

Nadine Köhle, Stans Drossaert, Ernst Bohlmeijer, Frits Koster & Jetty Heynekamp: Houvast voor elkaar- Je partner heeft kanker... en hoe gaat het met jou?, Uitgeverij Lannoo, Tielt, ISBN: 9789401469524 (Kanker, Angst, Communicatie, Persoonlijke relaties, PO)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Achterflaptekst:

*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 jou. Aan de hand van concrete oefeningen en tips krijg je de nodige handvatten aangereikt om deze uitdagende tijd goed door te komen. Het is gebaseerd op een succesvol en wetenschappelijk onderzocht online trainingsprogramma, 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.

### **Over de auteur:**

<https://people.utwente.nl/n.kohle>

<https://people.utwente.nl/c.h.c.drossaert>

<https://personen.utwente.nl/e.t.bohlmeijer>

<https://www.fritskoster.nl/frits-koster/>

### **Inzien:**

<https://www.lannoo.be/sites/default/files/books/issuu/9789401469524.pdf>

### **Extra/Recensies:**

<https://www.utwente.nl/nieuws/2016/12/224334/partners-kankerpatienten-tevreden-over-online-hulp cursus>

Thesis over de online trainingsprogramma ‘houvast, voor elkaar’