

Liselotte Delwel: Leven met je lijf – Omgaan met chronische klachten

Uitgeverij Thema, Zaltbommel 2022 ISBN: 9789462723238

Chronische aandoening, Erkenning; Perspectief Patiënt

Over het boek:

5,4 Miljoen mensen in Nederland hebben een chronische ziekte. Vaak denken we dat slimme artsen in ziekenhuizen onze klachten wel ‘even’ zullen genezen. Maar wat als dit niet kan? Een grote groep mensen zit gevangen in een worsteling met dagelijkse, soms haast ondraaglijke, pijn of lichamelijke beperkingen. Leven met je lijf is een ontwapenend, ontroerend en autobiografisch verhaal van Liselotte Delwel. Ze neemt je mee in een wereld, doorspekt van ziekenhuisbezoeken, van niet begrepen worden, de zoektocht naar alternatieve therapieën en het grenzeloze verlangen naar een oplossing. Gesteund door Acceptance and Commitment Therapy (ACT) laat ze je zien, voelen en ervaren hoe je de strijd met je lijf definitief kunt stoppen. Alle herkenbare gedachten en emoties die je kunt en vooral ook mag ervaren, komen voorbij. Van hoop tot wanhoop, en van uitzichtloosheid tot het kunnen creëren van een nieuw uitzicht: het maken van een nieuwe start.

Over de auteur:

Liselotte Delwel is gedragstherapeut, supervisor en opleider. Ze begeleidt mensen op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Liselotte is opleider bij ACT Guide en geeft specialistische opleidingen op het gebied van ACT en chronische klachten.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien

Extra en recensies:

In [dit eerdere interview](#) lees je meer over Liselotte Delwel en haar verhaal.