

IN GOEDE HANDEN

Op verkenning met systemische
creatieve en lichaamsgerichte
werkvormen



Praktijk Loes Wiegand

Inhoud In goede handen Lichaamswerk

Inleiding	3
Over de werkwijze van Praktijk Loes Wiegand	
Hoofdstuk 1 Systemisch werk	4
Werken met familiesystemen, dynamieken en patronen	
Hoofdstuk 2 De IZR-methode	7
Een spiegel van binnenuit	
Hoofdstuk 3 Voice Dialogue	10
In gesprek met je innerlijke stemmen	
Hoofdstuk 4 IFS – Internal Family Systems	13
Ontmoet je innerlijke delen	
Hoofdstuk 5 Creatief met opstellingen	16
Intuïtieve werkvormen die je in beweging brengen	
Hoofdstuk 6 Kunstzinnige therapie	19
Vormgeven aan wat in jou leeft	
Hoofdstuk 7 Geluidstherapie	22
In afstemming met de trilling van je systeem	
Hoofdstuk 8 MatriXmethode	25
Opruimen, ordenen en ontspannen in je hoofd	
Hoofdstuk 9 Migratie & verplaatsing	28
Blijven – Vertrekken – Aankomen	
Hoofdstuk 10 Sensorimotor Psychotherapie	31
Lichaamsintelligentie benutten	
Hoofdstuk 11 Beeld ta-AL en Lichaams ta-AL	35
Traumasensitief (ver)werken met Beeldta-AL	
Hoofdstuk 12 Afronding & reflectie	40
Stilstaan bij wat geraakt is	
Literatuurlijst	41

Inleiding – De juiste bedding voor jouw proces

Geen mens, hulpvraag of levensverhaal is hetzelfde. Wat iemand nodig heeft in begeleiding verschilt per moment, per situatie en per persoon. In mijn praktijk werk ik daarom met een breed palet aan methodieken. Ze vormen samen een rijk gevulde gereedschapskist die uitnodigt tot ontdekken, vertragen, verhelderen en in beweging komen.

De methodieken die ik inzet hebben wortels in zowel binnen- als buitenland. Ze zijn zorgvuldig gekozen, gebaseerd op jarenlange opleidingen en praktijkervaring, en telkens weer getoetst in het contact met cliënten. Denk aan systemisch werk, opstellingen in allerlei vormen, Interactieve Zelf-Resonantie (IZR), Voice Dialogue, Internal Family Systems (IFS), kunstzinnige- en lichaamsgerichte werkvormen, geluidstherapie en de MatriX-methodiek.

Welke methodiek op welk moment passend is, wordt altijd in afstemming met jou als cliënt gekozen. Jouw hulpvraag, context en voorkeur zijn hierin leidend. Soms is het één werkvorm die aanspreekt, soms ontstaat er een natuurlijke combinatie of wisseling. Wat centraal staat, is dat jij je gezien en gedragen voelt in jouw proces.

In dit e-book lees je hoe verschillende begeleidingsmethodieken kunnen helpen om zicht te krijgen op wat er van binnen speelt. Of het nu gaat om vragen rond verbinding, verlies, herkomst of richting: in een veilige setting, afgestemd op jouw hulpvraag, gaan we samen op pad. Je krijgt inzicht in de achtergronden van de methodieken waarmee ik werk – van familieopstellingen tot geluidstherapie – én praktische oefeningen om zelf te ervaren wat jou raakt, beweegt of heelt.

In dit e-book neem ik je mee langs de verschillende werkvormen die ik in de praktijk gebruik. Elk hoofdstuk bevat een korte uitleg over de achtergrond en werkwijze, gevolgd door een oefening die je zelf kunt doen. Je hoeft niets te ‘kunnen’ of ‘begrijpen’ om hiermee aan de slag te gaan – nieuwsgierigheid is voldoende.

Je bent welkom om te lezen, te voelen, stil te staan of juist iets in beweging te brengen.

Warme groet,

Loes Wiegand



Hoofdstuk 1 Systemisch werk – zicht op de verborgen dynamiek

Systemisch werk is een krachtige benadering die helpt om de diepere oorzaken van problemen te begrijpen en te werken aan duurzame oplossingen, door de kracht van het grotere geheel – het systeem – te benutten. Elk mens maakt deel uit van systemen: gezinnen, families, werkverbanden, sociale gemeenschappen. In deze systemen bestaan zichtbare én onzichtbare verbindingen, invloeden en wetmatigheden.

Waarom systemisch werken?

Het doel van systemisch werk is om de onderliggende dynamieken en patronen binnen een systeem te herkennen, zichtbaar te maken en – waar nodig – in beweging te brengen. Niet door te analyseren of te verklaren, maar door ervaringsgericht te onderzoeken wat er speelt onder de oppervlakte. Zo wordt de weg vrijgemaakt naar meer rust, helderheid en levensenergie.

Systemisch werk richt zich op het herstellen van balans, het vinden van de juiste plek, en het erkennen van dat wat (vaak al lang) op aandacht wacht. Het is een uitnodiging om niet alleen naar symptomen of gedrag te kijken, maar ook naar de context en het grotere verhaal waarin die zijn ontstaan.

Kernprincipes van systemisch werk

Systemisch werk helpt om op een diepere laag te begrijpen wat ons belemmert of beweegt – individueel, in relaties en in teams. Het biedt ruimte voor:

- **Inzicht in patronen**
Veel dynamieken spelen zich af onder de oppervlakte en herhalen zich onbewust. Systemisch werk maakt deze patronen zichtbaar en begrijpelijk.
- **Verbinding en verandering**
Door in contact te komen met de onderliggende dynamiek ontstaat ruimte voor wezenlijke verandering – niet door iets 'weg te maken', maar door te erkennen wat er is.
- **Optimaliseren van functioneren**
Inzicht in de werking van het systeem helpt om belemmeringen te overwinnen en het functioneren van mensen, relaties en teams te versterken.
- **Herstellen van balans**
Verstoring ontstaat vaak als iemand een plek inneemt die niet van hem of haar is, of als iets of iemand wordt buitengesloten. Systemisch werk herstelt de ordening: door terug te geven wat niet van jou is, en jouw eigen plek opnieuw in te nemen.

Vormen van systemisch werk in de praktijk

Afhankelijk van de hulpvraag werk ik met verschillende vormen van opstellingen en systemische interventies. Welke vorm we kiezen, stemmen we zorgvuldig samen af:

- **Familieopstellingen in een groep**

Met levende representanten die een plek innemen voor familieleden, thema's of emoties. De representanten geven informatie door via lichaamstaal, gevoelens en beelden.

- **Tafelopstellingen**

Opstellingen met symbolen op tafel – denk aan poppetjes, stenen, blokjes of natuurlijke materialen – maken op een laagdrempelige manier inzichtelijk hoe relaties en dynamieken zich verhouden.

- **Individuele opstellingen met vloerankers**

Jijzelf beweegt je fysiek door verschillende posities op de vloer (bijv. met gekleurde matjes of kaarten), en ervaart direct wat er in je lichaam en innerlijk gebeurt in relatie tot anderen of thema's. Het kan ook zijn dat ik voor jou als representant dienst doe.

- **Opstellingen in verbeelding**

Via visualisatie roep je innerlijk een systeem of situatie op. Je stemt af op de verschillende 'plaatsen' in het systeem en laat beelden, woorden of gevoelens opkomen.

- **Digitale opstellingen (online)**

Ook via beeldbellen zijn opstellingen mogelijk, bijvoorbeeld met digitale vloerankers of gedeelde materialen op het scherm. Dit werkt verrassend krachtig – zelfs op afstand.



Mijn achtergrond in systemisch werk

Tijdens mijn Masteropleiding NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) kwam ik in 2012 voor het eerst in aanraking met systemisch werk. Het raakte me diep. De inzichten over mijn eigen levenspad, de erkenning van wat ik intuïtief al lang voelde, en de helende werking van het systemisch kijken, maakten dat ik me hier verder in ben gaan verdiepen.

Ik ben opgeleid en gecertificeerd door **Astrid van Noort (TrueNorth)** als **Systemisch coach** en **Systemisch team- en organisatiecoach**, inclusief het begeleiden van familieopstellingen en ik heb met haar gewerkt als co-trainer. Daarnaast volgde ik verdiepende scholing bij onder andere:

Siets Bakker, Hilke Bonnesma, Jane Coerts, Riet Fiddelaers-Jaspers, Jacob van Wielink, Jan Jacob Stam, Wibe Veenbaas, Stephan Hausner en Hilbrand Westra.

Deze brede en langdurige scholing vormt de basis van hoe ik werk: zorgvuldig, afgestemd en met respect voor de diepe lagen die zichtbaar mogen worden in een opstelling. In elke sessie staat jouw vraag centraal, en kijken we samen welke systemische benadering op dat moment passend is. Bij het Europees instituut De Baak ben ik opgeleid tot gecertificeerd e-coach.

Oefening: Een eerste blik op jouw systeem

Deze oefening kun je thuis doen, met eenvoudige materialen. Ze helpt je om een situatie of relatie in beeld te brengen en te onderzoeken wat daarin speelt.

Wat heb je nodig?

Een tafel of vel papier, plus 4 tot 6 voorwerpen (stenen, dopjes, dennenappels, muntjes, kaartjes – wat je maar hebt).

1. Kies een situatie die je bezighoudt – bijvoorbeeld iets in je familie, werk of relatie.
2. Kies voor elk relevant element (zoals jijzelf, een ander persoon, een emotie, een blokkade) een voorwerp.
3. Plaats de voorwerpen intuïtief op tafel: dichtbij of ver weg, staand of liggend, groot of klein.
4. Kijk er een tijdje naar. Wat valt op? Wat raakt? Wat voelt onrustig of ‘niet kloppend’?
5. Verplaats één element. Wat verandert er?

Reflectievragen:

- Welke plek neem jij in? Is dat jouw plek?
- Wat gebeurt er als jij of een ander element van plaats verandert?
- Wat zou er gebeuren als jij iets zou ‘teruggeven’ of jouw plek opnieuw inneemt?

