



**NAJAAR 2022**

**LUCHT WATER**

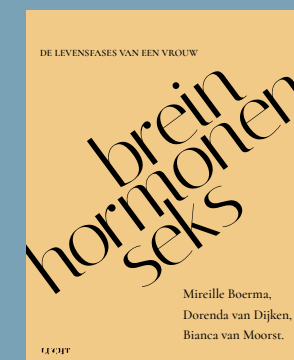
# oktober



# november



# december



# januari





MIREILLE BOERMA – DORENDA VAN DIJKEN –  
BIANCA VAN MOORST

# Brein Hormonen Seks

Seks zit (ook) in je hoofd! Het basisboek *Brein Hormonen Seks* laat op een toegankelijke manier zien hoe je hersenen, hormonen en seks in het lichaam samenwerken en elkaar over en weer beïnvloeden. Het naslagwerk legt voor alle fases in een vrouwenleven – van de kindertijd via de puberteit, de vruchtbare jaren tot de overgang en de jaren daarna – uit hoe vrouwelijke (en mannelijke!) hormonen werken en wat de enorme invloed van hormonen op het vrouwenbrein en de vrouwelijke seksualiteit is.

De door vrouwen van alle generaties gestelde vraag 'Wat gebeurt er in mijn hoofd?!' wordt in dit interessante boek beantwoord door een samenwerkend team van een ervaren psycholoog-seksuoloog, gynaecoloog en psychiater. Ook de vraag wat er gebeurt als het 'anders' gaat, komt in *Brein Hormonen Seks* aan bod, waarbij naast de interactie tussen je brein, hormonen en seks ook de psychische en lichamelijke kant van hormonen en hormoongerelateerde aandoeningen niet ontbreekt.



Links: **Mireille Boerma** (1968) is psychiater te Amstelveen, gespecialiseerd in ADHD, ASS en psychose. Daarnaast bedenker en presentator van Dr Mir TV, een op patiënten en naasten gericht YouTube-kanaal met laagdrempelige uitleg over psychiatrische aandoeningen.  
Midden: **Dorenda van Dijken** (1958) is gynaecoloog bij het OLVG ziekenhuis in Amsterdam. Als voorzitter van de Dutch Menopause Society en de Stuurgroep Womens Health van de NVOG zet ze zich o.a. in voor herkenning en erkenning van overgangsklachten.  
Rechts: **Bianca van Moorst** (1966) is klinisch psycholoog, psychotherapeut en seksuoloog NVVS bij het OLVG ziekenhuis in Amsterdam. Ze is gespecialiseerd in de ingewikkelde samenhang tussen seksuele, psychische en lichamelijke problemen.

FRANÇOIS DE WAAL

# Pijn wacht op liefde

*Over depressie, de dodelijke, dwangmatige denkziekte*

Ieder mens moet zichzelf vroeger of later opnieuw uitvinden – maar om daar te komen is lijden nodig, van waaruit inzicht kan ontstaan. Ik heb nog nooit een boek gezien dat het zo indringend en boeiend beschrijft. Een must voor wie nieuwe horizonten bij zichzelf wil leren verkennen.

— Jim van Os, hoogleraar psychiatrie

LUCHT

FRANÇOIS DE WAAL

# Pijn wacht op liefde

In het rauwe *Pijn wacht op liefde Over depressie: de dodelijke, dwangmatige denkziekte* maakt François de Waal als 'ervaringsdeskundige' de lezer deelgenoot van de wereld achter zijn depressie. Niet alleen van de pijnlijke en lange weg die er al kronkelend naartoe voert, maar ook van de wanhopige zoektocht naar oplossingen en inspiratiebronnen die het leed kunnen duiden of verzachten, en het ellendige geworstel met medicatie om de pijn die met een depressie gepaard gaat te dempen.

