



2017		<h2>Nieuwsbrief leren</h2> <h3>Boekbespreking</h3> <p>Eerder verschenen op <a href="http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be">http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be</a> Lieven Coppens</p>	<i>Plus est en vous</i>
------	---	---	-----------------------------

Referenties	<p>Auteur: Lisa M. Schab</p> <p>Titel: Hoe kom ik van die angsten af? Vaardigheden en technieken om je te helpen omgaan met angst en zorgen</p> <p>Uitgeverij: Niño</p> <p>Plaats: Amsterdam</p> <p>Jaar: 2011</p> <p>Pagina's: 184</p> <p>ISBN: 978-90-8560-607-9</p>	
-------------	--	---

*Veel jonge mensen hebben last van angst- en paniekgevoelens en lopen soms vast in zorgelijke gedachten. Dat is niet zo vreemd omdat er op een bepaalde leeftijd heel veel in je lijf verandert, zowel lichamelijk als geestelijk. Als je het idee hebt dat deze gevoelens de overhand krijgen en je de controle erover gaat verliezen, dan wordt het tijd iets te ondernemen. Je kunt zelf aan de slag gaan en je kunt hulp zoeken bij je ouders, leerkrachten of een hulpverlener. Met dit werkboek kun je door middel van eenvoudige, maar doeltreffende activiteiten voorkomen dat angst en verwarring je leven gaan beheersen. Het leert je omgaan met de dagelijks terugkerende onzekerheden en helpt je met het opbouwen van een positief zelfbeeld. Ook vind je tips voor aanvullende hulp en steun als je dat nodig hebt. Ga aan de slag en laat je niet langer verlammen door dwanggedachten.*

Zo. Met deze tekst van de achterflap heb je meteen een goede kijk op de bedoeling van dit hulpboek. Geschreven naar jongeren toe, gebruikt het een persoonlijke en toegankelijke taal. Terwijl het geenszins de bedoeling heeft om de professionele hulpverlening te vervangen, biedt het wel een alternatief voor die jongere die zich bewust is van zijn probleem, nog 'niet te ver weg is' en in staat is tot de nodige zelfreflectie om er zelf wat aan te doen.

Het boek bestaat uit 42 opdrachten die de lezer meenemen op een weg doorheen zijn angsten en zorgen en hem stap voor stap leren daar inzicht in te krijgen, er begrip voor te hebben en er een passend antwoord op te formuleren. Het concept is per opdracht altijd hetzelfde:

- Een kadertje *Dit moet je weten* met daarin de essentie van de opdracht;
- Een korte informatieve tekst die de inhoud van dit kadertje toelicht;
- Instructies bij de concrete opdracht;
- Een reflectie bij de uitgevoerde opdracht.

Het is al langer geweten dat uitgeverij SWP onder het imprint Niño de pareltjes uit het internationale aanbod van kinder- en jongerenhulpboeken verzamelt. Met dit boek en de andere uit de reeks *Vaardigheden en technieken* heeft ze nog maar eens haar leiderspositie op het vlak van de psycho-educatie bevestigd. Iedereen die begaan is met het welzijn van jongeren zou deze reeks moeten kennen om op het gepaste moment onder de aandacht van die jongeren te brengen die het nodig hebben en hen eventueel te begeleiden op hun zoektocht.