Hoofdstuk 2 De IZR-methode: een spiegel van binnenuit

Interactieve Zelf Resonantie is een ervaringsgerichte psychotherapeutische methode. Tijdens een IZR-proces kijk je als het ware in een spiegel: je ontmoet jouw gedrag, gevoelens en drijfveren. Je ziet wie je in wezen bent, waar je warm voor loopt, wat je tegenhoudt en wat je liever uit de weg gaat.

IZR helpt je ontdekken welke gedragspatronen je vroeg in je leven hebt ontwikkeld – patronen die toen helpend waren, maar die je nu mogelijk beperken. Door deze innerlijke delen te ontmoeten, ontstaat er begrip en ruimte. Je kunt onderdrukte gevoelens toelaten, oude overtuigingen loslaten en jezelf bevrijden van wat niet meer bij je hoort.

Het doel van een IZR-proces is dat je weer zeggenschap ervaart over jezelf en je leven. Jouw verlangen, veranderwens of onderzoeksvraag is daarbij altijd het vertrekpunt. Belangrijke kernwaarden in deze methode zijn: het erkennen van de werkelijkheid, mildheid en compassie – met jezelf én met anderen.

Wanneer kan een IZR-proces helpen?

IZR kan ondersteunend zijn bij uiteenlopende vragen en thema's, zoals:

- Keuzes maken
- Grenzen stellen en trouw zijn aan jezelf
- Boosheid, machteloosheid, verdriet of angst
- Relatievragen
- Intimiteit en seksualiteit
- Opvoedingsvragen
- Faalangst, spanning en slapeloosheid
- Verwerking van ingrijpende gebeurtenissen
- Identiteitsvragen: wie ben ik en wat wil ik?
- Lichamelijke klachten met een emotionele achtergrond

De achtergrond van IZR

IZR is gebaseerd op moderne en erkende trauma- en hechtingstheorieën. De methode bouwt voort op het werk van psychotherapeut **dr. Franz Ruppert**, grondlegger van de **Identiteit georiënteerde Psychotraumatheorie en -Therapie (IoPT)**.

Binnen deze benadering wordt gewerkt met een driedeling die ontstaat bij schokkende of overweldigende ervaringen:

- een **overlevingsdeel**, dat zich aanpast om door te kunnen gaan,
- een **traumadeel**, waarin de pijn ligt opgeslagen,
- en een **gezond deel**, dat intact is gebleven en gericht is op verbinding, groei en herstel.

Zolang traumadelen niet worden erkend of gevoeld, blijven deze innerlijke verdelingen onbewust doorwerken in gedrag, relaties en gezondheid. IZR helpt om deze binnenwereld in beeld te brengen en weer toegang te krijgen tot je oorspronkelijke kracht en heelheid.

Werkwijzen in de praktijk

Afhankelijk van de situatie werk ik in mijn praktijk op verschillende manieren met IZR:

- **Met resonanten in een groep**
Andere deelnemers stemmen zich af op woorden of delen uit jouw proces. Ze geven stem aan wat zij opmerken vanuit de resonantieplek. Jij kijkt, voelt en ervaart – op afstand of zelf vanuit de plek.
- **Met vloerankers in een individuele sessie**
De woorden uit jouw verlangen of onderzoeksvraag krijgen een plek op de grond. Jij stapt in die posities en laat je lichaam, emoties of beelden spreken.
- **Online via beeldbellen**
Ook digitaal is een IZR-proces goed mogelijk. Met behulp van virtuele vloerankers en jouw innerlijke waarneming kun je ook op afstand de kracht van resonantie ervaren.

IZR vraagt van jou als client geen ervaring of voorkennis. Nieuwsgierigheid en bereidheid om jezelf te ontmoeten is voldoende.



Mijn achtergrond in IZR-processen en Meergenerationele en vroegkinders psychotrauma en het Traumatransformatiemodel

Ik heb jarenlang studie gevolgd bij Margriet Wentink van Interakt en ben gekwalificeerd IZR-practitioner, aangesloten bij het landelijke IZR-netwerk. Daarnaast volgde ik een jaargang bij **Gwen Timmer** van Parabel en masterclasses bij onder meer **dr. Franz Ruppert**, **Ien van der Pol** en **Vivian Broughton**. Deze rijke scholingsbasis maakt dat ik de IZR-methode zorgvuldig en afgestemd kan inzetten in mijn praktijk bij getraumatiseerde individuen en groepen en bij IZR e-coaching. Meer informatie hierover vind je op www.izr-methode.nl

Specialisaties;

Vroegkinders psychotrauma, Suïcide preventie, Verliestrauma en rouw, Partnerrelaties, Dader-slachtoffer dynamieken, Seksueel trauma, Eetstoornissen, Verslavingen, Angst, Schuld en schaamte, Depressie, verwaarlozing, Narcisme. Oudervervreemding,

Oefening: In gesprek met een innerlijk deel

Deze oefening kun je doen met 2 blaadjes papier en een rustige plek.

1. Schrijf op het eerste blad: **"Ik die nu ben"**
2. Schrijf op het tweede blad: **"Het deel dat aandacht vraagt"** (bijvoorbeeld: het bange kind, de innerlijke druk, een gevoel van eenzaamheid)
3. Leg beide blaadjes op de grond met wat ruimte ertussen.
4. Ga op het blad staan van **"Ik die nu ben"**. Voel hoe het is om hier te staan. Wat ervaar je in je lichaam? Wat is jouw houding tegenover het andere blad?
5. Stap dan op **"Het deel dat aandacht vraagt"**. Laat je verrassen door wat je voelt, ziet of denkt.
 - o Wat heeft dit deel nodig?
 - o Wat wil het jou vertellen?
6. Ga weer terug naar **"Ik die nu ben"**. Wat doet het met je om het deel gehoord te hebben?

Reflectie:

Wat heb je ontdekt?

Wat verandert er als je luistert in plaats van stuurt?

Wat zou je willen meenemen uit dit contact?

Hoofdstuk 3 Voice Dialogue – In gesprek met je innerlijke stemmen

Ruimte geven aan de delen in jou

In ieder mens leven meerdere kanten. Je hebt waarschijnlijk een kritische stem die zich met van alles bemoeit, een zorgzame kant die altijd klaarstaat voor anderen, een perfectionist die niets aan het toeval overlaat, of juist een vermoeide innerlijke rebel die zich tegen alles verzet. Deze stemmen of ‘delen’ hebben ieder hun eigen rol, boodschap en geschiedenis.

Voice Dialogue is een krachtige methode die je uitnodigt om deze innerlijke stemmen of subpersonen bewust te ontmoeten. Niet om ze te veranderen of ‘stil te zetten’, maar om er nieuwsgierig naar te luisteren en ze vanuit een neutrale plek in jezelf te leren kennen.



Het innerlijke gezin – subpersonen in jou

De grondleggers van Voice Dialogue zijn Hal en Sidra Stone. Zij beschrijven hoe wij als mens bestaan uit een veelheid aan subpersonen, elk met hun eigen overtuigingen, gedrag en beschermingsstrategieën. Deze innerlijke delen zijn vaak ontstaan in je jeugd, als reactie op de omgeving of ter bescherming tegen pijn of afwijzing.

Sommige delen zijn dominant aanwezig – de ‘primaire delen’ – en bepalen grotendeels je gedrag, keuzes en denken. Andere delen zijn onderdrukt of verstoten – deze ‘verstoten delen’ worden vaak geassocieerd met kwetsbaarheid, verdriet, speelsheid of woede. Juist deze verstoten kanten dragen vaak waardevolle levenskracht, creativiteit en authenticiteit in zich.

Voice Dialogue helpt je om:

- Bewust te worden van de subpersonen die jouw gedrag en keuzes beïnvloeden
- Te ontdekken welk deel het stuur in handen heeft – en of dat ook helpend is
- Ruimte te maken voor verstoten of vergeten delen
- Te ervaren dat jij niet één van je delen bent, maar degene die kan luisteren naar allemaal

De innerlijke dialoog: wie heeft het stuur?

Wanneer we ons niet bewust zijn van onze innerlijke dynamiek, kunnen bepaalde stemmen onbewust de regie overnemen. Bijvoorbeeld:

- De **innerlijke criticus** die alles ter discussie stelt
- De **pleaser** die zich aanpast om conflicten te vermijden
- De **rationele denker** die emoties uit de weg gaat
- De **zorgdrager** die zichzelf vergeet
- De **controleur** die niet kan loslaten

Door deze delen een stem te geven in een veilige setting, ontstaat er ruimte voor dialoog en bewust leiderschap in jezelf. Je hoeft niet meer volledig samen te vallen met één kant, maar leert schakelen vanuit een meer centrale, bewuste positie – het zogeheten **bewuste ego**.

Werken met Voice Dialogue in de praktijk

In een Voice Dialogue sessie gaan we letterlijk ‘in gesprek’ met de verschillende delen in jou. Ik nodig je uit om van plek te wisselen (bijvoorbeeld via stoelen of vloerankers), zodat elk deel los van de ander kan spreken. Jij blijft als luisterend Zelf aanwezig, en leert zo welke dynamiek er in jou speelt – zonder oordeel, met nieuwsgierigheid.

Je hoeft niets op te lossen of te veranderen. Door simpelweg te luisteren en ruimte te geven, ontstaat al beweging.

Mijn achtergrond in Voice Dialogue

Ik heb de basisopleiding en een vervolgtraject gevolgd, waarna ik ben gecertificeerd en toegelaten tot het landelijke netwerk van Voice Dialogue Facilitators in Nederland en België. Daarnaast heb ik diverse specialisaties gevolgd, waaronder:

- **Traumasensitief coachen met Voice Dialogue**
- **Masterclass Spelen met je Ikken**
- **Voice Dialogue bij verlies en rouw**
- **Voice Dialogue in poppentaal**
- **Het oorspronkelijke kind**

Mijn leermeesters zijn onder andere **Judith Budde** en **Karin Brugman** (Nederland), en **Marijke Leys** (België).

Deze scholing en ervaring zorgen ervoor dat ik Voice Dialogue met zorg, speelsheid en diepgang inzet – afgestemd op jou, jouw hulpvraag en de delen die zich willen laten horen.

Oefening: Ontmoet een innerlijke stem

Deze oefening kun je zelf doen met twee stoelen of kussens.

