

Herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen

‘Ieder mens is in principe gevoelig voor alle vormen van psychisch lijden, maar overweldigende ervaringen kunnen een dergelijke gevoeligheid tot uiting laten komen ’

Trauma's kunnen zich voordoen op een spectrum van stress, tegenslag, schokkende gebeurtenis en daadwerkelijk trauma en er zijn verschillende dimensies mee gemoeid. Ook zijn er verschillende typen trauma; ontwikkelingstrauma, hechtingstrauma, enkelvoudig trauma, complex trauma, vroegkinderlijk trauma, secundair trauma en meer generationeel trauma. Al deze vormen van trauma kunnen gepaard gaan met verschillende vormen van psychisch lijden en laten hun sporen in het lichaam achter.

Traumatiserende ervaringen uit een (ver) verleden kunnen leiden tot een erfenis van symptomen. We spreken van psychotrauma, als dit niet geheeld wordt, laat dit sporen na in het lichaam en kan dit tot uitdrukking komen in pijn, ontstekingen en ziekten. Wanneer de onderliggende trauma's worden geheeld, wordt het zelfhelend vermogen van lichaam en geest ondersteund.



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

In mijn praktijk in Hendrik Ido Ambacht, wandelend in de buitenlucht, bij jou thuis of via beeldbellen begeleid ik (jong) volwassenen die lichamelijk- of geestelijk vastlopen. Ik begeleid jou om opgedane ervaringen te verweven in jouw toekomst waarna er een nieuwe balans ontstaat in lichaam en geest.

Methodieken verbinden met het systemisch perspectief

Mijn begeleiding is altijd maatwerk en daardoor is de uitwerking voor elke cliënt anders. Ik heb een holistische visie waarin de mens als één geheel wordt gezien waarbij lichamelijke, psychologische, sociale- en spirituele aspecten onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Tijdens onze sessies creëer ik een veilige bedding waarin wij elkaar ontmoeten en onderzoeken wat er bij jou van binnen leeft en wat jij ervaart dat je nodig hebt. Zo ga je van zoeken (buiten jezelf) naar onderzoeken (binnen jezelf). Dit alles op basis van de transitiecirkel die zijn basis vindt in o.a. de hechtingstheorie.

In mijn begeleiding verbind ik verlies-, rouw en trauma methodieken met het systemisch perspectief. Systemische oefeningen kunnen – bewuste en onbewuste – verborgen patronen en (familie)dynamieken aan het licht brengen. Het vergroten van dit inzicht brengt doorgaans beweging in genezingsproces.

Daarnaast maak ik gebruik van inzichten en werkvormen uit NLP, Voice Dialogue, IOPT en lichaamsgerichte therapie en werk ik met creatieve methoden.

‘Golven kun je niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen’

Heling

het helingsproces bestaat uit stabilisatie en verwerking en is doorgaans complex en kan tijd kosten. Het omvat meestal een combinatie van fysieke, emotionele, psychologische en spirituele heling. Samen zoeken we uit waar de pijn daadwerkelijk zit, hoe je deze kunt doorvoelen en verweven in je leven. Ik stimuleer je om je eigen pad te kiezen en te bewandelen. Het resultaat van mijn begeleiding is dat jouw helingsproces in beweging komt en het verlies dat je geleden hebt t.g.v de overweldigende ervaringen, zich steeds meer verweeft met jouw leven, naar de toekomst toe. Je ervaart meer ruimte en veerkracht en lichamelijke klachten kunnen verdwijnen of een halt toegeroepen worden. Ik richt me samen met jou op het herstellen en het optimaliseren van vitaliteit, veerkracht en zo nodig werkvermogen.

‘De weg er doorheen is de weg van je verlangen volgen’

Mijn bronnen voor professionele begeleiding

In mijn werk gebruik ik mijn kennis, kunde, intuïtie en mijn persoonlijk doorleefde overweldigende ervaringen als bron van inspiratie. Mijn professionaliteit en begeleidingservaring verdiep én verrijk ik voortdurend door middel van (na)scholing, supervisie en intervisie met ervaren vakgenoten. Mijn inspiratiebronnen en leermeesters zijn o.a. Franz Ruppert, Bessel van de Kolk, Janina Fisher, Riet Fiddelaers, Margriet Wentink, Gwen Timmer, Jane Coers, Marijke Leys en Judith Budde.

Begeleidingstraject

Tijdsduur is afhankelijk van de situatie

We starten met een kennismakingsgesprek van een dagdeel (2-3 uur) in Hendrik Ido Ambacht of via videobellen. Je kunt hierin je vragen stellen over het traject. Jouw coachdoel wordt geformuleerd en tijdens dit gesprek stellen we gezamenlijk vast of er een match is om samen jouw coachdoel te bereiken. Dit gesprek is kosteloos en vrijblijvend.

Hybride begeleidingstraject:

De begeleiding bestaat doorgaans uit sessies van 2 uur in mijn praktijk in Hendrik Ido Ambacht, wandelsessies, op locatie bij jou thuis of via beeldbellen. Bij de 4^e/5^e sessie vindt er een tussenevaluatie plaats.

We ronden het traject af als

- het geformuleerde coachdoel bereikt is
- ik als begeleider constateer dat de gevraagde ondersteuning niet tot mijn expertise behoort
- jij als client besluit het traject voortijdig af te ronden.

Tijdens het kennismakingsgesprek kijken we samen welke begeleidingsvorm het beste bij jou past

Wat krijg je erbij?

- WhatsAppen, mailen of bellen tussen de sessies door
- Passende literatuur (bruikleen)
- Thuiswerk oefeningen

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

