



Handreiking voor professionals



# Ik ga door

Werken aan zingeving na seksueel misbruik



## COLOFON

**Tekst** Stichting VPSG, Marjoleine Vosselman

**Tekstredactie** Frans Zoer

**Illustraties** Karlijn Deuss

**Vormgeving** MGO-Studio

© Stichting VPSG te Haarlem, 2021

[www.vpsg.nl](http://www.vpsg.nl)

# Ik ga door

Werken aan zingeving na seksueel misbruik

Handreiking voor professionals

The way to heal anything,  
is to keep going.

Sheryl Strayed

Dat zij gaat, houdt haar gaande.  
Zij gaat.

Anna Enquist

# Inhoudsopgave

Inleiding	7
1. Denk niet in termen van doelen, maar van betekenis	9
2. De belangrijkste voorwaarde is veiligheid	11
3. Iedere stap is er één	12
4. Blokkades overwinnen	13
5. Het loopt altijd anders dan gepland	14
6. Zorg en nazorg - voor de ander en voor jezelf	15
Tot slot	17

“Ben veel banger dan ik was  
toen ik nog stil stond,  
mag zo wezen,  
maar ik kom eindelijk,  
ik kom eindelijk vooruit.”

Vandaag ben ik gaan lopen,  
Acda en De Munnik

# Inleiding

Onder de titel *Ik ga door* heeft Stichting VPSG een werkschrift ontwikkeld om mensen te helpen om meer grip te krijgen op zingeving na seksueel misbruik, in het bijzonder bij het omgaan met gevoelens van schaamte en schuld.

Omdat het werkschrift gericht is op zingeving doen de oefeningen een sterk beroep op de verbeelding. Metaforen, symbolen, verhalen en ervaringen zijn krachtige betekenisdragers, waar het schrift dankbaar gebruik van maakt. Het voordeel van deze werkwijze is dat verbeelding mensen ruimte geeft om schaamte en schuld niet rechtstreeks te benaderen, maar in beelden te vangen waar zij wat veilige afstand van kunnen nemen. Juist over datgene waarvoor mensen zich schamen, willen zij vaak het liefste zwijgen. Eenmaal in beelden gevangen, blijkt schaamte soms hanteerbaar en bespreekbaar. Dat gesprek hoeft dan niet perse te gaan over een concrete met schaamte beladen herinnering, want vaak blijkt ook binnen een metafoor een betekenisverschuiving mogelijk.

Het werkschrift bevat diverse oefeningen. Er zijn oefeningen die gebruik maken van creatief schrijven, oefeningen die zijn gericht op beeldende werkvormen en weer andere zijn meer psychologisch van aard, zoals een oefening over zelfcompassie (geïnspireerd op de Acceptance and Commitment Therapie (ACT)). Tot slot zijn er reflectieoefeningen die zijn gekoppeld aan korte psycho-educatieve teksten over normale overlevingsreacties waarvoor veel slachtoffers zich schamen.

Deze handreiking is bedoeld voor professionele begeleiders. Waar moet je je als begeleider op voorbereiden als je bij dit traject wilt begeleiden? Zijn er hobbels of obstakels die je onderweg kunt tegenkomen en hoe ga je daarmee om? In deze handreiking delen wij graag onze inzichten uit de begeleidingspraktijk aan de hand van zes aandachtspunten.

De titel van het werkschrift is *Ik ga door*. Het is een metafoor voor het stap voor stap onderweg zijn. Ook in deze handreiking voor professionals nemen wij deze metafoor als vertrekpunt. De afbeelding op de titelpagina verbeeldt dit centrale thema als iemand die met een zware rugzak op een moeilijk begaanbaar pad betreedt dat vol risico's lijkt. Het beeld geeft uitdrukking aan de ervaring dat het heel wat is voor mensen om die zware rugzak op te tillen en stappen te gaan zetten. Het is heel wat om op pad te gaan en toch... Er gloort ook licht aan de horizon. Het is licht dat hoop geeft en vertrouwen; een wenkend perspectief, een uitnodiging om in beweging te komen. In wezen is het besluit om 'ja' te zeggen tegen dit pad de grootste stap die mensen op het hele traject zullen zetten: een reuzenstap.