1. Zet twee stoelen neer: eentje voor **jou** en eentje voor een **innerlijk deel** dat je vaak voelt of hoort. Kies een deel dat op dit moment aanwezig is (bijvoorbeeld: de perfectionist, de twijfelaar, de vermoeide, de helper).
2. Ga op jouw eigen stoel zitten. Sluit je ogen en stel je voor dat dit deel tegenover je zit. Hoe kijkt het? Hoe voelt het om daar te zitten?
3. Verplaats je naar de stoel van het innerlijke deel. Spreek hardop uit wat dit deel denkt, voelt, wil of vreest. Neem je tijd. Laat het spreken, zonder censuur.
4. Ga terug naar jouw stoel. Wat doet het met je om dit deel zo te horen?

Reflectievragen:

- Welk deel kwam naar voren?
- Wat wil dit deel voor jou betekenen?
- Wil je dit deel vaker uitnodigen om gehoord te worden – of juist meer begrenzen?

Hoofdstuk 4 IFS – Internal Family Systems

Herkennen, helen en hervinden van innerlijke balans

IFS – voluit *Internal Family Systems* – is een methode die ervan uitgaat dat ieder mens een innerlijk systeem heeft dat bestaat uit verschillende delen. Deze delen hebben allemaal hun eigen intentie, emotie en functie, en vormen samen een soort innerlijke familie.

Net als in een echte familie kunnen sommige delen goed met elkaar overweg, terwijl andere botsen of elkaar vermijden. Soms neemt een bepaald deel de overhand – bijvoorbeeld de perfectionist, de criticus of de vermijder – terwijl andere delen zich terugtrekken of worden buitengesloten.

IFS helpt je om deze delen te leren kennen, hun functie te begrijpen en er een andere relatie mee aan te gaan. Zo ontstaat er ruimte voor meer innerlijke rust, balans en zelfsturing.

De delen in ons en het Zelf als kompas

IFS maakt onderscheid tussen drie soorten delen:

- **Protectors (beschermers)**
Deze delen proberen je te beschermen tegen pijn, afwijzing of overweldiging. Ze zorgen ervoor dat je functioneert, controle houdt, je aanpast of gevoelens onderdrukt. Denk aan de innerlijke manager, de perfectionist, de pleaser of de controleur.
- **Exiles (verstoten delen)**
Dit zijn jonge, kwetsbare delen die ooit pijn hebben ervaren en zich teruggetrokken hebben. Ze dragen emoties zoals verdriet, angst, schaamte of eenzaamheid – vaak uit kindertijd of eerdere ervaringen.
- **Firefighters (brandweermannen)**
Deze delen treden op wanneer de pijn van de verstoten delen dreigt door te breken. Ze doen er alles aan om dat te voorkomen, bijvoorbeeld door afleiding, vermijding, verslaving of plotseling gedrag.

Wat al deze delen nodig hebben, is contact met het **Zelf** – de kern in jou die rustig, ruim en helder aanwezig kan zijn. Het Zelf is geen deel, maar de plek van compassie, vertrouwen, nieuwsgierigheid en leiderschap. Van daaruit kun je luisteren, erkennen, helen en ruimte geven aan dat wat in jou leeft.

Wat IFS kan brengen

IFS is een liefdevolle en niet-veroordelende benadering die:

- Helpt om jezelf beter te begrijpen en innerlijke strijd te verzachten
- Onderdrukte emoties en oude pijn in veilige stapjes toegankelijk maakt
- Verbindt met je eigen kracht, rust en helend vermogen
- Inzicht geeft in de herkomst van gedrag, blokkades of overtuigingen
- Ruimte schept voor keuzevrijheid en veerkracht

Werken met IFS in de praktijk

In een sessie stemmen we af op een thema of gevoel dat op dat moment aandacht vraagt. Je leert contact maken met de verschillende delen in jou, bijvoorbeeld door:

- Innerlijke dialoog en visualisatie
- Voelen waar een deel zich in je lichaam laat zien
- Vragen stellen aan het deel (Wat wil je? Wat bescherm je?)
- Ruimte maken voor het Zelf om te luisteren en te begeleiden

IFS werkt stap voor stap. Je hoeft niets te forceren. Elk deel heeft recht op erkenning, in zijn eigen tempo



Mijn achtergrond in IFS

In mijn werk gebruik ik de principes van IFS als waardevolle aanvulling op andere methodieken. Ik volgde de **IFS-informed training voor professionals** bij **Karibu Coaching**, waar ik leerde hoe IFS op een respectvolle en veilige manier in te zetten in individuele begeleiding. Daarnaast nam ik deel aan een masterclassreeks van **Richard Schwartz**, de grondlegger van IFS.

Deze scholing helpt mij om met aandacht en zorg af te stemmen op de innerlijke delen van cliënten – in verbinding met hun eigen Zelf. IFS biedt daarin een prachtig kompas: zacht, verdiepend en uitnodigend tot heelwording.

Oefening: Ontmoet een beschermend deel

Deze oefening helpt je om nieuwsgierig te luisteren naar een kant van jezelf die vaak op de voorgrond staat.

1. Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen.
2. Vraag jezelf: *Welk deel van mij is vandaag erg aanwezig?*
(Bijv. de doordraver, de controleur, de twijfelaar)
3. Stel je voor dat je dit deel kunt zien of voelen – waar in je lichaam zit het? Hoe voelt het aan?
4. Vraag zachtjes:
 - Wat probeer je voor mij te doen?
 - Wat wil je voor mij voorkomen?
 - Wat zou er gebeuren als jij je werk niet zou doen?
5. Bedank dit deel, ook al begrijp je het nog niet helemaal.

Reflectievragen:

- Hoe is het om met compassie te luisteren naar dit deel?
- Kun je voelen dat het deel ooit een beschermende bedoeling had?
- Wat zou jouw Zelf nu kunnen bieden aan dit deel?

Hoofdstuk 5 Creatief met opstellingen – Beeldtaal als ingang naar bewustzijn

Zien wat zich wil tonen

Soms zijn er geen woorden voor wat je voelt. Of merk je dat praten niet verder helpt. Juist dan kan een creatieve benadering ruimte geven aan wat zich op een andere manier wil laten zien. In mijn praktijk werk ik regelmatig met beeldende en intuïtieve vormen van opstellingen – speels, creatief en afgestemd op wat op dat moment nodig is.

Creatief werken met opstellingen betekent dat we materialen en expressievormen inzetten die uitnodigen tot verbeelding, voelen en vertragen. Denk aan natuurlijke elementen, kaarten, objecten, klank, beweging, kleur of symbolische beelden. De kracht zit niet in de schoonheid van wat je maakt, maar in wat zichtbaar en voelbaar wordt in het proces.

Voor wie is deze werkwijze geschikt?

Deze methodiek is helpend voor mensen die verlangen naar **expressie, vrijheid en heelheid**. Die niet alleen willen begrijpen, maar ook willen ervaren. Die voelen: *“Ik heb al zoveel gedaan, maar ik mis nog die diepere beweging van binnenuit.”*

Deze aanpak is voor jou als je:

- voelt dat je jezelf nog niet helemaal uit – professioneel of privé
- met systemisch werk wilt werken, maar niet altijd in de zwaarte wilt duiken
- de kracht van creatie en intuïtie wilt inzetten voor echte verandering
- verlangt naar meer ruimte, speelsheid en vertrouwen in je werk en leven

Als systemisch coach help ik je om dat wat vastzit in beweging te brengen. Via creatieve opstellingen, intuïtief werk en expressievormen zoals tekenen, klank, schrijven, beweging of kleur krijg je toegang tot wat er werkelijk in jou leeft. Zonder oordeel. Zonder zware methodiek. Maar met lichtheid, precisie en diepgang.

Wat mij hierin drijft

In mijn werk met creatieve opstellingen staan drie kernwaarden centraal:

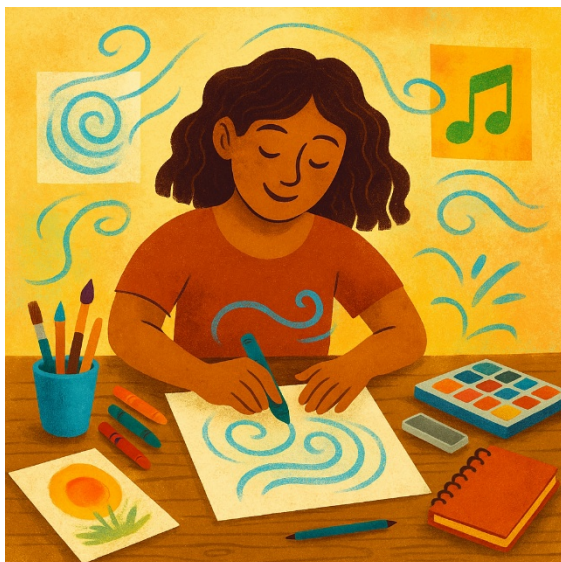
- **Speelsheid**
We zoeken niet naar het probleem, maar naar de potentie. Via creatieve werkvormen en veilige bedding brengen we jouw speelsheid terug in beeld en gevoel.
- **Groei**
Wat je aandacht geeft, groeit. Als jij jezelf toestaat om zichtbaar te worden – in je kracht én je kwetsbaarheid – verandert alles.
- **Intuïtie**
Je weet meer dan je denkt. Door de weg vrij te maken voor jouw innerlijk weten, ontstaat ruimte voor keuzes die écht bij jou passen.

Hoe ziet dat eruit in de praktijk?

Creatieve opstellingen zijn vormvrij, intuïtief en afgestemd op jou. We werken bijvoorbeeld met:

- **Natuurlijke materialen:** stenen, schelpen, takken, bloemen
- **Symbolische voorwerpen:** poppetjes, kaarsjes, veren, beelden
- **Kaarten:** emotiekaarten, archetypen, beelden, woorden
- **Beeldtaal en kleur:** intuïtieve tekeningen, klei, schildering of collages
- **Klank en beweging:** zachte bewegingsoefeningen, stemexpressie, trilling
- **Combinatie met systemische werkvormen of stilte**

De ingang is jouw verlangen of vraag. De uitdrukking ontstaat in het moment – vanuit gevoel, vorm en stilte.



