

Boekrecensie: *Een verrassende verjaardag* van dr. Juliette Liber

DIEREN MET ALLEDAAGSE DILEMMA'S

Juliette Liber zocht hulpmiddelen bij de toepassing van cgt bij jonge kinderen. Omdat ze geen geschikt materiaal vond, ging ze zelf aan de slag. Het resultaat: een boek met interactieve dierenverhalen speciaal voor cgt'ers en cgw'ers die werken met jonge kinderen.

Een verrassende verjaardag is een voorlees- en praatboek voor kinderen van 5 tot 8 jaar. In dit boek neemt orthopedagoog en cg-therapeut Juliette Liber de lezer mee naar een dierenbos waar de protagonisten worstelen met alledaagse dilemma's. Haar verhalen zijn interactief: kinderen worden met vragen en opdrachten gestimuleerd om emoties te herkennen, perspectief te nemen, oplossingen te bedenken en te reflecteren op zichzelf. In de verhalen komen diverse cgt-technieken terug. De kribbige krab Kobus leert met ontspanningsoefeningen zijn woedeaanvallen te reguleren. Koos de koe is verlegen en doet aan exposure om haar sociale angst te overwinnen. En Tijn de toekan komt van zijn piekergedachten af met behulp van cognitieve herstructurering.

IDENTIFICEREN

De personages zijn herkenbaar en grappig en ze komen nog meer tot leven dankzij de prachtige illustraties van Anne Klusman. De sterke en zwakke

kanten van de dieren worden genuanceerd en invoelend beschreven. Hierdoor is het voor kinderen aantrekkelijk om zich met hen te identificeren. Sommige vragen zijn voor de allerkleinsten misschien wat hoog gegrepen. Bijvoorbeeld: hoe vertel je Nadine het Nijlpaard dat ze met haar valse stem beter niet kan meezingen op het verjaardagspartijtje, zonder haar te kwetsen? Om dit te ondervangen, geeft Juliette Liber in haar boek tips hoe je vragen en opdrachten kunt vereenvoudigen of andere voorbeelden kunt geven.

PSYCHO-EDUCATIE

Mooi aan dit boek is de transdiagnostische inslag. Emotieregulatie staat centraal en zowel internaliserende als externaliserende copingstijlen komen aan de orde. Daarmee is het een breed inzetbaar en normaliserend boek geworden, met veel psycho-educatie over emoties, gedachten en gedrag. Dat is niet toevallig: psycho-educatie komt in diverse wetenschappelijke studies

naar voren als een succesvolle interventie bij diverse stoornissen. Aan de verhalen merk je niet dat het boek is geschreven door een wetenschapper, maar je ziet dit wel terug in de bijlagen. Daarin staat nauwkeurig beschreven in welk verhaal welke cgt-techniek wordt gebruikt, wat deze techniek inhoudt en wat aandachtspunten

zijn. Om de empirische cyclus te sluiten gaat Juliette Liber binnenkort met haar studenten onderzoeken of de emotieherkenning en -regulatie verbetert na het werken met dit boek. (NvS)

► Heb je het boek gebruikt en wil je feedback delen? Stuur dan een mailtje naar Juliette Liber: j.m.liber@uu.nl



'De kribbige krab Kobus leert zijn woedeaanvallen te reguleren'