Als begeleider van iemand die met het schrift gaat werken mag je een eindje meelopen op dit pad om te steunen, aan te moedigen en te helpen als iemand struikelt. Je helpt met het uitpakken en weer inpakken van de rugzak als die te zwaar is. Wat draagt iemand

allemaal met zich mee? Misschien zit er onnodige ballast in die niet meer mee hoeft. Zelfs als alles weer ingepakt de rugzak in gaat, kan het lichter voelen omdat je samen goed hebt ingepakt.

Misschien kiezen jullie ervoor om samen het hele pad af te gaan en werk je het hele schrift door. Dat kan, maar het is ook heel goed mogelijk om een enkele oefening te doen op een daarvoor passend moment in de begeleiding. Het kan individueel of in groepen. Dat laatste heeft het voordeel van de onderlinge herkenning en het gevoel dat je niet alleen bent, maar reisgenoten hebt - zelfs al gaan die niet precies dezelfde route.

Wij adviseren begeleiders om de oefeningen ook zelf te doen, om van binnenuit te ervaren en te reflecteren op wat de oefeningen teweeg brengen. Op die manier ben je ook zelf een reisgenoot.



1.

## Denk niet in termen van doelen, maar van betekenis

“Mij valt op,” zegt een van de deelnemers tegen haar groepsgenoot, “dat jouw tekening ook nu weer over oogsten gaat. Dat was de vorige keer ook herinner ik me. Toen was je daar ook al mee bezig. Met vruchtbare aarde waar bloembollen in groeien. En dat er van die dorre stukken zijn waar niks groeit, maar andere plekken waar je veel water geeft en dan met je handen in de grond... Ik vind het mooi.”

Wie een pad betreedt is geneigd om te denken dat er een bestemming is waar je moet uitkomen; een traject met een doel zagezgd. Het werken met het schrift heeft geen doel in de zin dat we ergens uit moeten komen. Het schrift beoogt te ondersteunen bij zingeving. Natuurlijk maken ook meer psychologisch gerichte oefeningen daar deel van uit, maar primair gaat het om de zoektocht naar zin. Kenmerkend voor begeleiding bij zingeving is dat het een ongewis traject is waarvan niemand op voorhand weet waar het op uitkomt. Het draait dan ook niet om de bestemming, maar om onderweg zijn. Hoe en waar betekenis de kop opsteekt is op voorhand niet duidelijk. Sterker nog: het gericht werken aan doelen kan soms verhinderen dat er zin wordt gevonden in het onverwachte, in het niet-gezochte. Om binnen de metafoor van een pad bewandelen te blijven: we moeten misschien de minder geijkte paden betreden. Daarom maken we gebruik van creatieve schrijf- of tekenoefeningen, van gedichten, metaforen of van symbolen.

Deze deelnemer uit het voorbeeld hierboven was vergeten dat oogsten en vruchtbare aarde ook de eerdere bijeenkomst een betekenisvol thema was, maar dat was voor haar een heel belangrijke herontdekking. Gelukkig herinnerde een groepsgenoot haar hieraan. We maken vaak mee tijdens begeleiding dat metaforen een toevluchtsoord van betekenis zijn voor deelnemers. Ze bieden een veilig kader om moeilijke dingen te verkennen en te bespreken. We merken dat het domein van betekenis niet altijd talig is. Sterker nog, al pratend over zingeving stuiten we vaak op grenzen; grenzen van wat we met het verstand kunnen verklaren, of we hebben de ervaring dat woorden ontoereikend zijn om ervaringen van pijn of verlies uit te drukken. Het kan ook zijn dat schaamte het bemoeilijkt om een onderwerp rechtstreeks te benaderen. Door gebruik te maken van verbeelding kunnen we mensen begeleiden om voorbij grenzen van het feitelijke en oplosbare op zoek te gaan naar betekenis. Wat de oefeningen in de schriften beogen is om een opening te bieden, een nieuw perspectief aan te boren waardoor betekenis (her) ontdekt en ervaren kan worden. De oefeningen zijn te beschouwen als ontlokkers van zin en in het veld van verbeelding dat vervolgens ontstaat ervaren mensen soms nieuwe en onverwachte zin.