Mijn achtergrond in creatief en expressief werken

Ik volg al jarenlang training en scholing bij **José Al**, waaronder de jaargang **Beeldta-Al**, waar ik leerde om met behulp van symbolische beeldtaal te werken. Deze beeldtaal is gestoeld op de theorie van Voice Dialogue, Gestalttherapie, Systeemtheorie, polyfagaaltheorie, Familieopstellingen, Inner Child Therapie, Imaginaire exposure, IFS, Schrijf- en tekenexposure, narratieve traumatherapie, Emotional freedom Techniques, Somatic Experiencing Technique, Tension Trauma Release Exercises.

Daarnaast ben ik door **Scholistico** gecertificeerd in **kunstzinnige therapie**, **geluidstherapie** en **natuurgeneeskunde** – methodieken die elkaar aanvullen en samen een zachte, holistische benadering mogelijk maken.

Oefening: Jouw innerlijke landschap in beeld

Wat heb je nodig:

Een vel papier, tijdschriften, schaar, lijm, eventueel kleurpotloden of krijt.

1. Kies intuïtief een thema (bijv. “mijn plek”, “waar stroomt het?”, “wat vraagt aandacht?”)
2. Verzamel beelden, woorden of kleuren uit tijdschriften die je aanspreken
3. Plak ze op het papier zoals het voor jou ‘klopt’ – volg je gevoel, niet je hoofd
4. Kijk naar het geheel en sta even stil bij wat het je toont

Reflectievragen:

- Wat valt je op in het beeld?
- Welke plekken voelen licht of zwaar?
- Wat wil dit beeld jou zeggen over jezelf – nu?
- Wat zou je willen doen met wat je hebt gezien?

Hoofdstuk 6 Kunstzinnige therapie – Vormgeven aan wat zich van binnen roert

Helen via kleur, vorm en beweging

Soms kun je voelen dat er iets speelt van binnen – een onrust, verdriet of verlangen – maar lukt het niet om er woorden aan te geven. In kunstzinnige therapie krijg je de ruimte om uitdrukking te geven aan dat wat zich innerlijk roert, via kleur, lijn, vorm, klank of beweging.

Het gaat daarbij niet om mooi of goed kunnen tekenen. Wat telt, is de ervaring: het proces van creëren, voelen, kijken, en ontdekken wat zichtbaar wil worden. Kunstzinnige therapie nodigt uit tot vertraging, tot zintuiglijk ervaren, tot diep luisteren naar je binnenwereld.

Waarom kunstzinnig werken helend is

Kunstzinnige therapie is een krachtig instrument voor **persoonlijke groei, emotionele heling en zelfontdekking**. Het creatieve proces wordt gecombineerd met psychologisch inzicht en helpt bij:

- het verwerken van emotionele uitdagingen
- het verminderen van stress en overbelasting
- het bevorderen van zelfbewustzijn en innerlijke balans
- het ontdekken van innerlijke kracht, verlangens en blokkades

Deze benadering is bijzonder geschikt voor mensen die het moeilijk vinden om gevoelens of ervaringen verbaal te uiten omdat hun trauma in de pre-verbale periode is ontstaan of omdat de woorden ontbreken. Via beeld en beweging ontstaat een veilige, niet-bedreigende toegang tot thema's als trauma, angst, rouw, depressie en relatievragen.

Wat doet een kunstzinnig therapeut?

Als kunstzinnig therapie practitioner bied ik een veilige, afgestemde ruimte waarin jij jouw ervaringen kunt verkennen via beeldende expressie. Ik begeleid je bij het creatieve proces – niet om iets te 'maken' dat klopt voor de buitenwereld, maar om in contact te komen met wat zich vanbinnen wil tonen.

Door samen te reflecteren op wat je hebt gemaakt en ervaren, ontstaat vaak verrassende helderheid, inzicht of opluchting. Soms ook stilte. Alles mag er zijn.

Hoe ziet dat eruit in de praktijk?

In een sessie kunnen we werken met:

- intuïtief tekenen of schilderen van gevoelens, herinneringen of verlangens
- werken met klei voor het tastbaar maken van spanning of stevigheid
- symbolische collages maken rond thema's als kracht, rouw, groei of verandering
- klank en beweging combineren met beeld om een dieper gevoelsniveau te bereiken
- een systemisch thema in beeld brengen via materiaal, kleur of ordening

Vaak ontstaan er spontaan inzichten die verder reiken dan wat met woorden mogelijk was.



Voor wie is kunstzinnige therapie geschikt?

Deze vorm van therapie is bijzonder ondersteunend als je:

- merkt dat je hoofd overloopt, maar je gevoel stil blijft
- jezelf beter wilt leren kennen op een veilige, zachte manier
- eerder therapieën hebt gevolgd, maar de innerlijke beweging nog mist
- zoekt naar een andere ingang dan praten of analyseren
- geraakt wordt door beeld, klank, kleur of beweging

Mijn achtergrond in kunstzinnige therapie

Ik ben opgeleid en gecertificeerd via **Scholistico** als **kunstzinnig therapie practitioner**. Deze opleiding biedt een diepgaande combinatie van creatieve werkvormen en psychologische inzichten, gericht op het begeleiden van mensen bij emotionele processen, stress, verlies en zelfontwikkeling.

De kennis en vaardigheden die ik hier leerde zet ik dagelijks in – zowel in individuele sessies als in groepsvormen. Kunstzinnige therapie vormt een natuurlijke aanvulling op mijn werk met systemisch werk, IZR en lichaamsgerichte begeleiding.

Oefening: Schilder de beweging in jezelf

Wat heb je nodig:

Een vel papier, waterverf of krijt, en 15–20 minuten ongestoorde tijd.

1. Zet zachte muziek op (of werk in stilte als dat fijner is).
2. Sta of zit even stil bij jezelf. Wat leeft er nu in jou? Welke stemming, welk gevoel?
3. Kies twee kleuren die dit gevoel vertegenwoordigen.
4. Laat je hand intuïtief bewegen over het papier – groot, klein, snel, traag.
5. Kijk daarna rustig naar wat je hebt gemaakt. Voel je oordeel opkomen? Adem erdoorheen.

Reflectievragen:

- Wat zie je in het beeld?
- Wat voel je erbij?
- Wil er iets veranderen, verschuiven, aanvullen?

Hoofdstuk 7 Geluidstherapie – In afstemming met de trilling van je systeem

Leren luisteren naar klank, stilte en resonantie

Wat als het krachtigste medicijn geen pil of gesprek is, maar trilling?

Door de eeuwen heen hebben culturen wereldwijd **geluid gebruikt om te helen, spanning los te laten en balans te herstellen**. En nu bevestigt ook de moderne wetenschap wat de oude wijsheid allang wist: **geluid verandert ons – mentaal, fysiek en energetisch**.

In mijn praktijk gebruik ik **geluidstherapie** als een zachte, intuïtieve werkvorm die helpt om spanning los te laten, je zenuwstelsel tot rust te brengen en diepere bewustzijnslagen aan te raken. Je hoeft niets te doen – alleen te luisteren, te voelen en te ontvangen.

Waarom geluid werkt – meer dan ontspanning

Geluidstherapie werkt via **frequentie en trilling**. Met intentie ingezet, kan geluid:

- het zenuwstelsel reguleren
- het lichaam helpen schakelen van stress naar herstel
- hersengolven beïnvloeden (zoals alpha of theta voor rust en integratie)
- emotionele processen ondersteunen
- het celgeheugen en bindweefsel zachtjes ‘aanraken’
- de nervus vagus stimuleren – de zenuw die herstel en rust aanstuurt

Geluid omzeilt het denken. Het raakt direct de diepere lagen van je systeem. Je hoeft niet te begrijpen wat er gebeurt – vaak begint de verandering al voordat je het onder woorden kunt brengen.

Een reset voor lichaam en geest

Veel mensen staan – vaak onbewust – voortdurend in een **vecht-, vlucht- of bevriesstand**. Chronische stress houdt het lichaam gespannen, verhoogt cortisol, verstoort slaap en belemmert herstel. Geluidstherapie helpt dit patroon te keren door het lichaam uit deze overlevingsmodus te halen.

Klank activeert het parasympathische zenuwstelsel, wat zorgt voor ontspanning, herstel en veiligheid. Je ademt dieper. Je hartslag vertraagt. Je lijf ontspant. Je komt thuis in jezelf.

Wat gebeurt er in een sessie?

In geluidssessies werk ik met onder andere:

- **klankinstrumenten** zoals handpannen (waaronder de *BrellaVia Handpalm*), klankschalen, ocean drum, ratels
- **stemgeluid en hum-oefeningen** – zacht trillen in het lichaam
- **ritme en herhaling** – kalmerend voor het zenuwstelsel
- **stilte** – als klank op zichzelf
- **intuïtieve klankvelden** – afgestemd op jouw ritme en behoefte

Soms komt geluid als aanvulling op een opstelling of kunstzinnig werk. Soms vormt het de sessie zelf.



Mijn achtergrond in geluidstherapie

Ik ben opgeleid tot **geluidstherapie practitioner** via **Scholistico**, waar ik leerde werken met diverse klankinstrumenten, adem- en stemwerk, en resonantiegericht lichaamswerk. Deze opleiding vormt een waardevolle aanvulling op mijn praktijk met opstellingen, kunstzinnige therapie en lichaamsgericht werken.

In mijn sessies werk ik onder meer met de **BrellaVia Handpalm**, een handpan met een unieke toonladder, ontworpen voor rust en afstemming. De muziek die daaruit voortkomt helpt cliënten te vertragen, te zakken in het lichaam en zich opnieuw te verbinden met hun innerlijke ruimte.

Geluidstherapie is geen snelle oplossing. Het is een uitnodiging.
Om te luisteren. Te ontvangen. En opnieuw te voelen:
“Ik ben hier. Ik leef. En ik mag vertragen.”

Oefening: Hummen naar je kern

Deze eenvoudige oefening helpt je om spanning te ontladen en je zenuwstelsel te reguleren.

1. Ga zitten of liggen op een rustige plek. Leg je hand op je borst of buik.
2. Adem rustig in door je neus en laat bij de uitademing een zachte **“hummm”** klinken.
3. Voel hoe de trilling zich verspreidt in je borst, keel, buik of hoofd.
4. Herhaal dit 5 tot 10 keer. Sluit daarna af met stilte. Voel.

