

Nieuw!

Zelfhulpboek 'Oorzaken' bij tinnitus en hyperacusis van Arno Liefstink (5)



In het boek 'Oorzaken' helpt auteur Arno Liefstink op een toegankelijke en activerende wijze om de klacht te verminderen en gebruikt hierbij vooral technieken uit de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Hij geeft een heldere uitleg over het probleem en wat dit betekent voor het begrip en denkpatroon. Met adviezen, oefeningen en strategieën leert de lezer om te gaan met het geluid. De lezer krijgt een motiverende en concrete handleiding om de klacht te leren hanteren. Arno Liefstink is al vele jaren werkzaam als psycholoog bij de audiologische afdelingen van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam en het Universitair Medisch Centrum Utrecht.

Irene (25 jaar) kreeg last van harde en onverwachte geluiden. Geluiden waar haar vriendinnen geen last van hadden, gaven Irene steeds vaker pijnlijke gevoelens. Alsof de geluiden voor haar veel harder waren dan voor anderen. Oorsuizen of een overgevoeligheid voor geluid komt voor bij 15 tot 20 procent van de bevolking. Gelukkig leert de grote meerderheid er goed mee om te gaan. In Oorzaken helpt Arno Liefstink op een toegankelijke en activerende wijze om de klacht te verminderen. Hij gebruikt hierbij vooral technieken uit de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT). Hij geeft een heldere uitleg over het probleem en wat dit betekent voor het begrip en denkpatroon. Met adviezen, oefeningen en strategieën leert de lezer om te gaan met het geluid. Voor het eerst krijgt de lezer zo'n motiverende en concrete handleiding om de klacht te leren hanteren. Oorzaken is een hulpboek voor iedereen met oorsuizen en een gevoeligheid voor geluid. Werken met het boek is geen genezende oplossing van de gehoorklacht, maar de lezer merkt dat de klacht minder beperkend wordt en dat de kwaliteit van leven er (weer) goed bij wordt.

Bestellen

Het boek 'Oorzaken' is te bestellen via Boom Uitgevers in Amsterdam.

| ISBN 9789024400553 | Prijs: € 24,95.

(Bron: Boom Uitgevers Amsterdam)