

## Verwerkingsprocessen bij Trauma

o.l.v. Lisa Borstlap en José te Hennepe

### We staan eerst stil bij wat een trauma is en welke klachten daaruit voortkomen.

Waar worden die klachten beleefd in je lichaam?  
Welke emoties en gevoelens, welke gedachten/obsessies en overtuigingen ontstaan hierdoor?

Soms vraag je je af waar een trauma ooit begonnen is of vandaan komt en dat juist jij dit moet ervaren.

Bij een trauma wordt je gewond in je verwachte veiligheid.

We onderzoeken in welke tekening nog de meeste pijn zit. De meeste trauma's ontstaan in onze jeugd.



We zien vaak in de tekening van voor het trauma al een bepaalde gevoeligheid die te maken heeft met je levensles of levensthema.

### Via inductie ga je meerdere tekeningen maken rondom het trauma.

We gaan deze tekeningen bekijken en zoeken naar verbanden met thema's in je leven. Tijdens het tekenen gebeurt er al van alles met je, ook vanuit het slimme onbewuste. We gaan niet noodzakelijk terug in regressie van het trauma, maar blijven in de regie van de dieper liggende boodschap die als thema verder doorwerkt in je leven.



Eén manier is bijv. er naar te kijken alsof het een verhaal of sprookje is. Dit doe je in de derde persoon.

Ook zullen we de rollen van slachtoffer, dader, redder en toeschouwer leren benoemen en wat deze rollen jou te vertellen hebben als tekenaar.

Je maakt ook een tekening van voor dat dit trauma zich afspeelde, hoe je toen was, en ook een tekening over na het trauma wat je nodig had of eigenlijk wilde om van het trauma los te komen.



Veel mensen raken gehecht aan hun trauma.

**Er zijn dus een aantal tekeningen nodig in tijd en ruimte om de thema's rond het trauma te herkennen. We zien ook in de tekening wat je niet kon of mocht of hebt gemist en wat je nog aan jezelf terug kunt geven, al is dit op een ander niveau.**

Wat je nodig hebt na het trauma om dit te kunnen verwerken is bij ieder trauma weer anders: de een zet het trauma om in kwaliteiten, waardoor het sneller kan genezen, terwijl de ander nog aan wraak, afrekening en vergeving moet werken.

Niet iedereen ziet het trauma als noodlot.

Woede op God die dit zomaar toelaat met zijn alziende oog, is een veel voorkomend gevoel. Ik had beschermd moeten worden door die over mij waakt, is dan het verwijt.



Je krijgt allerlei opties voor vervolgtekeningen die je gaat maken op de dag. De tekentherapeut verzamelt alle emoties bij ieder trauma en kijkt in welke prioriteit deze verder uitgewerkt moeten worden.

Aan de hand van drie of vier tekeningen per trauma maakt de tekentherapeut of coach beeldend een persoonlijk verwerkingsplan met betrekking tot lijf en leven.

De drie intelligenties van hoofd, hart en buik (lichaam) zetten we hierbij in als zelfhelend vermogen.

We kijken dan als laatste naar hoe deze ervaring te integreren in je leven nu. De laatste stap is de verbinding te leggen tussen alle tekeningen.

**Iedereen die te maken heeft in zijn praktijk  
of aan eigen leven een trauma heeft meegemaakt  
is welkom.**

**Van 10.00 tot 18.00 uur.** Open vanaf 9.30 uur voor koffie, thee en installeren.

**De KOLAM** Laarstraat 77 7201 CC Zutphen

**Kosten: €120,-** inclusief lunch, koffie, thee, materiaal, uitvoerig werkboek en certificaat.  
*Graag zelf meenemen: een dikke en fijne permanent marker.*

**Aanmelden via [www.kolam.nl](http://www.kolam.nl)**