uitgeverij SWP

Trauma: herstel in eigen hand

8 sleutels om je leven te herwinnen

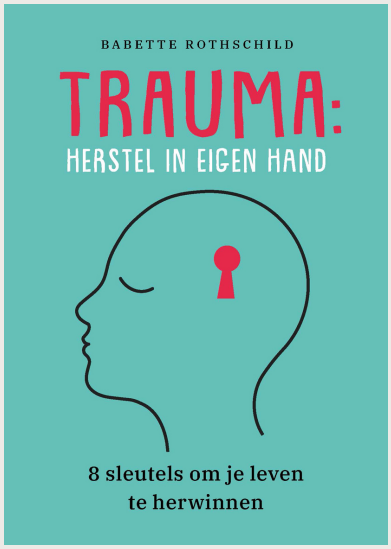
Veilige en effectieve strategieën en principes voor herstel van trauma.

Traumaherstel is lastig, maar met dit boek heeft de lezer acht sleutels in handen die het proces veilig en effectief maken. Acht sleutels waarmee zelfhulplezers, therapiecliënten en therapeuten kunnen komen tot een geslaagd traumaherstel. Belangrijke uitgangspunten zijn: met mindfulness vaststellen wat je zal helpen, erkennen dat je het trauma hebt overleefd, de optie om je dingen niet te herinneren, een ondersteunende innerlijke dialoog voeren, jezelf vergeven omdat je het trauma niet kon stoppen, begrijpen en delen van je schaamte, je eigen hersteltempo vinden, fysiek in beweging komen en anderen helpen.

Trauma: herstel in eigen hand is helder geschreven. Babette Rothschild biedt de lezer de vaardigheden om de acht sleutels te begrijpen en toe te passen. Ze geeft aanwijzingen, praktijkvoorbeelden en oefeningen om zelf, of met een traumatherapeut, af te wegen welke aanpak voor jou het beste en het veiligste is.

Dit is niet het zoveelste boek dat een nieuwe methode of een nieuw soort behandeling propageert; het is eerder een noodzakelijke aanvulling op zelfhulp- en professionele herstelprogramma's. Na het lezen van dit boek herken je je eigen individuele behoefte en kun je beoordelen of aan die behoefte wordt voldaan. Je zult over de benodigde hulpmiddelen beschikken om jezelf achter het stuur te zetten en over je eigen veilige weg naar herstel te navigeren.

Babette Rothschild, MSW, LCSW, is sinds 1976 psychotherapeuten lid van de International Society for Traumatic Stress Studies. Ze doceert, geeft advies en traint wereldwijd professionals.



ISBN:
9789088509254

Auteur:
Babette Rothschild

Prijs:
€ 29,00

Meer info:
swpbook.com/2189

Recensies

> *"Dit is een waardevolle aanvulling van de psychotherapeute Babette Rothschild op alle analyserende en therapeutische traumaboeken. (...) Deze publicatie kan ook goed gebruikt worden als aanvulling op andere professionele therapieën. Al bij al een* ***onmisbaar, helder geschreven werk voor iedereen die betrokken is bij traumaherstel****."*
> *- Uit een recensie van NBD Biblion (januari 2020)*
>
> Traumaherstel zonder pijn - recensie Psychologie Magazine nr 3 | 2020