

Inhoud

1	Het hele brein, het hele kind: twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren (Daniël J. Siegel – Tina Payne Bryson)	3
2	Jij, ik, hij, zij & al de kinderen: De wondere chaos van een samengesteld gezin (Tine Maenhout)	4
3	Mijn kind mishandelt me: oudermishandeling (Karl Baert).....	5
4	Thuis in twee gezinnen: Hoe overleef je de scheiding van je ouders en je nieuwe gezin? (Martine Mingelinckx)	6
5	Bonusouders: kansen en mogelijkheden voor het patchworkgezin (Jesper Juul).....	7
6	Strijdlid van de tijgermoeder (Amy Chua)	8
7	Zie mij: jongeren op zoek naar zichzelf, een veilige thuis en een gezonde samenleving (Lut Celie – De Bleekweide).....	9
8	De helft van mij: zelfzeker opvoeden na een conflictscheiding (Vanessa Maes).....	10
9	Ik heb ook wat te vertellen! – Communiceren met pubers en adolescenten (Dr. Martine F. Delfos)	11
10	Luister je wel naar mij? – Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar (Dr. Martine F. Delfos).....	12
11	Aan alle gescheiden ouders: leer kijken door de ogen van je kind (Marsha Pinedo & Petra Volling).....	13
12	Blijven staan ondanks de storm: handvatten voor ouders in een hoogconflictscheiding (Vanessa Maes – Christel Cornelis).....	14
13	Kinderen op de eerste plaats: bewezen werkzame opvoedstrategieën bij scheiding (Joanne Pedro-Carroll)	15
14	Een week mama, een week papa? – Wat kinderen bij een scheiding ECHT nodig hebben (Claire Wiewauters – Monique Van Eyken)	16
15	Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren (Lut Celie – De Bleekweide).....	17
16	Kaat wil niet meer op bezoek: Het ouderverstotingssyndroom (Ludo Driesen)	18
17	Opvoeden is een groeiproces: wegwijzer voor vaders en moeders (Peter Adriaenssens)	19
18	Boeddhisme voor moeders: praktische gids voor ontspannen moederschap (Sarah Naphali).....	20
19	Opvoeden in een verwenmaatschappij: hoe maak je je kind toch gelukkig? (Marijke Bisschop)	21
20	Kinderen zijn geen puppy's: de kracht van zelfsturing in opvoeding (Jürgen Peeters)	22
21	Laat ze niet schieten! – Geef de grens een plaats in het leven van jongeren (Peter Adriaenssens)	23
22	Je wist waar je aan begon!? – In 7 stappen naar een <i>gelukkiger</i> samengesteld gezin (Anja Pairoux)	24

23	Bijna alles wat je moet weten over nieuw samengestelde gezinnen: kort samengevat (Steve Brouwers)	25
24	Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie (Dr. Sue Johnson)	26
25	Hongerige geesten: de psychologie van verslaving (Gabor Maté)	27
26	Wanneer je lichaam nee zegt: verborgen stress en de gevolgen voor je gezondheid (Gabor Maté)	28
27	Blijven staan ondanks de storm: Handleiding voor hulpverleners (Vanessa Maes)	29
28	Kamil, de groene kameleon (Daniëlle Steggink)	30

1 **Het hele brein, het hele kind:** twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren (Daniël J. Siegel – Tina Payne Bryson)

Uitgeverij: Scriptum – ISBN 978 90 5594 228 2



Daniel Siegel en Tina Payne Bryson hebben een meesterlijk, toegankelijk boek geschreven om kinderen te helpen hun emotionele intelligentie te ontwikkelen. Deze briljante methode transformeert alledaagse interactie tot waardevolle, brein-vormende momenten.' Daniel Goleman, auteur van Emotionele intelligentie Een driftbui in de supermarkt, niet aan willen kleden, langs de kant zitten mokken in plaats van lekker meedoen, soms word je er als ouder knettergek van. Maar je kind maakt het je niet expres lastig, zijn brein is nog niet volledig ontwikkeld. Geen wonder dat je kind zo'n ongeleid projectiel lijkt - zo voelt het zich ook! Het 'bovenbrein', het gedeelte dat beslissingen neemt en tegenwicht biedt aan allesoverspoelende emoties, is tot midden twintig nog in ontwikkeling. En vooral bij jonge kinderen heeft de emotionele rechterhersenhelft vaak de overhand op de meer rationele linkerhersenhelft. In dit baanbrekende, praktische boek laten Daniel J. Siegel en Tina Payne Bryson zien hoe het kinderbrein zich ontwikkelt en hoe je inzichten uit de neuropsychologie kunt toepassen bij het opvoeden. De heldere uitleg, leeftijdsgerichte strategieën en illustraties helpen je daarbij. Zo kun je je kind leren beter om te gaan met zijn gevoelens en komt het lekkerder in zijn vel te zitten. Daniel J. Siegel is hoogleraar klinische psychiatrie aan de Universiteit van Californië en mededirecteur van het Mindful Awareness Research Center van de UCLA en van het Mindsight Institute. Eerder schreef hij o.a. Parenting from the inside out en Mindsight. De psychologie van het nieuwe bewustzijn. Tina Payne Bryson is kinder- en jeugdpsychotherapeute, opvoedcoach en directeur van de afdeling oudervolichting en ontwikkeling van het Mindsight Institute. Ze geeft lezingen aan ouders, docenten en professionals in de zorg.

2 Jij, ik, hij, zij & al de kinderen: De wondere chaos van een samengesteld gezin (Tine Maenhout)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 978 94 014 3337 2



"In elk nieuw gezin is er bagage. Minstens een van de partners heeft kinderen. Dus heeft minstens een van de partners een relatiebreuk achter de rug. Het is belangrijk om daar rekening mee te houden. Want wie een geschiedenis heeft, schrijft het heden met meer kleur. Frisse kleuren in het beste geval. Maar ook grijs en zwart behoren tot het palet. Je wereld is even een doolhof en er is geen kaart die aangeeft welke weg je moet volgen. Ieder verhaal is anders."

