

Trauma: herstel in eigen hand

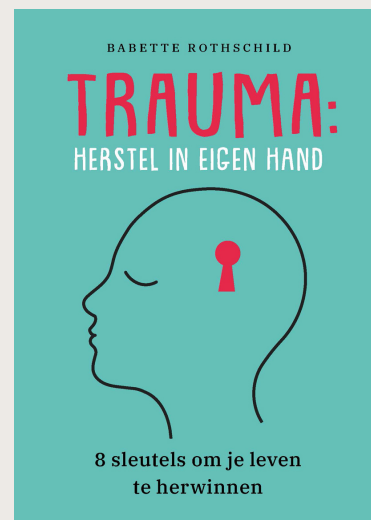
8 sleutels om je leven te herwinnen

Veilige en effectieve strategieën en principes voor herstel van trauma.

Traumaherstel is lastig; maar er zijn enkele belangrijke uitgangspunten die het proces veilig en effectief kunnen maken. Dit boek geeft zelfhulp-lezers, therapiecliënten en therapeuten de vaardigheden om acht sleutels tot een geslaagd trauma herstel, te begrijpen en toe te passen: 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. Aan de hand van acht sleutels opent Babette Rothschild de deur naar een effectief en veilig traumaherstel. 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 kun je je eigen individuele behoefte herkennen en je kunt 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.



ISBN: 9789088509254

Auteur: Babette Rothschild

Prijs: € 27,00

www.swpbook.com/2189