



De Verloren Knuffel Brigade: Over de invloed van trauma op de volgende generatie.

Evelien Groen

Dit boek gaat over Bo, een jongetje wiens knuffelbeer steeds wordt afgepakt door zijn grote broer. Tijdens de nachten komt broer Daan bij Bo op de kamer om zijn knuffelbeer af te pakken; hij vindt dat Bo daar nu echt te oud voor wordt. In eerste instantie durft Bo niets te zeggen, maar op een avond kan Bo beer nergens meer vinden. Dan vertelt hij aan zijn moeder wat er is gebeurd. Moeder wil beer eigenlijk niet schoonmaken en stopt hem onder het vloerkleed. In de jaren die volgen groeit een bult van schimmel en rotzooi onder het kleed waar beer verstopt ligt. Tot Bo op een dag besluit beer terug te halen. Hij krijgt hierbij hulp van de Verloren Knuffel Brigade.

Het boek is opgebouwd als verhaal voor kinderen; te beginnen met de situatie zoals deze was vóór Bo zijn

beer steeds werd afgepakt. Vervolgens wordt in het boek beschreven hoe Bo zich voelt zónder beer, en daarna hoe Bo zijn beer terugkrijgt en dat deze situatie een herhalende situatie is die zich ook heeft voorgedaan bij zijn broer en ouders.

Evelien Groen heeft dit boek geschreven én geïllustreerd; zij heeft zelf een verleden met generationeel trauma, waarbij haar kinderen uiteindelijk veel vragen kregen over de situatie. Ze wilde een manier zoeken om hier uitleg over te geven aan haar eigen kinderen, waardoor ze op het idee kwam een kinderboek te schrijven over generatie-neel trauma.

Het boek biedt handvatten om met je eigen familie in gesprek te gaan over familiegeheimen, maar ook om als leerkracht of zorgprofessional de gesprekken aan te kunnen pakken. Het laatste deel van het boek is geschreven door Marieneke Ganzinga (orthopedagoog generaalist), waarbij je een QR-code kan scannen met oefeningen om op een ontspannen manier met elkaar in gesprek te gaan.

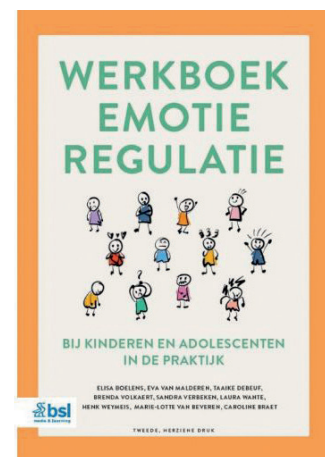
De Verloren Knuffel Brigade is een laagdrempelig boek dat mogelijkheden biedt om met kinderen in gesprek te gaan over trauma's en familiegeheimen. Het boek vertelt een verhaal waar kinderen zich in zouden kunnen herkennen of leren begrijpen wat hun gedrag betekend voor andere kinderen.

De illustraties passen mooi bij de geschreven hoofdstukken en het

verhaal zelf is laagdrempelig en makkelijk te lezen, zeker samen met kinderen.

Prijs: € 22,50 bij bol.com
Amsterdam: SWP, 2025 (54 pagina's)

Recensie geschreven door
Anne-Greet Ravensbergen-Bolhuis



Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk: leidraad voor het begrijpen, versterken en trainen van emotieregulatie.

Caroline Braet en Matthias Berking

Het boek *'Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk'* biedt een effectieve emotieregulatietraining voor kinderen en adolescenten tussen de 10 en 16 jaar. Het is een leidraad voor het begrijpen, versterken en trainen van emotieregulatie, daarnaast beschrijft het boek de meest recente inzichten.

Het laat zien waarom kinderen en adolescenten moeite kunnen hebben om emoties te reguleren en hoe zich dit kan uiten. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van voorbeelden uit diverse klinische groepen.

In het praktische deel van het boek wordt de toepassing van de *evidence-based* emotieregulatietraining EuREKA beschreven. De training bestaat uit 12 sessies waarbij technieken om de eigen emoties beter te reguleren in een vaste volgorde wordt aangeleerd. De sessies zijn uitgewerkt in het bijbehorende werkboek (niet bijgeleverd). Ook bevat het boek tips voor zowel ouders als leerkrachten waarmee zij kinderen kunnen helpen bij het reguleren van hun emoties.

Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten in de praktijk is bestemd voor behandelaren zoals (GZ-)psychologen, orthopedagogen, paramedici, jeugdartsen en psychiaters, en zij die daartoe in opleiding zijn. Daarnaast is het een waardevol boek voor iedereen die in de praktijk werkt met kinderen en adolescenten.

De opbouw van het boek maakt duidelijk dat het de bedoeling is dat de lezer gaandeweg wordt meegenomen in de theorie, de wetenschap en vervolgens in de praktijk en biedt hiermee een interessante en leerzame inkijk in de emotieregulatie op meerdere manieren. In de eerste hoofdstukken van het boek wordt gefocust op emotieregulatie, de ontwikkeling hiervan,

het meten, de rol van zorgfiguren en emotieregulatie bij verschillende doelgroepen zoals verslaving en depressie.

Het tweede deel van het boek richt zich echter meer op de wetenschappelijke kant, waarbij wordt gekeken naar wat de onderzoeken zeggen over emotieregulatie. Daarna wordt het transdiagnostisch emotieregulatietrainingsprotocol EuREKA beschreven en wordt training en versterking van emotieregulatie en het belang van ouders hierin besproken.