François neemt de lezer in korte verhalen mee in zijn kritische pogingen te begrijpen wat de mogelijke oorzaken van een depressie zijn en romantiseert de goede bedoelingen van de mee-lijdende omgeving niet. Hij gebruikt en verwijst veel naar inspiratiebronnen, wetenswaardigheden, wetenschappelijke kennis van medicatie, blogs, YouTube filmpjes en online informatie. Het boek is dan ook een inspiratiebron voor hen die zelf met een depressie worstelen of er een achter de rug hebben, doordat het bol staat van de citaten, leestips en aansprekende voorbeelden uit de literatuur, filosofie, kunst en wetenschap. Maar wat hij beweert is nooit vrijblijvend, hij betreft altijd zijn eigen ervaring bij wat hij te zeggen heeft.

*Pijn wacht op liefde Over depressie: de dodelijke, dwangmatige denkziekte* is op ongezouten en pijnlijk eerlijke wijze troostend voor lezers die zelf worstelen met een depressie of er alles aan doen om er niet door te worden verzwoegen. Het boek probeert de verwarring minder groot te maken door te verhelderen en te demystificeren, en wil dus tegelijk bemoeidigend en hoopvol zijn.



**François de Waal** (1954) is schrijvend journalist (voor onder meer *De Volkskrant* en *NRC*) en werkte als tv-maker en jurist. Na 25 jaar bij tv werkte hij zeven jaar werkte hij als jurist bij Slachtofferhulp, De afgelopen jaren werkte hij als ervaringsdeskundige bij de Depressie Vereniging. Daarnaast schreef hij blogs voor onder meer PsychoseNet. Van François verscheen eerder onder meer *Vijftig manieren waarop ik mijn leven verpestte en hoe jij dat kunt voorkomen* en *Spiritualiteit is een cadeau*. Sinds vijf jaar verdeelt hij zijn tijd tussen Zeeuws-Vlaanderen en Parijs.

Hoe het is om in therapie te zijn



LOES VORK EN ADRIAAN VAN 'T SPIJKER

# Denk je dat je mij kunt helpen?

*Denk je dat je mij kunt helpen?* is vaak het eerste wat een nieuwe cliënt vraagt aan een therapeut. Als je tijdelijk de weg kwijt bent of het niet lukt om in je eentje antwoorden op levensvragen te krijgen, kan het raadzaam zijn om professionele hulp in te roepen.

Zelfstandig ondernemer Loes Vork liep vast, en vroeg hulp aan psycholoog en psychotherapeut Adriaan van 't Spijker. In *Denk je dat je mij kunt helpen?* ervaar je het proces van therapie zowel vanuit Loes als vanuit Adriaan. Vanaf de spannende eerste afspraak leef je mee met de zoektocht. Wat is er eigenlijk met Loes aan de hand? Wat wordt er allemaal besproken en welk effect heeft dat op Loes en Adriaan? Het is een reis van drie jaar intensieve psychotherapie, persoonlijk en niet zonder humor beschreven door zowel zorgvrager als hulpverlener.



**Loes Vork** (1969) is als communicatiedeskundige en zelfstandig ondernemer gewend om de touwtjes in handen te nemen. Als ze zich langere tijd niet goed voelt, probeert ze dan ook uit alle macht om het zelf op te lossen. Totdat ze beseft dat dat niet lukt. Dan roept ze de hulp in van psycholoog Adriaan.



**Adriaan van 't Spijker** (1966) is psycholoog en psychotherapeut en werkt als zzp'er in een praktijk voor psychologie en psychotherapie in Schoonhoven. Hij helpt mensen hun veerkracht in te zetten om hun leven (opnieuw) vorm te geven.