Wat voor begeleiders hierbij belangrijk is, is het besef dat die zinervaring niet alsnog geduid of geanalyseerd hoeft te worden om betekenisvol te zijn. Ze heeft in zichzelf waarde. Die waarde schuilt eerder in de ervaring dan in een verklaring. We hoeven er niet zoveel aan toe te voegen. Het is genoeg om de persoon te volgen in haar eigen betekenisverlening of -ervaring. Juist omdat die zingeving zo persoonlijk is, is het hier helpend om vooral te luisteren en terug te geven wat je hebt gehoord. Mensen kiezen hun eigen woorden om betekenis te geven aan een tekening die zij hebben gemaakt of aan een ervaring die zij opdoen tijdens een visualisatie. Soms doen zij dat zo terloops dat ze er zelf aan voorbij kunnen gaan. Geef mensen hun eigen woorden terug, want dat verbindt hen met zichzelf. Betrachting liever wat terughoudendheid met het aanreiken van eigen duidingen en inzichten, want je loopt het risico dat die mensen van hun spoor aftrekken. Houd voor ogen dat het hier niet primair gaat om inzicht verwerven of psycho-educatie, maar om zingeving, die door en door persoonlijk is. Om weer een metafoor te gebruiken: Je loopt niet voor de persoon om hem mee te trekken, ook niet achter de persoon om te duwen. Als begeleider loop je naast de persoon, de hand misschien losjes tegen de rug van de ander om haar te vangen als ze valt of om te laten voelen dat je tot steun bent.

## 2.

# De belangrijkste voorwaarde is veiligheid

We starten de online bijeenkomst. Alle vier de deelnemers zijn aanwezig, dat wil zeggen, ze zijn in de Teams omgeving. Maar met Marga krijgen we nauwelijks contact. Glazig kijkt ze voor zich uit. De begeleider richt zich met een vriendelijke, maar duidelijke stem tot haar: Marga, ik zie dat je van streek bent. Dat komt misschien door het douchen van daarnet. Klopt dat? Wij zijn nu hier, wij zijn bij je. Ik zie daar een dekentje liggen. Pak dat er eens bij. Sla die maar even om. Helpt dat? Weet je wat je doet: neem even een moment voor jezelf. Ga even uit de groep. Zet een kop thee. Ik ga je over 5 minuten even opbellen, dan praten we even. Heb je je telefoon?

Het bieden van veiligheid aan mensen met een geschiedenis met seksueel misbruik is het belangrijkste aandachtspunt. Veiligheid en onvoorwaardelijkheid bieden een geduldig antwoord op de angst voor afwijzing en voor schending. Het hoort bij trauma om voortdurend alert te zijn op gevaar of onveiligheid en het hoort ook bij trauma om soms overspoeld te worden, zodanig dat je dissocieert; als het ware even offline gaat. En specifiek bij mensen met een seksueel trauma is het van belang om extra alert te zijn op grenzen, omdat die ernstig en vaak structureel geschonden zijn. In onze ervaring zijn de voelsprietten van deze deelnemers hypergevoelig en pikken ieder signaal wat mogelijk kan duiden op onveiligheid op, maar helaas interpreteren zij deze signalen vaak verkeerd. Zo gaf een van de deelnemers na afloop van de training terug aan één van de begeleiders: "Ik had het gevoel dat je me dom vond." Daar was helemaal geen sprake van, maar het wijst wel op een gevoeligheid voor non-verbale signalen, op een gevoeligheid voor afwijzing. Natuurlijk kun je dit soort interpretaties niet voorkomen, dat hoeft ook niet. In dit specifieke geval is er achteraf nog uitgebreid over gesproken. Wat je wel kunt doen is zorg dragen voor jouw eigen innerlijke ruimte zodat je veiligheid kunt belichamen. Leg eventuele eigen beslommeringen af voor je de begeleiding in gaat. Maak je van binnen beschikbaar. Hoe meer innerlijke ruimte je hebt, hoe beter je kunt luisteren. Op die manier kun je veiligheid en rust uitstralen in het contact. Je kunt veiligheid belichamen door rustig te zitten, door zelf te zorgen voor een diepe buikademing en een vriendelijke gezichtsexpressie. Bij mensen die erg angstig zijn is het belangrijk om je stem te laten zakken en je spreektempo te vertragen. Dit lijkt misschien een open deur, maar een rustige en veilige presentie kan echt verschil maken. Dat geldt overigens ook voor de sfeer tussen de begeleiders onderling. Het verdient de voorkeur om een groep met zijn tweeën te begeleiden, want bij situaties die om individuele aandacht vragen blijft er altijd één begeleider voor de groep beschikbaar. Dat veronderstelt wel een onderling afgestemd zijn op elkaar, zodat er geen ruis op de lijn ontstaat die voor deelnemers onveilig is als zij die niet kunnen duiden.