Naar schatting één op de tien kinderen leeft in een samengesteld gezin. Dat is niet altijd vanzelfsprekend. Partners, ex-partners, kinderen en stiefkinderen met verschillende belangen, emoties en loyaliteiten zoeken samen naar een balans.

Journaliste Tine Maenhout ging op basis van haar eigen ervaringen praten met ervaringsdeskundigen en experts over wat het betekent om in een samengesteld gezin op te groeien. Het resultaat is een herkenbare zoektocht naar handvaten om een nieuw gezin vorm te geven. Want hoe kan iedereen - ouders, kinderen, grootouders - zijn plek vinden in het nieuwe gezin? Is de maatschappij al voldoende afgestemd op veranderende gezinsvormen? Zijn samengestelde gezinnen zo nieuw dat we nog niet goed weten hoe we ermee moeten omgaan? En waarom is het soms zo leuk, soms zo vreemd en soms zo moeilijk om een nieuw gezin op te bouwen?

3 Mijn kind mishandelt me: oudermishandeling (Karl Baert)

Uitgeverij: Garant – ISBN 978 90 441 3405 6



Kinderen die hun ouders mishandelen is een fenomeen dat meer voorkomt dan men zou denken. Veel literatuur en onderzoek bestaat er nog niet over. Dit hoeft niet te verwonderen. Het is een onderwerp dat we niet graag onder ogen zien, gewoon omdat het niet hoort dat kinderen hun ouders op een of andere manier terroriseren en zeker niet dat ze slaan.

De auteur beschrijft deze situaties op een zeer bevattelijke en concrete wijze. Alle aspecten komen aan bod. De rode draad in het boek is Christof, een vader van 45 jaar, die door zijn zoon Dieter, 17 jaar, zowel fysiek, psychologisch, verbaal als financieel wordt mishandeld. Het boek is bestemd voor iedereen die te maken heeft met deze problematiek of er meer over wil weten.

4 Thuis in twee gezinnen: Hoe overleef je de scheiding van je ouders en je nieuwe gezin? (Martine Mingelinckx)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 978 94 014 0183 8



Wat als je vader verliefd wordt op de buurvrouw? Of mijn moeder bij haar goede voornemens zal blijven weet ik niet zeker, maar ze lijkt wel met Jo de man van haar dromen gevonden te hebben. Mijn vader is tien jaar jonger geworden met zijn pasgeboren baby, mijn halfbroertje Tom. Mijn stiefmoeder Yvonne is mijn beste oudere vriendin geworden. Bij haar kan ik alles kwijt, ook de dingen die ik liever niet aan mijn vader of moeder vertel. Als ik zo alles bekijk wat ons de laatste jaren overkomen is, dan is de balans toch echt positief en ik moet zeggen dat ik daar zelf versted van sta! Een tijd geleden zijn de ouders van Sofie gescheiden. Ondertussen hebben haar vader en moeder allebei een nieuwe partner, waardoor Sofie tegenwoordig in twee gezinnen woont. In dit boek lezen we haar verhaal en dat van haar broer Pieter. Thuis in twee gezinnen is geschreven voor jongeren tussen twaalf en achttien jaar, wiens ouders - net zoals die van Sofie en Pieter - verwickeld zijn in een echtscheiding of die deel (gaan) uitmaken van een nieuw gezin. Thuis in twee gezinnen geeft je antwoord op vragen over de scheiding van je ouders en je nieuwe leefsituatie. Bij wie ga ik wonen? Hoe ga ik om met mijn stiefbroers- en zussen? Ik moet naar de rechter, wat gaat er gebeuren en hoe kan ik mij voorbereiden? Dit boek wil jongeren laten zien dat jouw mening telt wanneer je ouders gaan scheiden. Zelfs in deze moeilijke situatie kun je zelf dingen verbeteren en daarom is het belangrijk dat je de ruimte durft te nemen om te zeggen wat je wilt. Thuis in twee gezinnen helpt je hierbij.

5 **Bonusouders:** kansen en mogelijkheden voor het patchworkgezin (Jesper Juul)

Uitgeverij: Forte – ISBN 978 90 5877 205 3



Wie met een partner samenwoont en kinderen uit een vroegere relatie heeft, werd vroeger 'stiefmoeder' of 'stiefvader' genoemd. Een naam met veel negatieve associaties. Jesper Juul geeft deze ouders een nieuwe naam: bonusouders. Want de nieuwe situatie kan voor kinderen ook positief zijn: de nieuwe partner van hun vader of moeder kan een geweldige bonus voor kinderen zijn.

Jesper Juul bespreekt alle ontmoetingen, verhoudingen en relaties tussen ouders, kinderen en bonusouders. In al zijn nieuwe samenstellingen ontstaat de patchworkfamilie; niet eenvoudig, maar wel vol kansen en mogelijkheden. En bovendien: eenvoudig is de traditionele familie ook niet!

De Deense familietherapeut Jesper Juul is de oprichter van Familylab, de therapeutische organisatie voor families, gevestigd in vele Europese landen.

6 Strijdlied van de tijgermoeder (Amy Chua)

Uitgeverij: Nieuw Amsterdam – ISBN 978 90 468 1239 6



De controversiële bestseller over opvoeding in midprice.

In dit persoonlijke opvoedingsrelaas laat Amy Chua op indringende en geestige wijze zien wat het betekent om als moeder geen genoegen te nemen met matige schoolresultaten van je kinderen. Het boek is een hot issue onder ouders en andere opvoeders. Nu in midprice, met een nieuw voorwoord van de auteur en een reactie van een van haar dochters.

7 **Zie mij:** jongeren op zoek naar zichzelf, een veilige thuis en een gezonde samenleving (Lut Celie – De Bleekweide)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 978 94 014 8727 6



Onze jongeren zenden signalen uit. Ze zijn hyper, hebben zelfdodingsgedachten, vragen zich af 'Wie ben ik?'. We noemen hen verward, stellen diagnoses, schrijven pillen voor. Maar tonen zij symptomen van een ziekte? Of zijn het gezonde reacties op een samenleving op drift?

