



Stichting **VPSG**

advies en ondersteuning bij vragen rond
seksueel geweld, godsdienst en zingeving

NIEUWSBRIEF 2021/2022

Ik zoek vooral een stem die zegt:
goed dat je er bent.

Deze twee zinnen uit een gedicht van Kees van der Zwaard geven zo sterk ons werk bij de VPSG weer. Er zijn vooral veel **zoekers** bij ons; op zoek naar helderheid, een luisterend oor, gerechtigheid, liefde en ga zo maar door. Zoekers die willen weten waarom? Zoekers naar God en zoekers naar medemensen in een eenzame wereld. Er zijn veel **stemmen** bij ons, die het uitschreeuwen van verdriet of juist haperend en aarzelend een woord stamelen. Boze stemmen en stemmen die in het hoofd de regie overnemen. Maar ook stemmen die hervonden worden, die kunnen zingen en klank en kleur geven aan het leven en het eigen verhaal. Stemmen die verbazen, eindelijk gehoord worden, stemmen die eindelijk het zwijgen opgelegd worden. **Goed** dat jij er bent.
Goed dat u/jij dit leest.
Goed dat wij er zijn.

Gezien van der Leest

*Alles wat ik zoek
is een plek om te bestaan
een huis om in te wonen
een weg om langs te gaan
een wei, een plein, een tuin, een tent
ik zoek vooral een stem die zegt:
goed dat je er bent.*

(Kees van der Zwaard)

Inhoud

Werschrift Ik ga door	p. 2
Coronatijd	p. 3
#YOUTOO	p. 3
God en ik	p. 4
Francine Oomen: Hoe overleven we?	p.5
Buiten is het feest maar wat gebeurt er binnen?	p. 5
Ik wil graag praten en delen	p.6
Afscheid van Lianne Cluistra	p. 6
De mensen van de VPSG	p. 6






Stichting VPSG

advies en ondersteuning bij vragen rond seksueel geweld, godsdienst en zingeving

Nieuwe Groenmarkt 8, 2011 TW Haarlem, 10 minuten lopen vanaf station Haarlem.

Wij zijn aanwezig op dinsdag en woensdag van 10 tot 16 uur en bereikbaar via info@vpsg.nl en 023-5328222.

Websites: www.vpsg.nl en www.praaterover.vpsg.nl (blog)   

Banknummer: NL 81 TRIO 0212 2657 17





In 2020 werd een droom van VPSG medewerkers werkelijkheid. Een werkschrift met veel werkvormen en methoden, beproefd in de VPSG praktijk, bij elkaar gebracht in een handzaam schrift om individueel, in een groep of in een begeleidingstraject mee te werken. En met een thema Schaamte en Schuld dat vaak onderwerp is van gesprek in onze spreekkamers.

Niet al onze plannen konden doorgaan maar de eerste stappen zijn toch gezet. EN: we gaan door...

Pilot Ik ga door.....ook met gevoelens van schuld en schaamte!

Lien Daams



In het afgelopen jaar is een klein groepje aan de slag gegaan met een pilot “werken met het schriftje: ‘Ik ga door.....over schuld en schaamte.’ We hebben het schriftje in 2020 ontwikkeld en zijn enorm benieuwd hoe het ontvangen wordt. Het thema blijkt voor iedereen heel herkenbaar. De opdrachten roepen veel op.

Een aantal citaten van deelnemers:

“Ik ervaar dagelijks de gevoelens van schuld en schaamte terwijl ik weet dat wat mij is aangedaan niet mijn schuld is”.

“De oefeningen zijn moeilijk maar door er aan te werken en met elkaar over te praten heeft het mij begrip voor mezelf gegeven en ervaar ik minder vaak de gevoelens van vooral schaamte.”

Het blijkt voor deze groep ook veilig als het online ontmoetingen zijn. Daarnaast blijft de behoefte elkaar live te ontmoeten daarom ronden we de pilot af met een live bijeenkomst in februari 2022. Om te proeven aan het schrift samen met anderen bieden we twee keer een

startbijeenkomst aan: ‘Samen over de drempel’ aan op 30 maart en 6 april 2022. Alle informatie is te vinden op onze website www.vpsg.nl

Wij gaan door...