### 3.

## Iedere stap is er één

Als voorbereiding zou Tonya de oefening 'Schaamte in potten' uit het werkschrift maken. Dat wilde ze zelf graag. Gedachten, gevoelens en gedragingen kregen elk een eigen jampot. Een week lang zou zij haar gedachten, gevoelens, gedragingen op een briefje noteren en in de daarbij behorende pot doen. Een beetje beschaamd gaf ze bij aanvang van de bijeenkomst te kennen dat zij de oefening niet gedaan had. Ze stond op en pakte de vier lege jampotten die zij had versierd en van etiket had voorzien.

Ze had ze klaar staan.

Wij nodigen deelnemers uit om op pad te gaan, we wijzen een richting, en we begeleiden bij de stappen die de persoon zelf wil zetten. Iedere stap is er één en iedere stap verdient waardering. We hebben de ervaring dat deelnemers overmatig zelfkritisch zijn en de nadruk leggen op wat er niet goed gaat, op wat zij zelf niet goed doen. De conclusie dat het nooit meer wat zal worden, ligt overal als een adder onder het gras. Als begeleider wijzen wij op de stappen die zij wel hebben gezet, accepteren we dat dingen niet volgens plan gaan, om vervolgens waardierend te wijzen op wat dat oplevert. We laten zien dat er geen adders onder het gras liggen, dat die alleen in het hoofd bestaan.

Wat voor de deelnemer voelt als kleine stappen, zijn in wezen vaak grote stappen in die zin dat ze dingen in beweging brengen of de blikrichting veranderen. Ook als mensen geen stappen zetten en bij wijze van spreken een tijd bij het begin van het pad blijven staan, is dat prima. Mensen hoeven niks te bereiken, niks te veranderen en ze hoeven niet aan doelen te werken om welkom te zijn. Zij mogen, in vrijheid en met behoud van eigen regie, op verhaal komen in de mate en het tempo waarin zij dat willen. In lijn met de visie van de VPSG is dus ook het werken met het schrift een plek van ont-moeting, omdat er niets moet, maar wel veel mogelijk is. Juist omdat er bij seksueel misbruik sprake is van een trauma van onmacht, van buitenspel gezet zijn, van wilsonteigening, is het bij de begeleiding cruciaal dat de persoon zelf bepaalt wat voor oefening zij doet, wanneer zij die doet en hoe. Dat mag steeds weer onderwerp van gesprek zijn.

Voor Tonya was het klaarzetten van de jampotten en die van etiketten voorzien een hele stap. Het is van belang om dit expliciet te benoemen en te waarderen als een grote stap, want het is niet niks. Het noteren van gedachten, gevoelens en gedrag op briefjes was kennelijk nog een brug te ver, maar daar nodigen we dan opnieuw toe uit. We verkennen daarbij samen wat de obstakels zijn en wat ze nodig heeft. We moedigen aan, nodigen uit, maar wijzen nooit af omdat wij vanuit onze positie niet kunnen overzien of beoordelen waarom het de ander niet gelukt is. Wij weten niet hoe zwaar die rugzak weegt.

## 4.

# Blokkades overwinnen

“Maar ik weet niet hoe ik verder moet. Ik kom er echt niet uit. Mijn hoofd is nu helemaal leeg. Ik weet echt niet wat ik moet opschrijven. Ik kan dit gewoon niet. Ik kan net zo goed stoppen.”