Het is vijf voor twaalf. Onze jongeren leven in een verliesmaatschappij, voelen zich eenzaam en vinden zelden rust. Velen missen écht nestgevoel, liefdevolle aandacht en vooral goede gidsen op hun pad, zo blijkt uit de beklijvende verhalen van Lut Celie en de therapeuten van De Bleekweide in dit boek.

Is er dan sprake van een lost generation? Absoluut niet: we kunnen het tij nog keren. Als we tenminste leren om jongeren écht te zien, met al hun krachtige emoties. Als we luisteren naar wat er achter die emoties schuilgaat. Als we resoluut kiezen voor een zorgzame, verbindende opvoeding en zo onze jongeren een veilige bodem geven om op te groeien.

'Kinderen en jongeren hebben geen behoefte aan een wereld die opwarmt en overstroomt, die cynische oorlogen voert, die het strijdmodel boven de verbinding verkiest, daar is toch iets grondig mis mee? Dat is toch geen mooi voorbeeld van hoe je het, mensen onder elkaar, organiseert? Zo knap als deze generatie vind je ze zelden. De jongeren leren ons extreem veel. Zij voelen dat de bestaande paradigma's rammelen, dat er iets broebelt in de bodem. De jongeren zijn de "jus" voor onze toekomst. Ze zijn onze kanaries in de kolenmijn.'

'Het is van levensbelang om in alle rust te mogen aarden in een veilige groep, in een gezin, samengesteld of niet, in een extended family, maakt niet uit wat. Als je maar het gevoel krijgt ergens bij te horen. Belonging heet dat in het Engels. Helaas hebben veel kinderen vandaag het gevoel nergens thuis te horen.'

- Lut Celie

8 De helft van mij: zelfzeker opvoeden na een conflictscheiding (Vanessa Maes)

Uitgeverij: Borgerhoff & Lamberigts – ISBN 978 94 639 3949 2



Een (hoogconflict)scheiding is vaak dermate overweldigend dat je jezelf als ouder niet meer herkent. Wat betekent dit concreet voor jou en je kind? Hoe vind je het zelfvertrouwen terug dat je broodnodig hebt om je kind op een warme en consequente manier op te voeden? En wat als de andere ouder tegenwerkt?

Dit boek is geschreven voor elke gescheiden ouder die op zoek is naar steun, erkenning en handvaten om zich opnieuw sterker te voelen én de beste versie van zichzelf te zijn voor het kind. Ook wanneer de strijd met de andere ouder nog hevig woedt of wanneer er veel verschillen en spanningen zijn tussen beide ouders.

De helft van mij is gebaseerd op de visie van het zogenaamde Parallel Solo Ouderschap, een methodiek die werd ontwikkeld voor ouders in een complexe of conflictueuze scheiding. Maar de inhoud is zo herkenbaar dat de handvaten en oefeningen kunnen worden gebruikt door elke gescheiden ouder die zich soms onzeker voelt in zijn ouderschap.

Het boek biedt psycho-educatie voor ouders, maar ook voor de mensen rondom hen, die hen willen steunen en helpen bij datgene dat voor elke ouder het belangrijkste is: er zijn voor de kinderen.

9 **Ik heb ook wat te vertellen!** – Communiceren met pubers en adolescenten
(Dr. Martine F. Delfos)

Uitgeverij: SWP Amsterdam – ISBN 978 90 8560 101 2



Pubers willen hun hersens gebruiken, volwassenen zijn bang dat ze dat niet doen. Pubers zijn meesters in communicatie, meedogenloos afstraffend als je niet echt in contact met hen treedt. Echt communiceren met pubers is dynamisch en verrijkend, maar je moet wel de juiste houding aannemen en de juiste toon aanslaan. In haar boek *Ik heb ook wat te vertellen!* beschrijft Martine Delfos hoe je met pubers en adolescenten in gesprek kunt komen. De socratische wijze van communiceren zet de hersens van pubers op aan. Dat is noodzakelijk omdat hun hersens vaak uitvallen alsof ze last hebben van een stroomstoring. Ouders moeten leren een stapje terug te doen in het contact met de puber. Ze zijn vrij plotseling niet meer de belangrijkste in het leven van hun kind. De ouder-kind relatie krijgt een geheel andere vorm, waarin iedereen opnieuw zijn of haar plaats moet vinden. *Ik heb ook wat te vertellen!* is een helder geschreven boek, dat met vele voorbeelden de wereld van de puber op indringende wijze ontsluit. Het geeft handvatten in communicatie met, en opvoeding van pubers en adolescenten. Ook is het een uitstekend hulpmiddel om hun leefwereld te leren begrijpen. De logische opbouw en de vele oefeningen maken het boek geschikt als leerboek in opleidingen voor mensen die met jongeren werken, van leerkracht of politieagent tot therapeut. *Ik heb ook wat te vertellen!* is deel 2 in een serie van twee boeken over communicatie: *Communiceren met kinderen en jeugdigen*. Deel 1 gaat over communiceren met kinderen: *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*.

10 **Luister je wel naar mij?** – Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar (Dr. Martine F. Delfos)

Uitgeverij: SWP Amsterdam – ISBN 978 90 8560 099 2



Gesprekken met kinderen voeren we allemaal. Voor leerkrachten, hulpverleners voor kinderen en gezinnen of voor (jeugd)artsen is het voeren van gesprekken met kinderen een kerntaak. In *Luister je wel naar mij?* beschrijft Martine Delfos hoe gesprekken met kinderen van vier tot en met twaalf jaar gevoerd kunnen worden. Hoe krijg je ze aan de praat over wat hen bezighoudt? Moet je praten en spelen tegelijk? Welke vraagtechnieken zijn op welke leeftijd geschikt? Hoe schat ik de mentale leeftijd van een kind in? Maar ook: hoe zorg je dat het kind een optimale getuige is? Martine Delfos schreef een boek waarin het meest recente onderzoek verwerkt is tot een model van leeftijdsgewijze vormen van gespreksvoering. Het is geschikt als leerboek voor mensen die met kinderen in de basisschoolleeftijd werken, van leerkracht of politieagent tot therapeut. Het blijkt ook in de dagelijkse praktijk van de opvoeding een handvat te geven aan ouders hoe met hun kind te communiceren. *Luister je wel naar mij?* is deel 1 in een serie van twee boeken over communicatie: *Communiceren met kinderen en jeugdigen*. Deel 2, *Ik heb ook wat te vertellen!*, gaat over communiceren met pubers en adolescenten.

