van bloemen en planten, maar dat het helend kan werken en inspiratie kan bieden om de geest te verrijken.

Exemplaar : 121/BO/G 1657 - 2020/132.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het uur blauw. Afscheid zonder nabijheid. / Terryn, J. - Tiel : Lannoo, 2021. - 224 p. - ISBN 978940147545

Een intiem en eerlijk portret van rouw en verdriet Johan Terryn verloor zijn vader midden in de eerste lockdown. Rouwen en verdriet delen werden sterk beperkt door de omstandigheden. Hij gebruikte dan maar zijn column op de radio om zijn rouwboodschap de wereld in te sturen. Vele luisteraars voelden zich geraakt en vertelden hem spontaan hun eigen verhaal over het gebrek aan nabijheid bij het afscheid. Met twaalf van hen ging hij in gesprek, tijdens een wandeling die begon in het pikkedonker en eindigde bij zonsopgang. Twaalf mensen kwamen zo op verhaal. In dit boek verweeft Johan de verhalen van zijn tochtgenoten met een dertiende verhaal: dat van zijn eigen rouwproces. Het is een unieke vertelling over wat het betekent om een geliefde te verliezen, over rouwen in bijzondere tijden, over afscheid zonder nabijheid. Van donker naar licht, zoals ook de zon zich op het uur blauw langzaam laat zien. 'En dan komt dat ongemakkelijke moment waarop mensen je willen troosten. "Sterkte. Veel sterkte." Het is alsof ze je een veel te harde schouderklop geven. En je denkt: 'Sterkte? Ik heb geen sterkte nodig; ik voel me krachtig genoeg. Ik heb warmte nodig, en aandacht, en nabijheid.'"

Exemplaar : 121/BO/G 1694 - 2021/64.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vaccineren. Doen of laten? / Finoulst, M. ; Wiels, W. - Brussel : Academic & Scientific Publishers, 2021. - 115 p. - (SKEPP de skeptische kijk). - ISBN 9789461171252

De covid-crisis zette ons leven on hold. Ondanks het feit dat coronavaccins een terugkeer naar een normaal leven beloven, geeft een aanzienlijk deel van de bevolking aan zich niet te laten vaccineren. Nochtans voorkomen vaccinatiecampagnes volgens wetenschappers talloze infectieziektes. De dodelijkste aller tijden, de pokken, is er zelfs door uitgeroeid. Polio wacht hetzelfde lot. Toch is er de laatste jaren steeds vaker verzet tegen vaccinatie. Vaccins zouden niet veilig zijn, en allerlei gifstoffen bevatten. Zelfs autisme zou deels door vaccins kunnen worden veroorzaakt. Ze zouden niet zo efficiënt zijn als wat de grote meerderheid van artsen beweert, en het zou prima mogelijk zijn om gezonde kinderen op te voeden zonder deze prikjes. Vaccintwijfels tot antivax-gevoelens vormen een symptoom van een groeiend wantrouwen tegenover wetenschappers en andere experts. Steeds meer burgers onderscheiden zich van de mainstream door de geneeskunde, de media, de wetenschap en de politiek in vraag te stellen of zelfs te verwerpen. Wat zijn hun bezwaren, en houden die steek?

Exemplaar : 121/BO/D 2314 - 2021/67.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Van emoji's tot sexting. Over opvoeden in een medianest. / Medianest (corp.) - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2019. - 160 p. - ISBN 9789463930376

Oud. Wellicht is het precies hoe je je voelt als je zoon aan z'n vijfde Fortnite-battle van de avond begint. Wanneer je dochter nog maar eens een selfie op Instagram zet. Of als je merkt dat je driejarige kleuter sneller weg is met de tablet dan jij. Oud, en ja, misschien ook een héél klein beetje bezorgd. Is al dat gamen wel gezond? Zitten er geen creeps naar de foto's van je tienerdochter te staren? Hoort die kleuter

van jou eigenlijk niet buiten te spelen? Zucht. Alsof je nog niet genoeg aan je hoofd hebt. Het zijn vragen die heel wat ouders zich dagelijks stellen. Ja, dagelijks, want voor een pasklaar antwoord blijven ze maar al te vaak op hun honger zitten. Wat in het ene gezin not done is, is in het andere soms de beste oplossing. MediaNest helpt ouders al jarenlang om zélf een antwoord op die vragen te vinden. Om zélf hun mening te vormen over de manier waarop ze hun kind(eren) mediawijs willen maken. Dit boek bundelt uiteenlopende ervaringen van ouders met inzichten van experts over het mediagebruik van kinderen tussen 0 en 18 jaar. Zonder te zeggen hoe het moet, wel hoe het kan.

Exemplaar : 121/BO/A 131 - 2020/35.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Van peuter tot kleuter. / Montgomery, H. - Lev. ; Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2019. - 230 p. - ISBN 9789400510876

Montgomery helpt je stap voor stap om de ouder te worden die je graag wilt zijn. Hedvig Montgomery, bekend van de boekenserie De zeven stappen naar succesvol ouderschap, is terug met haar derde boek. Dit boek, gericht op de opvoeding van kinderen tussen de 2 en 6 jaar oud, geeft antwoord op de meest prangende vragen van ouders: - Wat is nu goed opvoeden? - Is het belangrijk dat je kleuter nu al vriendschappen sluit? - Hoe erg is het als broers en zussen weleens vechten? - Hoe reageer je als je peuter een denkbeeldig speelmaatje heeft? - En hoe ga je om met alle emoties die deze fase bij jou oproept? Deze leeftijdsfase brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Gelukkig kun je je nu voorbereiden.

Exemplaar : 121/BO/K 519 - 2020/94.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Van peuter tot kleuter. Ontdek de Scandinavische kunst van het opvoeden. 2-6 jaar. / Montgomery, H. - Amsterdam : A.W. Bruna Lev., 2019. - 232 p. - ISBN 9789400510876

Montgomery helpt je stap voor stap om de ouder te worden die je graag wilt zijn. Hedvig Montgomery, bekend van de boekenserie De zeven stappen naar succesvol ouderschap, is terug met haar derde boek. Dit boek, gericht op de opvoeding van kinderen tussen de 2 en 6 jaar oud, geeft antwoord op de meest prangende vragen van ouders: - Wat is nu goed opvoeden? - Is het belangrijk dat je kleuter nu al vriendschappen sluit? - Hoe erg is het als broers en zussen weleens vechten? - Hoe reageer je als je peuter een denkbeeldig speelmaatje heeft? - En hoe ga je om met alle emoties die deze fase bij jou oproept? Deze leeftijdsfase brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Gelukkig kun je je nu voorbereiden.

Exemplaar : 121/BO/K 509 - 2020/6.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle. / Van de Voorde, S. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 288 p. - ISBN 9789463933544

We worden constant uitgedaagd door snelle veranderingen en een overdosis aan prikkels. Ons stresssysteem draait overuren. In dit boek kom je te weten hoe het anders kan. Je leert hoe je stress in je voordeel kan gebruiken. Met behulp van



zeven sleutels leer je jouw energieverlies te beperken en jouw veerkracht te versterken. Dit boek staat boordevol tips, tools en tricks om je een weg te banen door de mentale jungle. Het is een absolute must-read voor iedereen die (preventief) wil leren omgaan met stress door zijn veerkracht te versterken, voor iedereen die energieproblemen of chronische aandoeningen wil aanpakken, voor iedereen die zelfontplooiing op de eerste plaats wil zetten.

