

## Grip grijpt en begrijpt je

Het tegenovergestelde van verslaving is vrijheid. En wie wil er nou niet vrij zijn? Vrij van het dwangmatige gebruik van verdovende middelen, vrij om te leven. Het werkboek van Johan van Zanten en Marc Bosma toont de weg naar onafhankelijkheid.

Eigenlijk zijn het twee boeken ineen. De auteurs, beiden GZ-psycholoog, schrijven helder over autisme, stress en verslaving. Hoofdzakelijk vanuit het perspectief van een invoelende coach, zou je kunnen zeggen.

Daarnaast worden in kaderteksten ervaringsdeskundigen opgevoerd. Door die combinatie wordt je als doelgroeplezer, gegrepen en begrepen.

Het werk is te gebruiken als zelfhulpboek, zonder verdere begeleiding. Het meeste effectief is waarschijnlijk de combinatie met een behandeling of training, vanwege de complexiteit van de materie. Niet alleen mensen met autisme en verslaving kunnen leren van dit standaardwerk, maar ook naastbetrokkenen en hulpverleners. De boodschap komt zeker over.

Een absolute aanrader.

Martijn, GZ-cliënt en redacteur