De onderbouwing in het boek is direct duidelijk aanwezig met verwijzingen naar verschillende onderzoeken (waaronder onderzoeken van de twee redacteuren). Door de vele verwijzingen naar onderzoeken is de informatie zelf wat lastiger te lezen en ook het woordgebruik is aan de wetenschappelijke kant. Alle onderwerpen die aan bod komen, worden uitgebreid besproken en onderbouwd, wat prettig is wanneer de informatie verwerkt en gebruikt gaat worden in bijvoorbeeld een presentatie.

Aan afbeeldingen is in dit boek geen gebrek; in ieder hoofdstuk zijn er afbeeldingen te vinden die de geschreven tekst ondersteunen. Daarnaast worden grafieken afgebeeld die uit de onderzoeken zijn gehaald waarnaar verwezen wordt in de tekst.

Al met al is dit boek zeer compleet met de geschreven informatie over emotieregulatie; de informatie wordt veelvuldig onderbouwd met verwijzingen naar onderzoeken.

Het boek is geschikt voor alle vaktherapeuten die te maken hebben met emotieregulatie problematiek bij kinderen en jongeren. Het taalgebruik is door de wetenschappelijke onderbouwing soms wat moeilijker, dus het is prettig wanneer je hier al wat meer in thuis bent.

Het bijbehorende werkboek is te krijgen voor de kinderen en jongeren met wie je als therapeut wilt werken volgens de methodes die beschreven staan in het boek.

Houten: BSL Media & Learning,
2025 (313 pagina's)
ISBN: 978-90-368-3040-9
Prijs: € 49,95 via Bruna.nl
ISBN werkboek: 9789036830010
Prijs werkboek: € 25,95 via Bruna.nl

Recensie geschreven door
Anne-Greet Ravensbergen-Bolhuis



Pijn en verslaving - Een leven vrij van medicatie en andere middelen

Katinka Damen, Eva Tielen en Koert Hommel

In *Pijn en verslaving – Een leven vrij van medicatie en andere middelen* wordt de lezer meegenomen in de verwevenheid tussen lichamelijke →

pijn, psychisch lijden en de neiging om pijn te dempen met medicatie of andere middelen. Het boek biedt handvatten om opnieuw een weg te vinden naar een waardevol leven voorbij het middel.

Inhoud

De auteur combineert wetenschappelijke inzichten met ervaringsverhalen en praktijkvoorbeelden, waardoor een genuanceerd en menselijk beeld ontstaat van wat het betekent om met pijn en afhankelijkheid van medicatie te leven. In het boek worden zes krachtbronnen beschreven: Verdragen, Focussen, Relativeren, Ervaren, Verbinden en Doen. Deze krachtbronnen zijn herleidbaar naar Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Er zijn, naast de theorie, ook verschillende vragen en opdrachten opgenomen voor de lezer om zelfstandig uit te voeren. Het legt een verbinding tussen gedachten, gevoelens en gedrag en schijnt licht op zowel krachtbronnen als tegenslagen.

Het boek maakt duidelijk dat pijn meer is dan een lichamelijke sensatie: het legt ook de emotionele en sociale vraagstukken bloot die hierdoor ontstaan. Chronische pijn kan leiden tot gevoelens van isolement, wanhoop of controleverlies, en het gebruik van middelen kan een – vaak begrijpelijke – poging

zijn om hiermee om te gaan. De auteur lijkt te kiezen voor een compassievolle benadering: niet het veroordelen van middelengebruik staat centraal, maar het begrijpen van de onderliggende behoefte aan verlichting en controle.

De kracht van het boek ligt in de praktische toepasbaarheid. Er worden concrete handvatten geboden voor herstel en zelfregulatie, zoals lichaamsgerichte oefeningen, ademhalingstechnieken, mindfulness en reflectieve werkvormen. De lezer wordt uitgenodigd om pijn niet te bestrijden, maar te leren verdragen, te belichamen en betekenis te geven.

Meerwaarde voor vaktherapeuten

Zelf ben ik werkzaam als muziektherapeut in de verslavingszorg. Sinds het lezen van dit boek heb ik enkele cliënten al de aanbeveling gedaan om dit boek voor zichzelf aan te schaffen. Het heeft mij een waardevolle aanvulling gegeven op de bestaande kennis die ik had over pijn en verslaving. Het sluit nauw aan bij de ervaringsgerichte kern van vaktherapie: werken met het lichaam en een ervaringsgericht proces als ingang tot verandering. Als muziektherapeut mag ik zelf de link maken tussen de muziek en de ervaringsgerichte aanpak en oefeningen uit het boek.

Het belang van lichaamsbewustzijn, emotionele expressie en het herstellen van een gevoel van autonomie wordt benadrukt in Pijn en verslaving - thema's die in de vaktherapeutische praktijk dagelijks terugkomen. Het stimuleert een houding van nieuwsgierigheid en mildheid tegenover cliënten, waarin ruimte is voor het hele verhaal achter het gedrag.

Dit boek is een waardevolle bron voor vaktherapeuten die op zoek zijn naar meer kennis over het onderwerp en willen bijdragen aan herstel op een diepe, integrale manier voorbij symptoombestrijding. Zeker wanneer cliënten ook ACT in hun behandelprogramma volgen, maakt dit een krachtige link tussen theorie en praktijk.

Amsterdam, Hogrefe Uitgevers, 2025
(224 pagina's)
ISBN: 9789492297754
Prijs: €25,00 (Bol.com)

Recensie geschreven door
Elise Manders