Exemplaar : 121/BO/G 1695 - 2021/59.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Ve(e)rkracht. / Baeten, L. - Noorderwijk : Willems Uitgevers, 2020. - 140 p. - ISBN 9789492419873

Wanneer je verkracht wordt, dan breekt er iets. Je lichaam, je tederheid, je onschuld, je hart. Wanneer je verkracht wordt, dan zit je volledig aan de grond. Hoe leer je opnieuw recht te staan? Ik heb jaren gezocht naar een manier om mijn verkrachting te begrijpen en te plaatsen. Vandaag beseft dat het deel van mezelf is, iets dat ik moet en wil erkennen in plaats van verdringen. Er over zwijgen is voor mij geen optie meer. Ve(e)rkracht is een boek voor iedereen die wil verwerken, loslaten en begrijpen, dat wat vaak niet te begrijpen valt. Het is de moeilijke en vaak eenzame weg van verkracht naar veerkracht. Een zoektocht vol pijn, onbegrip, angst, maar vooral ook liefde en geluk.' Auteur Lore Baeten werkt voor haar boek samen met PUNT vzw: een advies- en informatiecentrum over seksueel grensoverschrijdend gedrag en een eerste aanspreekpunt voor slachtoffers en omgeving. Daarnaast zet PUNT vzw in op 3 belangrijke pijlers: hulpverlening, sensibilisering en politieke veranderingen rond het thema. Het is de organisatie die ook de mars tegen seksueel geweld organiseerde naar aanleiding van de dood van Julie Van Espen. In Ve(e)rkracht geven ze vanuit hun expertise tips en advies over het verwerken van seksueel misbruik.

Exemplaar : 121/BO/G 1660 - 2020/135.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd. Een aanpak voor postrelationele rouw. / van der Maarel, L. ; Rodenburg, T. - Stili Novi, 2016. - 239 p. - ISBN 9789078094852

Dit boek voorziet in de toenemende behoefte bij professionals aan tools om conflictescalatie bij ex-partners te voorkomen en hen te kunnen helpen de transitie te maken naar co-ouders, zodat zij gezamenlijk de opvoeding van hun kinderen kunnen volbrengen. Het boek biedt enerzijds een heldere uitleg van de SCHIP-aanpak met aansprekende voorbeelden en concrete oefeningen. Anderzijds geeft het belangrijke achtergrondinformatie over het ontstaan en het verloop van relaties, de verstrengeling van conflict en verlies, de rol van rouw bij echtscheiding, en de invloed van seksuele ontrouw. De SCHIP-aanpak is vernieuwend omdat deze niet alleen is gericht op conflicthantering, maar juist ook op verlieshantering. Aandacht voor zowel verlies als conflict na scheiding helpt ex-partners hun scheiding te verwerken en afscheid te nemen van hun liefdesrelatie. Dit biedt hen nieuwe

mogelijkheden om als partners in gezamenlijk ouderschap verder te gaan.

Exemplaar : 121/BO/G 1701 - 2021/79.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Veerkracht. Een handleiding voor innerlijke rust, kracht en geluk / Hanson, R. -  
Utrecht : Ten Have, 2019. - 272 p. - ISBN 9789025906863

Het bestaan is soms behoorlijk hectisch en het is moeilijk je rust en evenwicht te bewaren. In Veerkracht helpt de gerenommeerde neuropsycholoog Rick Hanson je om innerlijke rust en geluk te bereiken. Via eenvoudige oefeningen en praktische adviezen kan iedereen vanaf nu eigen innerlijke krachtbronnen ontwikkelen. Je hebt namelijk zelf invloed op je hersenen: door te oefenen kun je ze blijvend veranderen. Als je dit boek gelezen hebt ga je niet alleen beter om met tegenslag, ook heb je een hoger basisgeluksniveau. Veerkracht stelt je in staat om oude wonden te genezen, stress en problemen beter aan te kunnen en je hersenen te programmeren voor veerkracht en geluk. Zo vind je balans en harmonie - op je werk, in relaties met anderen en overal in je leven.

Exemplaar : 121/BO/G 1662 - 2020/137.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Veerkrachtig voor de klas. Toolboek. Oplossingsgericht werken met je sterktes. /  
Jehaes, A. - Brussel : Politeia, 2017. - 155 p. - ISBN 9782509031433

Leerkrachten die een goed beeld hebben over zichzelf en hun functioneren, staan veerkrachtiger voor de klas. Ze zijn minder snel uitgeblust, hebben meer zelfvertrouwen, energie en werkplezier. Door te reflecteren over de verschillende lagen van hun persoonlijkheid kunnen leerkrachten hun loopbaan waardierend in kaart brengen en achterhalen wat zij wensen voor hun toekomst in het onderwijs. In Veerkrachtig voor de klas overloopt Annick Jehaes de diverse facetten van het leerkrachtenbestaan en pakt op een oplossingsgerichte wijze belemmeringen aan. Leerkrachten worden uitgenodigd om met een persoonlijk stappenplan en concrete acties te werken aan meer veerkracht.

Exemplaar : 121/BO/J 293 - 2020/174.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Veerkracht in onderwijs. Voor meer welbevinden... aan beide kanten van de  
lessenaar. / Copejans, A. - Witsand Uitgevers, 2019. - 462 p. - ISBN  
9789492934222

Ons onderwijs scoort goed maar er zijn heel wat pijnpunten. De veerkracht van leerkrachten en leerlingen staat zwaar onder druk. Een groeiend aantal leerkrachten kampt met een burn-out. Leerlingen hebben in toenemende mate concentratieproblemen en angstaanvallen. Het aantal toptalenten daalt en er is veel uitval. Dat alles zorgt ervoor dat er veel frustratie is op de werkvloer. Onderzoek leert ons dat goed onderwijs superbelangrijk is, voor alle betrokkenen maar ook voor de maatschappij als geheel. En uit alles blijkt dat de leerkracht degene is die het verschil maakt. Het is de leerkracht die ervoor zorgt dat leerlingen excelleren. **VEERKRACHT IN ONDERWIJS** biedt een schat aan ideeën voor wie ons onderwijs een warm hart toedraagt en wil werken aan het welbevinden van alle

betrokkenen. Een team van specialisten gaat in op them's als veerkracht, diversiteit en maatschappelijke kwetsbaarheid, meertaligheid, perfectionisme, prestatiedruk, labels en verwachtingen, ouderbetrokkenheid, inclusie, focus op talenten, het belang van een goede mindset en van rust in de klas.

