uitgeverij SWP

Hoe swipe je een trauma weg?

Snelle traumatherapieën zoals Flash, EMDR 2.0 en HAT

Kun je net zo makkelijk van trauma's afkomen als van beelden die je met één swipe van je mobiele scherm veegt? Soms wel. Na de grote verandering die EMDR als effectieve therapie bracht – waarbij snelle oogbewegingen kunnen helpen om trauma's in een enkele sessie te verwerken –, is de ontwikkeling van dit soort therapieën in een stroomversnelling geraakt.

Dit boek beschrijft de laatste inzichten en toepassingen op dit gebied. Waarom kan de een wel goed tegen stress en de ander niet? Waarom blijft de ene akelige herinnering wel hangen en de andere niet? En wat doe je als je voortdurend angstig blijft? Welke therapie helpt dan en wat kun je er zelf aan doen? Hoe zorg je ervoor dat je je eigen tolerantie voor stress kunt vergroten?

Al deze vragen worden in dit boek beantwoord aan de hand van casussen en een heldere uiteenzetting van de nieuwste traumatherapieën als EMDR 2.0, Flash 2.0, CT, HAT en de Woosh-techniek. Carien Karsten laat zien hoe deze zijn ontstaan uit de laatste inzichten van neurobiologie en hersenonderzoek.
Dit boek biedt houvast voor ieder die anderen – of zichzelf – wil helpen om beter met stressvolle situaties om te kunnen gaan en/of trauma's te verhelpen. Het is geschreven voor psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en professionals die werken met trauma en stressgerelateerde klachten.

Carien Karsten is psycholoog-psychotherapeut, EMDR-practitioner en Flash-therapeut en geeft trainingen over preventie van stress en burn-out.

Erratum: Tot onze spijt is de figuur op bladzijde 18 niet goed geplaatst. Klik hier voor de complete figuur.

Media

1. Twee vuisten tegen de corona-angst (Intermediair)
2. Behandeling tegen corona-angst (NRC)



ISBN:
9789088509414

Auteur:
Carien Karsten

Prijs:
€ 27,50

Meer info:
swpbook.com/2206