Reflectievragen:

- Waar voel je de trilling?
- Wat verandert er in je adem, hartslag of stemming?
- Wil je doorgaan – of juist de stilte voelen?

Hoofdstuk 8 MatriXmethode – Opruimen, ordenen en ontspannen in je hoofd

Werken met innerlijke beleving, zonder het verhaal opnieuw te vertellen

Soms zit je hoofd vol. Gedachten blijven malen. Beelden van vroeger duiken onverwacht op. Spanningen, gevoelens of herinneringen laten zich niet wegduwen, maar blijven zich aandienen. Je weet misschien waar het vandaan komt – of juist helemaal niet. En toch... het belemmert je.

De **MatriXmethode** biedt dan een verrassend eenvoudige, maar diep werkende aanpak. Het is een praktische manier om **emoties te verwerken, beelden te veranderen en het innerlijk landschap op te schonen** – zonder dat je het hele verhaal hoeft te vertellen of herbeleven.

Je werkt met wat er in j   zit: jouw beelden, gevoelens, geluiden, overtuigingen, gedachten. En je ontdekt dat jij daarin veel meer regie hebt dan je misschien dacht.

Wat is de MatriXmethode?

De MatriXmethode is ontwikkeld door **Ingrid Stoop**, en richt zich op **innerlijke beleving**: hoe een herinnering, emotie of overtuiging zich aan jou voordoet in jouw hoofd. Niet de inhoud staat centraal, maar de vorm: zie je een beeld of hoor je een stem? Waar in je hoofd zit het? Is het groot, dichtbij, donker, scherp?

Door te werken met de vorm van de beleving – in plaats van met het verhaal – ontstaat er ruimte, verandering en rust. Je verandert niet het verleden, maar w  l hoe het nu in jou voortwerkt.

Emoties verwerken zonder verhaal

In mijn praktijk werk ik met de **gecertificeerde basistraining “Emoties verwerken zonder verhaal”**. Dit onderdeel van de MatriXmethode is specifiek gericht op:

- het reguleren van overweldigende emoties
- het loslaten van hardnekkige spanningen
- het ‘verzachten’ van beladen herinneringen
- het herstellen van innerlijke rust – zonder hertraumatisering

Je hoeft niets inhoudelijks te vertellen. De methode werkt ook als je liever niet deelt *wat* je hebt meegemaakt, zolang je voelt *wat* het met je doet.

Voor wie is deze methode geschikt?

De MatriXmethode is vooral helpend bij:

- spanningsklachten en een ‘vol hoofd’
- beladen of herhalende herinneringen
- faalangst, belemmerende overtuigingen, piekeren
- lichamelijke onrust zonder duidelijke oorzaak
- moeite met informatie verwerken of focussen
- triggers, herbelevingen of emotionele ladingen die blijven opkomen

Voor veel mensen werkt het verfrissend: je hoeft niet te analyseren of herkauwen, maar mag spelen, ontdekken en regie terugpakken over je binnenwereld.

Hoe ziet dat eruit in de praktijk?

We gaan samen in gesprek, terwijl jij met gesloten ogen afstemt op wat er in jou speelt. Je hoeft geen verhaal te vertellen – je beschrijft alleen wat je innerlijk ziet of ervaart.

Bijvoorbeeld:

- Waar in je hoofd zit dat beeld of gevoel?
- Is het groot, klein, donker, scherp?
- Wat zou je ermee willen doen – verkleuren, verkleinen, verplaatsen?

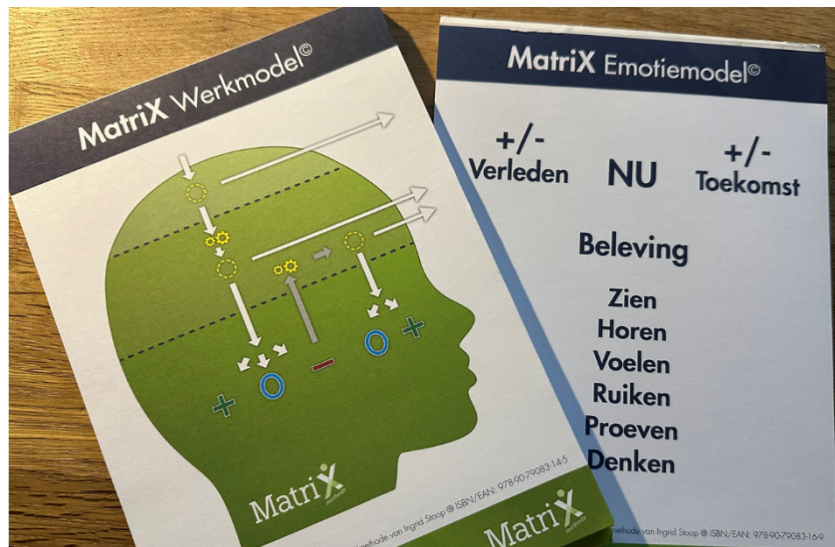
Met gerichte vragen help ik je om jouw ervaring te transformeren tot iets wat hanteerbaar is, rust geeft of helemaal kan verdwijnen. Je leert dat jij invloed hebt op jouw binnenwereld – op een lichte, speelse en directe manier.

De MatriXmethode in mijn praktijk

Ik ben gecertificeerd via het **MatriXmethode Instituut** voor de **Basistraining Emoties Verwerken Zonder Verhaal**, en ben geschoold door **Ingrid Stoop**, de grondlegger van de methode.

De kracht van deze methode zit voor mij in de eenvoud, de autonomie die het geeft aan cliënten, en het feit dat je zonder herhaling of herbeleving toch wezenlijk iets in beweging kunt brengen.

Ik gebruik deze methode als **ondersteunende werkvorm** graag in combinatie met andere werkvormen zoals IZR, creatieve expressie of opstellingen – steeds afgestemd op de cliënt en het moment. Deze methodiek is helpend bij het verkennen van innerlijke beelden, gevoelens en overtuigingen. Cliënten ervaren hierdoor vaak meer rust, overzicht en regie.



Er bestaat in de publieke discussie **uiteenlopende meningen** over deze methode en haar wetenschappelijke onderbouwing. Ik positioneer de MatriX-methode niet als medische of psychotherapeutische behandeling, maar als **praktische, ervaringsgerichte techniek** binnen mijn integratieve werkwijze.

In die context blijkt ze regelmatig helpend in het loslaten van spanning of oude emotionele lading, zonder het verhaal te hoeven herbeleven.

Oefening: Opruimen in je hoofd (visualisatie)

1. Sluit je ogen en stel je voor dat je hoofd een ruimte is: een kamer, een zolder, een kast – wat bij jou past.
2. Kijk rond: wat ligt er allemaal? Is het rommelig of geordend? Wat wil je weg, wat mag blijven?
3. Stel je voor dat je één item opruimt. Wat verandert er? Hoe voelt dat?
4. Maak de ruimte eigen – voeg licht toe, kleur, een comfortabele plek.

Reflectievragen:

- Wat trof je aan in je binnenruimte?
- Voelde je een verandering nadat je iets opruimde?
- Wat zou je vaker willen ‘opschonen’ in je hoofd

Hoofdstuk 9 Migratie & verplaatsing – Blijven, Vertrekken, Aankomen

Systemisch werken met verplaatsing in lichaam en ziel

Mensen met een migratie- of verplaatsingservaring – van zichzelf of via voorgaande generaties – hebben vaak moeite om hun volledige potentieel in te zetten. **Ze zijn fysiek aanwezig, maar innerlijk nog onderweg.**

Wat zich heeft verplaatst is slechts een fractie van het geheel. Het lichaam is wellicht hier, maar het innerlijke systeem – de ziel, de herinnering, het veld van herkomst – is dat vaak niet volledig. Daardoor kan een gevoel ontstaan van ontheemding, afstand of fragmentatie.

Een diepe dynamiek van ontwrichting

Door de (onvrijwillige) verplaatsing van het lichaam ontstaat er een duurzame verandering. Veel mensen identificeren zich vooral met hun ‘gevormde’ of verworven lichaam – het lichaam dat zich moest aanpassen aan de nieuwe omgeving. De verbinding met het oorspronkelijke lichaam, dat toebehoorde aan het systeem van herkomst, is vaak grotendeels verdwenen.

Hierdoor worden niet alleen de wortels stilgelegd – de toegang tot de oorspronkelijke energiebronnen – maar raken ook de **gezonde immateriële stabilisatoren** (zoals veerkracht, verbondenheid, vertrouwen) geblokkeerd. Dit kan leiden tot een **afstandelijke relatie met het zelf** – een breuk tussen het gecreëerde en het oorspronkelijke lichaam.

Blijven – Vertrekken – Aankomen: een systemisch model in beweging

In mijn praktijk werk ik met de opstellingsvorm **Blijven – Vertrekken – Aankomen (BVA)**. Deze methode maakt migratie- en verplaatsingsdynamiek zichtbaar én voelbaar via een systemisch model in cirkelvorm. We gebruiken:

- **3 vloerankers in een driehoeksvorm, of**
- **3 poppetjes in een tafelopstelling**

Beide vormen representeren de **innerlijke beleving van de cliënt** én de systemische beweging tussen herkomst en bestemming.

● **B = Blijven (of niet-vertrekken) – het startpunt**

We starten met de vraag: *Wie of wat blijft?*

Hier onderzoeken we of er verlies is genomen, of dat verlies nog wordt vastgehouden – bewust of onbewust. Ook kan blijken dat de cliënt **verlies draagt dat niet van henzelf is**, maar afkomstig is uit eerdere generaties. Dit is de plek van het erkennen en dragen van verlies, of het durven loslaten ervan.

● V = Vertrekken – het point of no return

Wie of wat is vertrokken? En waarom?

Hier ontstaat ruimte om het daadwerkelijke afscheid onder ogen te zien. Dit is vaak het begin van een rouwproces dat in het verleden is ‘overgeslagen’ of ingehouden. *Van wie of wat heb je afscheid te nemen om jezelf te kunnen volgen?*

● A = Aankomen – het eindpunt én nieuw begin

Aankomen is meer dan ergens fysiek zijn. Het is je verhouden tot het nieuwe – met je hele binnenwereld.

Wie of wat komt hier aan – en hoe?

