# PERSBERICHT

## Eindelijk een volwassen boek over liefdesverdriet

**Op 1 november 2016 geeft uitgeverij De Aardworm een nieuwe titel uit. Met *Liefdesverdriet - zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf* helpt psycholoog en relatietherapeut Petra van der Heiden iedereen met een gebroken hart. Lezers waarderen de zingevende methode, de heldere en betrokken schrijfstijl en natuurlijk vooral de succesvolle begeleiding die het boek geeft.**

Petra kent de vragen, moeilijkheden en soms uitzichtloze momenten van een gebroken hart maar al te goed. In de twintig jaar dat ze op haar praktijk hulp geeft aan mensen die vastlopen in hun liefdesverdriet ontstond een methode. Petra merkte wat werkt en wat niet werkt. Ze zag cliënten gigantisch vastlopen, en vond de middelen om hen te helpen daar uit te komen. Een methode, geboren in de praktijk. Gebaseerd op verschillende methoden en technieken uit de psychologie, de hechtingsleer, het lichaamsgewaarzijn en vooral de ervaringen met cliënten.

Na al die jaren blijkt haar methode zó succesvol, dat Petra hem graag met iedereen deelt. Het is een eenvoudige, duidelijke en liefdevolle manier om stil te staan bij liefdesverdriet; bij alles wat je voelt. Je leert te begrijpen waarom jij dit op jouw manier doet én wat je eigen valkuilen zijn. Anders dan je zou verwachten, is de methode van Petra geen stappenplan:

‘Liefdesverdriet is niet netjes. Je belandt in een wervelwind van heftige gevoelens. Je doet dingen die je niet van jezelf verwacht en je hebt maar weinig zicht op hoe lang het nog gaat duren. In mijn praktijk zie ik mensen die zich geen raad weten met die achtbaan van emoties waarin ze zichzelf terugvinden.

Zie het als gasten die op bezoek komen in jouw herberg. Als goede gastheer of -vrouw ontvang je ze met liefde, zorg je voor ze en vraag je ze naar hun verhaal. Je weet niet wie er morgen komt, je weet niet wie lang blijft en je weet niet wie vaker komt.’ – Petra van der Heiden

Liefdesverdriet - zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf is vanaf 1 november 2016 exclusief verkrijgbaar via www.hulpbijliefdesverdriet.nl, als gedrukt boek (hardcover), e-book en pdf.

## Reacties op het boek

Alle pijn en verdriet mochten er zijn, en ik verdronk er niet in- iets waar ik heel bang voor was geweest. Ik ging zelfs zien hoeveel moois ik uit mijn relatie heb geleerd over mijzelf en daar ben ik ontzettend dankbaar voor. – Marleen

Een prettig leesbaar boek en vriendelijk van toon. Je krijgt inzicht in emoties en handvatten hoe met die emoties om te gaan. De praktische tips maken het aangenaam om de oefeningen te doen. – Anton

Er zijn meer boeken over dit onderwerp geschreven, maar die zijn vaak te zakelijk. Je 'moet' dan weer iets en er is al zoveel onrust. Je onrust moet juist verzacht worden. Dit boek helpt je om balans te vinden en rust te vinden. – William

Dit boek heeft mij geholpen in de heftige fase na de relatiebreuk. De fase van constante gevoelens van twijfel, boosheid en verdriet. De sympathieke manier van het beschrijven van emoties en de vriendelijke toon in het boek gaven mij het gevoel van rust en vertrouwen. Die had ik zo nodig en dat maakt dit boek uniek. – Samantha

## Over Petra

Petra van der Heiden (1967) is als zelfstandig psycholoog en relatietherapeut gevestigd in Asperen. Op haar praktijk helt Petra mensen onder andere bij rouw- en verliesverwerking, bij het herstellen van een burn-out en bij het verwerken van trauma. In de loop der jaren hielp zij ook honderden cliënten met een gebroken hart.

Naast haar eigen praktijk is Petra als psycholoog verbonden aan diverse televisieprogramma’s en documentaires zoals ‘Over de streep’, ‘Beschadigd’, en ‘Als Je Me Echt Zou Kennen’, gemaakt door Posh Productions.

De drijfveer achter Petra’s werk is haar oprechte interesse in mensen. ‘Als kind hield het me al bezig: waardoor wordt het menselijk lijden veroorzaakt en wat maakt mensen juist gelukkig? Ik was nieuwsgierig, gegrepen door de verhalen van mensen, hun levens, hun avonturen. Psychologie studeren was gezien deze achtergrond dan ook een heel logische stap. En het is nog steeds de drijvende kracht achter mijn werk. Het ontmoeten van mensen, vaak op een bijzonder en intens moment in hun leven, is inspirerend. Ik hou van mensen. Iedereen heeft iets bijzonders, iets unieks en eigens. Toch lijken we veel meer op elkaar dan we soms denken. Uiteindelijk willen we allemaal verbonden zijn in liefde. Wat belangrijk is om mijn manier van werken te begrijpen is dat je weet dat ik geloof in het vermogen van mensen om te helen. Ieder op zijn of haar eigen manier’.

## Details

Titel: Liefdesverdriet
Ondertitel: Zeven bijzondere ontmoetingen met jezelf
ISBN: 978-90-825572-0-6
Druk: Eerste druk, augustus 2016

Uitgave: Uitgeverij De Aardworm
Copyright: drs. Petra van der Heiden
Vormgeving & illustraties: Bas Brinkman
Eindredactie: Jet Hopster
Fotografie Petra van der Heiden: Nout Steenkamp

### Contact

Petra van der Heiden
tel: +31617144450
info@uitgeverijdeaardworm.nl of petra@vanderheiden-pa.nl

### Links

http://www.hulpbijliefdesverdriet.nl/
http://www.petravanderheiden.nl/