WOUTER CORNET



HET  
GEWICHT  
TUSSEN  
JE OREN

*Hoe je brein het succes  
van je dieet bepaalt*

WOUTER CORNET

# Het gewicht tussen je oren

Meer dan vijftig procent van de Nederlanders heeft last van serieus overgewicht. Veel van hen willen wel afvallen, maar struikelen over de vele verleidingen om zich heen. Blijvend gewicht verliezen is namelijk flink complex. Maar waarom lukt het sommige afvallers wel? Om het antwoord op de vraag te vinden hoe zij, ondanks alle dagelijkse invloeden, geconcentreerd bezig konden blijven met hun dieet en alle dagelijkse verleidingen konden weerstaan, zouden we eigenlijk een kijkje moeten nemen in hun breinen. De grootste work out voor gewichtsverlies lijkt namelijk plaats te vinden tussen de oren.

In *Het gewicht tussen je oren* komen honderd mensen aan het woord die hebben meegewerkt aan een groot psychologisch onderzoek dat als doel heeft gehad om hun afvalsucces te kunnen verklaren. Deze deelnemers van over de hele wereld, die gemiddeld meer dan 33 kilo per persoon zijn afgevallen, hebben volledige inzage gegeven in de werking van hun brein tijdens de door hen gevolgde afvalmethode. De data laten duidelijke patronen zien en leiden tot nieuwe inzichten waarmee de werking van iemands brein tijdens het diëten wordt ontrafeld en er hierdoor tientallen afvalvragen worden beantwoord. Met welke dieetstijl kun je bijvoorbeeld de meeste kilo's kwijtraken? Wat voor aanleg kun je hebben om overgewicht te krijgen en hoe weersta je alle verleidingen? *Het gewicht tussen je oren* geeft wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op deze vragen van diëters die het eerder niet lukte om succesvol op gewicht te blijven.



**Wouter Cornet** (1981) werkt bij een televisieproductiebeprijf, is auteur én liefhebber van lekker eten. Vroeger at hij veel en ongezond en raakte ondanks een sportieve jeugd en genoeg kennis van gezondheid uiteindelijk verstrikt in een leven van vreetkicks en fast food. Nadat het hem is gelukt om het tij wel blijvend te kunnen keren, heeft Wouter zich verdiept in het waarom achter afvallen en dieten. *Het gewicht tussen je oren* is Wouters derde boek.



FABIO D'AGATA

# Samen Intelligent Bewegen

Het menselijk lichaam is veel slimmer dan je denkt. Die intelligentie kun je inzetten voor wat écht belangrijk is in het leven. Dat legde Fabio D'Agata uit in zijn eerste boek: *Intelligent Bewegen*. Sindsdien hebben veel mensen de voordelen van zijn methode ervaren. In dit boek gaat Fabio een stap verder: hij laat zien dat wij niet alleen ontworpen zijn om intelligent te bewegen, maar ook – juist – om **samen** intelligent te bewegen.

Als we lichamelijk actief zijn, kiezen we vaak voor een vorm waarbij we geen anderen nodig hebben. Dat is zonde, stelt Fabio in *Samen Intelligent Bewegen*. Want door samen met anderen te bewegen, kun je als mens sneller groeien: je ervaring is rijker, je hersenen ontwikkelen beter en je leert sneller.



**Fabio D'Agata** (1984) is oprichter en directeur van SPAT Verandert. Zijn methode is inmiddels omarmd binnen het bedrijfsleven, de zorg, het onderwijs en overheidsinstellingen. Door zijn vernieuwende visie op beweging en persoonlijke groei is hij een veelgevraagd spreker op dit gebied.



intelligent bewegen  
978 94 92798 27 5



LAURA BATSTRA

# ADHD: macht en misverstanden

(herziene editie)

Tien jaar geleden, in 2012, deed het boek *Hoe voorkom je ADHD? Door de diagnose niet te stellen* veel stof opwaaien. Laura Batstra schreef dit boek vanuit grote zorgen over het gemak waarmee kinderpsychiatrische classificaties en medicijnen uitgedeeld werden. In het psychiatrisch centrum waar ze werkte was geen ruimte voor kritiek op dit beleid, reden voor Batstra om ontslag te nemen. Tegen de heersende hersenmode in, beargumenteerde ze dat het beeld van ADHD als hersenziekte simplistisch en achterhaald was, en ten onrechte in stand werd gehouden door partijen die daar belang bij hadden. Batstra bepleitte een kindvriendelijke aanpak van druk, dwars en dromerig gedrag, die onnodige ADHD-classificaties voorkomt.