11 **Aan alle gescheiden ouders:** leer kijken door de ogen van je kind (Marsha Pinedo & Petra Volling)

Uitgeverij: Lev. – ISBN 978 94 005 1025 8



Elk jaar krijgen 86.000 thuiswonende kinderen te horen dat hun ouders gaan scheiden. Soms gaat het goed, vaak ook niet. Dat kan anders. Marsha Pinedo, oprichter van Villa Pinedo – dé online community voor kinderen met gescheiden ouders – neemt je in dit boek bij de hand. In *Aan alle gescheiden ouders* laat Marsha de kinderen zelf aan het woord, in persoonlijke verhalen die iedere ouder zullen raken: wat zij meemaken, voelen en denken. Op een indringende manier openen deze kinderen je de ogen, aangevuld met tips en adviezen van deskundigen en oefeningen waar je meteen iets mee kunt. Zodat jouw kind later kan zeggen: ‘Mijn ouders? Die zijn echt goed gescheiden.’

12 Blijven staan ondanks de storm: handvatten voor ouders in een hoogconflictscheiding (Vanessa Maes – Christel Cornelis)

Uitgeverij: Garant – ISBN 978 90 441 3606 7



Concrete tools bieden de ouders de kans om zelf aan de slag te gaan, wanneer bv overleg in/na een vechtscheiding niet meer mogelijk is. Ook voor hulpverleners!

Nog een boek voor gescheiden ouders? Worden gescheiden ouders niet genoeg rond de oren geslagen met boeken die hen vertellen dat ze samen ouders moeten blijven, 'in het belang' van hun kinderen? Dit boek vertelt een ander verhaal. De auteurs richten zich tot ouders waarbij de spanningen tot lang na de scheiding blijven en het conflict zo escaleert dat de kinderen in de knel zitten. Het gaat om ouders die vaak al een hele weg hebben afgelegd binnen de hulpverlening, al dan niet in combinatie met allerlei juridische procedures. Ouders die zich niet begrepen en machteloos voelen. De auteurs leggen in een heldere taal uit waarom het in sommige situaties niet meer lukt om 'samen' ouder te blijven en te overleggen over de kinderen. Naast een theoretisch kader, bieden zij vooral concrete handvatten aan ouders om zelf aan de slag te gaan, los van de andere ouder. Elementen uit verschillende therapievormen worden gebruikt en vertaald in een aantal concrete tools. Dit maakt het boek eveneens bruikbaar voor hulpverleners die binnen hun werkcontext met ouders in deze situaties geconfronteerd worden. "Dit boek geeft moed en hoop en blijft toch met beide voeten op de grond. Het biedt perspectief. Voor ouders en voor kinderen. En net dat hebben we rond dit thema broodnodig." - Bruno Van Obbergen, de Vlaamse kinderrechtencommissaris die ook het Voorwoord schreef. Vanessa Maes en Christel Cornelis zijn beiden verbonden aan Alianza, een project van CGG PassAnt vzw. Vanessa Maes is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Ze richtte Alianza 12 jaar geleden op. Christel Cornelis is maatschappelijk assistent en systeemtherapeut. Ze hebben ruim 15 jaar ervaringen in het werken met kinderen en gezinnen binnen de Geestelijke Gezondheidszorg.

13 Kinderen op de eerste plaats: bewezen werkzame opvoedstrategieën bij scheiding (Joanne Pedro-Carroll)

Uitgeverij: Nieuwezijds – ISBN 978 90 5712 4754



Een scheiding is zeer ingrijpend, voor zowel ouders als kinderen. JoAnne Pedro-Carroll laat in dit boek zien dat kinderen er met de juiste hulp ook sterker uit kunnen komen dan ze voor die tijd waren. 'Kinderen op de eerste plaats' vertelt hoe je met kinderen van verschillende leeftijden kunt praten over uit elkaar gaan en de veranderingen in het gezin die daarmee gepaard gaan. Het geeft ouders inzicht in wat kinderen voelen maar vaak niet kunnen of willen zeggen. Het laat zien wat de blijvende gevolgen van een scheiding zijn en legt uit welke uitdagingen een nieuwe relatie met zich meebrengt. JoAnne Pedro-Carroll geeft talloze praktische adviezen op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten en aan de hand van inspirerende verhalen van ouders. Haar interventieprogramma voor kinderen van ouders in scheiding, het Children of Divorce Intervention Program (CODIP), wordt in Nederland op grote schaal ingevoerd bij kinderen van 4-6 jaar (Stoere Schildpadden) en 6-8 jaar (Dappere Dino's). Dr. JoAnne Pedro Carroll is klinisch psycholoog, onderzoeker en therapeut. Ze is oprichter van het Children of Divorce Intervention Program en een internationale autoriteit op het gebied van kinderen en scheiding. Ze heeft voor haar werk diverse prijzen en onderscheidingen gekregen. 'Dit boek combineert op unieke wijze praktische inzichten betreffende scheiding, met begrip, medeleven, onderbouwde handvatten en hoop.' - Mariska Klein Velderman, Programmaleider Kennisprogramma 'Psychosociale aspecten van gezond opgroeien en opvoeden' bij TNO Child Health.