Exemplaar : 121/BO/J 292 - 2020/166.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Veggie of vegan, lekker simpel. / Duerinck, M. ; Leybaert, K. - Antwerpen : Standaard Uitgeverij, 2021. - 176 p. - ISBN 9789022337608

In Veggie of Vegan, lekker simpel vind je meer dan 70 recepten die vlot te maken zijn. Niet ingewikkeld, niet tijdrovend, met makkelijk verkrijgbare ingrediënten én alle geïllustreerd met heerlijke foto's van Heikki Verdurme. Er zit van alles wat in! Fingerfood en gezonde fastfood, met leuke variaties op bekende recepten zoals nacho's, ceviche, döner kebab of panini. En ook comfortfood, in alle smaken. Mediterraan getint, zoals blitse lasagne of zuiders gevulde aubergine. Met een Aziatische touch, zoals Japanse ramen of Indiase groentecurry. Of klassiek, met originele recepten voor de herfst en winter, zoals gevulde butternut, paddenstoelenflapjes of waterzooi. Wil je daarna nog een toetje? Dan maak je in een wip een onweerstaanbare chocolademousetaart of een verleidelijke île flottante aux fraises. Allemaal lekker simpel! Dit boek heeft nog iets bijzonders: elk recept waarin zuivel gebruikt wordt, krijgt een evenwaardige vegan tegenhanger. Zo heb je telkens de keuze welke versie je maakt: vertrouwd veggie of avontuurlijk vegan.

Exemplaar : 121/BO/C in bestelling005 - 2021/134.W      Filiaal : Sint-Niklaas

VEG. Simpele & heerlijke maaltijden voor iedereen. / Oliver, J. - Utrecht : Kosmos, 2019. - 309 p. - ISBN 9789021573397

VEG staat vol supermakkelijke, gezonde, overheerlijke, toegankelijke en betaalbare groenterecepten. De gerechten van Jamie knallen van kleur én smaak. Hij wil je ervan overtuigen dat groenten heerlijk en vullend zijn, en dat je met al dat heerlijk op je bord het vlees echt niet mist. Of je nu voor één of meer vleesvrije dagen per week gaat, helemaal vegetarisch kookt, of gewoon nieuwe, briljante ideeën wilt opdoen: met dit boek scoor je op alle fronten.

Exemplaar : 121/BO/C 420 - 2020/109.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Verplant. Waarom het heerlijk wonen kan zijn in het woonzorgcentrum. / Peuteman, A. - Antwerpen : Vrijdag, 2020. - 205 p. - ISBN 9789460019364

Op een dag wandel je met je rollator de lobby binnen. Bij de balie verwachten ze je al. Terwijl je je handtekening zet, krijg je ter verwelcoming een glas cava in de hand geduwd. Een knappe jongeman gaat je voor naar je afdeling, waar je nieuwe huisgenoten aan de voorbereiding van de lunch bezig zijn. Op het televisiescherm in je kamer staat een welkomstboodschap en een overzicht van de activiteiten van die dag. Een toneelopvoering, een filmquiz, senioren yoga en een zangstonde. Het is nog even wennen, maar je weet nu al dat je hier binnen de kortste keren thuis zal

voelen. Ook al had je gezworen nooit naar een woonzorgcentrum te verhuizen. In 'Verplant' onderzoekt Ann Peuteman waarom haast niemand vandaag in een woonzorgcentrum wil wonen en hoe we dat kunnen veranderen. Op basis van gesprekken met tientallen bewoners, onder wie Roger Lybaert en Lutgart Simoens, ontwerpt ze het rusthuis waar ze zelf wil intrekken. Over een jaar of veertig toch. Ann Peuteman is journaliste bij Knack en verdiept zich al jaren in het leven van tachtigplussers. Eerder publiceerde ze 'Voelt u zich wel goed, dokter?' en 'Grijsgedraaid ' Waarom we bang moeten zijn om oud te worden'.  
Exemplaar : 121/BO/I 477 - 2021/47.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Omgaan met het stigma op psychische aandoeningen. / Hubner, A. - Meppel : Boom, 2021. - 176 p. - ISBN 9789024437986

Hoe ga je om met het stigma op een psychische aandoening? "Wie eenmaal een psychose heeft gehad wordt nooit meer beter", zei de psychiater tegen de 21-jarige psychologiestudent Anita Hubner. "Je kunt beter je studie opgeven, begeleid gaan wonen en je richten op vrijwilligerswerk." Als Anita toen naar haar psychiater had geluisterd, was ze nooit psycholoog geworden. Inmiddels zijn de inzichten over de mogelijkheden van mensen die leven met een psychische aandoening veranderd: deelnemen aan de maatschappij, zelfstandig wonen en werken, dat is het doel. Maar nog steeds worden mensen die bijvoorbeeld een psychose hebben gehad in het beste geval gezien als kwetsbaar en in het slechtste geval als gevaarlijk. Dus wat vertel je als je gaat solliciteren? Wat vertel je tijdens een eerste, een tweede of een derde date? Tips en adviezen over omgaan met (zelf)stigma Anita Hubner beschrijft in dit boek Vertel ik het wel of vertel ik het niet stapsgewijs hoe je die vragen voor jezelf kunt beantwoorden en hoe je kunt omgaan met het stigma dat vastzit aan een psychische aandoening. Het is namelijk niet alleen de maatschappij die stigmatiseert. Veel mensen met een psychische aandoening veroordelen zichzelf en hebben bestaande stigma's verinnerlijkt. Hubner geeft tips en adviezen, zorgt voor herkenning en biedt hoop. Het boek is natuurlijk geschreven voor mensen die zelf een psychische aandoening hebben (gehad), maar het is zeker ook leerzaam voor hun naasten en hun behandelaars.

Exemplaar : 121/BO/D 2312 - 2021/53.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vind je ikigai. Breng het Japanse geheim voor geluk in de praktijk. / Garcia, H. ; Miralles, F. - Amsterdam : Meulenhoff, 2020. - 253 p. - ISBN 9789022581698  
We snappen het belang van onze 'ikigai', maar hoe vind je hem nou precies? Een praktische gids waarmee je je ikigai kunt ontdekken en activeren, het concept uit de oude Japanse wijsheid die de wereld aan het veroveren is. Na het ontdekken van het geheim voor een lang en gelukkig leven in Ikigai, 'de reden van je bestaan' of je 'levenspassie', keren Héctor García en Francesc Miralles terug naar de duizend jaar oude Japanse cultuur om een praktische methode te ontwikkelen waarmee je je levensdoelen kunt realiseren. Want hoe kun je je ikigai precies vinden? En als we

onze ikigai hebben gevonden, hoe zorg je er dan voor dat je er elke dag naar leeft en erdoor geïnspireerd wordt en blijft? In Vind je ikigai worden deze vragen beantwoord. Het boek biedt verschillende routes met praktische oefeningen waarmee je doelen naar de juiste eindbestemming worden gebracht. En tegelijkertijd zorgt deze methode ervoor dat je onderweg naar deze bestemming geluk en welzijn zult ervaren.

Exemplaar : 121/BO/G 1706 - 2021/92.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Voor ik het vergeet. Alles over het levenseinde bij dementie en wilsonbekwaamheid. / Distelmans, W. - Antwerpen : Houtekiet, 2019. - 128 p. - ISBN 9789089247636

De tragiek van dementie en andere wilsonbekwaamheid is niet te onderschatten. Ondanks menselijke (palliatieve) zorg willen sommigen niet aftakelen. Angst voor controleverlies motiveert voor het opstellen van wilsverklaringen. De wilsverklaring euthanasie geldt echter alleen bij onomkeerbaar coma en niet bij dementie, hersenbloedingen enzovoort. Het kan enkel zoals Hugo Claus het deed: door te vroeg euthanasie aan te vragen, want nadien is het te laat. Mensen aanvaarden dit niet langer. Dit boekje legt haarfijn uit wat in België momenteel wel en niet kan.

