



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

Referenties	<p>Auteur: Tammy Nelson</p> <p>Titel: Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? Ontwikkel een positief zelfbeeld, begrijp je eetgedrag en herken de relatie tussen gevoelens en wat je eet</p> <p>Uitgeverij: Cadans</p> <p>Plaats: Amsterdam</p> <p>Jaar: 2013</p> <p>Pagina's: 128</p> <p>ISBN: 978-90-8560-659-8</p>	
-------------	--	---

Het is moeilijk om een goed gevoel over je uiterlijk te hebben in een cultuur die geobsedeerd is door lichaamsbouw en lichaamsomvang. Een onrealistisch lichaamsbeeldideaal kan eetstoornissen veroorzaken die zorgen voor minder zelfvertrouwen, ongezonde eetgewoonten, op een ongezonde manier sporten en het onvermogen om jezelf als een persoon te zien in plaats van een getal op de weegschaal.

In Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? wordt gekeken naar de motieven van jongeren die een rol spelen bij hun verstoorde relatie met eten en hoe eten hen de baas kan worden. Door de werkbladen in te vullen komen ze erachter welke overtuigen en ervaringen hebben bijgedragen aan de eetstoornis (...) Door het benoemen van deze problemen is de jongere in staat om de kracht te verzamelen die nodig is om vrede te sluiten met het eigen lichaam.

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 een wereld van culturele mythen, perfectionisme, stress en gebrek aan zelfvertrouwen en hem stap voor stap leren daar inzicht in te krijgen en er een passend antwoord op te formuleren. Het concept is per opdracht altijd hetzelfde:

- Een kadertje *Focus* met daarin de essentie van de opdracht;
- Een korte informatieve tekst die de inhoud van dit kadertje toelicht;
- Instructies bij de concrete opdracht;
- Gerichtte reflectie op de eigen gedachten en gevoelens onder de rubrieken *Follow up* (reflecties op de eigen persoon) en *Meer om over na te denken* (actieve verwerking van de reflecties, al dan niet met anderen).

Hoewel dit werkboek zich voornamelijk richt op meisjes, is het ook bruikbaar bij jongens.

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.