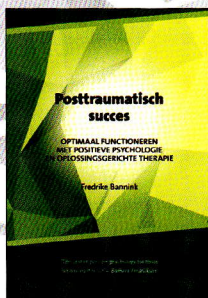


gelezen



Posttraumatisch succes

Optimaal functioneren met positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie

Fredrike Bannink

Pearson, 2014

ISBN 978 90 265 2277 2

Mensen met een traumatische ervaring kunnen op een oplossingsgerichte manier deelgenoot worden gemaakt van hun eigen behandelplan. Dat vereist veel aandacht voor hun sterktes, persoonlijke kwaliteiten, vaardigheden, hulpbronnen en hun gewenste toekomst. Hoe een therapeut zo'n positieve benadering concreet in de praktijk kan toepassen, wordt in dit boek duidelijk beantwoord. Een dubbele focus blijkt daarvoor cruciaal. Het zwaartepunt ligt zowel op sterktes van de cliënt, gegrond op inzichten uit de positieve psychologie, als op 'wat werkt' en bekend is uit oplossingsgerichte therapieën. Uiteindelijk doel is dat cliënten hun traumatische ervaringen transformeren in iets wat hen beter maakt. Geholpen door een therapeut die voortdurend kijkt naar mogelijkheden om hoop en optimisme te vergroten. De rol van de therapeut is er een van leiden-van-één-stap-achter zonder problemen helemaal te analyseren. Met een

VIA-vragenlijst kunnen sterktes gespot worden, terwijl 'wat werkt' bij de cliënt zichtbaar wordt met schaalvragen, *pretreatment change* en uitzonderingen. Schaalvragen nodigen de cliënt uit zijn observaties en voorspellingen op een schaal van tien tot nul te zetten. *Pretreatment change* vestigt de aandacht op verandering voorafgaand aan het eerste gesprek. Omdat oplossingen vaak voortkomen uit positieve verschillen is het nuttig uitzonderingen op het probleem te vinden. De therapeut onthoudt zich zoveel mogelijk van aandacht aan alles wat niet werkt in het leven van cliënt (negatieve straf) en bekrachtigt positief, geeft complimenten en stelt competentievragen. En zo kan – zonder veel over de traumatische ervaring te praten – posttraumatisch succes drie vormen aannemen: herstel van traumasymptomen, veerkracht en posttraumatische groei. Het boek geeft de lezer goed inzicht en is zorgvuldig opgebouwd. Met een korte en bondige samenvatting aan het eind van ieder hoofdstuk. Verder ook antwoorden op praktische vragen als: wat te doen als cliënten zeggen 'ik weet het niet', geen uitzonderingen op hun probleem kunnen vinden of veel over hun verleden praten? Al lezend wordt duidelijk hoe de theorie van een positieve aanpak van trauma's vertaald kan worden naar de praktijk. De praktijkbeoefenaar die posttraumatisch succes bij cliënten wil bevorderen krijgt helder beschreven oefeningen aangereikt. Het boek is een waardevolle aanvulling op probleemgerichte benaderingen waar werken aan inzicht en het verwerken van een trauma meer voorop staat. Lezenswaardig voor ieder die problemen graag oplost.

Richard van Dam – loopbaanbegeleider en personal coach