

THEMADAG

30 oktober 2025

RISE: Van trauma naar zielskracht





Opening en welkom

Ria Andrews

**Programmamanager huiselijk geweld
en kindermishandeling
GGD Haaglanden**



Introductie programma

Hameeda Lakho

Auteur, Oprichter

Hameeda Lakho Academy

**Expert in Trauma, Herstel en
Persoonlijk Leiderschap**

Hameeda
Lakho
Academy

Huisregels

- Vertrouwelijkheid: Gezien het thema en de aard van de gesprekken is het niet toegestaan opnamen te maken.
- Wie kijkt er mee? Professionals uit het werkveld en survivors.
- Vragen en reacties via de chatfunctie.
- Anoniem deelnemen mag ook.
- Powerpoint presentaties verschijnen op de website.
- Slachtofferhulp NL en de organisatie is beschikbaar ter ondersteuning van lotgenoten.

Programma

**Themabijeenkomst Legacy Lancering
RISE: van Trauma naar Zielskracht**

Ochtend programma

Deel I Legacy lancering: 20 jaar impact maken. Terugblik.

10.00	Opening en welkom door Ria Andrews, programmanager
10.10	Introductie en inleiding programma themabijeenkomst door Hameeda Lakho
10.20	Van Zwijgen naar spreken - fragmenten terugblik themadagen
	Poll 1
10.30	Echo van generaties: Intergenerationele patronen door Em.Prof.dr. Peter Adriaenssens
11.15	Koffiepauze
11.30	Verleden in het heden: hoe lichaam en geest traumasporen dragen door Dr. Anne Marsman, psycholoog en initiatiefnemer online platform Traumanet
12.15	Creatieve afsluiting ochtendprogramma door Christie Lou Partelow, danseres
12.30	Lunchpauze

Hameeda
Lakho
Academy

Middagprogramma

Deel II – Legacy lancering: RISE van trauma naar zielskracht. Vooruitblik.

13.30 Poll 2

Van Trauma naar toekomst – fragmenten terugblik themadagen

13.45 Heling, herstel, macht en trauma

door Dr. Sietske Dijkstra, psycholoog en expert relationele veiligheid

14.30 Introductie Programma RISE voor slachtoffers en professionals door Hameeda Lakho

15.15 In gesprek met deelnemers over erkenning, inzicht en trauma

16.00 Creatieve afsluiting middagprogramma door Christie Lou Partelow, danseres

17.00 EINDE

Hameeda
Lakho
Academy

RISE van trauma naar zielskracht

**Heb je vragen?
Zet ze in de chat.**

Van zwijgen naar spreken

Filmfragmenten terugblik themadagen

Poll 1

Van zwijgen naar spreken

Wat helpt jou om na jaren van stilte, wél te kunnen spreken?

Antwoordopties:

- 1 - Iemand die luistert met zijn hart, zonder oordeel, zonder haast
- 2 - Gezien en geloofd worden in wat je hebt meegemaakt
- 3 - De moed vinden om woorden te geven aan wat lang te pijnlijk was
- 4 - Een veilige plek waar je niet meer alleen hoeft te dragen



Echo van generaties: Intergenerationele patronen

door Prof.dr. Peter Adriaenssens, kinder- en jeugdarts, klinische interessegebieden trauma, depressie en hechtingsstoornissen. Auteur van verschillende boeken over jongeren en opvoeding.

Koffie pauze



Koffie pauze 11.15 – 11.30



Verleden in het heden: hoe lichaam en geest traumasporen dragen

door dr. Anne Marsman, psycholoog, initiatiefnemer
van het online platform www.traumanet.nl,
gepromoveerd op onderzoek naar de lange termijn
impact van ingrijpende jeugdervaringen.



Creatieve afsluiting ochtendprogramma

door Christie Lou Partelow, een internationaal werkende danseres en performer die actief is in de hedendaagse danswereld. Ze heeft o.a. samengewerkt met bekende choreografen en was te zien in producties en dansfilms die vaak de grens tussen dans, film en performance opzoeken.



Lunch pauze 12.30 – 13.30

Middagprogramma

Deel II – Legacy lancering: RISE van trauma naar zielskracht. Vooruitblik.

13.30 **Poll 2**

Van Trauma naar Toekomst – compilatie terugblik themadagen

13.45 Heling, herstel, macht en trauma

door Dr. Sietske Dijkstra, psycholoog en expert relationele veiligheid

14.30 Introductie Programma RISE voor slachtoffers en professionals door Hameeda Lakho

15.15 Theepauze

15.30 In gesprek met deelnemers over erkenning, inzicht en trauma

16.00 Creatieve afsluiting middagprogramma door Christie Lou Partelow, danseres

17.00 EINDE

Hameeda
Lakho
Academy

RISE van trauma naar zielskracht

Poll 2:

Van trauma naar toekomst. Wat draagt jou in jouw herstel?