Exemplaar : 121/BO/G 1681 - 2021/15.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Voor ik het vergeet. De lessen die ik leerde over dementie / Deleu, W. - Kalmthout : Van Halewyck, 2019. - 160 p. - ISBN 9789463831086

Je kent iemand door en door, en toch lijkt het alsof die persoon als zand door je vingers wegglijpt. Zo voelt dementie. Wannes Deleu logeerde een maand in het woonzorgcentrum van zijn Grootmoe, die lijdt aan de ziekte. Zijn verblijf was confronterend en beangstigend, maar met vallen en opstaan ontdekte hij dat er een antwoord bestaat op dementie. Dat antwoord is anders dan verwacht, maar levert meer op dan gehoopt. In Voor ik het vergeet deelt Wannes Deleu 10 sleutels tot de leefwereld van mensen met dementie. In dit verhalende boek vol humor en liefde leer je hoe je contact kunt maken met je geliefde en kunt bijdragen tot een betere levenskwaliteit. Wannes Deleu is een tv- en documentairemaker. In 2017 leefde hij voor de één-reeks Op Straat een koude wintermaand als dakloze. In 2019 maakte hij ook voor één de documentairereeks Voor ik het vergeet. Hij trok een maand in bij zijn Grootmoe in Den Olm, een woonzorgcentrum voor mensen met dementie. Het werd een persoonlijke zoektocht naar manieren om de band die ze ooit hadden ergens terug te vinden.

Exemplaar : 121/BO/D 2292 - 2020/126.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vraagbaak psychose en schizofrenie. Heldere antwoorden op veelgestelde en moeilijke vragen. / De Haan, L. - Amsterdam : Boom ; Amsterdam : De Tijdstroom, 2020. - 440 p. - ISBN 9789024434589

Als je een probleem hebt, is het prettig om er veel over te weten. Soms kan dat

confronterend zijn, maar het geeft ook grip. Voor patiënten en hun naasten is het lastig om toegankelijke en betrouwbare kennis te vinden over psychose en schizofrenie. Er zijn boeken voor professionals, er zijn heel veel wetenschappelijke publicaties, en er is een berg informatie te vinden op het internet. Maar al deze informatie is veelal óf te specialistisch, te uitgebreid of te ontoegankelijk, óf te simpel en zonder achtergrond. Dit boek biedt daarom toegankelijke kennis over de verschijnselen, de oorzaken, de behandeling en het vóórkomen van psychose en schizofrenie. Het is een echte vraagbaak. Alle kennis wordt besproken aan de hand van vragen. Je hoeft het boek dus niet van voor naar achter te lezen, maar kunt beginnen bij de vragen waar je nu antwoord op wilt. Het boek helpt bij het begrijpen van, het omgaan met of het overwinnen van problemen. Toegang hebben tot goede informatie helpt bij het nemen van beslissingen over behandeling en bij persoonlijk herstel.

Exemplaar : 121/BO/D 2308 - 2021/23.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Vruchtbaarder dan je denkt. Gids voor iedereen met een kinderwens. Kinderwens en zwanger worden. / van den Eede, G. - De Natuurbalans, 2018. - 420 p. - ISBN 9789082661712

Of je nu op een natuurlijke manier zwanger probeert te worden of een medisch traject volgt: in 'Vruchtbaarder dan je denkt' krijg je praktische, eenvoudige tips om zelf je kans op een zwangerschap gevoelig te vergroten. Diagnoses als verstoorde hormonale cyclus of lage spermakwaliteit kunnen hard aankomen voor wie graag een kindje wil. Dit boek toont aan dat je heel veel zelf kunt doen om je vruchtbaarheid een natuurlijke boost te geven. En dat met een grote kans op succes! Bij één op de drie stellen vindt men geen medische oorzaak voor het uitblijven van een zwangerschap. Voor hen is er een brede waaier aan complementaire methoden zoals osteopathie, homeopathie, traumaverwerking, voeding, acupunctuur en voetreflexologie. De auteur laat vakspecialisten aan het woord over deze en andere technieken. Hetero, lesbisch of alleenstaand? Dit positieve, geruststellende boek is er voor iedereen die een kinderwens koestert. De informatie is wetenschappelijk onderbouwd, maar in een toegankelijke taal geschreven. Met verhalen van lotgenoten en een handige samenvatting aan het einde van elk hoofdstuk, zodat je de tips meteen kan toepassen.

Exemplaar : 121/BO/K 542 - 2021/63.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wandel je slank en gelukkig. Hoe meer stappen je leven kan veranderen. / Helsloot, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 192 p. - ISBN 9789463934237

Wandelen om gewicht te verliezen of om fit te worden? Dat werkt toch niet? Dat ga ik doen als ik 'oud' ben. Je moet joggen, marathons lopen of uren naar de fitness om slank en fit te worden. In dit boek maakt Lies Helsloot, ondernemer en gezondheids- en wandelcoach, korte metten met alle vooroordelen over wandelen. Lies bewijst dat wandelen wél hip kan zijn en vooral dat het heel wat voordelen heeft voor jouw gezondheid. Omdat ze net zoals zoveel andere vrouwen een druk

(en zittend) bestaan leidt, ontwikkelde ze een methode die perfect past in iedere levensstijl. Ons sedentaire bestaan heeft immers een grotere impact op onze fysieke en mentale gezondheid dan je zou denken: overgewicht, depressie,... maar vooral een verlies aan levensenergie. In dit boek vertelt Lies hoe je uit die sedentaire spiraal springt met haar slimme en haalbare tips & tricks. Haar methode leert je onder andere jouw natuurlijke gewicht te behouden en je hoofd tot rust te brengen.  
Exemplaar : 121/BO/B 131 - 2021/82.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wandel. Word mindful, laat spanning los en krijg meer energie. / Radford, S. - Amsterdam : Meulenhoff, 2018. - 143 p. - ISBN 9789022584972  
Een laagdrempelige manier om mindfulness in de praktijk te brengen In Wandel ontdek je welke voordelen het heeft om gewoon buiten te zijn en te wandelen. Wandelen is simpel en het is een geweldige manier om je geest, lichaam en ziel een boost te geven. Je hebt geen hightech apparatuur of training nodig: het is zo ongeveer de eenvoudigste manier om actiever en gezonder te worden en af te vallen. Je kunt het overal doen en werkelijk elke wandeling is goed voor je, ook wanneer je even tien minuten naar buiten gaat tijdens de lunchpauze of de hond uitlaat. Gebaseerd op de uitgebreide ervaring van Sholto Radford met beweging en mindfulness biedt dit boek deskundige begeleiding en praktische oefeningen. Leer hoe je rustiger wordt, spanning loslaat en meer energie krijgt, allemaal door het (her)ontdekken van wandelen. Hup naar buiten! Sholto Radford is onderzoeker bij het Center for Mindfulness Research and Practice aan de universiteit van Bangor en hij heeft een levenslange passie voor buiten zijn en wandelen.  
Exemplaar : 121/BO/B 115 - 2020/59.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wat een moeder leiden kan. Gelukkig met je werk én je leven. / Clerx, L. - Gent : Borgerhoff & Lamberigts, 2021. - 208 p. - ISBN 9789463933520  
Hoe kun je als moeder leiden? Met korte ei? Het ouderschap biedt geen vrije dagen, en hoogtepunten en dieptepunten volgen elkaar in sneltempo op. De eerste weken, maanden, misschien wel jaren, zijn zowel mentaal als lichamelijk slopend. Tegelijk is het ook het meest fenomenale dat iemand ooit mag voelen. Maar hoe kunnen we gulzig van dat moederschap genieten zonder ons erin te verslikken? En hoe maken we de juiste professionele keuzes? Want net zoals moederliefde is ook werkvreugde vaak een parameter voor een voldaan leven. Het goede nieuws is dat je niet hoeft te kiezen tussen een goede moeder zijn of vol voor je carrière gaan. Als jij dat wil, dan kan het gewoon allebei. Wat een moeder leiden kan is een persoonlijk verhaal, doorspekt met wetenschappelijke inzichten en vragen om zelf mee aan de slag te gaan. Laat je niets wijsmaken, Superwoman bestaat niet en struikelen blijft de beste leermeester. Dit boek is een uitnodiging om te stoppen met overleven en te starten met leven. Lies Clerx is klinisch psycholoog en doctor in de psychologie, ze is werkzaam als zorgmanager in een psychiatrisch ziekenhuis.  
Exemplaar : 121/BO/K 541 - 2021/56.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wat elk kind nodig heeft. 5 basics voor krachtig opvoeden. / Hammenecker, K. - Tielt : Lannoo, 2020. - 192 p. - ISBN 9789401468909

