



ABC VAN HET HOOGGEVOELIGE KIND

Hooggevoeligheid is een vrij recente 'ontdekking' in die zin dat de term nog niet zo lang is gemunt. En zoals professor Anna Bosman opmerkt in het voorwoord, bestaat meteen het gevaar dat het labelen van een geheel van persoonlijkheidskenmerken – want daar gaat het om – zal leiden tot het problematiseren ervan. Ook de auteurs van deze opvoedgids willen allerm minst dat hooggevoeligheid wordt bekeken als een stoornis.

Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt merken op dat 15 tot 20 procent van alle mensen kan worden ondergebracht in

de categorie hooggevoelig, wat de zaken meteen in perspectief plaatst. Het gaat om mensen die minder goed dan gemiddeld om kunnen met de storm van prikkels die we elke dag te verwerken krijgen. Ze passen zich vaak wat moeilijker aan aan nieuwe situaties, hebben moeite om zich te concentreren en pikken heel snel de emoties van anderen op.

Zoals gezegd is dat in mindere of meerdere mate het geval voor heel veel mensen. De insteek van de auteurs is echter dat hooggevoelige kinderen een specifieke manier van opvoeden vragen, die overeenkomt met de

manier waarop ze in het leven staan. Het boek is dan ook opgevat als een praktische leidraad voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. Aan de hand van heel concrete voorbeelden zetten de auteurs uiteen wat hooggevoeligheid precies is, hoe het zich uit en met welke uitdaging hooggevoelige kinderen te maken krijgen. Een nuttige gids in moeilijke dagen. *M.S.*

Mijn kind is hooggevoelig

Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt.
Lannoo. 240 pag. € 19,99.
ISBN 9789020997255



WERKEN AAN ZELFVERTROUWEN

Zelfhulpboeken hebben nogal vaak last van zweverigheid, vaag taalgebruik en overloze peptalk. En ze zijn in de eerste plaats geschreven om er geld mee te verdienen, wat niet meteen vertrouwen inboezemt. Daar is bij *Gezond zelfvertrouwen* alvast geen sprake van. Melanie Fennell is een gerespecteerde wetenschapper aan de Universiteit van Oxford en leidt ook de postdoctorale opleiding in de Cognitive Therapy Studies. Daarmee weet de lezer

meteen uit welke hoek de wind waait. Het programma dat Fennell voorstelt om mensen met gebrek aan zelfvertrouwen te helpen, is concreet en vraagt een behoorlijke inzet van de 'patiënt', in de vorm van zelfobservatie en experimentjes. De bedoeling van dat alles is je ingesleten denkpatronen en handelingen in vraag te stellen en geleidelijk om te buigen. Helder uiteengezet is het zeker, maar dit is duidelijk geen boek om ter ontspanning te lezen. Belangrijk

om te weten: volgens Fennell is de therapie ook geschikt voor mensen die zichzelf door de band genomen 'best okee' vinden, maar in specifieke situaties last hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen. *M.S.*

Gezond zelfvertrouwen. Verbeter je zelfwaardering stap voor stap.

Melanie Fennell.
Nieuwezijds. 295 pag. € 19,95.
ISBN 9789057123429



WIE IS ER BANG VAN DE ZWARTE HOND?

Op het eerste gezicht is het een simplistisch idee om een zwaar en complex onderwerp als depressie te willen vatten in een stripverhaal. Maar als je dat vooroordeel eenmaal laat varen, zie je snel in dat de tekeningen van Matthew Johnstone aanschouwelijk maken wat zo moeilijk in woorden valt te vatten. Dat kan een enorme hulp zijn voor mensen die lijden onder een depressie, want anders dan bij fysiek letsel is er schijnlijk niets mis bij hen, en patiën-

ten krijgen nog steeds te maken met onbegrip.

Om het met Stephen Fry te zeggen, die al zijn hele leven heen en weer wordt geslingerd tussen depressie en manie: '*With wit, insight, economy and complete understanding, this book achieves what other books take 300 pages to say. Brilliant and indispensable.*' De zwarte hond als metafoor voor een depressie kreeg brede bekendheid door de legendarische Britse premier Winston Churchill, maar ook vandaag

heeft het beeld nog niets van zijn zeggingskracht verloren.

Het hoofdpersonage slaagt er niet in om de zwarte hond van zich af te schudden, tot die hem letterlijk op de knieën krijgt. En toch is de boodschap optimistisch, want hulp zoeken blijkt een prima manier om de zwarte hond een plaats te geven in je leven. Je moet niet verwachten dat hij zomaar verdwijnt, maar je kan hem wel kunstjes leren, je problemen erkennen en weer verder gaan met je leven. *M.S.*



Black dog. Leven met een depressie

Matthew Johnstone.
Acco. 48 pag. € 14,50.
ISBN 9789033485817