

Hondenbingo en nepbloed

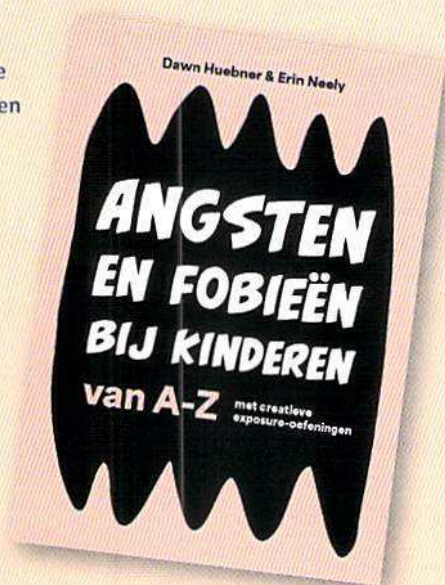
Als je werkt met kinderen met specifieke angsten en inspiratie zoekt, dan is *Angsten en fobieën bij kinderen van A-Z* een boek voor jou. De auteurs, zelf (klinisch) psychologen en oudercoach, hebben een praktisch overzicht geschreven van exposure-oefeningen voor angsten. Van aardbevingen tot zwemmen en alles daar tussenin. Letterlijk van A tot Z dus.

Ze lichten elke angst eerst kort toe. Dan volgen voorbeelden van exposure-oefeningen, in verschillende moeilijkheidsgradaties. Van samen hondenbingo spelen tot een hond aaien (angst voor honden). En van het maken – en smeren – van nepbloed (inclusief recept!) tot bij jezelf een druppel bloed prikken. Ook zijn er oefeningen met een grotere rol voor ouders, zoals minder bevestigingsvragen leren stellen, of je kind alleen leren slapen.

De auteurs doen, heel orthopedagogisch, vooral een beroep op ouders en directe omgeving om het kind te begeleiden tijdens de exposure. Daaronder zit uiteraard de expertise van de behandelaar, om oefeningen te selecteren die passend zijn, om de oefeningen uit te leggen en om aanvullende ondersteuning te bieden. Bijvoorbeeld wanneer EMDR of CGT voorwaardelijk is om verder te kunnen. Belangrijk is, en dit wordt ook aangegeven, dat je weet wat je doet en wanneer je welke oefening inzet. De auteurs gaan ervanuit dat de lezer ervaring heeft met exposure en responspreventie (ERP)-therapie. Dus ben je een geoefend behandelaar: lees dit boek en doe inspiratie op.

tekst: Aafke Peeten-de Klein

Angsten en fobieën bij kinderen van A-Z – met creatieve exposure-oefeningen (2025) van Dawn Huebner en Erin Neely is een uitgave van SWP.



Slapen, huilen, eten en prikkelverwerking

Tijdens een paar intense dagen met mijn pasgeboren baby begon ik aan *De ontevreden baby* van Pamela Douglas. Ik had behoefte aan herkenning en houvast. Die biedt het boek zeker. De nadruk op de normale variatie in ontwikkeling en gedrag van jonge baby's werkt geruststellend. Het geeft ruimte aan onzekerheid – en helpt om niet direct in probleem-denken te vervallen.

Douglas baseert haar visie op principes uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), wat leidt tot een compassievolle benadering van ouderschap. Haar kernboodschappen over slapen, huilen, eten en prikkelverwerking vind ik erg nuttig. Zeker op dagen dat het ouderschap overweldigend voelt, kan dit boek net een beetje lucht geven. Toch las ik het boek niet in één ruk uit. Sommige passages zijn langdradig, met veel herhalingen. De casussen zijn soms wat gemaakt en overdreven. Douglas is kritisch op traditionele benaderingen van babyzorg (zoals rust, reinheid en regelmaat) en dat is begrijpelijk – ze heeft een punt. Maar de manier waarop ze haar standpunten brengt, komt wat belerend en weinig genuanceerd over. Waar ze pleit voor ruimte en mildheid, lijken haar eigen oordelen soms juist erg stellig.

Als aanvulling op het boek is de podcast *De ontevreden baby* verrassend waardevol. Verschillende experts, waaronder hoogleraar Pedagogiek Maartje Luijk, worden geïnterviewd over de thema's uit het boek. De afleveringen bieden verdieping en praktische inzichten met een duidelijke wetenschappelijke onderbouwing. Een mooie inhoudelijke aanvulling op het boek – of een prima alternatief voor wie liever luistert dan leest.

tekst: Rianne Manenschijn

De ontevreden baby (2024) van Pamela Douglas is een uitgave van SWP.

Scan de QR code en beluister de podcast!

