uitgeverij SWP

Herstel als reis

Zelfhulpboek Steunend Relationeel Handelen (SRH)

Werken aan herstel en/of persoonlijke groei kan een flinke uitdaging zijn en een levenslange reis worden waarbij de eindbestemming nog onbekend is. Gebruik dit boek als een reisgids waarbij je zelf bepaalt welke uitstapjes en excursies je maakt. Het is zo opgebouwd dat je ervoor kunt kiezen om alleen te reizen of met anderen in een groep.

De auteurs hebben zich gebaseerd op twee bronnen: het Steunend Relationeel Handelen (SRH) en hun eigen ervaring met zelfhulp en herstel. Dit zelfhulpboek bestaat uit twee delen: het eerste deel gaat over de verbinding met jezelf, het tweede over de verbinding met de wereld. Je kunt ervoor kiezen om alleen deel 1 te lezen of om beide delen door te werken. Maar je kunt ook dwars door het boek heen grasduinen.

In *Herstel als reis* wordt de essentie van zelfhulp en herstel behandeld, waarbij een diversiteit aan thema's aan de orde komt. De levenslijn en het schrijven van een eigen herstelverhaal lopen er als een rode draad doorheen en geven houvast in de stappen die je erna kunt zetten.

Ga dit boek ervaren, het biedt een unieke kans om stappen in je herstel te zetten en als je het met een groep doet, de gelegenheid om met anderen in contact te komen. Ook voor professionals bevat het boek een rijkdom aan informatie en oefeningen die bij herstelondersteuning kunnen worden ingezet.

Dirk den Hollander is sociaal pedagoog en medeoprichter van Nei Skoen Helmond. Martin Raasveld is kwartiermaker en ervaringsdeskundige.



ISBN:
9789085602903

Auteurs:
Martin Raasveld, Dirk den Hollander

Prijs:
€ 26,50

Meer info:
swpbook.com/2583

Recensies

> ''*Wat een unieke kans om stappen in je herstel te zetten. De essentie van herstel en zelfhulp worden behandeld waarbij het schrijven van je eigen levensverhaal als een rode draad door het boek heen loopt. Een rode draad die houvast geeft in de stappen die je kan zetten. Een boek om te ervaren!*
> *Als een reis die je alleen maakt, of met anderen in een groep.*
> *(...)*
> *Gebaseerd op het SRH en de eigen ervaring van de auteurs met zelfhulp en herstel*.''
> - Uit een recensie van J. Gerritsen, psychosociaal therapeut

> ''*Het boek dient zich aan als een reisgids waarbij de lezer zelf bepaalt hoe hij aan zijn herstel of persoonlijke groei werkt. De auteurs baseren zich hiervoor op het Steunend Rela tioneel Handelen (SRH). Hiervan kwam*

uitgeverij SWP

eerder al een handboek uit. Het zelfhulpboek bestaat uit twee delen: het eerste deel gaat over de verbinding met jezelf, het tweede over de verbinding met de wereld. In 'Herstel als reis' wordt de essentie van zelfhulp en herstel behandeld. ***De levenslijn en het schrijven van een eigen herstelverhaal lopen er als een rode draad doorheen en geven houvast in de stappen die de lezer erna kan zetten. Ook voor professionals bevat het boek informatie en oefeningen die bij herstelondersteuning kunnen worden ingezet.***''

- Uit een recensie van *Psyche*, jaargang 35 (4), december 2023