Het antwoord op opvoedingsstress: krachtig opvoeden. De 5 BASICS voor krachtig ouderschap #1 Opvoeden is maatwerk Want dé opvoeding bestaat niet en elk kind is - gelukkig maar! - anders. #2 Eerst verbinden, dan begrenzen Want alles begint en eindigt bij onvoorwaardelijk ouderschap. #3 Zelf doen geeft zelfvertrouwen Want hoe meer je in jezelf gelooft en op jezelf vertrouwt, hoe veerkrachtiger je in het leven staat. #4 Zorg(en)voor later Want opvoeden is een langetermijnopdracht, waarbij kinderen steeds meer zelf richting geven aan hun leven. #5 De beste ouders maken zichzelf op termijn overbodig Want krachtige ouders staan ook stil bij wat ze zelf nodig hebben. Ouderschap gaat vaak gepaard met heel wat stress. De vele - vaak tegenstrijdige - opvoedadviezen waarmee je als ouder om de oren wordt geslagen, brengen je mogelijk nog meer aan het twijfelen. Klaar Hammenecker gaat in dit boek terug naar wat de essentie van opvoeden is: kinderen geven wat ze nodig hebben om uit te groeien tot zelfredzame, veerkrachtige en liefdevolle jongvolwassenen. Op basis van haar jarenlange ervaring als kinderpsychologe reikt ze 5 opvoedbasics aan die in elk levensfase van je kind een welkome basis zijn om op terug te vallen. Zo kun jij - op maat van jouw gezin en je eigen opvoedstijl - jezelf én je kind in zijn kracht zetten, zodat je kind kan uitgroeien tot de beste versie van zichzelf. Want de beste ouders? Die maken zichzelf op termijn overbodig!

Exemplaar : 121/BO/K 524 - 2020/102.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Weduwe op eigen wijze. Een verhaal waaruit blijkt dat liefde sterker is dan de dood. / Le Jeune, N. - Uitgeverij Inkt, 2020. - 184 p. - ISBN 9789083092423  
Ik ben Nadia, een jonge vrouw, moeder van drie kinderen, en weduwe sinds de zomer van 2013. De eerste maanden na het overlijden van mijn echtgenoot vind ik het woord 'weduwe' een vreselijk woord. Tijdens het diepe rouwen vraag ik mij af of ik wil 'overleven' of 'leven'. Na zeven jaar 'jonge' weduwe evolueer ik verder naar een 'eerder belegen' weduwe, iets minder jong, maar trots om weduwe te zijn. Dit is mijn verhaal over de weduwe die niet rouwt volgens het boekje of de regels, maar op mijn eigen wijze. Nadia Le Jeune houdt van uitdagingen. Haar eerste boek: 'Tot aan de hemel' is een ontroerend en meeslepend verhaal over de ziekte van haar man. Daarbij tourt ze met haar eigenwijze theatershow. Op een openhartige, spontane, intense en soms grappige manier vertelt en schrijft ze over haar lot als weduwe.

Exemplaar : 121/BO/G 1675 - 2020/169.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Weet je, ik heb het ook niet gemakkelijk. Hoe mindfulness en Montaigne helpen als het leven niet loopt zoals je had gedacht / Van Craen, W. - Antwerpen : Manteau, 2019. - 288 p. - ISBN 9789022336564

Het leven loopt niet altijd zoals we hadden gedacht. Vaak gaapt er een kloof tussen



de realiteit en het plaatje dat we voor ogen hadden. Maar de manier waarop we die pijnlijke kloof proberen te dichten maakt de situatie vaak nog erger. Op den duur raken steeds meer domeinen in ons leven aangetast en krijgen we te maken met een gevoel van onbehagen, slapeloosheid, energietekort, stress en burn-out en gaat het leven aan ons voorbij. Herkenbaar? Wilfried Van Craen ontwikkelde een unieke combinatie van mindfulness en cognitieve therapie waarmee je je levenskwaliteit in eigen hand neemt door op een andere manier naar de werkelijkheid te kijken. De werkelijkheid kun je vaak niet veranderen, je blik erop wél. Dit boek neemt je mee op een boeiende reis naar een intenser, stabiel en rustiger leven. Michel de Montaigne is daarbij een verrassende gids. De inzichten van deze filosoof uit de 16de eeuw sluiten naadloos aan bij de benadering van Mindfulness Based Cognitive Training. Laat ondanks de tegenspoed het volle leven niet aan je voorbijgaan. De eenvoudige meditatieoefeningen en praktische tips helpen je stap voor stap tot een andere kijk te komen en meer te genieten van het leven zoals het is.

Exemplaar : 121/BO/G 1642 - 2020/71.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Weg van het piekeren. Actie als remedie. / Raes, F. - Tielt : Lannoo, 2020. - 190 p. - ISBN 9789401472159

Minder piekeren, wat werkt echt? WAT ALS STRAKS ... IK MAAK ME ZORGEN DAT ... HAD IK NIET BETER ... Piekeren is geen pretje. Het brengt allerlei ellende met zich mee, en kan zelfs uitmonden in een angststoornis of depressie. Toch ben je er midden in een piekerbui vaak van overtuigd dat je, door te blijven tobben, een oplossing zult vinden voor zaken waar je in vastzit. Het tegenovergestelde is waar: door al dat gepieker blijf je juist vastzitten in je hoofd, en kom je maar zelden tot actie of oplossingen. Het leven staat op pauze en intussen begin je jezelf alleen maar slechter te voelen. In Weg van het piekeren beschrijft Filip Raes hoe hij, als gedragstherapeut, werkt met piekeren. Al kun je piekeren nooit helemaal uit je leven bannen, je kunt er wel anders mee omgaan. Door het piekeren sneller op te merken en op die momenten sneller over te gaan tot actie, leg je het piekeren lam. Er komt meer ruimte in het leven voor dingen die er echt toe doen. Dit boek vertelt in heldere stappen hoe je een nieuwe weg inslaat. Hoe meer je die nieuwe weg bewandelt, hoe breder die wordt en hoe meer je jezelf bevrijdt.

