

uitleggen: er liggen nog diverse onderwerpen om te bespreken en er zijn nog tientallen tips te formuleren. Kortom: dit boek moet absoluut een vervolg krijgen.

**K. de Jager, P. Millenaar & L. van Andel (2020)**

**Haal meer uit je dyslexie! (H)erkenning en 20 tips door dyslecten zelf**

Impuls en Woortblind, (78 pg., €15)

### Trauma onderzoeken

Door Bob de Raadt, medisch maatschappelijk werker en contextueel hulpverlener Erasmus MC Sophia, Rotterdam.

Het boek *Stilstaan bij trauma* is bedoeld voor iedereen die zijn/haar eigen trauma wil onderzoeken. Heling betekent dat de schade van trauma niet langer het persoonlijke leven overheerst en dat iemand een gezonde controle over het eigen leven terugwint. Psychotherapeut Vivian Broughton, die hierbij sterk geïnspireerd is door en schatplichtig is aan het werk van de Duitse psycholoog en psychotherapeut Franz Ruppert, neemt de lezer mee langs begrippen als 'symbiose' en 'autonomie'. Een getraumatiseerd persoon heeft een aantal kenmerken zoals 'zich hulpeloos voelen' en 'gemakkelijk overweldigd (kunnen) raken' of is voortdurend bezig 'de goedkeuring van anderen te zoeken'. Broughton legt de link met twee trauma's die leiden tot de zeer verontrustende ervaringen van het ongewenst en ongeliefd zijn: het 'identiteitstrauma' en het 'liefdestrauma'. Dat vindt plaats in de prilste fase van iemands leven, voordat we een conceptueel geheugen hebben en over enige vorm van cognitief of verbaal vermogen beschikken. Zij gebruikt vier termen om het kenmerkende, diepliggende trauma te omschrijven: de situatie is overweldigend, er is sprake van een extreme hulpeloosheid, deze wordt als levensbedreigend ervaren en werkt splitsend, als fragmentatie. Trauma kan plaatsvinden in vroegkin-



derlijke fasen. Denk aan gebeurtenissen bij de bevruchting, stressfactoren tijdens de zwangerschap, stress bij de bevalling en incidenten kort na de geboorte. Deze factoren worden niet-bewust meegemaakt, maar wel beleefd door de baby. Broughton onderstreept het belang van een liefdevolle verbinding tussen baby en ouders door oogcontact, (borst)voeding, emotionele veiligheid, affectie, koestering, wederzijdsheid en huidcontact.

Aan de hand van verhelderende tekeningen geeft de auteur inzicht in de traumatische ontwikkeling van het kind. Hoe kun je jezelf leren kennen? Welke overlevingsstrategieën zijn er? Hoe werkt de zogenaamde 'dader-slachtoffer-dynamiek'? Wat is de impact van de keuze: Ik neem mezelf, mijn leven en mijn trauma serieus! ? Het diepgaand verkennen en begrijpen van de eigen gevoelens kan leiden tot compassie met jezelf. Zodoende kan er nieuw vertrouwen ontstaan en kan iemand gezonde, veilige relaties ontwikkelen. Zelfonderzoek kan nieuw inzicht opleveren over het getraumatiseerde gezinssysteem

en het helpt om te begrijpen wat de invloed hiervan is geweest op het vermogen van je ouders om voor jou te zorgen. Kortom: een ontdekkings-tocht die tijd, moed en energie vraagt maar kan leiden naar meer innerlijke vrijheid, zelfvertrouwen, gezondere relaties en hoop.

**V. Broughton (2020, 3e druk)**

**Stilstaan bij trauma. Een heldere uiteenzetting over het ontstaan van trauma en de traumaverwerkingsmethode van Franz Ruppert**

Eeserveen: Uitgeverij Mens! (123 pg., €17,50)

### Van denken naar doen en vice versa

Door Werner van de Vrede, ambulant behandelaar BuurtzorgT, Amsterdam Centrum  
Theorie en praktijk hebben een ongemakkelijke relatie, maar ze zijn wel onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zonder theorie is het handelen slechts blind giswerk en zonder praktijk is theorie een lege huls. *Denken over sociaal werk* heeft als doel de praktijk van het sociaal werk te voeden, inspireren en ondersteunen op basis van een breed spectrum van theoretische invalshoeken. In de inleiding stellen de auteurs expliciet dat deze theorieën niet opgevat moeten worden als verschillende gereedschappen waarmee de sociaal werker de praktijk vorm kan geven. De praktijk is daarvoor te complex. Mensen handelen niet altijd vanuit instrumentele rationaliteit en zijn niet altijd rationele actoren. De praktijk is weerbarstig en standaardoplossingen passen zelden perfect op concrete situaties. Dit maakt het denken over sociaal werk niet nutteloos, integendeel. Een goede sociaal werker is een reflexieve professional die de