

Stop met piekeren. Werkboek voor de cliënt

C. van der Heiden

Werkboek voor cliënten die kampen met overmatig piekeren. Het wordt door de cliënt gebruikt naast een behandeling metacognitieve gedragstherapie. Het werkboek bevat informatie, formulieren en uitleg voor de cliënt. De behandeling is niet direct gericht op het piekeren zelf, maar op de opvattingen die de cliënt heeft over piekeren, de zogenoemde metacognities, die een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en de in stand houding van extreem piekeren. De cliënt leert hoe hij anders over het piekeren kan denken en hoe hij op een andere manier met moeilijke situaties om kan leren gaan.

Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2009, 99 blz.,
€ 17,50 – ISBN 9789031374250