



Stappen in trauma-verwerking

0. Veiligheid en motivatie
1. Context van cliënt; achtergrond; situatie.
Welk trauma gaat het om?
Welke invloed heeft het trauma nu in je leven? Op welke gebieden en hoe?
Motivatie; waarom verwerking, waartoe? Is dat zinnig, haalbaar?
Is er voldoende 'ik'-sterkte? Diagnose.
2. Ankeren – Ik-sterkte
Stevig in lichaam, op stoel, met voldoende rust, hier-en-nu, enzovoorts.
3. Geankerd, stevig op stoel zittend, in het hier-en-nu, laat cliënt met afstand kijken naar traumatische gebeurtenis(sen). Bijvoorbeeld geprojecteerd op een scherm. Ook andere (imaginaire) hulpmiddelen kunnen hierbij worden aangeboden.
Let op (emotionele) afstand van de 'traumatische gebeurtenis(sen) en ankering, d.w.z. laat cliënt contact maken met het traumatische, maar met afstand en voldoende ik-sterkte.
Check ik-sterkte.
4. Herbeleving :
 - geheel
 - gedeeltelijk
 - of helemaal nietHerbeleving alleen toepassen, als verwacht wordt daar therapeutische winst van te verwachten is, èn cliënt er voldoende sterkte voor heeft.
5. Wat is er nodig?
(Wat miste er toen, in die situatie?)
Gebruik de kracht van een symbool of beeld om dat weer te geven, komend uit de plek waar het stil is in je, voorbij tijd en ruimte.
6. Toevoegen 'wat er nodig is',
 - in de verbeelding,
 - in actie,
 - in een tekening
 - of anderszins.Check ik-sterkte.
7. Handen en voeten geven. Integratie en concretisering.
Kwaliteit van 'wat er nodig is' concreet in het dagelijkse leven vorm gaan geven.