



INTERNATIONAL
TRAUMA STUDIES
PROGRAM

I.Uluslararası Travma Önleme Çalışmaları Kongresi (UTÖÇ-KO)

'Karanlıktan Umuda: Şiddet ve Yoksullukla Yüzleşen Dünyada Travmadan İyileşmeye'

9-11 Ocak 2026
İstanbul, Türkiye



Sanat, Hafıza ve İyileşme Pratikleri: **YAŞANTISAL ATÖLYE**

Atölye Veren Kişi: Klinik Psk. Özüm Demirel

Atölye Adı: Yaradan Yaratıma Dönüşüm Yolculuğu

(Jungiyen Analitik Psikoloji Işığında Travmadan İyileşmeye)

**Temsil Ettiğiniz Sivil
Toplum Kuruluşu
Hakkında Kısa Bilgi**
(*STK'nın tam adı, Amacı,
Misyonu İletişim Bilgileri*)

**Eğitimci Hakkında
Kısa Bilgi**

Özüm Demirel, Columbia Üniversitesi mezunu, New York City merkezli bir klinik psikolog, araştırmacı ve eğitimcidir. Jungiyen analitik psikoloji, maneviyat psikolojisi ve psikodinamik temelli eklektik bir yaklaşımla dönüşüm süreçleri üzerine uzmanlaşmıştır.

	<p>ABD'de Thorndike Ödülü'ne layık görülen Demirel, atölyelerinde bireyin bilinç yolculuğunu psikolojik derinlik ve spiritüel bütünlükle ele alır. Aktif imgelem, somatik farkındalık ve yaratıcı çalışmaları içeren deneyimsel yöntemlerden beslenir.</p> <p>Halen özel pratiğinde psikoterapi hizmeti sunan Demirel, California Institute of Integral Studies (CIIS) bünyesinde bilinç ve dönüşüm teknikleri üzerine akademik araştırmalarını sürdürmektedir.</p>
Atölye İçeriği	<p>Atölyenin Niyeti:</p> <p>Katılımcıların bireysel “yaralarından” doğan kolektif anlamı ve yaratıcı gücü fark etmeleri, travmatik deneyimlerini bilinçli bir dönüşüm alanına taşımaları ve iyileştirici kapasitesiyle yeniden bağ kurmaları.</p> <p>1. Açılmış: Güvenli Alan ve Niyet Oluşturma (15-20 dk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kısa tanıisma çemberi: “Bu atölyede içimdeki hangi yarayı dönüştürmeye niyet ediyorum?” • Atölyenin amacı, güvenli alan ilkeleri, bedensel farkındalık ve gönüllü paylaşım hatırlatılır. • Kısa merkezlenme egzersizi: nefes, kalp ve bedende köklenme. <p>2. Yaranın Dili: Jungiyen Perspektiften Anlam ve Arketipler (15- 20 dk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kısa anlatım: <ul style="list-style-type: none"> • “Yara”的 sembolik anlamı: Bilinçdisinin bireyleşme çağrısı olarak yara • Wounded Healer (Yaralı Şifacı) arketipi: Şifanın kaynağı olarak yara • The wound is the womb: Yaratımın kaynağı ve altın gölge olarak yara

3. Aktif İmgelem Çalışması: Yara ile Yolculuk (20-25 dk)

- Rehberli imgelem: Geçmiş ve gelecek köprüsünde yarayla karşılaşma
- Sessizlikte reflektif yazı, çizim veya sembolik bir ifade çalışması
- 5 DK ARA

4. Yaratıma Doğru: Somatik İfade ile İlişkilenme (15-20 dk)

- Bedensel farkındalık ve hareketle, 3-4 kişilik küçük grplarda paylaşım:
- “Yarama ne isim verdim? Nasıl bir yüz taktım? Yaralı bedenim ve yaratan bedenim nasıl hareket ediyor? Şu an neye ihtiyacım var?”
- Katılımcılar, bedenlerinin hangi bölgesinde yaşam enerjisi sıkışıyor, nasıl dönüşüyor fark ediyor.

5. Kolektif Bilinç ile Yaratıcı Egzersiz (15-20 dk)

- Yaralarımızın aracı olduğu yaratıcı güçlerle kolektif bir sanat çalışması

6. Bütünleme ve Kapanış Çemberi (15-20 dk)

- Reflektif soru “Bugün içimde ne dönüştü? Hangi yaratıcı güçler uyandı? Hangi deneyimler iyi geldi?”
- Sessizlikte kısa nefes meditasyonu ve grupla paylaşım çemberi.

Materyaller:

Düzenleyen: Minderler, müzik ve ppt paylaşımı için düzenek, boyalar, büyük kağıt, kurşun kalemler, cetvel ve kurşun kalemler

Katılımcı: defter/günlük, kalem

Atölyenin Çıkarımı:

Her yara, bir yaratım kanalıdır. İyileşme, yalnızca geçmişin onarımı

	değil; psişenin kendini yeniden biçimlendirme ve kolektif bilinçle ilişkilenme sürecidir.
Çalışılacak Konular	Travma sağaltım, arketipsel sembolizm, aktif imgelem, somatik deneyimleme ve yaratıcı ifade
Atölye Süresi	1 saat 30 dakika
Atölye Kontenjanı	30
Kimler Katılabilir	<p>Klinik Uyarı ve Katılım Koşulları</p> <p>Eğer sınırda kişilik, dissosiyatif kimlik, panik bozukluğu tanınız varsa ya da geçmişte psikotik bir süreç deneyimlediyseniz, bu atölyeye katılmadan önce kendi terapistinizden onay almanız ve Kln. Psk. Özüm Demirel ile ön görüşme yapmanız gerekmektedir. Bu süreç, sizin için güvenli ve destekleyici bir deneyim sağlayabilmek amacıyla önemlidir.</p> <p>Bunun dışında, duygusal derinleşmeye açık ve kendini yaratıcı yollarla ifade etmeye istekli herkes bu çalışmaya katılabilir. Atölye, profesyonel psikoterapi yerine geçmez; ancak içsel süreçlerini tanımak ve dönüşüm yolculuğunda yaratıcı potansiyelini keşfetmek isteyen bireyler için güçlü bir farkındalık alanı sunar.</p>



utoc-ko@worldhumanrelief.org



9-11 Ocak 2026



www.utocko2026.whr.org



Bahçeşehir Üniversitesi

