

Informationen zum Buch



Dieser Peer-to-Peer-Ratgeber zeigt: Im Laufe einer psychischen Erkrankung wird so mancher Lebensraum begraben, aber wenn man das akzeptiert und gut für sich sorgt, gehen oft unerwartet Türen auf. Wie kann ich mich so verhalten, dass es mir langfristig gut geht, auch wenn ich vielleicht schon länger oder immer wieder mit psychischen Problemen zu kämpfen habe?

Svenja Bunt und Sibylle Prins zeigen, dass man auch mit psychischen Problemen ein gutes Leben haben kann. Sie schreiben u. a. über Stressabbau, Haushaltsführung mit wenig Geld, die Suche nach einer erfüllenden Tätigkeit und die Gestaltung sozialer Beziehungen.

Die Autorinnen sind sympathischerweise nicht immer einer Meinung, sondern machen ihre persönlichen Erfahrungen und Ansichten deutlich. So wird klar, dass ihr Buch als ein Angebot zu verstehen ist, in der Fülle der Möglichkeiten seinen eigenen Weg zu suchen und vor allem nicht aufzugeben.

Autorinnen:



Foto: Ringfoto Heise



Foto: Photoatelier Brune

Svenja Bunt ist promovierte Philosophin, Klinische Sozialarbeiterin und engagierte Betroffene. Sie arbeitet für einen psychosozialen Träger in der Wohnbetreuung, schreibt einen Blog und ist als Referentin und Dozentin aktiv. www.verrueckte-buecher.de

Sibylle Prins war Förderschullehrerin, bevor Psychosen auftraten, und nach einer Umschulung lange in der Verwaltung tätig. Sie ist in der Selbsthilfe aktiv und als Autorin und Referentin gefragt. www.sibylle-prins.de

160 Seiten, 17,00 €
ISBN 978-3-86739-139-9

eBook, 13,99 €
ISBN (PDF) 978-3-86739-929-6
ISBN (ePub) 978-3-86739-930-2

Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter:
www.balance-verlag.de



Angebot zum Direktkauf

Bitte notieren Sie die gewünschte Anzahl:

- Exemplar(e) **Ein gutes Leben und andere Probleme, 17,00 €** (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands)
- Exemplar(e) **Kundenmagazin** (kostenlos)

Als eBook erhältlich:
www.balance-verlag.de



Name, Vorname

Firma / Organisation

Straße, Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte ankreuzen, wenn Sie regelmäßig Informationen wünschen: **E-Mail-Newsletter** (ca. 4 x jährlich)

Informationen zum Buch

Leseprobe

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben sicherlich schon gemerkt, dass dieses Buch ein bisschen anders ist als so manch anderer Ratgeber. Es gibt solche, die versprechen Ihnen ein glückliches Leben, wenn Sie einige einfache Regeln befolgen. Oder bestimmte Übungen machen. Oder sich eine bestimmte Einstellung aneignen. Dann kann vermeintlich gar nichts schiefgehen, und Ihr Leben wird traumhaft schön. So einen Ratgeber wollten wir nicht schreiben. Wir finden solche Versprechungen nicht nur unrealistisch, uns gefällt auch nicht, was im Hintergrund solcher Versprechungen immer mitschwingt: Wer es nicht schafft, die verordneten Regeln zu befolgen, die vorgeschlagenen Übungen zu machen, eine positive Haltung einzunehmen, ist dann schnell selbst schuld, wenn es mit dem guten Leben nicht klappt. Das finden wir zynisch. Wir denken eher, das Leben ist so eine Art Gemischtwarenladen. Da wird es immer gute und schlechte

Ereignisse, positive und schwierige Entwicklungen geben, Blütezeiten und Durststrecken.

Überhaupt, die persönliche Entwicklung eines Menschen: Nach unserer Erfahrung verläuft sie meist nicht geradlinig, folgt selten irgendeinem noch so ausgeklügelten Plan. Vielmehr sind Entwicklungswege oft verschlungen, bewegen sich im Zickzack oder vor und zurück, es gibt manchmal große Sprünge nach vorn, dann wieder Phasen des vermeintlichen Stillstands oder gar des Rückschritts. Einen garantierten und sicheren Weg zu einem guten Leben können wir Ihnen nicht anbieten, nur Erfahrungen und im Selbstversuch sowie im Austausch mit anderen gesammelte Anregungen und Tipps. Vielleicht sind ja Vorschläge dabei, die Ihnen gefallen und die Sie mal ausprobieren möchten. Vielleicht bringen unsere Hinweise Sie auch auf eigene und ganz andere Ideen.

Die zum Zwecke der Bestellung von Waren angegebenen persönlichen Daten (Name, Anschrift) werden vom Verkäufer zur Erfüllung und Abwicklung des Vertrags verwendet. Diese Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben, die nicht am Bestell-, Auslieferungs- und Zahlungsvorgang beteiligt sind (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO als Rechtsgrundlage). Wir versenden Newsletter, d. h. E-Mails mit werblichen Informationen, ausschließlich mit der Einwilligung der Empfänger oder einer gesetzlichen Erlaubnis. Wir nutzen zur Anmeldung das Double-Opt-In Verfahren, das bedeutet, dass Sie, wenn Sie den Newsletter über unseren Buchflyer bestellen, vor Erhalt eines Newsletters eine E-Mail mit Bestätigungslink erhalten. Unsere vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter: <https://www.balance-verlag.de/datenschutz.html>