Wat helpt jou of iemand in jouw omgeving om stap voor stap heling toe te laten?

Antwoordopties:

- 1- De steun van iemand die blijft, ook als het moeilijk wordt
- 2- Inzicht in je eigen verhaal en wat het met je heeft gedaan
- 3- De hoop dat heling mogelijk is, hoe diep de wonden ook zijn
- 4- De kracht om zacht te blijven, ook na alles wat er is gebeurd

Van trauma naar toekomst

Filmfragmenten terugblik themadagen



Heling, herstel, macht en trauma

door Sietske Dijkstra, psycholoog en expert
relationele veiligheid www.sietske-dijkstra.nl

Koffie pauze



Koffie pauze 14.30 – 14.45



RISE van trauma naar zielskracht

Introductie Programma RISE voor slachtoffers en
professionals door Hameeda Lakho
www.hameedalakho.nl

RISE: van trauma naar zielskracht

- Een nieuwe beweging in herstel en professionaliteit vanuit 25 jaar ervaring, heling en hoop
- Hameeda Lakho Academy Lancering 30 oktober 2025

Wat is RISE?

- RISE is meer dan een programma.
- Het is een pad van bewustwording, herstel en verbinding.
- Een plek waar verhalen, wetenschap en ervaringswijsheid samenkomen.
- Twee routes
- RISE Recover – Herstel voor survivors van huiselijk geweld en kindermishandeling
- RISE Professional – Deskundigheidsbevordering voor professionals met hart en ervaring

Programma RISE RECOVER



Heling van binnenuit

- Voor wie wil helen van binnenuit.
- Voor wie wil leren vertrouwen, voelen en leven na trauma.
- 6 modules met 24 lessen, video's, werkboeken en reflecties
- Oefeningen, opdrachten en innerlijk werk
- Van schaamte naar zelfliefde
- Van stilte naar eigen stem

“Je bent niet wat je is overkomen.
Je bent wie je wordt als je durft te helen.”

Hameeda
Lakho
Academy

RISE van trauma naar zielskracht

Programma RISE PROFESSIONAL



Werken vanuit ervaring en compassie

- Voor wie werkt met mensen in kwetsbaarheid.
 - Voor wie wil leren zien met het hart, niet alleen met het hoofd.
 - Professionele verdieping met ervaringskennis
 - Van handelingsverlegen naar handelingsbekwaam
 - Trauma-sensitief werken met inzicht én compassie
 - Van weten naar echt begrijpen
- “Een professional met kennis raakt het hoofd.
Een professional met ervaring raakt de ziel.”

Hameeda
Lakho
Academy

RISE van trauma naar zielskracht

Werken vanuit compassie

Wat RISE Recover je brengt

- Innerlijke rust en verbinding
- Loslaten van schaamte, schuld en zelftwijfel
- Herstel van vertrouwen, liefde en eigenwaarde

• Wat RISE PRO je brengt

- Meer vertrouwen en diepgang in je werk
- Inzicht in patronen achter gedrag en onzichtbaar lijden
- De moed om aanwezig te blijven bij pijn zonder het te willen fixen

Lancering RISE

- De deuren van RISE openen vandaag
- We nodigen je uit om deel te worden van deze beweging.

RISE Recover: heling van binnenuit

RISE Professional: werken vanuit ervaring en compassie

- Samen brengen we licht in wat onzichtbaar was.
- Samen bouwen we aan herstel, generaties lang.

Voor vragen en blijf op de hoogte

contact@hameedalakho.nl

www.hameedalakho.nl / Hameeda Lakho Academy

De weg naar transformatie

In gesprek met deelnemers over erkenning, inzicht en trauma.



Creatieve afsluiting

door Christie Lou Partelow, een internationaal werkende danseres en performer die actief is in de hedendaagse danswereld. Ze heeft o.a. samengewerkt met choreografen als Rutkay Özpınar en Juliano Nunes, en was te zien in producties en dansfilms die vaak de grens tussen dans, film en performance opzoeken.

Wat neem jij mee?

Wij horen graag wat jij mee neemt
n.a.v. deze dag.

Laat het horen en/of zien in de chat.

Wat heeft je het meest geraakt en waarom?

Hulp en ondersteuning



slachtoffer
HULP
NEDERLAND

Wij helpen u vandaag verder

0900-0101

(gebruikelijke belkosten)



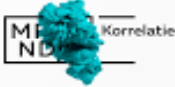
de luisterlijn
wij geven gehoor

0900-0767

Bel MIND Korrelatie

0900-1450 €0,15/min

Iedere werkdag van 9:00 tot 18:00 uur
Of ga naar www.mindkorrelatie.nl



Afsluiting

Dank voor uw deelname

Mede mogelijk gemaakt door:



ACADEMIE VOOR HERSTEL EN
ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Hameeda
Lakho
Academy

Hameeda
Lakho
Academy