

## In wezen ben je heel gebleven. Omgaan met trauma.

Leergang in zes modules door Gwen Timmer Parabel Utrecht.

### Voor wie

De leergang is voor ervaren begeleiders, die met persoonlijke processen werken en verdieping zoeken in hun werk met trauma. Van deelnemers wordt verwacht, dat ze elkaar kunnen begeleiden en hun eigen proces als leermateriaal kunnen inbrengen.

### Achtergrond

Trauma is een beleving van een vitale discrepantie tussen overweldigende factoren in een situatie enerzijds en de individuele mogelijkheden deze factoren in hersenen en lichaam te kunnen verwerken anderzijds.

Trauma gaat samen met gevoelens van hulpeloosheid, onveiligheid en machteloosheid en bewerkstelligt een langdurige ontwrichting van begrip van zichzelf, de eigen identiteit en het vermogen in liefde en verbinding in relatie te staan met anderen.

Omdat trauma te overweldigend is om in het lichaam te verwerken, blijft een deel van de persoonlijkheid erop gericht de traumatische ervaring te vermijden en worden gevoelens en herinneringen afgedekt met overlevingsstrategieën. Deze leiden vaak weg van de verwonding. Mensen voelen zich vaak onbegrepen en beseffen zelf ook niet ten volle hoe diep trauma ingrijpt in de lichaams- en identiteitsbeleving.

### Bronnen.

Er zijn verschillende methodes en interventies om met de dynamiek van trauma om te gaan. Ik kies ervoor om vanuit de verschillende invalshoeken de onderlingen samenhang te zoeken. Dat geeft verdieping van inzicht en verruiming van perspectieven op mogelijkheden voor heling.

### Doel

Om op dit kwetsbare niveau een getraumatiseerde client te kunnen begeleiden, is kennis en begrip over wat trauma bij iemand teweegbrengt essentieel. Als begeleider ben je zelf het belangrijkste instrument. Kun je de client in diens ervaringen herbergen, opdat de ander het eigen proces kan doormaken. Dat vraagt persoonlijk werk van de begeleider omtrent de eigen trauma biografie. Veel aandacht is er in de leergang voor de attitude van de begeleider om zo 'schoon' mogelijk te werken. De training verdiept je persoonlijke ontwikkeling en versterkt daarmee je professionele attitude.

Leergang voor begeleiders

IN WEZEN BEN JE HEEL GEBLEVEN

Omgaan met trauma

Najaar 2023

Parabel



Praktijk voor persoonlijke groei

## Leergang in zes tweedaagse modules

Trainer Gwen Timmer  
Parabel Utrecht

Data: woensdags en donderdags

1. 30 en 31 augustus 2023
2. 13 en 14 september 2023
3. 11 en 12 oktober 2023
4. 01 en 02 november 2023
5. 22 en 23 november 2023
6. 13 en 14 december 2023

Locatie:  
Parabel  
Hooghiemstraplein 151  
3514AZ Utrecht

Werktijden:  
10.00 tot 17.00/17.30 uur

Kosten  
€ 2800,00 BTW vrij

Inclusief hand-out per module  
koffie, thee, fruit, soep etc  
Exclusief lunch  
Je kunt desgewenst met mij contact  
opnemen voor een betalingsregeling.

Informatie  
Gwen Timmer  
[info@praktijkparabel.nl](mailto:info@praktijkparabel.nl)

Aanmelden  
[www.praktijkparabel.nl/agenda](http://www.praktijkparabel.nl/agenda)

### Module 1 en 2 Het lichaam herinnert

- Wat maakt een ervaring tot trauma?
- Lichaamsreacties en stressresponse (P.Levine)
- Werking van het brein en het Autonome Zenuwstelsel
- Posttraumatische stress
- Hulpbronnen en veerkracht
- Principes van de pendule beweging. (P.Levine)
- Aspecten van traumatische herinneringen.

### Module 3 en 4 Splitsen, verduren en verwerken

- De transitie-ruimte tussen gezonde veerkracht en trauma
- Werken met Window of Tolerance (Ogden&Minton)
- Double focus hier en nu <> toen en daar
- Splitsing om psychisch te overleven.
- Trauma-, overlevings- en gezonde volwassen delen.

### Module 5 en 6 Hechting, verstrikking en symptomen

- Symbiose en trauma (F. Ruppert en John Bowlby)
- Magische liefdespatronen. (systemische principes, o.a. Nagy)
- Implicaties van trauma in het (familie) systeem op het kind.
- Symptomen als wegwijzers. Werken met symptomen
- Symptomen als traumatische verstrikking (Hausner)

### Module 7 en 8 Imprints en overtuigingen.

- Dader -slachtoffer dynamiek als overlevingsstrategie.
- Het lichaam als container van ervaringen.
- Sensomotorische principes (P.Ogden & J.Fisher)
- De dynamiek van het duale procesmodel bij trauma
- Transities, heling op de grenzen

### Module 9 en 10 Gezond Sociaal engagement.

- Polyvagale theorie, de Nervus Vagus. (S.Porges)
- Polyvagale Hierarchie, stressregulering (S.Porges)
- Drie subsystemen, staten van trauma.
- Prenatale defensies in een volwassen lichaam.
- Heling in Sociaal engagement

### Module 11 en 12 Trauma en identiteit

- Identiteit georiënteerde psychotrauma therapie (IopT)
- Vanuit intentie werken (F Ruppert)
- Traumabiografie doorbreken.
- Identiteit, Wil en Gezonde Autonomie
- Afronding.