Sinds 2012 is de wereld van ADHD voortdurend in beweging. Daarom verscheen in 2017 een grondig herziene en aangevulde update van *Hoe voorkom je ADHD?* onder de nieuwe titel *ADHD: macht en misverstanden*. Nu, vijf jaar later, is er weer veel veranderd. Sommige invloedrijke ADHD-adepten van weleer zijn honderdtachtig graden gedraaid in hun visie, terwijl anderen vasthouden aan oude hersenmythes. In deze nieuwe geactualiseerde herdruk geeft Batstra een helder overzicht van de huidige stand van zaken betreffende ADHD, macht en misverstanden.



**Prof. dr. Laura Batstra**

(1973) is afgestudeerd als psycholoog en gepromoveerd in de Medische Wetenschappen. Ze is moeder van zes kinderen en werkt daarnaast als hoogleraar Orthopedagogiek bij de faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Vanuit haar leerstoel doet ze onderzoek naar medicalisering en manieren om dit fenomeen te bestrijden.



# Bram Bakker

## Oud zeer

Over vroeger dat nog pijn doet



LUCHT

16

Oud zeer | Bram Bakker | omslag Sander Pinkse | paperback, 240 pagina's  
12,5 x 20 cm | € 21,99 | ISBN 978 94 93272 25 5 | NUR 770 | oktober 2022

BRAM BAKKER

## Oud zeer

Met het heel persoonlijke boek *Gevoelsarm* nam Bram Bakker, 'de cowboy in de psychiatrie' (*de Volkskrant*), afscheid als geaccrediteerd psychiater en ontworstelde hij zich aan zijn rol als criticaster van de psychiatrie. In het meer beschouwende *Oud zeer* kijkt Bram nu naar zijn eigen verleden, reflecteert hij op oude en niet verwerkte pijn die dit soms pijnlijke verleden met zich mee heeft gebracht en diept hij de belangrijke thema's in zijn werk uit. Want wat heeft zo'n onveilige jeugd met zich tot gevolg en waarom zorgt dit er juist voor dat iemand z'n hele leven andere mensen wil helpen zonder naar de eigen kwetsuren te kijken? Welke prijs vraagt deze betrokkenheid bij de mensen waar het allemaal om zou moeten draaien nu nog steeds?

Naast deze intieme verhalen waarin wordt teruggeblikt op de eigen roerige kindertijd en Bram zijn verleden recht in de ogen kijkt, schrijft hij over het voor hem herkenbare gevecht met de trauma's waar veel van zijn cliënten mee worstelen. Aan de hand van dergelijke, vaak pijnlijke, casussen probeert de voormalig psychiater de lezer te helpen met meer begrip en in mildheid en compassie naar het eigen verleden te kijken.



Gevoelsarm  
978 94 92495 92 1



**Bram Bakker** (Zwolle, 1963) werd opgeleid tot psychiater in de toenmalige Valeriuskliniek in Amsterdam. Bram promoveerde in 2000 aan de Vrije Universiteit op de behandeling van paniekaanvallen. Als psychiater was hij werkzaam op zeer diverse plekken. In 2003 debuteerde hij als publicist met *Te gek om los te lopen*. Sindsdien volgden vele boeken, waaronder de bestsellers *Verademing* en *Runningtherapie*. Bram is daarnaast actief in de theaters, geeft boeken en podcasts uit en is de initiatiefnemer achter de Balanskliniek.

|17



JANTINE VAN 'T KLOOSTER

# Lekker in je Vel

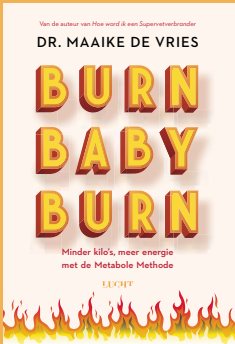
Onze huid is één groot zintuig, omdat je via die huid de wereld om je heen ervaart. Je huid laat doordat het iets over bijvoorbeeld je leeftijd of je gezondheid vertelt jouw levensverhaal zien. Maar misschien heb je ook weleens ervaren hoe sterk je huid op stress en zorgen kan reageren of heb je zelfs de wens om écht lekkerder in je vel te zitten?

