


2018		<p>Nieuwsbrief leren Boekbespreking</p> <p>Eerder verschenen op http://boeketje-onderwijs.skynetblogs.be Lieven Coppens</p>	<i>Plus est en vous</i>
------	---	---	------------------------------

Referenties	<p>Auteur: Gina M. Biegel Titel: Hoe kom ik van die stress af Uitgeverij: Cadans Plaats: Amsterdam Jaar: 2012 Pagina's: 168 ISBN: 978-90-8560-617-8</p>	
-------------	---	---

Steeds meer jongeren ervaren stress op een zodanige manier dat het hen belemmert in het dagelijkse leven. Hoewel stress erbij hoort is het handig om te weten hoe je ermee om kunt gaan zodat het je niet in de weg zit.

Met de meer dan zevenendertig activiteiten in dit boek is het mogelijk hulpbronnen en vaardigheden aan te boren in jezelf waarvan je niet wist dat je ze had. Met de mindfulness-techniek kun je spanningen en problemen onder controle krijgen zodat je je kunt concentreren op wat er nu gebeurt in plaats van wat er zou kunnen gebeuren.

Met de strategieën in Hoe kom ik van die stress af? krijg je handvatten om te ontspannen en je leven in balans te brengen.

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 37 activiteiten die de lezer meenemen op een weg doorheen zijn gedachten en gevoelens 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 *Je moet weten dat* met daarin de situering van de opdracht binnen het concrete leven van de lezer;
- De concrete instructie over wat er in de activiteiten moet gebeuren;
- Een rubriek die de lezer aanvullende opdrachten geeft bij de eerste instructie. Deze opdrachten hebben heel vaak te maken met zelfreflectie, maar af en toe ook met het reflecteren over de mensen en de omgeving rondom hen.

De activiteiten in dit boek zijn als het ware volgtijdelijk en leiden de jongere geleidelijk aan tot het ultieme doel van dit boek: mindful omgaan met stress.

Het is al langer geweten dat uitgeverij SWP onder het imprint Cadans 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.