

Traumasporen

The body keeps the score

Bessel van der Kolk schreef een indrukwekkend boek over trauma, in de Nederlandse vertaling 575 pagina's inclusief de index en nawoord en verwijzingen. De oorspronkelijke titel is *The body keeps the score* (2014). Een van de belangrijkste onderwerpen uit het boek vind ik hoe trauma effect heeft op het hele organisme: de psyche, de neurologie, de hormoonhuishouding, het lichaam. Het slachtoffer komt vast te zitten in een toestand, waarvan hij zich niet eens bewust hoeft te zijn. En hoe kom je daar uit? Niet simpel, dat is logisch want anders stapte je er wel uit. Wel grondig beschreven in dit boek. Helemaal de moeite waard om dit boek aan te schaffen en te lezen.

Schrijver

[Kolk, Prof. dr. Bessel van der](#)

Jaar uitgebracht

2014

Jaar gelezen

2022

Genre

Non-fictie

Informatie

[Op Wikipedia over Bessel van der Kolk](#)

Trefwoorden

[trauma](#)

[misbruik](#)

[psychologie](#)