Hier vindt **integratie** plaats van verlies, herkomst, identiteit en bestaansrecht in het nieuwe veld.



De sessie in de praktijk

Samen formuleren we een **kernvraag** die laat zien dat jouw potentie niet volledig tot zijn recht komt. Bijvoorbeeld: *“Ik voel me nergens echt thuis”,* of *“Ik pas me altijd aan, maar verlies mezelf.”*

Vervolgens breng jij als cliënt in kaart waar het oorspronkelijke systeem (familie van herkomst) zich bevindt. Zijn zij (energetisch) nog in het land van herkomst? Zijn beiden ouders ‘meegekomen’, of is één van hen achtergebleven – letterlijk of innerlijk?

Daarna ga jij in je eigen tempo **de BVA-opstelling bevoelen**. Je begint op het startpunt (Blijven), beweegt naar Vertrekken en eventueel Aankomen. In die beweging laat het lichaam zelf voelen waar spanning, leegte, verlangen of vertraging zit.

Vaak ontstaat hier voor het eerst erkenning voor de reis die nooit helemaal is aangekomen – en wordt de weg vrijgemaakt voor een nieuwe innerlijke ordening.

Mijn scholing en werkveld

Ik ben geschoold in **Transcultureel Systemisch Werk** bij de **School voor Systemisch Bewustzijn** (Hilbrand Westra en Monique Bolung), en volgde de leergang **Corporate Antropologie** bij Jitske Kramer en Danielle Braun.

Daarnaast ben ik gecertificeerd **Spiral Dynamics consultant** (Synnervate), wat me helpt om cultuurlagen en ontwikkelspanningen te duiden. Ook volgde ik de training **Dementie en Culturele Diversiteit** bij Stichting Transmurale Zorg, en ben ik gecertificeerd in het werken met de **Diversiteitkaarten** van Marten Bos. Deep Democracy level 1-2-3 heb ik gevolgd bij Jitske Kramer

Al deze scholing komt samen in mijn werk met mensen uit diverse culturele achtergronden, generaties en levensverhalen – vaak met een migratie- of verplaatsingservaring in hun systeem.

Taal geven aan het onzichtbare – via speelse en beeldende werkvormen

In mijn praktijk werk ik met diverse creatieve en systemische tools om verhalen en belevingen van migratie en herkomst zichtbaar te maken:

- **De systemische Spekkoekkaartenset:** 35 levensthema's zoals oorsprong, ontheemding, maskers, liefde, macht, afhankelijkheid, licht en donker. Deze kaarten helpen cliënten hun gelaagde identiteit te onderzoeken en systemische invloeden te duiden.
- **Het transcultureel kwartetspel** van **Judith Limahelu:** een spel dat cliënten mee naar huis nemen en spelen met familie of vrienden. Elk kwartet bevat vier vragen over een specifiek thema in de familie van herkomst. Zo ontstaat er ruimte voor gedeelde verhalen, herkenning, en verrassende familiegeschiedenis. Het spel nodigt uit tot verbinding, verdieping en heling – spelenderwijs

Oefening: Waar ben jij gebleven?

1. Leg drie kaarten, matjes of papieren op de vloer met daarop:
Blijven – Vertrekken – Aankomen
2. Ga op elk van deze plekken staan. Sluit je ogen en voel:
 - Wat gebeurt er in je lijf?
 - Welke plek voelt bekend, welke onbekend?
 - Waar voel je kracht, waar verdriet?
3. Sluit af door midden tussen de plekken te staan.
4. Vraag jezelf: *Wat zou mij helpen om vollediger aan te komen?*

Reflectievragen:

- Welke plek vermijd je (onbewust)?
- Wie of wat zou je nodig hebben om verder te bewegen?
- Is er iets of iemand die erkenning vraagt?

Hoofdstuk 10 Sensorimotor Psychotherapie – lichaamsintelligentie benutten

In Sensorimotor Psychotherapie wordt het lichaam gezien als een bron van wijsheid. Ons lijf vertelt vaak meer dan woorden kunnen uitdrukken. Een gebaar, een blik, een houding of de manier waarop iemand beweegt — het zijn allemaal vormen van wat we de *somatische getuigenis* noemen: het verhaal dat het lichaam vertelt.

Deze non-verbale taal geeft vaak diepere informatie dan wat iemand met woorden kan zeggen. Het lichaam weerspiegelt oude ervaringen, overtuigingen en verwachtingen die zijn ontstaan nog vóór we taal leerden gebruiken. Daardoor draagt het lichaam herinneringen en patronen met zich mee die soms niet bewust zijn, maar wel voelbaar: in spanning, terughoudendheid, vermoeidheid of juist onrust.

Door in de therapie aandacht te geven aan deze lichamelijke signalen, kan er op een andere laag iets veranderen. Wanneer het lichaam gehoord wordt, kunnen oude patronen zachter worden en ontstaat er ruimte voor nieuwe ervaringen van veiligheid, verbinding en veerkracht.

Het lichaam als ingang voor verandering

Sensorimotor Psychotherapie combineert inzichten uit verschillende richtingen:

- **Trauma- en gehechtheidsonderzoek**
- **Neurowetenschap**
- **Cognitieve en psychodynamische therapie**
- **Somatische (lichamelijke) interventies**

Het doel is om hoofd, hart en lichaam weer met elkaar in verbinding te brengen. Cliënten leren stap voor stap hun lichamelijke sensaties op te merken: een samentrekking in de buik, een verstrakking in de schouders, een diepere ademhaling. Door dit bewust waar te nemen, zonder oordeel, ontstaat er een ingang naar verandering.

De begeleider nodigt de cliënt uit om te experimenteren met kleine fysieke aanpassingen — bijvoorbeeld een andere houding aannemen, een beweging afmaken, of juist even stilstaan bij wat er in het lijf gebeurt. Dit helpt om het gevoel van zelfsturing en competentie te versterken.

De therapeutische relatie als veilige basis

De relatie tussen cliënt en begeleider vormt het hart van Sensorimotor Psychotherapie. Binnen die veilige relatie kunnen nieuwe ervaringen worden opgedaan: nabijheid, erkenning en het gevoel dat het lichaam er mag zijn met alles wat het laat zien.

Iedere begeleiding wordt afgestemd op de unieke persoon en diens levensverhaal. De manier waarop iemand reageert, beweegt of spreekt, laat zien hoe oude overlevingspatronen nog steeds invloed hebben op het dagelijks leven. Door hier met aandacht bij stil te staan — en het lijf de ruimte te geven — kan herstel van binnenuit plaatsvinden.

Leren van het lichaam

Een belangrijk onderdeel binnen deze werkwijze is **psycho-educatie**: uitleg over hoe het lichaam reageert op onverwerkte ervaringen, stress of onveiligheid. Het helpt cliënten om te begrijpen waarom hun lijf soms ‘overneemt’ — bijvoorbeeld door spanning, verstijving of vermijding — en hoe deze reacties ooit functioneel waren om te overleven.

Daarnaast worden **ervaringsgerichte werkbladen en oefeningen** gebruikt. Deze helpen cliënten om te onderzoeken hoe houding, ademhaling, beweging en overtuigingen elkaar beïnvloeden. Samen met de begeleider wordt gekeken welke oefeningen het beste passen bij iemands tempo, achtergrond en sociale omgeving.

Herstel van verbinding

Sensorimotor Psychotherapie ondersteunt het herstel van een gezonde gehechtheid — met onszelf en met anderen. Het helpt om van binnenuit weer te voelen: *ik ben hier, ik mag er zijn, ik kan bewegen, ik kan kiezen*.

De natuurlijke intelligentie van het lichaam vormt hierbij een krachtig kompas. Door opnieuw te leren luisteren naar wat het lichaam wil vertellen, wordt het mogelijk om het verleden te erkennen, het heden te bewonen en toekomst te geven aan nieuwe beweging.

Mijn achtergrond in Sensorimotor Psychotherapie

In mijn werk laat ik mij graag inspireren door deskundigen die het lichaam een centrale plaats geven in het proces van heling. Ik heb scholing gevolgd bij **Janina Fisher** (klinisch psycholoog en traumatherapeut), **Deb Dana** (vertaler van de polyvagaaltheorie naar de therapeutische praktijk), **Pat Ogden** (pionier op het gebied van lichaamsgerichte psychologie en grondlegger van de methode Sensorimotor Psychotherapie), **Paula Kolthoff** (Embodied Learning) en **Jane Coerts** (aanpak op identiteitsniveau)

Door deze opleidingen heb ik geleerd hoe belangrijk het is om niet alleen over gebeurtenissen te praten, maar juist ook te werken **via het lichaam**. Sensorimotor Psychotherapie richt zich op de lichamelijke reacties op stress en trauma. Het lichaam herinnert zich wat er is gebeurd, vaak zonder woorden.

In de sessies gebruik ik verschillende lichaamsgerichte oefeningen, zoals:

- het **herhalen van een specifieke beweging** die ooit is vastgezet door schrik of bevriezing,
- het inzetten van **hulpbronnen** zoals ademhaling, houding of een gevoel van steun om het zenuwstelsel tot rust te brengen,
- en het **volgen van lichaamssignalen in kleine stapjes**, zodat ‘onafgemaakte impulsen’ alsnog kunnen worden afgerond.

Het doel van deze benadering is om de **lichamelijke sporen van trauma direct aan te spreken**, waardoor herstel van binnenuit kan plaatsvinden. Niet via het hoofd, maar via het ervaren en voelen — in het hier en nu.

Oefening – De taal van je lichaam verkennen

Neem even de tijd om tot rust te komen.

Zoek een plek waar je rustig kunt zitten of staan, zonder afleiding. Voel je voeten op de grond en neem een paar langzame, natuurlijke ademhalingen.

1. Aandacht in het hier en nu

Richt je aandacht op je lichaam. Wat valt je als eerste op? Misschien voel je spanning, tinteling, warmte of juist stilte. Alles is goed zoals het is.

2. Luisteren zonder te veranderen

Laat je nieuwsgierig worden naar wat je lichaam je wil vertellen.

- Waar voel je ruimte?
- Waar merk je weerstand of spanning?
- Wat zou die plek nodig kunnen hebben?

3. Beweging uitnodigen

Misschien komt er vanzelf een kleine impuls tot beweging: een schouder die wil zakken, een hand die iets wil doen, een adem die dieper wil worden. Volg dit zachtjes, in je eigen tempo.

