



VoIhART

Inspiratieboek vol kracht voor slachtoffers na grensoverschrijdend gedrag en seksueel misbruik, hun hulpverleners en iedereen die zelfbewuster in het leven wil staan

RITA VAN AUDENRODE

BESTEL NU BIJ DE BOEKHANDEL

€ 20,95

ISBN: 9789048443130

www.lecturium.nl

LECTURIUM UITGEVERIJ

VoIhART



Me too? #... Ik ook! Plots besef je twijfelend of weet je met zekerheid dat je **grensoverschrijdend gedrag** of **seksueel misbruik** meemaakt(e): **incest** ervaren, aangerand of verkracht werd ... Wat ga je doen? Wat heb je nodig? Wie kan jou ondersteunen? Zoveel vragen als je nog niet weet hoe je zal beginnen met je verwerking. Misschien voel je nog niet wat je diep in jezelf als eerste stap verlangt. Vanuit hun deskundigheid willen therapeuten en hulpverleners jou ondersteunen. Dit boek zal je inspireren in de zoektocht naar wat je nodig hebt. Het is een praktisch hulpmiddel, een tool om je **trauma** – samen met hen - gericht aan te pakken. Zelf-observatielijsten rond verscheidene thema's, quotes en een metaforisch ervaringsverhaal kunnen je inzichten geven. Velen gingen je voor. Geloof erin en zet je eerste stap. Jij kan dit ook! Ik wens je veel liefde, mildheid en de moed om opnieuw te kiezen voor jezelf! VoIhART



Rita Van Audenrode is een ervaren innerfeeling coach en begeleidde jarenlang studenten in het hoger onderwijs. Ze ontwikkelde workshops en innoverende projecten rond zelfmanagement en belevingsgerichte/verbindende communicatie. Ze gaf ook lezingen rond grensoverschrijdend gedrag, grooming en gerelateerde thema 's aan heel uiteenlopende doelgroepen. Rita is nog steeds actief als begeleidster van praatgroepen en van workshops lichaamswerk. Dit boek schreef ze als ervaringsdeskundige. RitA