uitgeverij SWP

# Samen Weerbaar

## Strategieën voor persoonlijke en gemeenschappelijke kracht in tijden van crisis

Crises zijn geen uitzondering meer. Pandemieën, overstromingen, energiecrises en cyberdreigingen raken ons steeds vaker. Geopolitieke spanningen en oorlogsdreiging nemen toe. Hoe zorgen we ervoor dat we niet machteloos toekijken, maar sterker uit tegenslagen komen?

*Samen Weerbaar* biedt concrete strategieën om beter voorbereid te zijn. Dit boek laat zien hoe je je eigen weerbaarheid vergroot en hoe gemeenschappen samen sterker staan. Het combineert inzichten uit psychologie, sociologie, economie en technologie en vertaalt die naar praktische handvatten.

1. Hoe blijf je mentaal sterk in crisistijd?
2. Waarom is samenwerking cruciaal voor herstel?
3. Hoe leer je beter omgaan met onzekerheid en verandering?
4. Wat maakt een samenleving weerbaar tegen ontwrichting?

Met heldere uitleg, praktijkvoorbeelden en direct toepasbare adviezen helpt *Samen Weerbaar* je om voorbereid te zijn op onzekere tijden. Niet vanuit angst, maar met vertrouwen en actie. Weerbaarheid is geen luxe, maar een noodzaak. Dit boek laat zien hoe we die samen versterken.

**Reacties van professionals op LinkedIn**

> *Vraag jij je ook af hoe je je nou moet voorbereiden op oorlog of ontwrichting?*
>
> *Dan adviseer ik je Samen Weerbaar van Jaap van der Stel te lezen. Het is een direct toepasbaar doe-boek. Ik las het in 2 dagen uit (dat zegt veel want ik ben normaliter een vrij langzame lezer).* **- Sarah Helmink, Klimaatpsycholoog, GZ-psycholoog en Oprichter Stichting Klimaatpsychologie, op Linkedin.**

> *Echte aanrader! Het boek "Samen Weerbaar" van Jaap van der Stel zit vol met voorbeelden van de waarde van gemeenschappen in crisis en talloze concrete handvatten. "Weerbaarheid is geen angst, maar vrijheid" - daarom inzetten op samenredzaamheid!* - **Thomas Miog, Maatschappelijk bestuurder, op LinkedIn**

> *Het boek biedt zowel praktische tips voor wie aan de slag wil met weerbaarheid in de eigen omgeving als links naar (wetenschappelijke) verdieping voor wie meer wil lezen. Het benadrukt het belang van samenredzaamheid binnen gemeenschappen, van preventie, en van een whole-of-society benadering. Mooi dat ook aandacht wordt besteed aan democratische weerbaarheid en het belang van een sterke rechtsstaat, stabiele instituties en actieve burgerparticipatie. Een aanrader voor eenieder die zich bezighoudt met dit actuele thema!* - **Annelies van Vark, Senior coordinating advisor, op LinkedIn**




**ISBN:**
9789085604099

**Auteur:**
Dr. Jaap van der Stel

**Prijs:**
€ 26,00

**Meer info:**
swpbook.com/2739