

Trauma: herstel in eigen hand : 8 sleutels om je leven te herwinnen / Babette Rothschild ; vertaling [uit het Engels]: Mariska Hammerstein. - Amsterdam : Uitgeverij SWP, [2019]. - 199 pagina's ; 22 cm.

Dit is een waardevolle aanvulling van de psychotherapeute Babette Rothschild op alle analyserende en therapeutische traumaboeken. Het is een demystificerend werk waarin veel meer benadrukt wordt dat het herstellen van een trauma vooral in de handen van de cliënt zelf gelegd moet worden. In de vorm van acht sleutels biedt ze daartoe al het nodige materiaal aan. Deze publicatie verschilt van de vele anderen ook door een aantal andere uitgangspunten, zoals dat de basis bij dit alles het gezond verstand dient te zijn en dat de cliënt zelf de beste expert is. Er wordt veel meer accent gelegd op mindfulness als middel om te kunnen nagaan met wat wel of niet kan bijdragen aan het eigen herstel en om de eigen route te kunnen plannen. Anders is ook de opvatting dat herstel van trauma niet traumatisch hoeft te zijn. Er wordt bovendien niet het accent gelegd op één aanpak. 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. Met een lijst van aanvullende literatuur en websites.

Recensent: Drs. Ben Daeter