14 **Een week mama, een week papa?** – Wat kinderen bij een scheiding ECHT nodig hebben (Claire Wiewauters – Monique Van Eyken)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 978 94 014 1744 0



Als twee ouders uit elkaar gaan, is dat voor alle kinderen, ongeacht hun leeftijd, een heftige gebeurtenis die hun veilige en vertrouwde wereld op zijn kop zet. Het goede nieuws is dat je als ouder heel wat kunt doen om de veerkracht van je kind te helpen herstellen. Het liefst van al krijg je hiervoor een pasklaar antwoord dat leidt naar succes. Maar zo werkt het niet. Elk kind en elk gezin is anders. Maatwerk dus.

Dit boek vertrekt vanuit de ervaring van kinderen en geeft ouders een beter inzicht in wat een scheidingsproces met kinderen doet. Het boek zoekt naar een antwoord op wat kinderen bij scheiding écht nodig hebben. Verbinding is hierbij het sleutelwoord. De auteurs laten zich inspireren door hun jarenlange ervaring in het werk met kinderen en ouders en door de inzichten uit recent onderzoek. Hoe vertel je je kinderen dat je gaat scheiden? Hoe kom je tot een goede verblijfsregeling, die aangepast is aan de leeftijd van je kind? Hoe ga je om met de boosheid en het verdriet van je kind?

15 Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren (Lut Celie – De Bleekweide)

Uitgeverij: Van Halewyck – ISBN 978 94 6131 146 7



Hoe kunnen we kinderen en jongeren beter begrijpen in hun zoektocht, hun emotionele lijden? Wat te doen met gekraste zielen, bekraste armen, ontembare emoties of apathisch gedrag? Van kleine kwetsuren tot diep leed: kinderen en jongeren geven soms kleine signalen of stellen grote daden die ons machteloos en met veel vragen achterlaten. In Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren vertelt psychotherapeute Lut Celie over haar ervaringen in het therapiecentrum De Bleekweide. Over hoe ze met kinderen en jongeren op zoek gaat naar de kracht in henzelf. Want al is er veel pijn, onmacht, angst en verlies, er is ook altijd hoop. Als we maar goed luisteren en leren kijken door een dubbele bril.

16 Kaat wil niet meer op bezoek: Het ouderverstotingssyndroom (Ludo Driesen)

Uitgeverij: Garant – ISBN 978 90 441 3389 9



Als een kind na de echtscheiding geen contact meer wil met een van zijn ouders...

Het Parental Alienation Syndrome, het PAS of het Ouderverstotingssyndroom werd door de Amerikaanse kinderpsychiater R. Gardner voor het eerst uitvoerig beschreven. Sindsdien is het begrip ingeburgerd bij hulpverleners en juristen die zich met echtscheiding bezighouden.

Niettemin wordt het begrip ook bekritiseerd. Het is een moeilijk te definiëren begrip, maar het Ouderverstotingssyndroom is nog veel moeilijker vast te stellen en te behandelen.

Het Ouderverstotingssyndroom komt bij heel wat vechtscheidingen voor. Het mag beschouwd worden als een van de ergste vormen van loyaliteitsconflict en zelfs als een vorm van kindermishandeling.

In dit boek wordt het Ouderverstotingssyndroom doorgelicht.

Hoe kan het Ouderverstotingssyndroom worden vastgesteld? Zijn er juridische of psychologische oplossingen? En omdat de ouders, de ex-partners, veruit het grootste aandeel hebben in het Ouderverstotingssyndroom, kunnen we ons de vraag stellen of we niet beter spreken van het Ex-partnerverstotingssyndroom...

Dit boek is geschreven voor hulpverleners, juristen, ouders en allen die op de een of andere manier te maken hebben met echtscheiding, vechtscheiding, ouderverstoting. En ook voor de grootste slachtoffers: de kinderen...

17 **Opvoeden is een groeiproces:** wegwijzer voor vaders en moeders (Peter Adriaenssens)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 90 209 2755 8

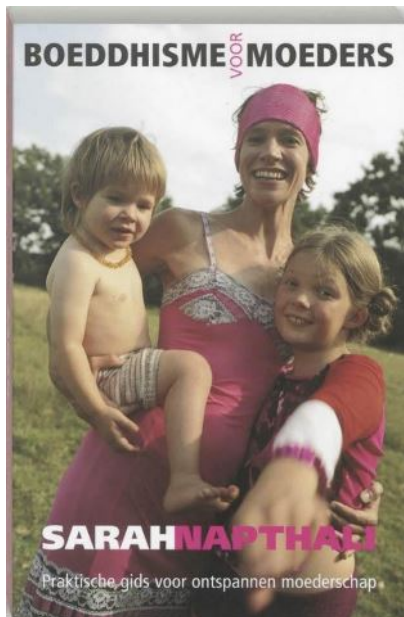


Wie graag kankert over ‘de jeugd van tegenwoordig’, wie steeds vaders en moeders met de vinger wijst als het misloopt met de kinderen, wie stijfkoppig volhoudt dat er maar één enkele goede manier van opvoeden bestaat ... die leest dit boek maar beter niet. Evenmin moet de lezer een ingewikkelde uiteenzetting van theoretische gedachtenspingsels verwachten.

Dit boek is een handreiking naar ouders die met vele, vele vragen zitten waarvan ze denken dat ze er alleen mee staan. Het is geen ‘kookboek’ met makkelijke recepten voor gegarandeerd succes; eerder een knutselboek voor huis-, tuin- en keukengebruik, een boek dat beroep doet op e eigen creativiteit om van opvoeden iets moois te maken. Knutselen houdt ten dele ook knoeien in. Dat kan en dat mag, zolang daarbij geen grote brokken worden gemaakt. Want opvoeden betreft tenslotte mensen.

