uitgeverij SWP

Iedereen is emotioneel belast

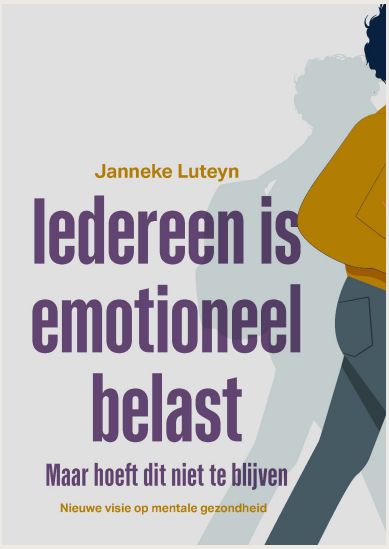
Maar hoeft dit niet te blijven Nieuwe visie op mentale gezondheid

Psychische problematiek is een onderwerp dat iedereen aangaat. En er zou altijd goede en effectieve hulp beschikbaar moeten zijn. Echter, de huidige ggz is vastgelopen in haar organisatie, strakke protocollering en overbod aan medische diagnostiek en behandelingen.

Dit boek biedt oplossingen en handvatten voor noodzakelijke veranderingen. Het geeft inzicht in wat eigenlijk iedereen zou moeten weten over psychische problematiek. De focus ligt daarbij op de werkelijke, basale oorzaken van psychische problemen, die vaak universeel zijn. Nieuw is het model van emotionele belasting, waarbij elke vorm van problematiek kan worden beschreven als mate van emotionele belasting. We raken emotioneel belast als we nare, vervelende of traumatische gebeurtenissen niet verwerkt hebben. Essentieel bij dit model is dat we niet alleen belast worden door onze eigen ervaringen, maar ook door de onverwerkte ervaringen en trauma's die onze ouders onbewust aan ons overdragen.

Iedereen is emotioneel belast biedt psychologische verdieping in emoties, afweermechanismen en dergelijke en vergelijkt elf behandelmethoden op het (ontlasten) verminderen van emotionele ballast. Ook wordt een nieuwe methode Reset je jeugd specifiek uitgewerkt met het model van emotionele belasting en is de behandeling gericht op het neutraliseren daarvan. Een veelbelovende techniek daarbij is 'de imaginaire dialoog'.

Dit boek is geschreven voor professionals zoals (gz-)psychologen, psychotherapeuten, jeugdhulpverleners, psychiaters, huisartsen, beleidsmedewerkers, managers in de ggz. En vanzelfsprekend voor iedereen die emotioneel belast is, bezig is met zijn of haar persoonlijke ontwikkeling of meer kennis over dit onderwerp wil opdoen.



ISBN:
9789085602941

Auteur:
Janneke Luteyn

Prijs:
€ 31,50

Meer info:
swpbook.com/2587

Janneke Luteyn heeft zich als psycholoog op meerdere terreinen ontwikkeld en de methode 'Reset je jeugd' is in de afgelopen 25 jaar ontstaan.

> *Goed onderbouwd en helder geschreven en prettig leesbaar boek. Voor psychologen in het veld een wake up call om goed naar de werkelijke aard van emotionele problematiek te kijken en niet alleen vanuit gedragsgericht kader. Reset je Jeugd is een integratief model met het accent op de emotionele intergenerationele problematiek. Goed uitgewerkt en heel bruikbaar als methode.*
>
> **Truus de Groot, psycholoog/psychotherapeut**
>
> *Ik vind het een hele interessante en mooie methode die je hebt ontwikkeld. Ik zie er allerlei verbindingen mee met dingen die ik zelf ook doe of ken, maar niet in deze specifieke combinatie en kan me goed voorstellen dat hier een stuk meerwaarde in zit.*
>
> **Anne, gz-psycholoog/psychotherapeut**

uitgeverij SWP

Wat in jouw boek staat en ook wat je over afweer schrijft, dat hebben we tijdens de studie niet geleerd. Het zou goed zijn als het wordt opgenomen als studieboek. Ik ben het erg eens met alles wat je schrijft. Richtlijnen kunnen zo bepalend zijn dat therapeuten niet kunnen werken op de manier dat zij denken dat goed is voor cliënten.

Hilje de Jong, basis psycholoog, MSc

Er gebeurt iets met je als lezer. Je gaat nadenken over je eigen situatie. Je wordt geïntroduceerd in een andere manier van kijken. De rol van je ouders is veel belangrijker dan ik dacht.

Lieke Salomons, geïnteresseerde lezer