

De helende cirkel

Ervaringsgerichte groepssessies voor wie wil
thuiskomen bij zichzelf na overweldigende
ervaringen

Trauma laat sporen na — in lichaam, geest en relaties

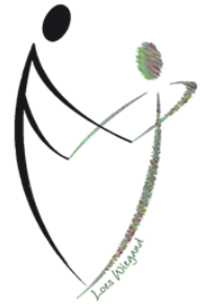
Trauma kan vele vormen aannemen: van een
plotselinge schokkende gebeurtenis tot
langdurige onveiligheid of emotionele
verwaarlozing. Wat al deze vormen gemeen
hebben, is dat ze zich diep in ons zenuwstelsel
nestelen. Vaak zonder dat we ons daar bewust
van zijn.

Oude, onverwerkte ervaringen kunnen leiden tot
klachten als vermoeidheid, onrust,
concentratieproblemen of gevoelens van
vervreemding. Als het lichaam langdurig alert
blijft, raakt het uitgeput. Chronische klachten of
zelfs ziekte kunnen het gevolg zijn. Pas wanneer
deze ervaringen erkenning krijgen, ontstaat er
ruimte voor herstel.

Herstellen in verbinding met anderen

In kleine groepen (10-12 deelnemers) bied ik
begeleiding aan (jong)volwassenen die geestelijk
of lichamelijk vastlopen. Op een rustgevende
locatie werk je in groepsverband én individueel
aan het verweven van ervaringen in je leven. In
een veilige setting onderzoeken we wat jouw
hoofd, hart en lijf nodig hebben. Zo ontstaat
opnieuw balans – in verbinding met jezelf en met
anderen.

*"Heling begint wanneer jouw verhaal niet
langer stil hoeft te zijn."*



Praktijk Loes Wiegand
Transculturele begeleiding
bij trauma, rouw en
levensvragen voor
volwassenen en ouderen

Een holistische aanpak met ruimte voor jouw verhaal

Ik werk vanuit Trauma Informed Therapy: een
grondhouding die veiligheid, autonomie en
afstemming centraal stelt. Er is ruimte voor jouw
tempo, grenzen en verhaal. Mijn aanpak is
holistisch en verbindt lichamelijke,
psychologische, sociale en spirituele aspecten.
We werken ervaringsgericht, vanuit de
transitiecirkel (o.a. gebaseerd op
hechtingstheorie), en met systemische
werkvormen die inzicht geven in diepere
patronen.

Vanuit een brede methodische basis stem ik af
op de groep én op jou. Denk aan:
NLP • Voice Dialogue • IoPT / IZR • IFS •
MatriX-methodiek • Lichaamsgerichte therapie •
Creatieve werkvormen • Structuuropstellingen
(Blijven–Vertrekken–Aankomen van Hilbrand
Westra)

Vanuit een transcultureel perspectief is er
aandacht voor de invloed van cultuur, migratie,
rituelen en adoptie. Er is oog én oor voor
diversiteit in verhalen, beleving en herstel.

*"Trauma verbreekt de verbinding, heling
herstelt het vertrouwen."*

Heling in je eigen tempo

Heling begint met stabilisatie en opnieuw contact maken met jezelf. Daarna volgt het verwerken en verweven van wat je is overkomen. In de groep werk je in jouw tempo aan je proces. Je ervaart meer veerkracht, ruimte en vitaliteit. Soms verminderen klachten, soms komen ze tot rust.

De kracht van de groep helpt: wat gedeeld wordt, hoeft niet langer alleen gedragen te worden.

"Soms begint thuiskomen met het erkennen van het gemis aan thuis."

"Migratie is niet alleen een reis over grenzen, maar ook een zoektocht naar wortels in jezelf."

Mijn bronnen voor professionele begeleiding

Ik werk vanuit kennis, kunde, intuïtie en doorleefde ervaring. Scholing, intervisie en supervisie vormen de basis voor voortdurende professionele verdieping. Mijn inspiratiebronnen zijn o.a.: Franz Ruppert, Bessel van der Kolk, Janina Fisher, Deb Dana, Richard Schwartz, Gabor Maté, Riet Fiddelaers, Margriet Wentink, Hilbrand Westra, en anderen.

Groepstraject van 8 à 9 maanden

We starten met een sessie van een dagdeel (2–3 uur). Daarin verkennen we samen de thema's rond trauma en herstel. Je krijgt kennis aangereikt, doet oefeningen en maakt kennis met de groep. Alles mag, niets moet.

Daarna volgen 8 sessies van 2,5 uur, verspreid over 8 à 9 maanden. Je bepaalt zelf je coachdoel. Begeleiding is nabij, maar jij blijft eigenaar van jouw proces.

Wat mag je verwachten?

- Persoonlijke begeleiding – ook tussendoor via WhatsApp, mail of telefoon
- Passende literatuur in bruikleen
- Reflectievragen en thuisopdrachten ter verdieping

Meer info of een afspraak maken?

Praktijk Loes Wiegand

Adres: Aelbert Cuyplaan 69
3343 DA Hendrik Ido Ambacht
Telefoon: 06-38225899
Mail: info@loeswiegand.nl

