

3 redenen  
om dit boek  
te lezen



1

### HET GEEFT EEN INDRINGEND BEELD VAN DE GEVOLGEN VAN SEKSUEEL MISBRUIK.

De auteur gebruikt voorbeelden uit haar eigen therapiepraktijk. Door het trauma staan slachtoffers continu op scherp. Ze hebben vaak last van herbelevingen, nachtmerries en interesseverlies. Extra naar is dat ze door het trauma meer risico lopen op herhaling van misbruik. Als reactie op het misbruik gaan ze bijvoorbeeld te veel drinken en schatten ze een potentiële dader te positief in.

2

### SLACHTOFFERS LEREN HET EIGEN GEDRAG BETER TE BEGRIJPEN en te accepteren.

Dat geldt ook voor de omgeving. Als slachtoffer schiet je niet tekort als je bijvoorbeeld niet schreeuwde of je op een andere manier tegen het misbruik verzette: dat gedrag komt voort uit de wil om te overleven. Met de overlevingsreactie 'bevrozen' bijvoorbeeld kon je misschien voorkomen dat de dader nog gewelddadiger werd.

3

### DE AUTEUR BESCHRIJFT HOE DE GEVOLGEN VAN MISBRUIK BEPERKT KUNNEN WORDEN.

Met cognitieve gedragstherapie of EMDR met een directe focus op het trauma kun je van je trauma en overlevingsgedrag afkomen. Je bent je trauma niet, is haar hoopvolle boodschap. // Carien Karsten  
**Agnes van Minnen, *Verlamd van angst. Herstellen na seksueel misbruik*, Boom, € 24,95**

## Hoe de Denen het doen

'Lykke' is het Deense woord voor geluk. Zijn er zo langzamerhand niet genoeg boeken over dit onderwerp? Ja, en nee. Van geluk heb je tenslotte niet snel genoeg. En de Denen scoren hoog op de internationale geluksladder, dus een kijkje in hun keuken kan geen kwaad. Meik Wiking, CEO van het Happiness Research Instituut in Kopenhagen, baseert zich behalve op de Deense traditie ook op internationale ervaringen en wetenschappelijk onderzoek. Geluk wordt volgens hem bepaald door zes factoren: saamhorigheid, geld (dus toch!), gezondheid, vrijheid, vertrouwen en vriendelijkheid. Hij geeft veel tips om elke geluksfactor te vergroten. Je gevoel voor saamhorigheid bijvoorbeeld wordt sterker door lange, gezamenlijke lunches met collega's. En wat betreft geld: als je een grote aankoop koppelt aan een belangrijke gebeurtenis, dan voelt die nog waardevoller. // Deirdre Enthoven



**Meik Wiking, *Lykke. De Deense weg naar het geluk*, Lev. € 19,99**

## Levenslessen uit de oorlog

Schrijfster Edith Eger, nu ver in de 80 en nog steeds werkzaam als psychotherapeut, werd op haar 16de met haar familie naar Auschwitz gedeporteerd. Haar ouders gingen direct de gaskamers in, Eger en haar zus Magda overleefden. Het zoveelste oorlogsboek? Nee, dit is veel meer: een universeel verhaal over mens-zijn. Als lezer zit je dicht op Egers huid. Minutieus beschrijft ze wat er in het kamp in haar omging en hoe zij en haar zus een ijzersterk overlevingsduo vormden. Maar ook hoe het ongenadige Auschwitz doorklonk in alle latere fasen van haar leven. Haar belangrijkste, levensreddende les: je behoudt altijd de keuze om te bepalen hoe je reageert op wat je overkomt. Met veel gevoel beschrijft Eger hoe ze met die wetenschap haar patiënten troost en zicht op een waardevol leven biedt.



// Edwin Oden

**Edith Eger, *De keuze. Leven in vrijheid*, Lev., € 19,99**