

Steun bij somberheid en depressie

Samen Sterk, met als medeauteur NVO-lid Romke van den Nouweland-van Baars, kun je gebruiken als werkboek bij de gelijknamige oudercursus, maar is ook los daarvan goed te lezen. De intentie is dat je je kind kunt ondersteunen bij somberheid en depressie. Die nuance, somberheid of depressie, is meteen al prettig. Ook zonder diagnose kun je het boek ter hand nemen als je kind somber is en je je zorgen maakt, of handvatten nodig hebt. Tegelijkertijd schuwt het boek geen moeilijke onderwerpen, zo is er een hoofdstuk over suïcidaliteit en zelfbeschadiging.

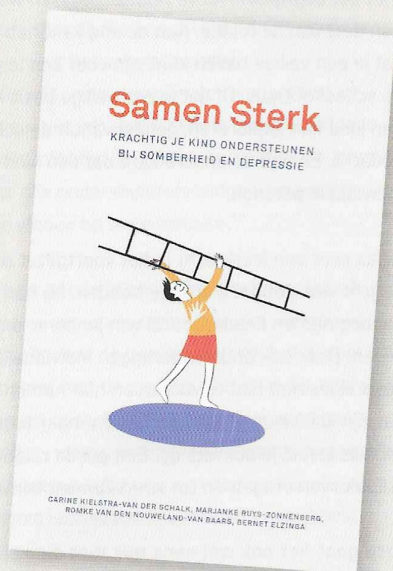
Kenmerkend is de ondersteunende toonzetting, je voelt je als lezer gekend in de enorme opgave van het opvoeden van een somber of depressief kind. Het boek zet aan tot kleine, haalbare, veranderingen en blijft uitzicht geven op licht aan het eind van de tunnel. Hoe lang en zwaar de weg ook is, de boodschap luidt: heb vertrouwen, veruit de meeste kinderen komen er weer uit.

Met een duidelijk wetenschappelijke grondslag, prettig geschreven en met heldere opdrachten is dit boek geschikt voor ouders, maar ook een zeer welkome bron voor orthopedagogen om ouders te ondersteunen en wellicht zover te krijgen de cursus te volgen.

De verkoop van het boek komt ten goede aan ouders die de cursus willen volgen maar niet kunnen betalen. Voor wie de cursus *Samen Sterk* zélf wil geven, is er een tweedaagse training, zie www.sterksamen.nl

tekst: Bart van Gent

Samen Sterk. Krachtig je kind ondersteunen bij somberheid en depressie (2023) van Carine Kielstra-van der Schalk, Romke van den Nouweland-van Baars e.a. is een uitgave van Samen Sterk.



De ongewone reis

De ongewone reisgids voor het gewone leven is een inspirerend boek dat uitdaagt tot anders denken en anders doen. Het maakt duidelijk wat de waarde is van het normale leven en hoeveel winst er nog te behalen valt in het versterken hiervan voor kinderen, gezinnen, scholen en de samenleving. Het boek bevat creatieve en simpele ideeën over hoe je hier aan bij kunt dragen.

De metafoor van een reis richting het gewone leven is in het hele boek doorgetrokken, onder andere met een originele wereldkaart, aandacht voor reisgenoten en het schrijven van reisverslagen. De reisfoto's, beeldspraak en het relatief eenvoudige taalgebruik, maken dat het boek plezierig leest. Er zijn tips voor interessante podcasts, boeken en documentaires. Ook is er aandacht voor initiatieven die focussen op het normale leven en de context, zoals *De Nieuwe ggz*, *Buurtwijs* en de *Doorbraakmethode*.

Door de vele informatie, kan het een uitdaging zijn om deze te filteren en te gebruiken in de praktijk. Tegelijkertijd is het bijna onmogelijk om niet met extra waardering naar het normale leven en inclusie te gaan kijken. Classificaties, individuele interventies of specialistische behandelingen zijn soms nodig, maar heel vaak ook niet. Dit boek helpt om anders te praten over en te kijken naar uitdagingen en lastig gedrag. Het is een prachtig pleidooi voor onze gezamenlijke verantwoordelijkheid daarin. Wat mij betreft een *must-read* voor iedereen die met jonge mensen en hun omgeving werkt óf daartoe in opleiding is.

tekst: Rianne van Kesteren

De ongewone reisgids voor het gewone leven (2023) van Astrid Greven is een uitgave van Gompel&Svacina.