



Gezondheid!

Door de stress of net de verveling in deze bewogen (corona) tijden grijpen sommigen al eens vaker naar een glaasje. Wil je weten wat alcohol precies met je doet en wat het effect ervan is op je lichaam, brein, (psychische) gezondheid, vruchtbaarheid en levenskwaliteit? Of wil je nagaan of je een probleemdrinker bent, en zo ja, wat je eraan kunt doen? Dan is *Drankje?* van de Britse psychiater David Nutt beslist een aanrader. Nutt is hoogleraar neuropsychofarmacologie aan het Imperial College London en voorzitter van DrugScience, een onafhankelijke organisatie die onderzoek over alcohol en andere drugs onder de loep neemt. Met dit toegankelijk, onderhoudend boek wil hij naar eigen zeggen niet preken of veroordelen, alleen helpen om op feiten gebaseerde keuzes rond alcoholgebruik te maken. Opdat je maar zoveel consumeert als goed voor je is. Dáár wil hij op drinken! ● **A.S**

► **DRANKJE? DE NIEUWSTE INZICHTEN OVER ALCOHOL EN GEZONDHEID.** David Nutt, Uitgeverij Nieuwezijds, 2020, 304 blz., ISBN 9789057125454.

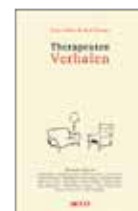
BODYTALK RAADT AAN



Twijfel je nog?

De coronavaccins beloven een terugkeer naar ons normale leven. En toch twijfelt een aanzienlijk deel van de bevolking om zich te laten vaccineren. Vaccins tegen andere infectieziekten besparen de mensheid nochtans al jaren bewezen veel leed. Maar de coronavaccins werden of worden wel heel snel ontwikkeld, klinkt het. Zijn ze dan wel gegarandeerd werkzaam en veilig? Hoe wordt dat concreet getest? Hoe werken vaccins precies? Wat zit er allemaal in? En welke bijwerkingen zijn mogelijk? In *Vaccineren. Doen of laten?* bieden Marleen Finoulst (hoofdredacteur Knack Bodytalk) en Wietse Wiels – beiden arts en bestuurslid van SKEPP vzw – wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op pertinente vragen van vaccintwijfelaars. Ook doorprikken ze mythes die antivax-gevoelens voeden en zoeken ze naar andere oorzaken voor het verlies van vertrouwen in vaccins. Een erg helder boek, dat met betrouwbare medische informatie in mensentaal het verschil wil maken. Omdat er mensenlevens op het spel staan. ● **A.S**

► **VACCINEREN. DOEN OF LATEN?** Marleen Finoulst & Wietse Wiels, Uitgeverij ASP, 2021, 125 blz., ISBN 9789461171252.



Therapeut op de sofa

Dat hij weleens een vlieg wilde zijn tijdens een van diens therapiesessies, vertrouwde experimenteel psycholoog Gert Storms toe aan relatie- en gezinstherapeut Peter Robert, een collega-hoogleraar aan de KU Leuven. En de kiem voor hun gezamenlijke boek *Therapeuten Verhalen* was gelegd. Ze interviewden 17 ervaren therapeuten met diverse oriëntaties over hun persoonlijke achtergrond, opleiding, beroepskeuze en –vooral– wat hun beroep met hen doet. De getuigenissen maken je deelgenoot van de uiteenlopende leerrijke, verrijkende, ontroerende of aangrijpende ervaringen die deze therapeuten te beurt vielen en hen als zorgprofessional én als mens veranderden. In het laatste hoofdstuk reflecteert Peter Robert zelf op de verhalen en deelt hij eigen ervaringen. Een intrigerend boek, dat meteen nog eens duidelijk maakt dat ‘de’ therapeut niet bestaat. ● **A.S**

► **THERAPEUTEN VERHALEN.** Peter Robert & Gert Storms, Acco, 2020, 224 blz., ISBN 9789463799256.