



## BOEKBESPREKING

Book of Lemons:  
Meer maken van de citroenen die het leven je  
geeft.

door Nikkie Laros

Citeren als:  
Laros, N. (2019). BOEKBESPREKING *Book of Lemons: Meer maken van de  
citraenen die het leven je geeft*. Op: PLPO.nl. Utrecht: WOSO

'Book of Lemons' biedt een verfrissende en speelse blik op oplossingsgericht werken. Katrien van den Bosch hanteert een toegankelijke manier van schrijven met veel metaforen om lastige zaken te beeldender en tevens gemakkelijker bespreekbaar te maken. Zo kom je in de eerste helft van het boek meer te weten over verankerde denkpatronen en hoe deze te doorbreken, verschillende coping strategieën (wat deze je opleveren, maar ook kosten op de lange termijn) en stress.

Vervolgens legt de auteur het heft in de handen van de lezer! De tweede helft van het boek bestaat namelijk uit het stellen van reflectievragen. De lezer kan op zijn/haar beurt deze antwoorden direct noteren in het boek. Hierdoor zal het boekje gaan fungeren als een naslagwerk voor de eigenaar. Hier heeft de auteur bewust voor gekozen, want "als je stil staat bij dingen, zeker bij moeilijke dingen, leer je wat over jezelf". Het doel is dat men na het lezen, invullen en teruglezen, bewuster omgaat met moeilijkheden die je tegenkomt. Kijk naar wat heeft gewerkt, wat je sterker maakt en wat je nog voor nieuwe dingen kunt proberen!

Het boek is geïllustreerd met verschillende recepten waarin de citroen centraal staat. Dit vanwege het thema (en de onderliggende coping strategie: handelen): "If life gives you lemons, make lemonade!".

Concluderend betreft dit werk een laagdrempelige manier om mensen op een andere manier tegen hun problemen aan te laten kijken. Het boek spoort aan om deze 'lemons' op een andere wijze aan te pakken in plaats van zoals men het altijd al heeft



gedaan. Eén minpuntje; in het hoofdstuk waarin de auteur verschillende opties aandraagt die je kunnen helpen in een moeilijke periode, ontbreekt een belangrijk alternatief: de recepten uit dit boekje uitproberen!

Nikkie Laros

## BOEKBESPREKING

Book of Lemons: *Meer maken van de citroenen die het leven je geeft*. Bosch, K. van den (2018) Uitgeverij: Garant