



DE PSYCHOLOGIE VAN CONTROLE

Pak een glas water en zet het heel dicht tegen de rand van de tafel. Schuif het nog iets verder over de rand, zodat het nét blijft staan. Kijk er van een afstandje naar, zonder het aan te raken. Wat merk je? Onrust waarschijnlijk. (Zo niet: schuif dan het glas nog iets verder over de rand.) En die onrust is pas weg, als je het glas in veiligheid hebt gebracht. Met dit experimentje toont Eva de Hullu wat 'controle' is en ze laat zien dat we er allemaal behoefte aan hebben. Ze beschrijft de proef aan het begin van haar boek *Alles onder controle*. Hierin onderzoekt ze hoe dat verlangen naar grip ons denken en doen beïnvloedt. Voor psychologen zal het een bekend thema zijn. Veel cliënten worstelen met piekeren, perfectionisme of onzekerheid, en proberen die gevoelens te beheersen door meer controle te zoeken. De Hullu beschrijft hoe die behoefte ontstaat, welke psychologische mechanismen erachter schuilgaan en wat de gevolgen zijn wanneer controle centraal komt te staan. Het boek combineert persoonlijke verhalen met inzichten uit de psychologie en laat zien hoe verschillend mensen met onvoorspelbaarheid omgaan.

Eva de Hullu, *Alles onder controle*.
Uitgeverij Boom (2025).



PIJN EN VERSLAVING

Een leven vrij van medicatie en andere middelen

Dit praktische boek leert je met Acceptatie- en commitmenttherapie hoe je op een gezonde manier met chronische pijn omgaat, pijnstillers afbouwt en de regie over je leven terugkrijgt.

Katinka Damen, Eva Tielens & Koert Hommel, Hogrefe Uitgevers,
Amsterdam 244 pag. €25,-



WERKBOEK NEURODIVERGENTE VAARDIGHEDEN

Voor autisme en adhd

Dit werkboek, geschreven door neurodivergente psychologen, helpt je met inzichten uit de *Acceptatie- en commitmenttherapie*, hoe je beter voor jezelf kunt zorgen en succesvol je eigen pad kunt volgen.

Jennifer Kemp & Monique Mitchelson,
Hogrefe Uitgever, Amsterdam 240 pag.,
€25,-



TRAUMA ONTRAFELLEN EN VEERKRACHT WEVEN MET NARRATIEVE EN SYSTEEMTHERAPIE

Speelse samenwerkingen met kinderen, gezinnen en netwerken

Onmisbaar voor alle professionals die werken gezinnen in kwetsbare situaties. Het boek biedt concrete handvatten voor het voeren van betekenisvolle gesprekken én inspireert tot een houding van nieuwsgierigheid en compassie.

Sabine Vermeire, Hogrefe Uitgevers,
Amsterdam 288 pag. €35,-

Ga naar www.hogrefe.nl voor meer informatie over deze en andere boeken.



Ga naar www.nieuwezijds.nl voor meer informatie over deze en andere boeken.