Exemplaar : 121/BO/G 1661 - 2020/134.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wellbeing = winst. Waarom gezonde en gelukkige medewerkers je belangrijkste kapitaal zijn / De Bisschop, A. - Kalmthout : Pelckmans Pro ; Culemborg : Vanduuren management, 2020. - 240 p. - ISBN 9789463370660

Na het succes van haar eerste boek Aftellen naar maandag, met tips over hoe medewerkers met meer energie en enthousiasme de nieuwe werkweek kunnen aanvangen, gaat Ann De Bisschop in dit boek een stap verder. Dit keer overtuigt ze managers en bedrijfsleiders dat investeren in welzijn geen luxe is, maar een

noodzaak om als organisatie succesvol en futureproof te zijn. Met een beleid rond wellbeing worden stress, burn-out en presentisme verruild voor enthousiaste, veerkrachtige en geëngageerde medewerkers. Met een boeiende mix van haar eigen ervaring, gesprekken met experts en voorbeelden uit verschillende bedrijven inspireert Ann De Bisschop bedrijfsleiders en hr-directeurs om voor een proactief, doordacht en strategisch welzijnsbeleid te kiezen.

Exemplaar : 121/BO/G 1649 - 2020/113.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Werkboek IBCT relatietherapie. 44 oefeningen voor een betere relatie. / Dijkstra, P. ; Tamminga, A. - Amsterdam : Boom, 2021. - 96 p. - ISBN 9789024438259

Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) is een moderne vorm van relatietherapie. Het uitgangspunt van IBCT is: accepteer wat je niet kunt veranderen en steek je energie in zaken die zich wél in positieve zin laten veranderen. Verbeter de relatie met je partner. Het uitgangspunt is: accepteer wat je niet kunt veranderen en steek je energie in zaken die zich wél in positieve zin laten veranderen. In Werkboek IBCT relatietherapie vind je informatie, oefeningen en metaforen die je helpen de relatie met je partner te verbeteren. Sommige oefeningen voer je zelf uit, andere doe je samen met je partner. De oefeningen helpen jullie om: elkaar beter te accepteren zoals jullie zijn; beter om te gaan met elkaars tekortkomingen; meer positieve energie in de relatie te brengen; open en eerlijk met elkaar te praten en compromissen te bereiken zonder in een ruzie te belanden; samen op een constructieve manier problemen op te lossen.

Behandelprotocol IBCT relatietherapie Dit werkboek sluit aan bij het Behandelprotocol IBCT relatietherapie. De oefeningen kunnen ook ingezet worden bij andere vormen van relatietherapie.

Exemplaar : 121/BO/G 1699 - 2021/72.W      Filiaal : Sint-Niklaas

#why I like you Actieboekje Rode Neuzendag 2019. - Pelckmans, 2019. - 32 p. - ISBN 9789028999237

Binnenkort is het weer Rode Neuzen Dag! Deze dag wordt al voor de vierde keer georganiseerd door VTM, Q-music, Belfius en Het Laatste Nieuws. Aan de hand van lokale projecten wordt geld ingezameld om jongeren mentaal, fysiek en sociaal sterker te maken op school. Ook Pelckmans uitgever wil haar steentje bijdragen en ontwikkelt hiervoor in samenwerking met Standaard Boekhandel deze exclusieve uitgave. Dit vrienden- en complimentenboekje helpt je stilstaan bij je goede eigenschappen maar ook bij die van je klasgenoten, familie, vrienden, buurjongen of -meisje. Haal leuke herinneringen op, geef elkaar tips en deel waar jij gelukkig van wordt. Zo leer je van elkaar en kun je elkaar een goed gevoel bezorgen. Voel je je toch niet lekker in je vel? Je bent zeker niet de enige en erover praten helpt. Neem een vriend, klasgenoot, ouder of leerkracht in vertrouwen of vertel je verhaal aan een gespecialiseerde organisatie. Je kunt hen (anoniem) bellen, mailen of zelfs langsgaan. Achteraan dit boekje vind je de gegevens van een aantal

hulporganisaties. Laat ons elkaar samen een goed gevoel geven.  
Exemplaar : 121/BO/G 1625 - 2020/9.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Wijs bewegen met kleuters. / Berden, D. ; Boone, M. ; De Crits, M. ; Noerens, M. -  
Leuven : Acco, 2020. - ISBN 9789463798648

Bewegen met kleuters? Dat is wijs! En bewegen volgens de ontwikkelingsdoelen voor kleuteronderwijs? Dat is nog wijzer! In deze map vind je 230 uitgewerkte lessen waarmee je een heel schooljaar bewegingslessen geeft aan kleuters. Volledig in lijn met de decretale ontwikkelingsdoelen én met de leerplannen van de drie netten: het GO!, het OVSG en het VVKBaO Wijs bewegen met kleuters biedt leerkrachten een ruim aanbod aan gevarieerde bewegingskansen en - mogelijkheden. Zo beschikken leerkrachten over het nodige materiaal om maar liefst 35 weken gymles te geven, verzameld in één handig totaalpakket.

Exemplaar : 121/BO/ B 130 - 2020/149.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Zó blijf je een sterke leerkracht. / Dehandschutter, J. - Leuven : Acco, 2017. - 119 p. - ISBN 9789463440257

Zó blijf je een sterke leerkracht biedt je een praktisch concept om je motivatie voor je job in het onderwijs hoog te houden. Auteur Johan Dehandschutter heeft 35 jaar ervaring als leraar in het secundair onderwijs en 10 jaar als mentor van zijn startende collega's. Hij legt in een heldere taal uit hoe motivatie werkt en hoe je die inzichten kunt toepassen in je eigen onderwijspraktijk. Het boek is een bruikbaar instrument met overzichtelijke schema's, puntsgewijze samenvattingen en praktische invulroosters. Het biedt inspiratie voor alle dimensies van het leraarschap. Met de bijgevoegde actiefiches kun je je motivatie concreet vormgeven. Het boek bevat verschillende getuigenissen van leerkrachten die hun eigen motivatie sterk hebben ontwikkeld. Het is geschreven in korte fragmenten zodat je er altijd, wanneer het je even past, een stuk motivatie uit kunt putten.