Marjoleine Vosselman

Naast ons aanbod van individuele en groepsbegeleiding met behulp van het werkschrift aan mensen met een geschiedenis van seksueel misbruik, richten wij ons ook op hun professionele begeleiders of hulpverleners. Het begeleiden van mensen met een geschiedenis van seksueel misbruik is voor professionals een uitdaging. Sommigen ervaren terughoudendheid om aan een dergelijk traject te beginnen, omdat ook voor hen het samen zoeken naar zin na een traumatisch verleden een ongewis traject is. Zij vragen zich misschien af wat zij tegen zullen komen op dit pad en hoe zij tot steun kunnen zijn. Wat vraagt deze begeleiding van een professional? Graag delen wij vanuit de VPSG onze expertise. Om deze reden hebben wij een handreiking geschreven voor professionals. Deze handreiking is gratis te downloaden vanaf onze website. Daarnaast hebben wij een eendaagse training Begeleiden bij het werkschrift ontwikkeld voor professionals (23 februari of 16 maart 2022) en bieden wij mogelijkheden voor consultatie en/of supervisie. Alle informatie via de website www.vpsg.nl

Het werkschrift gaat door!

Gezien van der Leest

Drie studenten die aan de Christelijke Hogeschool Ede een minor Huiselijk Geweld doen gaan aan de slag met de ontwikkeling van een nieuw schrift dat gebruikt kan worden als een opstap naar het VPSG werkschrift over Schaamte en Schuld.

Nienke, Inge en Anne Sophie studeren journalistiek of verpleegkunde en willen in hun toekomstige werk seksueel misbruik kunnen signaleren en er goed mee om kunnen gaan.

Voor zichzelf en voor de VPSG gaan ze onderzoeken hoe je jongvolwassenen die seksueel misbruik mee maken of meegemaakt hebben kunt informeren over hoe ze hulp kunnen zoeken.

Doel is om te komen tot een werkschrift waarin duidelijke informatie staat over Hoe zoek je hulp, wie kun je raadplegen en wat is er mogelijk?

Vanuit de VPSG begeleiden Lien Daams en Gezien van der Leest het project.

Coronatijd

Annemarie

De telefoongesprekken met de counselor in Covid tijd zijn voor mij levensreddend geweest. Mijn structuur waar ik als alleenstaande op leunde (sporten en andere sociale contacten) viel plotsklaps geheel weg.

Mijn problemen vielen helaas niet weg, dat bordje werd alleen maar voller door 'het dealen met Covid' erbij. Met name de eenzaamheid waarin ik belandde heb ik als zwaar ervaren. Het hele dagen thuis moeten zitten met als 'hoogtepunt van de dag' een rondje naar de glasbak met een lege jampot. En hoe langer het duurde hoe moeilijker ik het ook kreeg met structuur houden in mijn dagen. Was ik vol goede moed begonnen aan 3 x per week thuis sporten, daar was na een paar maanden niks meer van te merken. Discipline en motivatie foetsie. Puzzelen veranderde ineens van een hobby in een dagbesteding. Televisie- kijken: uren vermenigvuldigden zich rap. Alles om maar een dag door te kunnen komen.

De wetenschap dat er een vaste afspraak was elke week nl. een gesprek met de counselor, dat hield mij op de been. Dat was mijn lichtpuntje c.q. houvast in die extra moeilijke periode. Iemand die er even voor mij was, die naar mij luisterde, waar ik mijn verhaal/frustratie/verdriet/what ever kwijt kon. Daarna voelde ik mij weer wat 'lichter'. Deed ik weer een poging tot doorgaan en er wat van te maken. Duurde echt geen week hoor, was soms na 2 dagen alweer 'op'. Echter het maakte wel dat ik zo van week tot week overeind kon blijven. Als ik deze hulp niet had gehad de afgelopen maanden, had ik óf (wat ik noem) een 'verdoofverslaving' gekweekt óf er gewoon het bijltje bij neer gegooid en was ik in beide gevallen met betrekking tot mijn herstel een heel stuk verder 'teruggeworpen'.

Voor mij zijn de bel-gesprekken een 'levensredder' geweest.

Hoe Project #YOUTOO, de VPSG met het motto:" Praat erover!"