Het gebeurt regelmatig dat iemand voor of tijdens het maken van een oefening blokkeert. Dat heeft vaak te maken met het goed willen doen en aan de verwachting van de oefening willen beantwoorden of met bovenmatige zelfkritiek. Maar veel oefeningen hebben juist een intuïtief en verkennend element in zich. Ze zijn bedoeld om het verstand even buitenspel te zetten om juist associatief zingevend te verkennen. Om die reden zijn het vaak oefeningen in de categorie ‘niet denken maar doen’. Dat zijn veel mensen niet gewend, dus het is logisch dat zij blokkeren. Ze voelen zich als het ware het bos ingestuurd. Het is dan helpend om de persoon gerust te stellen: er is geen goed of fout, alles wat naar voren komt is prima. Nodig de persoon eenvoudig uit om hardop te denken en vraag bijvoorbeeld: Wat was je eerste inval? Op welk spoor zat je? Welk beeld kwam er bij je op? Ze zien dan weer de bomen waaruit het bos bestaat en vinden oriëntatiepunten in hun eigen gedachtensporen. Die mogen ze gewoon associatief volgen. Dan komen ze altijd ergens uit, is onze ervaring. Het is wel van belang om alles wat in mensen opkomt te bekrachtigen en te waarderen en om verder uit te nodigen om hun eigen ingevingen te tekenen, op te schrijven, etc. Heel vaak is er maar een kleine aanmoediging nodig. Maar andersom hebben we ook ervaren dat de kleinste kritiek al genoeg is om de blokkade te vergroten.

In onze ervaring is het helpend om zelf mee te doen met de oefeningen, want dan ben je tot voorbeeld. Laat zien dat je al klungelend en proberend ergens uitkomt. Teken, kras en kleur gewoon mee. Doe de schrijfoefeningen zelf. Het is interessant om te merken dat ook bij jezelf blokkerende gedachten kunnen opspelen zoals “Ik kan helemaal niet tekenen”, “Wat een onzin schrijf ik nu op”, “Ik heb geen inspiratie”. Deel je inzichten en laat zien: de blokkade blijkt te overwinnen.

5.

## Het loopt altijd anders dan gepland

“Zullen we de laatste oefening maar schrappen?” vraagt een van de begeleiders.  
“Ik merk dat deze oefeningen zoveel oproepen dat we een verzadigingspunt hebben bereikt. Als we meer aanreiken, dan overvragen we ze volgens mij.  
Ik denk dat we het hierbij moeten laten en naar een afronding moeten toewerken.”

Uit de voorgaande aandachtspunten wordt al duidelijk dat de begeleiding vaak anders loopt dan gepland. Je hebt als begeleider vaak een voorbereidend plan gemaakt voor de begeleidingsbijeenkomst, vooral wanneer dat een groepsbijeenkomst betreft. Die voorbereiding en het programma bieden een belangrijk kader en dat is iets wat de deelnemers houvast en veiligheid biedt. Tegelijk is het belangrijk om voldoende flexibiliteit in te bouwen zodat je kunt inspelen op wat zich aandient. Ligt de lat te hoog, doe dan een stapje terug. Kost een oefening meer tijd dan verwacht, wees dan bereid om iets te schrappen. Met voldoende innerlijke ruimte kun je je eigen planning voor de bijeenkomst loslaten en iemand als Marga die dissocieert helpen om weer in het hier-en-nu aan te sluiten.

Het is snel te veel. Doseer. Weinig is al heel veel.

6.

## Zorg en nazorg - voor de ander en voor jezelf

“Ik durfde eigenlijk niet te bellen, maar ik dacht ik doe het toch maar, want je had gezegd dat ik mocht bellen, toch? Ja, want ik voelde me achteraf helemaal niet goed bij hoe het is gegaan. Ik kreeg echt het gevoel dat je me heel dom vond. Wat me dat gevoel gaf? Nou, eigenlijk toen je iets ging uitleggen, waar ging het ook alweer over? Nou, weet ik niet meer precies, maar je deed dat op een toon die ik betuttelend vond, ik ging me daar echt heel klein door voelen. Een beetje juffig, ja, dat is inderdaad wel een goed woord. Oh, je komt uit het onderwijs? Oh haha, dat verklaart wel veel inderdaad. Dus je vond me echt niet dom?”

Wat waren we als begeleiders blij dat deze vrouw de moed had om hierover contact te zoeken. Want natuurlijk vonden we haar niet dom. Het aanbieden van nazorg na een begeleiding met het werkschrift is van belang voor deze doelgroep omdat ook achteraf nog wordt gespeurd naar signalen van onveiligheid. Hierdoor kunnen gedachten zoals ‘ze vindt me dom’ dwingend worden en een eigen leven gaan leiden. Het is heel fijn als deelnemers ruimte krijgen om deze gedachten te toetsen zodat ze bijgesteld kunnen worden.

