

Manja Kamman: Ik weet dat je er bent - Een integratieve begeleiding bij verslaving en herstel

2023 ISBN: 9789083317106

Verslaving, eetstoornis, informatief, emoties; Perspectief overige

### **Over het boek:**

Een rijk, doorleefd en liefdevol boek voor professionele begeleiders van mensen met een verslaving of eetprobleem. Met een schat aan handvatten en technieken.

Wie ben ik? Voor mensen met een verslaving of eetprobleem is dit misschien een nog grotere vraag dan voor ieder ander. Een verslaving gaat namelijk niet over een middel. En een eetstoornis niet over eten of gewicht. Verslavingen en eetproblemen komen voort uit een strijd in jezelf en mét jezelf. Uit een gemis. En uit een zoektocht naar wie je werkelijk bent. Ik weet dat je er bent is een rijk, doorleefd en liefdevol boek voor professionele begeleiders van mensen met een verslaving of eetprobleem. Het biedt een schat aan handvatten en technieken waarmee je een gids kunt zijn voor mensen in herstel. Mensen op een unieke ontdekkingsreis: naar zichzelf, en naar hun plek in de wereld. Manja Kamman neemt je stapsgewijs bij de hand op een reis naar echte vrijheid. Met haar eigen verhaal als uitgangspunt nodigt ze jou als professional uit om ook naar binnen te kijken. Want herstel is een collectief proces. Samen leggen we de reis af. Ik weet dat je er bent gaat niet over bedwingen, beheersen of bestrijden. Het gaat over voelen en verbinden. Verbinden met pijn. Met ongemak en kwetsbaarheid. Van innerlijke verdeeldheid naar heelheid. Van schaamte naar zelfliefde. Je leert, in authentieke verbondenheid, een ander te helpen het contact met zichzelf te herstellen. Het is een weg die anderen – en onszelf – doet ervaren dat we er al zijn. Dat we genoeg zijn.

### **Over de auteur:**

Mijn naam is Manja Kamman en ik ben geboren in 1973. Voordat ik mijn praktijk voor hypnotherapie in Amsterdam begon, was ik werkzaam als relatiebeheerder en communicatiespecialist bij goede doelen en culturele instellingen zoals Artsen zonder Grenzen en World Press Photo. Ik heb gewerkt met veel mensen met heel uiteenlopende achtergronden en uit verschillende culturen. Hierdoor kan ik mij goed inleven in de persoon die tegenover mij zit en levelen op niveau.

### **Extra en recensies:**

Lees [hier](#) de blog van Manja Kamman.