Filiaal : Sint-Niklaas

Zeg me dat ik oké ben. Over perfectionisme en bevestigingsdrang. / Hendrickx, M. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 208 p. - ISBN 9789022333068

Streven naar een onbereikbaar ideaal? Stop daarmee! Een ideaal lichaam, baan of relatie bestaat niet. Verschillende schadelijke maatschappelijke trends komen aan bod, maar beloven niet veel goeds. Overdreven perfectionisme kan desastreus zijn. Het kan een compensatie zijn voor aandacht en goedkeuring. De basis van deze behoefte ligt in de eigen levensloop. Een 'coping'strategie voor aandacht die je niet kreeg. Een zoektocht naar aanvaarding en bevestiging. Perfectionistische mensen lopen gevaar door depressies, eetstoornissen, faalangst en burn-out en staan onvoldoende in contact met hun gevoel. Zie wat kinderen op school moeten presteren! De maatschappelijke druk is erg groot. Het boek is een ontdekkingsstocht en gewetensonderzoek en is gebaseerd op NLP, neurolinguïstisch programmeren. Veel ervaringen staan beschreven. Kleuters met faalangst. Leerlingen die volledig

blokken tijdens de examens. Studenten die hun leerstof niet verwerkt krijgen omdat ze geen samenvattingen kunnen maken. Bekwame, waardevolle medewerkers die een burn-out krijgen. Allemaal dingen die nauw in verband staan met perfectionisme of bevestigingsdrang. Als je kinderen hebt met faalangst of mensen kent die last hebben van pleasen - bevestigingsdrang of perfectionisme - dan is dit boek een must. Het maakt je bewust van wat perfectionisme doet met mensen. Hoe het ervoor zorgt dat ze het zichzelf moeilijk maken, vaak tot ze er ziek van worden. Perfectionisme is niet alleen een persoonlijk belemmerend patroon, het is een rechtstreeks gevolg van de zieke maatschappij waar wij allemaal deel van uitmaken. De druk wordt almaar groter, op het ongezonde af, en het is nooit goed genoeg. Alles moet steeds meer en beter. Onze maatschappij vormt op die manier een vruchtbare voedingsbodem voor dit patroon.

Exemplaar : 121/BO/ G 1636 - 2020/45.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Het zelfvertrouwenboek. Help je kind veerkrachtig, sociaal vaardig en met vertrouwen in de wereld te staan. / Kennedy-Moore, E. - Amsterdam : Boom, 2021. - 240 p. - ISBN 9789024430000

Help je kind een realistisch, positief zelfbeeld te ontwikkelen Veel kinderen worstelen af en toe met hun zelfvertrouwen. Het is spannend om in de pauze aan je klasgenootjes te vragen of je mee mag doen. Of om in de klas je vinger op te steken en alle ogen op jou gericht te zien. Maar wat als je merkt dat je kind niet over dit soort onzekerheden heen groeit? Wat als je merkt dat de talenten van je oudste dochter, je jongste jaloers of onzeker maken? Wat als je zoon bij de minste of geringste tegenslag opgeeft? Wat kun je als ouder doen als je merkt dat je kind besloten heeft dat het niet leuk, niet slim of niet goed genoeg is? Het zelfvertrouwenboek geeft ouders met kinderen van 4 tot 16 jaar praktische en effectieve strategieën om hun kind te helpen weerbaar te zijn en een realistisch, positief zelfbeeld te ontwikkelen. Psycholoog Eileen Kennedy-Moore sprak vele ouders en hun kinderen. Met hun verhalen en de nieuwste wetenschappelijke inzichten geeft ze ouders in Het zelfvertrouwenboek de tools om hun kind te helpen. Ze legt uit waarom het niet verstandig is alsmaar complimentjes te geven - niet alleen omdat je kind er een 'narcist' van kan worden, maar ook omdat je kind een compliment kan opvatten als een lat die alsmaar hoger gelegd wordt - en hoe je dan wel positieve waardering uitspreekt. Maar ook hoe je samen met je kind kunt oefenen om aansluiting te vinden bij anderen.

Exemplaar : 121/BO/G 1677 - 2021/2.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Zen, of het konijn in ons brein. / Hannes, T. - Witsand Uitgevers, 2021. - 253 p. - ISBN 9789490382001

Boeddhisten zeggen dat ons vermogen om gelukkig te zijn vele maken groter is dan we ons durven in te denken. Dat we een vrij leven kunnen leiden. Maar ons dagelijkse leven lijkt eerder getekend door onvermijdelijke stress, lastige emoties, onhebbelijke gewoontes - om nog maar te zwijgen van al die vervelende mensen

om ons heen. Wees in die jungle maar eens 'zen'. En toch kan het. Echt. In Zen of het konijn in ons brein leert Tom Hannes - gepokte en gemazelde boeddhist - ons op een speelse en compromisloze manier om het verschil te maken. Het verschil tussen een leven vol onrust en een leven dat we zelf en zelfstandig leiden. Het verschil tussen leven als slaafjes van een bazig konijn in ons hoofd en leven als de volle mens die we op elk moment wijs en actief leven. Zen. Het kan. Echt. Filiaal : 121/BO/G in bestelling

De zeven stappen naar succesvol ouderschap. Basisboek. Ontdek de Scandinavische kunst van het opvoeden. / Montgomery, H. - Amsterdam : Bruna Uitgevers, 2019. - 186 p. - (De zeven stappen naar succesvol ouderschap). - ISBN 9789400510852

Met meer dan 20 jaar ervaring als familietherapeut weet ik dat niemand als een goede ouder geboren wordt. Maar ik weet ook dat bijna iedereen een goede ouder kan worden, en dat iedereen beter kan worden. - Hedvig Montgomery Hoe krijg je een gelukkig kind? Hoe voed je zelfvertrouwen? Hoe bereid je een kind voor op de verdrietige dingen in het leven? Hoe boos mag je eigenlijk worden? Wat is de meest gemaakte fout van ouders? En wat is het allerbelangrijkste wat je als ouder kunt doen tijdens het opgroeien van je kind? De zeven stappen naar succesvol ouderschap is een modern naslagwerk voor 21e-eeuwse ouders. In zeven makkelijke stappen helpt psycholoog en familietherapeut Hedvig Montgomery opvoeders hoe ze ervoor kunnen zorgen dat zij en hun kinderen tevreden en gelukkig zijn, met zichzelf en met elkaar. Dit is hét boek voor iedere ouder die het beste uit zichzelf wil halen.

Exemplaar : 121/BO/K 517 - 2020/92.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Zijn er nog vragen? / Devisch, I. - Gent : Borgerhoff & Lambrigts, 2020. - 96 p. - ISBN 9789463933087

Ignaas Devisch is schrijver, professor filosofie en ethiek en vooral een van ons lands meest bekende en invloedrijke stemmen. Normaal richten hij en de filosofie zich tot volwassenen, maar natuurlijk stellen ook kinderen zich vragen over het leven en over de wereld. Het is voor hen dat Devisch dit boek schreef. Verpakt in een spannend verhaal geeft de filosoof antwoorden op vragen als 'waar komt de mens vandaan?', 'waarom is de wereld onrechtvaardig?', 'wat is de zin van het leven?' en 'hoe weten we of iets waar is?'. Die antwoorden zijn niet altijd eenduidig, roepen soms nieuwe vragen op. Maar zo werkt filosofie nu eenmaal. Een wonderlijk en uniek boek, fantastisch geïllustreerd, waarbij kinderen antwoorden krijgen op hun vragen.

Exemplaar : 121/BO/K 535 - 2020/180.W      Filiaal : Sint-Niklaas

Zingeving in zorg en welzijn. / van Leeuwen, R. ; Leget, C. ; Vosselman, M. - Amsterdam : Boom, 2020. - 208 p. - ISBN 9789024429080

Zingeving gaat over de betekenis die mensen geven aan (situaties in) hun leven.