Bovendien was deze ervaring leerzaam voor de betreffende begeleider die inderdaad een onderwijsachtergrond heeft en zich nu kon afvragen of ‘uitleg’ op dat moment überhaupt meerwaarde had of dat terughoudendheid hier beter was geweest. Achteraf was de conclusie dat uitleg op dat moment niet zo’n gelukkige keuze was.

Als begeleiders dragen we zorg voor de ander, in de zin dat we opmerkzaam zijn naar noden en behoeften en daaraan beantwoorden. Maar die zorg is niet grenzeloos. Sterker nog, het is omgekeerd: begrenzen is een vorm van zorg omdat het een veilig kader biedt. Om die reden raden wij aan om afspraken te maken over hoe je met jezelf en met elkaar omgaat.

De spelregels die wij hanteren, en die wij hier als suggestie aanreiken, zijn de volgende:

- ▶ Wat jij of een ander vertelt blijft hier, want het is vertrouwelijk.
- ▶ Je komt voor jezelf en voor de weg die jij gaat. Je hoeft je dus niet verantwoordelijk te voelen voor de weg die de ander gaat en kunt je vrij voelen om je aandacht op je eigen weg te richten.
- ▶ We vergelijken geen leed (als in: wat jou is aangedaan is veel erger dan mijn verhaal). Ieder heeft zijn eigen ervaring.
- ▶ Geef je grenzen aan, maar laat je ook uitdagen.
- ▶ Het kan zijn dat je je even terug wilt trekken, dat is prima, geef dat aan.

- ▶ Geef aan wat nodig is om weer mee te kunnen doen.
- ▶ Een beroep doen op de begeleiders kan, ook na deze dag: een telefoontje naar VPSG, een email, afspraak etc.

Nazorg is niet alleen van belang voor de deelnemers, maar ook voor jezelf als begeleider. De ervaringen die mensen inbrengen en met je delen kunnen je raken. Dat geldt ook voor confrontaties in het contact, zoals in het hierboven genoemde voorbeeld. Het zal de meeste begeleiders niet koud laten als iemand zegt dat zij zich door jou betutteld heeft gevoeld. Vanuit hun onveiligheid kunnen mensen in het contact best ver gaan om te toetsen of jij veilig voor ze bent of dat je ze afwijst. Bij de VPSG hebben we in de begeleiding wel meegemaakt dat iemand onverwacht boos werd of onevenredig veel aandacht bleef vragen in een groep door je apart te nemen. Niet altijd is op voorhand duidelijk wat een goede reactie is en soms lukt het niet om passend te reageren, omdat je zelf niet in goede vorm bent. Draag zorg voor jezelf door de last te delen met collega's. Begeleid groepen bij voorkeur met zijn tweeën. Praat na. Ruim tijd in om even te gaan wandelen en je hoofd weer leeg te maken.



## Tot slot

### **Wij hopen dat het werkschrift concrete handvatten biedt voor de begeleiding bij zingeving na seksueel misbruik.**

Vanuit onze expertise met het begeleiden van mensen met een geschiedenis van seksueel misbruik ondersteunen de counselors en trainers van de VPSG graag.

Wij hebben een aanbod van een eendaagse training Begeleiden bij het werkschrift voor professionals. Daarnaast bieden wij supervisie voor begeleiders. Kijk voor meer informatie op onze website [www.vpsg.nl](http://www.vpsg.nl).

Natuurlijk zijn wij ook beschikbaar voor consultatie bij incidentele vragen of opmerkingen. Wij zijn iedere dinsdag en woensdag telefonisch bereikbaar op 023-5328222 of per mail: [info@vpsg.nl](mailto:info@vpsg.nl).

Naast ons aanbod voor professionals biedt de VPSG ook individuele en groepsbegeleiding aan mensen met een geschiedenis van seksueel misbruik die aan de slag willen met het werkschrift.

Veel succes met het begeleiden van mensen bij het werkschrift!



[www.vpsg.nl](http://www.vpsg.nl)