18 Boeddhisme voor moeders: praktische gids voor ontspannen moederschap (Sarah Naphali)

Uitgeverij: Altamira – ISBN 978 90 6963 630 6



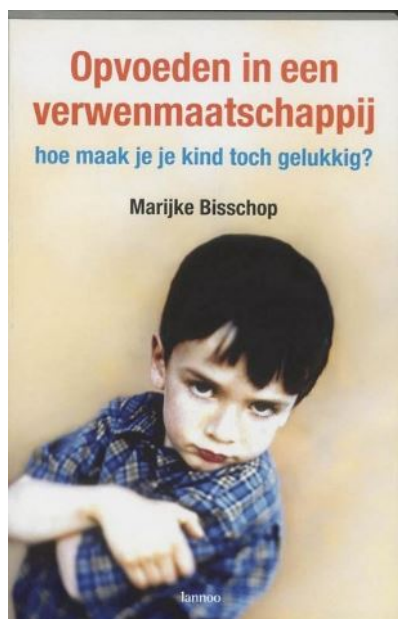
Kalm blijven is na lezing van dit boek voortaan kinderspel voor moeders! In de meeste boeken over ouderschap en opvoeding staat het kind centraal, maar Sarah Naphali, zelf moeder van twee jonge kinderen, richt zich hier eens op de moeder. In Boeddhisme voor moeders geeft ze tips en adviezen hoe je kunt omgaan met onder meer frustratie, woede en bezorgdheid, en benadrukt ze het belang van nieuwe afspraken maken met partner, familie en vrienden. Ze maakt gebruik van boeddhistische principes die iedereen moeiteloos elke dag kan toepassen en die ervoor zorgen dat chaos plaatsmaakt voor rust, kalmte en blijdschap.

Moeders die bijna gek worden van het geblèr en geklieder, en die door de poepluiers de schoonheid van het leven uit het oog verliezen, zullen veel baat hebben bij dit herkenbare, toegankelijke en ondogmatische boek. 'Kalmte en geluk kunnen alleen gedijen als je in het hier en nu leeft,' luidt het credo van Naphali, en zij laat overtuigend in haar boek zien hoe deze levenshouding in praktijk te brengen is.

De Australische schrijfster Sarah Naphali is moeder van twee jonge kinderen, die de afgelopen tien jaar boeddhistische principes in haar dagelijks leven heeft toegepast.

19 Opvoeden in een verwenmaatschappij: hoe maak je je kind toch gelukkig? (Marijke Bisschop)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 90 209 6181 0



In de huidige verwenmaatschappij willen ouders niet anders dan hun schatten alles geven

Maar onderzoek toont aan dat onze kinderen behoefte hebben aan houvast en regels

Weg met dat vriendengedoe - laten we ouders zijn en onze kinderen weer gewoon gaan opvoeden!

Een boek vol praktische en haalbare adviezen

Kleine Max is een enig kind. Maar hij is ook pittig. Voor de goede vrede hebben zijn ouders besloten de grillen van Max vaak in te willigen. Zo hoeft Max niet meer naar bed om 19.00 uur en slaapt hij nu lekker tussen zijn ouders op de sofa in, als een kleine prins.

Hij moet alleen nog maar eten wat hij wil, en dat is niet veel meer. Moeder loopt elke maaltijd helemaal krom gebogen om de keukentafel heen met vijf verschillende potjes pudding: 'Hé, toe nou Max', smeekt ze. 'Neen, ik wil dat niet', zegt Max.

Om een lang verhaal kort te maken: het gezin van Max eet op zaterdag alleen nog maar in één bepaald hamburgerrestaurant, want daar krijgt Max wel een kippenboutje uit een groen doosje. Zelfs tijdens hun vakantie zoeken Max' ouders een hotelletje in de buurt van zo'n hamburgerrestaurant, met exact zo'n zelfde kippenboutje uit exact zo'n zelfde gekleurde doosje. Max is lekker de baas thuis.

20 Kinderen zijn geen puppy's: de kracht van zelfsturing in opvoeding (Jürgen Peeters)

Uitgeverij: Acco – ISBN 978 94 6344 199 5



Wat hebben kinderen werkelijk van ons nodig om uit te groeien tot zelfbewuste en zelfstandige volwassenen? Wat zijn helpende of belemmerende factoren in hun ontwikkeling? Hoe kunnen we een richtinggevende autoriteit zijn zonder autoritair te zijn? Wat als we, voorbij de kortetermijngedragscontrole, focussen op de ontwikkeling van onze kinderen op langere termijn, en dit zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als sociaal vlak? Hoe kunnen we ons eigen onvermogen benutten als kans om zelf te groeien?

Er is niet één grote waarheid over opvoeding. Het leven is niet zo maakbaar als we zouden willen. In opvoeding vertrouwen we op ons innerlijke kompas. Maar soms is ons innerlijke kompas verstoord, omdat we onvoldoende aandacht geven aan wat we werkelijk denken, voelen en waarnemen. Dan dreigen we het noorden kwijt te raken en weten we niet meer hoe we onszelf en onze kinderen moeten sturen. We proberen ons te redden door krampachtig de controle vast te houden, waardoor onze focus op kortetermijngedragscontrole komt te liggen.

Wil ook jij met meer plezier samen met je kinderen onderweg zijn? Ontdek in dit boek hoe je het evenwicht bewaart tussen discipline en een goede relatie met je kinderen. Zo draag je bij aan de samenleving van morgen, die meer horizontaal georganiseerd zal zijn en waarin zelfbewustzijn, afstemming, inleving en dialoog steeds belangrijker worden.

21 Laat ze niet schieten! – Geef de grens een plaats in het leven van jongeren (Peter Adriaenssens)

Uitgeverij: Lannoo – ISBN 978 90 209 9091 1



Een vlijmscherpe analyse van wat er vandaag fout gaat met onze jongeren, en wie daar verantwoordelijkheid voor draagt. Probleemgedrag bij jongeren, vooral bij jongens, neemt alsmaar toe. Onze opvoeding lijkt te falen; praten alleen helpt niet meer. De roep om een strengere aanpak klinkt steeds luider. Bootcamps voor delinquente jongeren, nultolerantie, meer jeugdgevangenissen... Maar is dat de juiste oplossing? Peter Adriaenssens brengt een vlijmscherpe analyse van wat er vandaag fout loopt met onze jongeren. Hij roept ons daarbij allemaal ter verantwoording. Want als we niet ingrijpen, dreigt een grote groep jongeren verloren te gaan. En niet de jongeren zelf, maar wel de volwassenen zijn de belangrijkste oorzaak. Wij laten hen immers al te vaak schieten, letterlijk en figuurlijk. Dit boek is een pleidooi om onze kinderen en jongeren beter vast te houden. Om hen duidelijke grenzen te geven, opnieuw te leren luisteren en solidair te zijn, niet zomaar omdat het moet maar omdat we hen leren ervoor te kiezen. Laat ze niet schieten sluit af met een concreet actieplan, met dertig voorstellen om deze problematiek op verschillende niveaus - het gezin, het onderwijs, de samenleving - aan te pakken. Het is vijf voor twaalf, maar de situatie is nog omkeerbaar. Dit boek is dan ook een belangrijke oproep aan alle betrokkenen om nu onze collectieve verantwoordelijkheid op te nemen.