Het omvat alledaagse zaken die voor iemand belangrijk zijn, maar ook fundamentele, existentiële levensvragen. Bij een crisis of (ernstige) ziekte speelt zingeving vaak expliciet een rol. Mensen zoeken dan steun bij wat voor hen echt belangrijk is, ze gaan op zoek naar een nieuwe richting in hun leven of hebben aandacht voor wat nog echt belangrijk is als hun leven ten einde loopt. Hoe ga je als professional met dergelijke situaties om? Het boek *Zingeving in zorg en welzijn* wil aankomend hbo-professionals binnen gezondheidszorg of sociaal werk ondersteunen bij het ontwikkelen van zingevingscompetenties en is opgebouwd rond drie competentiegebieden: persoon & zingeving, praktijk & zingeving en perspectief & zingeving. Hierbinnen leert de student onder meer reflecteren op de eigen zingeving in relatie tot die van cliënten en patiënten. Ook leert zij of hij wat zingevende communicatie inhoudt. In het boek is verder aandacht voor zingeving in het methodische zorg- en hulpverleningsproces (onder meer intake, gezamenlijke besluitvorming, interventies en verwijzing), zingeving binnen instellingsbeleid en kwaliteitszorg en de invloed van maatschappelijke trends. Elk hoofdstuk begint met een voor het werkveld typerende praktijksituatie, daarna werkt de student aan de ontwikkeling van kennis, vaardigheden en attitude. *Zingeving in zorg en welzijn* sluit aan bij de concrete beroepspraktijk van verpleegkundigen en sociaal werkers. Het boek gaat gepaard met een website, [zingevinginzorgenwelzijn.nl](http://zingevinginzorgenwelzijn.nl), met oefenmateriaal voor de student en verdiepende literatuur.

Exemplaar : 121/BO/I 476 - 2021/22.W      Filiaal : Sint-Niklaas

*Zinvol ziek. De kloof tussen ziek en gezond anders bekeken.* / Formesyn, L. ; De Bruyn, S. - Tiel : Lannoo, 2021. - 240 p. - ISBN 9789401468695

Een onversneden pleidooi voor een radicaal andere kijk op ziek en gezond Lynn Formesyn ondervond aan den lijve hoe een chronische ziekte je ongewild aan de zijlijn doet belanden. In een samenleving waar meer langdurig zieken dan werklozen zijn, waar doorgaans weinig aandacht is voor de mentale impact van een zware diagnose en waar sociale zekerheden steeds meer onder druk staan, is er dringend behoefte om op een andere manier te denken over ziekte en gezondheid. Aan de hand van haar openhartige verhaal, uitdagende omdenkoefeningen en gesprekken met experts als Dirk De Wachter, ervaringsdeskundigen en vertegenwoordigers van verschillende middenveldorganisaties en politieke partijen, toont ze hoe onze moderne invulling van zinvol best ziek is. Hoe mensen met een chronische ziekte moeten knokken om kansen te krijgen. Maar vooral: over hoe je ondanks mankementen vol zin kunt leven.

Exemplaar : 121/BO/I 465 - 2021/69.W      Filiaal : Sint-Niklaas

*Zorgenmeisje. Levenslang mantelzorger* / Cosaert, F. - Antwerpen : Manteau, 2020. - 221 p. - ISBN 9789022337141

Het hebben van een zorgenkind is als koorddanseren tussen lachen en huilen tussen hoop en wanhoop tussen stiekem dromen en plots verwonderd zijn tussen idealen bijstellen en andere kleine dromen waarmaken. Frauke Wanneer een zorgenkind in

je gezin wordt geboren, staat je hele leven op zijn kop. Je zekerheden veranderen in grote vraagtekens. Krampachtig ga je op zoek naar antwoorden. Voor sommige 'technische' vragen kun je terecht bij specialisten, maar wat bij dat alles ontbreekt is de ervaringsdeskundigheid van 'zorgouders'. *Zorgenmeisje* is het aangrijpende verhaal van Frauke en Marie, van een buitengewoon gewoon gezin op hun levenstocht. Het is een hoopvol verhaal, want gaandeweg leren ze nieuwe vriendschappen koesteren, gedeelde zorg omarmen en elke kleine stap op applaus onthalen. Ze vinden telkens weer een nieuw evenwicht. Ze varen mee op de golven van hun zorgenmeisje, "want als ze lacht" breekt de hele hemel open'.

Exemplaar : 121/BO/I 466 - 2021/80.W      Filiaal : Sint-Niklaas

*Zorgkit. Respect in de praktijk.* / Loncke, P. ; Raemdonck, T. - Leuven : Lannoo Campus, 2020. - 118 p. - ISBN 9789401472098

Eenvoudig model voor betere zorg in de praktijk Wat zegt de toegankelijkheid van je (verpleeg)bureau over de aangeboden zorg? Op welke manier maak je van de intervisie een groei- en leermoment? Hoe maak je van de zorgvrager een echt teamlid? Als je in de zorg werkt, doe je dat vanuit de beste en meest respectvolle intenties. Je wil samen met je collega's de zorgvrager helpen en beter maken. Toch is het een enorme kunst om die intenties naar de praktijk te vertalen: onverwachte problemen en frustraties staan op de werkvloer vaak in de weg. *Zorgkit* biedt je een heldere en duidelijke weg naar praktische antwoorden. Aan de hand van het respect-model, dat aan elk van de zeven letters van het woord 'respect' een concrete actie koppelt, vertaalt het alle goede bedoelingen meteen naar je eigen leefwereld en ervaring. De zeven respectvolle interventies in dit boek zijn bruikbaar voor alle zorgverleners. De tools die je hiermee in handen krijgt, brengen de waarden en het gedachtegoed van het respect-model tot leven en inspireren om er direct mee aan de slag te gaan.

Exemplaar : 121/BO/I 462 - 2020/157.W      Filiaal : Sint-Niklaas

*Zwanger worden. Alles wat je moet weten over je kinderwens.* / De Sutter, P. - Tielt : Lannoo, 2018. - 190 p. - ISBN 9789401453721

Het complete basisboek over zwanger worden: van natuurlijke bevruchting tot vruchtbaarheidsproblemen Als je besluit om aan kinderen te beginnen, kan het vaak niet snel genoeg gaan. Maar het pad naar een baby loopt bij iedereen anders en is niet altijd even vanzelfsprekend. Het is dan ook belangrijk om goed geïnformeerd te starten. Zo kun je je kansen op een zwangerschap optimaliseren en tegelijk maximaal instaan voor je eigen gezondheid en die van je kindje. In dit basisboek zet fertiliteitsexpert prof. dr. Petra De Sutter alles van A tot Z op een rij. " Hoe kun je op een natuurlijke manier zwanger worden? " Kun je de natuur een handje helpen? " Wat als het niet meteen lukt? " Wanneer stap je het beste naar een arts? " Wat als jij of je partner onvruchtbaar blijkt te zijn? " Wat als het enkel via medische begeleiding kan?

Exemplaar : 121/BO/K 537 - 2021/16.W      Filiaal : Sint-Niklaas