Niets hoeft, alles mag.

4. Een moment van betekenis

Blijf even stilstaan bij wat er verandert als je iets toestaat of juist laat.

- Welke woorden, beelden of gevoelens komen op?
- Wat vertelt dit over wat je nu nodig hebt?

5. Afronden

Laat de oefening rustig afronden door opnieuw je voeten te voelen en één bewuste ademhaling te nemen. Misschien wil je kort opschrijven wat je hebt ervaren — een woord, een zin, een beeld.

Reflectie – Wat vertelt jouw lichaam jou?

Na het doen van de oefening kun je even de tijd nemen om stil te staan bij wat je hebt ervaren. Reflecteren helpt om te herkennen hoe jouw lichaam reageert op spanning, rust, nabijheid of afstand — en om te ontdekken wat het je eigenlijk probeert te vertellen.

Je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen:

- Wat heb ik opgemerkt in mijn lichaam toen ik stil werd?
- Was er een deel dat zich prettig voelde, of juist gespannen of afgesloten?
- Welke beweging, ademhaling of houding bracht een klein beetje verlichting of ruimte?
- Herken ik dit gevoel of patroon ook in mijn dagelijks leven — in contact met anderen, of in bepaalde situaties?
- Wat zou ik de komende tijd vaker willen oefenen of aandacht willen geven?

Soms laat het lichaam iets zien wat nog niet in woorden te vatten is. Probeer er niet direct een betekenis aan te geven, maar laat het als ervaring bestaan. Vaak komt het inzicht later vanzelf, in een ander moment van rust of ontmoeting.

Reflecteren in de geest van Sensorimotor Psychotherapie betekent luisteren met mildheid: niet analyseren, maar *aanwezig zijn bij wat is*.

Sensori-motor psychotherapie



Wijsheid van het lichaam

Non-verbale uitingen reflecteren impliciete processen



Relatie tussen cliënt en therapeut

Therapie afgestemd op de unieke cliënt

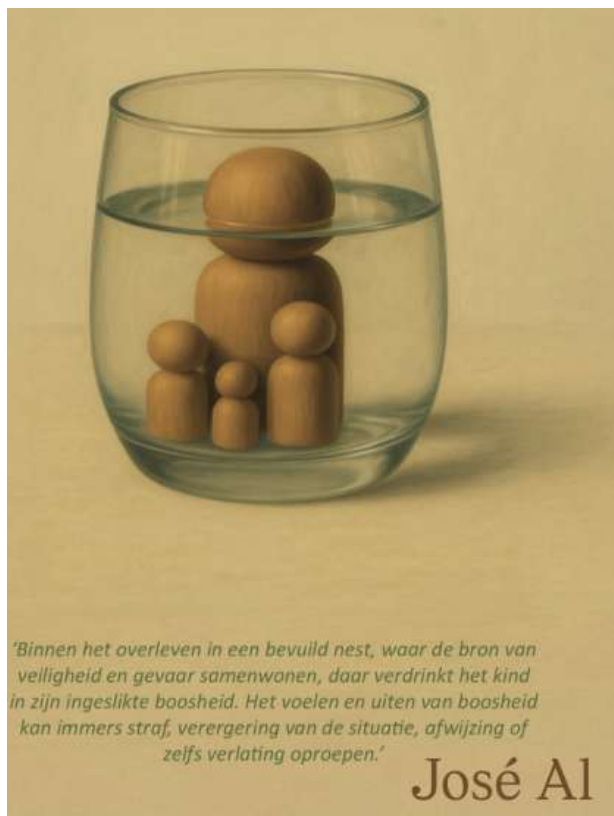


Trauma en gehechtheid verstoringen

Lichaamsgerichte psycho-educatie

Hoofdstuk 11 Beeldta-AL, - Traumasensitief (ver)werken met Beeldta-AL

Beeldta-AL is een lichaamsgerichte en beeldende methodieken die ontwikkeld is door **José Al**. In deze benadering staat het werken met beeldmateriaal centraal. Niet de woorden, maar wat zichtbaar en voelbaar wordt in houding, beweging, gezichtsuitdrukking of symbolisch beeld vormt de ingang tot verandering.



Beeldta-AL maakt gebruik van **symbolische werkvormen**: materialen, beelden en opstellingen die de binnenwereld van de cliënt zichtbaar maken. Het beeld vertelt wat woorden soms nog niet kunnen uitdrukken. Lichaamsta-AL richt zich op de subtiele signalen van het lichaam: ademhaling, spierspanning, beweging, stilstand — het 'somatisch verhaal' dat in het lijf besloten ligt.

Door met aandacht naar deze non-verbale lagen te luisteren, ontstaat er ruimte voor bewustwording, verzachting en herstel. Ook deze manier van werken gaat ervan uit dat het lichaam een eigen geheugen (van der Kolk) heeft en dat daarin ook oude, vaak onbewuste ervaringen opgeslagen liggen. Wanneer deze ervaringen in beeld of beweging gebracht worden, kan de natuurlijke stroom van zelfherstel weer op gang komen.

Beeldta-AL en Lichaamsta-AL vinden hun basis in **lichaamsgerichte traumatherapie**, **polyvagaaltheorie**, **systemisch werk**, en **het werken met delen**. Ze sluiten naadloos aan bij mijn kennis en expertise en de andere methodieken die ik inzet, zoals Sensorimotor Psychotherapie, IZR en Voice Dialogue e.a.

Het doel is niet om te verklaren of te analyseren, maar om te **ervaren** wat er zich in het moment aandient. Een gebaar, een blik of een verandering in ademhaling kan iets onthullen dat diep van binnen al lang gezien wil worden. Het beeld of de beweging nodigt uit tot heling — zacht, stap voor stap.

Mijn achtergrond in Beeldta-AL

De afgelopen 5 jaar, sinds 2020, ben ik veelvuldig in de leer geweest bij José Al en ik heb de **jaaroopleiding Beeldta-AL, traumasensitief (ver)werken met beeldtaal** gevolgd bij haar. Deze manier van werken integreer ik in mijn dagelijkse praktijk. Deze methodiek sluit nauw aan bij mijn visie dat herstel niet alleen via het hoofd, maar vooral via het lichaam en de ervaring plaatsvindt.

Door de jaren heen heb ik verschillende opleidingen gevolgd op het gebied van **meergenerationeel en vroegkinderlijk psychotrauma**, en heb ik mij gespecialiseerd in **seksueel trauma**. Binnen mijn begeleiding werk ik met wat zich aandient — een beeld, een beweging, een stilte of een gebaar. Beeldta-AL en Lichaamsta-AL bieden daarvoor een veilige en liefdevolle taal. Ze helpen cliënten om innerlijke delen, herinneringen en gevoelens te ontmoeten zonder dat daar altijd woorden voor nodig zijn.

Het herstelproces is gebaseerd op **zien, voelen en belichamen**: zien wat zichtbaar wordt in het beeld, voelen wat voelbaar wordt in het lijf en belichamen wat weer mag gaan stromen.

Zo ontstaat er ruimte voor betekenis, verbinding en innerlijke rust — precies waar heling begint.

Oefening – Emoties voelen bij vroegkinderlijk trauma

(naar een oefening van José Al – Beeldta-AL)

Deze oefening helpt om stap voor stap weer in contact te komen met gevoelens die in het lichaam opgeslagen liggen.

Bij mensen die vroeg of langdurig getraumatiseerd zijn, is het vaak moeilijk om emoties direct te voelen. Het lichaam heeft geleerd te beschermen door te verdoven, te bevriezen of afstand te nemen. Deze oefening vormt een zachte uitnodiging om opnieuw te leren luisteren naar wat het lichaam te vertellen heeft.

Kader

Emotie is energie.

In elk lichaam zijn vele emoties aanwezig — sommige levend en voelbaar, andere stilgezet of onafgemaakt. Verleden en heden kunnen door elkaar heen lopen en zich tegelijk laten voelen. Door emoties via het lichaam te erkennen, kan de energie die ooit werd vastgezet, weer gaan stromen.

Benodigdheden

- Grondplaten (A4-vellen of kaartjes) met emoties erop geschreven:
rouw, somberheid, verdriet, (be)vreemd, blijheid, angst, teleurstelling, boosheid, schaamte, schuldgevoel, verlies, leegte.
(De emotie 'bevreemd' verwijst naar het gevoel van niet-thuis zijn bij jezelf.)
- Een A4-vel met een lichaamsomtrek (voor- en achterkant)
- Kleurpotloden of stiften

Werkwijze

1. De keuze van emoties

Laat de cliënt rustig langs de grondplaten lopen en even stilstaan bij elke emotie.

Vraag: *“Welke emoties trekken jouw aandacht? Welke voel je in het hier en nu het meest nabij?”*

De cliënt kiest twee emoties die het dichtst bij hem of haar staan.

2. Erkennen van de emotie

De cliënt gaat eerst *naast* de gekozen emotie staan en voelt wat dit oproept.

Daarna gaat hij of zij *op* de grondplaat staan.

Vraag:

- *“Waar voel je dit in je lichaam?”*
- *“Wat merk je in je ademhaling, houding of beweging?”*

Nodig de cliënt uit om zichzelf in stilte te erkennen.

Dit kan door de **linkerhand op het hart** te leggen en de **rechterhand op de linkerschouder**.

3. Steun van de begeleider

De begeleider erkent het ervaren leed mee.

Met toestemming kan de begeleider **de linkerhand tussen de schouderbladen** leggen en **de rechterhand op de rechterschouder**.

Samen ademen jullie drie keer rustig in en uit.

Daarna wordt zachtjes losgelaten — eerst benoemd, dan uitgevoerd.

4. Verwerken in beeld

De cliënt kleurt vervolgens op het lichaamsblad in waar de gevoelens werden ervaren — zowel aan de voor- als achterkant van het lichaam.

Eventueel kunnen woorden of zinnen worden toegevoegd.

Zo ontstaat een persoonlijke *emotie-lichaamskaart*.

5. Herhalen met andere emoties

Herhaal de oefening met een derde emotie: één die verder van de cliënt afstaat.