In *Lekker in je vel* lees je over de huid, de relatie met stress en over mindfulness. Dankzij deze 'huidfulness' leer je door meer balans, aandacht en ontspanning in zes weken bewuster in het leven te staan. In het boek delen experts uit onder andere de wetenschap, huidzorg en mindfulness door middel van achtergrondverhalen hun visie, ervaring en tips. Ook lees je over de ervaringen van mensen met een huidaandoening zoals psoriasis, eczeem, huidkanker, acne en vitiligo en kun je dankzij het werkboekgedeelte praktisch aan de slag met inspirerende 'huidfulness' oefeningen.

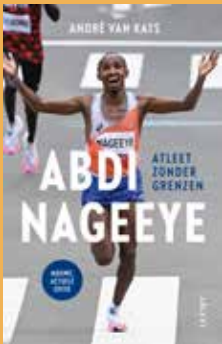


Huidtherapeut en mindfulness-trainer **Jantine van 't Klooster** is jarenlang expert op het gebied van de huid. Sinds haar opleiding aan het Radboudumc Centrum voor Mindfulness geeft ze workshops en trainingen op het gebied van de huid(zorg) en mindfulness.

## REEDS VERSCHENEN



**Burn Baby Burn**  
Maaïke de Vries  
978 94 92495 99 0



**Abdi Nageeye**  
André van Kats  
978 94 92495 90 7



**Verklein je pijn**  
Eugénie de Ruiter  
978 94 93272 05 7



**Ik zie anders niks aan je**  
Menno Oosterhoff  
978 94 92495 97 6

## LUCHT

Uitgeverij Lucht  
E [info@uitgeverijlucht.nl](mailto:info@uitgeverijlucht.nl)  
[www.uitgeverijlucht.nl](http://www.uitgeverijlucht.nl)

### VERTEGENWOORDIGING NEDERLAND

#### Bureau Boek

Michiel Boek  
Oude Enghweg 2  
1217 JC Hilversum  
+31 6 365 91 427  
[verkoop@bureauboek.nl](mailto:verkoop@bureauboek.nl)

#### PR & marketing

Michiel van der Velde  
[michielvdv@uitgeverijlucht.nl](mailto:michielvdv@uitgeverijlucht.nl)

### VERTEGENWOORDIGING BELGIË

#### Mythras Books BV

Duboisstraat 50  
2060 Antwerpen  
België  
+32 3 361 29 93

[info@mythrasbooks.be](mailto:info@mythrasbooks.be)  
[www.mythrasbooks.be](http://www.mythrasbooks.be)

#### Verkoop binnendienst

Pieter Geelen  
Ingrid Van de Vloet  
[bestellingen@mythrasbooks.be](mailto:bestellingen@mythrasbooks.be)  
+32 3 361 29 93

#### Verkoop buitendienst

Joeri Dewallef  
+32 470 65 13 94  
[joeri.dewallef@mythrasbooks.be](mailto:joeri.dewallef@mythrasbooks.be)

#### PR & marketing

Annelies Dyck  
+32 494 27 72 17  
[annelies.dyck@mythrasbooks.be](mailto:annelies.dyck@mythrasbooks.be)

Eva Van Ootegem

+32 491 06 65 30  
[eva.vanootegem@mythrasbooks.be](mailto:eva.vanootegem@mythrasbooks.be)

Prijzen inclusief btw. Prijswijzigingen en verschijningsdata voorbehouden.