22 Je wist waar je aan begon!? – In 7 stappen naar een *gelukkiger* samengesteld gezin (Anja Pairoux)

Uitgeverij: Borgerhoff & Lamberigts – ISBN 978 90 893 1438 3



De rol van ouder is sowieso al niet gemakkelijk, maar als je als 'nieuwe' mama of papa in een gezin terecht komt dat niet het jouwe is, kom je nog vaker voor situaties en vragen te staan waar geen pasklaar antwoord voor is. Bovendien hangt er rond de problematiek van de samengestelde gezinnen nog steeds een taboe, waardoor veel stiefouders het gevoel krijgen dat ze alleen staan met hun gevoelens. De uitspraak 'je wist waar je aan begon' heeft elke plusouder waarschijnlijk ooit al moeten aanhoren. En klopt hoegenaamd niet. Het werkboek 'Je wist waar je aan begon!?' wil stiefouders/plusouders leren om zichzelf in zeven stappen te coachen naar een nieuw evenwicht. Vanuit persoonlijke verhalen toont auteur Anja Pairoux hoe iedere plusouder via eenvoudige denkoefeningen inzicht kan verschaffen in hun unieke situatie. Om op die manier harmonie te vinden in hun nieuwe gezin en de slaagkansen ervan aanzienlijk te verhogen. Anja Pairoux is zelf stiefmoeder van een zoontje en geeft professionele begeleiding als plusoudercoach. Ze schreef dit boek op basis van haar eigen ervaringen en op basis van de verhalen uit haar praktijk.

23 Bijna alles wat je moet weten over nieuw samengestelde gezinnen: kort samengevat (Steve Brouwers)

Uitgeverij: Manteau – ISBN 978 90 223 3451 5



Laat één ding meteen duidelijk zijn: een plusgezin is geen kerngezin. Het heeft zijn eigen dynamiek, uitdagingen, wetmatigheden – en ook kansen. Culturen komen samen, opvoedmethodes worden verenigd, de communicatie loopt soms spaak, maar tegelijk bouwen jullie samen aan een eigen stek en een bijzondere toekomst. Steeds meer kinderen groeien op in nieuw samengestelde gezinnen, met plusouders, plusbroers en pluszussen. Waar moet je op letten? Hoe smeed je nieuwe banden? Hoe praat je met je (plus)kinderen? Hoe voed je ze samen met je nieuwe partner op? Dit boek maakt je snel wegwijs in de realiteit van nieuw samengestelde gezinnen en brengt je op ideeën.

24 **Houd me vast:** zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie (Dr. Sue Johnson)

Uitgeverij: Kosmos – ISBN 978 90 215 6523 1



Bestseller voor relatietherapeuten en stellen die aan hun relatie willen werken

We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid, maar soms hebben we daar een beetje hulp bij nodig. Die hulp komt van dr. Sue Johnson, ontwikkelaar van Emotionally Focused Couple Therapy.

In Houd me vast maakt Sue Johnson de lezer deelgenoot van haar baanbrekende en buitengewoon succesvolle programma voor het creëren van hechte en veilige relaties. Een boek dat populair is bij therapeuten en door de midprice ook toegankelijk wordt voor een nog breder publiek.

25 Hongerige geesten: de psychologie van verslaving (Gabor Maté)

Uitgeverij: Ankhhermes – ISBN 978 90 202 1878 7



In 'Hongerige geesten' neemt arts Gabor Maté ons mee naar de bron van onze verslavingen: trauma. Bekend van o.a. 'Wanneer je lichaam nee zegt'. Gabor Maté laat in Hongerige geesten zien dat we ten diepste allemaal hongerige geesten zijn, op zoek naar verdoving (en verlossing!). Zijn kernboodschap: aan iedere vorm van verslaving ligt trauma ten grondslag.

Of het nu gaat om de 'prototypes van verslaafden' (de eenzame alcoholist onder de brug, de succesvolle coke snuivende advocaat op de Zuidas) of onze eigen verslavingspatronen (urenlang scrollen op je te telefoon, tachtig uur werken en het nog niet genoeg vinden of niet kunnen stoppen voordat die hele zak chips leeg is): we vertonen dezelfde patronen en hetzelfde gedrag als die van de tot de verbeelding sprekende zwaar verslaafden waar Maté over spreekt. We zijn **allemaal hongerige geesten, op zoek naar verdoving én verlossing**.

Verslaving in welke vorm dan ook is het gevolg van een psychische en spirituele leegte. Trauma, soms van generatie op generatie doorgegeven, speelt daarbij een grote rol. De meeste trauma's lopen we op in onze jeugd, met alle gevolgen van dien op latere leeftijd: sociaal isolement en eenzaamheid, stress, angst en uiteindelijk dus die verslavende afhankelijkheid. Maté pleit ervoor dat we de keten stop zetten door ons trauma te helen in plaats van verslaving te bestrijden met een 'war on drugs'. We zijn bang om te voelen, bang om bij onszelf na te gaan waar het werkelijk om gaat en dus blijven we de verlossing buiten onszelf zoeken in plaats van in onszelf.