Vraag na afloop:

- *“Wat is het verschil tussen de emoties die dichtbij stonden en die verder weg?”*
- *“Wat vertelt dit over waar jij nu bent in je proces van voelen?”*

Wanneer voelen (nog) niet lukt

Soms lukt het niet om contact te maken met het gevoel. De cliënt is dan als het ware “niet thuis in het eigen lichaam” — het stressniveau is te hoog.

De begeleider kan dan zijn of haar hand even **op de handen van de cliënt** leggen om veiligheid en aanwezigheid te bieden.

Dit kan emoties oproepen; dat is een teken dat er iets van binnen wordt aangeraakt.

Belangrijk is dat de begeleider dit vanuit **gevende, kalmerende energie** doet, zonder te forceren.

Afronding

De oefening eindigt met een rustig moment van ademhalen en aarden.

De cliënt mag de drie emotie-kaartjes mee naar huis nemen om de ervaring later nog eens in alle rust te herhalen.

Deze oefening brengt mensen voorzichtig terug naar hun innerlijke huis: het lichaam als plek waar emoties gehoord, gevoeld en erkend mogen worden.

Reflectie – Wat neem ik mee uit deze oefening?

Neem na afloop van de oefening even de tijd om stil te staan bij wat je hebt ervaren.

Adem rustig in en uit, voel je voeten op de grond, en merk op wat er nog in je lichaam aanwezig is.

Er is geen goed of fout, enkel waarnemen wat er nu is.

Je kunt jezelf daarbij de volgende vragen stellen:

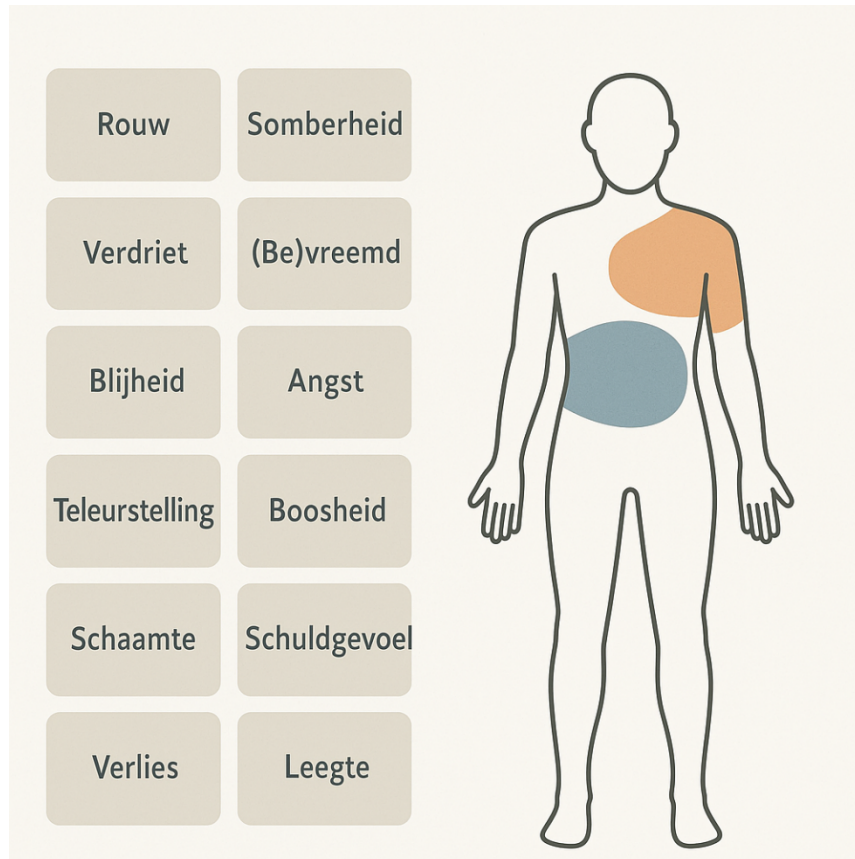
- Welke emoties heb ik vandaag aangeraakt of herkend?
- Waar in mijn lichaam voelde ik iets veranderen — spanning, warmte, tinteling of juist rust?
- Wat gebeurde er toen ik mezelf in stilte erkende, met mijn handen op mijn hart en schouder?
- Welke emotie voelde dichtbij, en welke nog ver weg? Wat zegt dat over waar ik nu sta?
- Wat zou ik mezelf willen toestaan of meegeven na deze ervaring?

Misschien merk je dat het lichaam later op de dag nog iets laat voelen — een zucht, een traan, of een diepe ontspanning.

Dat is een teken dat er iets in beweging is gekomen.

Blijf met mildheid luisteren naar wat zich aandient.

Elke kleine verschuiving, elke ademhaling, elke herkenning is een stap richting *thuis* komen bij jezelf.



Hoofdstuk 12 Afronding & reflectie – Wat raakt jou? Wat beweegt er?

Je hoeft niet alles te begrijpen om in beweging te komen

In dit e-book heb je kennisgemaakt met verschillende werkvormen en benaderingen die ik inzet in mijn praktijk. Iedere methode heeft zijn eigen taal, ritme en ingang. Soms spreekt het lichaam, soms het beeld, soms het systeem of het geluid.

Wat ze gemeen hebben, is dat ze allemaal gericht zijn op **luisteren naar wat er in jou leeft**. Niet om iets te repareren, maar om ruimte te geven aan wat vastzit, om zachtheid te brengen in wat hard is geworden, om verbinding te herstellen waar afstand ontstond.

Wat jou raakt, is een richtingaanwijzer

Misschien merkte je tijdens het lezen dat bepaalde woorden, oefeningen of methodieken iets in je raakten. Een klein duwtje, een herkenning, een weerstand of verlangen.

Sta daar eens bij stil. Niet met je hoofd, maar met je aandacht:



Je hoeft niets te doen. Alleen te luisteren. Dat is vaak al het begin van beweging.

Afsluiting- Werken met wat past bij jou

In mijn praktijk staat één ding centraal: wat past bij jou.? Er is geen vast traject, geen standaard aanpak. In afstemming kiezen we welke ingang het meest helpend is – soms is dat systemisch werk, soms IZR of IFS, soms stilte, kleur of klank. En soms een combinatie.

Ik geloof niet in forceren, wel in uitnodigen.
Niet in oplossen, maar in ontvouwen.
Niet in perfectie, maar in echte ontmoeting.

Voor jou, als je verder wilt

Als je na het lezen van dit e-book voelt dat je iets wilt onderzoeken, uitspreken, voelen of veranderen – weet dan dat je welkom bent. Voor een losse sessie, een reeks op maat, of een meebewegen in jouw ritme.

We kunnen werken in de natuur, op tafel, op de vloer, online of live. Alleen of met representanten. Zacht of direct. Altijd in contact.

Tot slot – een uitnodiging tot zachtheid

*“Alles wat aandacht krijgt, groeit.
En wat liefdevol wordt aangekeken,
hoeft zich niet langer te verstoppen.”*

Sta jezelf toe om stil te staan.
Om nieuwsgierig te zijn.
Om te ontdekken wie jij bent, als je weer dichterbij jezelf komt.

Je bent welkom.

Lieve groet

Loes Wiegand

Begeleider bij psychotrauma, verlies, zingeving en veerkracht
Persoonlijk | Verbindend | Transcultureel



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

Literatuurlijst

1. Systemisch werk – Zicht op de verborgen dynamiek

- Hellinger, B. – *De verborgen orde van de liefde*
- Stam, J.J. – *Het verbindende veld*
- Bakker, S. – *Rake vragen*
- Veenbaas, W. – *Bezieling werkt*

2. De IZR-methode – Een spiegel van binnenuit

- Ruppert, F. – *Trauma, angst en liefde*
- Broughton, V. – *Trauma en identiteit*
- Broughton, V. – *Stilstaan bij trauma*
- Pol, I. van der – *Verbindend werken met IZR en resonantie*

3. Voice Dialogue – In gesprek met je innerlijke stemmen

- Budde, J. & Brugman, K. – *Ik (k)en mijn ikken*
- Leys, M. – *Als je mij echt zou kennen*
- Stone, H. & Stone, S. – *De innerlijke criticus ontmaskerd*
- Stone, H. & Stone, S. – *Thuiskomen in jezelf*

4. IFS – Internal Family Systems

- Schwartz, R. – *Inleiding tot Internal Family Systems*
- Schwartz, R. – *Alle delen welkom*
- Schwartz, R. – *Internal Family Systems therapie*

5. Creatief met opstellingen – Beeldtaal als ingang naar bewustzijn

- Wierdsma, A. – *Opstellingen als leerweg*
- Bos, M. – *Diversiteit in beweging*

6. Kunstzinnige therapie – Vorm geven aan wat zich vanbinnen roert

- Coetsier, J. – *Kunstzinnige therapie als weg naar binnen*
- Kramer, J. – *Deep Democracy: de wijsheid van de minderheid*

7. Geluidstherapie – In afstemming met de trilling van je systeem

- Goldman, J. – *Healing Sounds: The Power of Harmonics*
- Dittmar, G. – *Sound Healing For Beginners*
- Roelandt, S. – *De helende kracht van klank en trilling*

8. MatriXmethode – Opruimen, ordenen en ontspannen in je hoofd

- Stoop, I. – *De MatriXmethode*

9. Migratie & verplaatsing – Blijven, Vertrekken, Aankomen

- Kramer, J. & Braun, D. – *Building Tribes / De Corporate Tribe*
- Limahelu, J. – *Transcultureel kwartetspel* (spelmateriaal)
- Fiddelaers-Jaspers, R. & Van Wielink, J. – *Verdriet is als een wolk*
- Jessurun, N. & Warring, R. – *Verschillen omarmen*

10. SensoriMotor Psychotherapie – De wijsheid van het lichaam

- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment*. New York: W. W. Norton & Company.
– Verdere verdieping op trauma- en hechtingsdynamieken, met veel praktische interventies en casussen.
- Ogden, P. (2021). *The Pocket Guide to Sensorimotor Psychotherapy in Context*. New York: W. W. Norton & Company.
– Compact overzicht van theorie en toepassing, met nadruk op de context van hedendaags therapeutisch werk.

11. Beeld TA-al en Lichaams TA-al van José Al

- Al, J. (2026) *Beeld TA-al* wordt verwacht in de week tegen kindermishandeling