uitgeverij SWP

Werkboek moreel trauma

Bevrijd jezelf van schaamte, woede en pijn en vind opnieuw betekenis in je leven met Acceptance & Commitment Therapie

Dit boek is gratis inbegrepen bij de **Webinar: Moral Injury: Begrijpen en Herstellen**.

Ben je weleens getuige geweest van iets dat volledig indruist tegen je morele waarden? Heb je daar wellicht een rol in gespeeld? Heb je bijvoorbeeld weleens iemand per ongeluk pijn gedaan of verzuimd om iemand te beschermen tegen gevaar? Zo ja, dan kan dat moreel trauma tot gevolg hebben: een aanhoudende worsteling met psychische pijn die vaak gepaard gaat met een posttraumatische stressstoornis (PTSS), depressie e.d. Dit werkboek bevat een krachtige, stapsgewijze aanpak die je helpt hiervan te herstellen.

Vaak komt moreel trauma tot uiting in akelige emoties zoals schaamte, schuld, minachting, afschuw en woede. Zulke emoties hoeven echter niet voor de rest van je leven hun stempel te blijven drukken op je bestaan. Met dit werkboek kun je deze morele pijn overwinnen en je waarden hervinden. Je leert nare gedachten, ingewikkelde emoties en innerlijke conflicten door te werken. Je maakt opnieuw verbinding met de essentie van je zelf, en met je meest diepgewortelde waarden en overtuigingen. Zo ontwikkel je de psychische flexibiliteit die noodzakelijk is om te helen, betekenisvol te leven en je weer op de toekomst te kunnen richten.

Dit werkboek is een onmisbaar hulpmiddel voor iedereen die moreel trauma aan den lijve heeft ondervonden of op zoek is naar nieuwe manieren om anderen bij te staan in het herstellen daarvan.

> “Een inspirerend en essentieel hulpmiddel voor iedereen die geconfronteerd wordt met de complexe, pijnlijke, en vaak verborgen worstelingen die het gevolg zijn van moreel trauma."
>
> —Jenna LeJeune, PhD, bevoegd klinisch psycholoog en coauteur van *Values in Therapy*
>
> "Als je morele kompas ontregeld of beschadigd is geraakt, is dit boek de reddingslijn die je nodig hebt."
>
> —Jason B. Luoma, PhD, onderzoeker op het gebied van schaamte en zelfcompassie, en coauteur van *Learning ACT*



ISBN:
9789085601401

Auteurs:
PhD Wyatt R. Evans, PhD Robyn D. Walser, PhD Kent D. Drescher, PhD Jacob K. Farnsworth

Prijs:
€ 36,90

Meer info:
swpbook.com/2364