Aan de hand van verhalen uit zijn praktijk, zijn eigen verslavingspatronen en de wetenschap gaat Maté naar de bron van verslaving. Hij laat ons ontdekken dat zelfinzicht en het openen van ons hart de weg is naar heling van verslaving.

26 **Wanneer je lichaam nee zegt:** verborgen stress en de gevolgen voor je gezondheid (Gabor Maté)

Uitgeverij: Ankhhermes – ISBN 978 90 202 1682 0



Gabor Maté houdt ons in *Wanneer je lichaam nee zegt* (*When the Body says No*) een confronterende spiegel voor, waardoor we gaan inzien dat verborgen stress desastreuze gevolgen voor onze gezondheid kan hebben. Wanneer we geen nee durven zeggen tegen onze door stress geregeerde manier van leven, zal ons lichaam dat uiteindelijk voor ons doen. We raken uitgeput en ontwikkelen onder andere hart- en vaatziekten, artritis, kanker en MS.

Mensen hebben altijd al intuïtief begrepen dat lichaam en geest niet van elkaar gescheiden kunnen worden. Het moderne leven brengt een betreuenswaardige dissociatie met zich mee, een scheiding tussen wat we met ons hele wezen weten en wat onze denkgeest als waarheid accepteert. Van deze twee soorten kennis wint de laatstgenoemde, beperktere, het meestal. Dat gaat ten koste van onze gezondheid.

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en aan de hand van vele voorbeelden en verhalen uit zijn eigen huisartsenpraktijk en zijn werk in de palliatieve en verslavingszorg, geeft Maté antwoord op vragen over de rol die de mind-bodyconnectie speelt in het ontwikkelen van lichamelijke en geestelijke ziektes. Hij geeft overtuigend bewijs voor deze link en laat bovenal zien dat wij allemaal de wijsheid bezitten om onszelf te helen. Met *Wanneer je lichaam nee zegt* kan ieder van ons zich afstemmen op de innerlijke wijsheid die we allemaal bezitten.

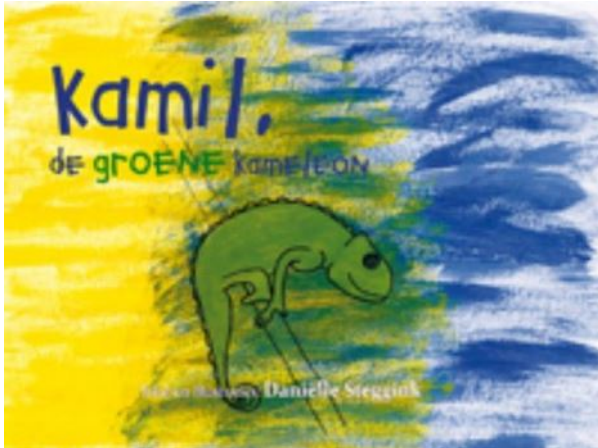
27 Blijven staan ondanks de storm: Handleiding voor hulpverleners (Vanessa Maes)



Nog een boek voor gescheiden ouders? Worden gescheiden ouders niet genoeg rond de oren geslagen met boeken die hen vertellen dat ze samen ouders moeten blijven, 'in het belang' van hun kinderen? Dit boek vertelt een ander verhaal. De auteurs richten zich tot ouders waarbij de spanningen tot lang na de scheiding blijven en het conflict zo escaleert dat de kinderen in de knel zitten. Het gaat om ouders die vaak al een hele weg hebben afgelegd binnen de hulpverlening, al dan niet in combinatie met allerlei juridische procedures. Ouders die zich niet begrepen en machteloos voelen. De auteurs leggen in een heldere taal uit waarom het in sommige situaties niet meer lukt om 'samen' ouder te blijven en te overleggen over de kinderen. Naast een theoretisch kader, bieden zij vooral concrete handvatten aan ouders om zelf aan de slag te gaan, los van de andere ouder. Elementen uit verschillende therapievormen worden gebruikt en vertaald in een aantal concrete tools. Dit maakt het boek eveneens bruikbaar voor hulpverleners die binnen hun werkcontext met ouders in deze situaties geconfronteerd worden. "Dit boek geeft moed en hoop en blijft toch met beide voeten op de grond. Het biedt perspectief. Voor ouders en voor kinderen. En net dat hebben we rond dit thema broodnodig." - Bruno Van Obbergen, de Vlaamse kinderrechtencommissaris die ook het Voorwoord schreef. Vanessa Maes en Christel Cornelis zijn beiden verbonden aan Alianza, een project van CGG PassAnt vzw. Vanessa Maes is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Ze richtte Alianza 12 jaar geleden op. Christel Cornelis is maatschappelijk assistent en systeemtherapeut. Ze hebben ruim 15 jaar ervaringen in het werken met kinderen en gezinnen binnen de Geestelijke Gezondheidszorg.

28 Kamil, de groene kameleon (Daniëlle Steggink)

Uitgeverij: Niño – ISBN 978 90 8560 581 2



Voor kinderen die in de thuissituatie te maken hebben met ruziënde ouders waarbij ze getuige kunnen zijn van geweld.

Dit verhaal is geschreven voor kinderen die in de thuissituatie te maken hebben met ruziënde ouders waarbij ze getuige kunnen zijn van geweld.

Het verhaal gaat over Kamil, de groene kameleon. Kamil heeft een blauwe vader en een gele moeder. In het verhaal worden de gevoelens van Kamil beschreven wanneer zijn ouders steeds meer ruzie krijgen met elkaar over hun verschillende kleuren. Gevoelens van angst, verdriet en boosheid lopen door elkaar. Kamil raakt ervan in de war en heeft het gevoel dat hij het nooit goed kan doen voor allebei. Uiteindelijk komt Kamil bij een grote, wijze kameleon terecht die hem uitleg geeft over de verschillende gevoelens en antwoord probeert te geven op de vragen die hij heeft. Op deze manier komen thema's als echtscheiding, machteloosheid en schuld aan de orde. De grote, wijze kameleon kan Kamil geen oplossing geven voor zijn situatie, maar door de uitleg en de steun voelt Kamil zich wel een beetje beter.