Lien Daams

en het eerste schriftje in de reeks: Ik ga door.....ook met gevoelens van schuld en schaamte samen komen

Doel van #YOUTOO is om de drempel om hulp te vragen voor slachtoffers van seksueel geweld te verlagen. Er wordt ook in 2021 nog steeds niet snel hulp gezocht na deze ervaringen. Als tweede doel hebben social designers Anne Ligtenberg en Mats Horbach samen met Blauwe Maan het toerusten van hulpverleners om met de hulpvragen van deze groep te kunnen handelen. Er zijn online diverse gesprekken gevoerd met mensen vanuit hele verschillende achtergronden dus met ervaringsdeskundigen, slachtoffers, hulpverleners en mensen die zich met meerdere groepen verwant weten.

De VPSG blijkt daarbij een belangrijke gesprekspartner. Niet voor niets is het motto van de VPSG al 35 jaar: **Praat erover**. Als afgevaardigde van de VPSG heb ik een aantal keren meegedaan met zo'n meeting. Later ben ik uitgenodigd om deel te nemen als tafelgast.

Project #YOUTOO richt zich op de periode vóóordat slachtoffers hulp gaan vragen. Juist in die periode zou er een handreiking gedaan moeten worden naar mensen om hen te helpen de hulpvraag te stellen. In de praktijk van de VPSG doen we dat en kan dat besproken worden door de unieke counseling die geboden wordt. Soms is een laatste duwtje nodig die bij de hulpvrager past. Zodat slachtoffers (sneller) de hulp krijgen die ze verdienen. Een belangrijke reden om te zwijgen, bleek tijdens alle gesprekken gevoelens van angst, schuld en schaamte te zijn.

Het is daarom geen toeval dat wij dat vorig jaar als eerst onderwerp kozen voor het schriftje in de reeks : **Ik ga door.....**

Tijdens de gesprekken in het kader van **#YOUTOO** bleek een hoofdthema het allerbelangrijkste en dat is dat je alleen vanuit je eigen veiligheid voor hulpvragers veilig kunt zijn.

Een greep uit de tips aan hulpverleners om hier vorm en inhoud aan te geven:

- Mensen met seksueel geweld ervaring hebben vaak enorme sensoren voor stemming en sfeer. Het is belangrijk dat je als hulpverlener onderzoekt wat er bij jou speelt voor een client komt. Jezelf af te vragen: Kan je hetgeen bij jou speelt “parkeren”? Wat is nodig zodat het “geparkeerd” kan worden?
- Mensen hebben nodig dat je congruent bent. Onderzoek je eigen gedachten en gevoelens voor, na en tijdens het gesprek.
- Leg jouw eigen (lichamelijke) reacties uit. Zeker als ze niet kloppen met wat je zegt. Als je voelt dat je lichaam reageert en je bijvoorbeeld boos of verdrietig wordt door hetgeen de client vertelt; sta daar dan bij stil. Het is dan meestal iets in jou wat getriggerd wordt. Ga dan niet vriendelijk kijken als je dat niet voelt. (De client voelt dat je reactie niet klopt en gaan dan veelal het eerst twijfelen aan zichzelf terwijl het om jou als hulpverlener gaat op dat moment. Mensen met geweld ervaring twijfelen veelal snel aan zichzelf.)
- Bespreek mogelijkheden en verwachtingen voor en tijdens het behandeltraject

God en ik

Riëtte Beurmanjer

Van half september tot half oktober deden zeven vrouwen mee aan ‘*God en ik...? Hoe verder met God na seksueel misbruik?*’. Nadat dit eerder was afgelast vanwege de coronamatregelen was het fijn dat het nu wel kon doorgaan. Er leek een kink in de kabel te komen toen Judith van der Werf vlak voor het begin ongelukkig ten val kwam en haar rol als begeleider niet op zich kon nemen. Gelukkig lukte het Mirjam Visser-Fuchs ruimte te maken in haar agenda en kon zij op korte termijn inspringen.

Tijdens de vier bijeenkomsten konden de deelnemers stil staan bij vragen als: Welke beelden van God leven in mij? Met welke heb ik – vanwege de ervaring van seksueel misbruik moeite? Zijn er ook beelden die mij uitnodigen om de wonden die ik daardoor heb opgelopen serieus te nemen én te leven en vitaliteit te voelen? Een aantal Bijbelteksten vormden een gesprekspartner bij het zoeken naar een antwoord: dat van Jakob die worstelde met een goddelijke persoon, dat van de vrouw die door Jezus gezien werd en zich uit kromheid oprichtte. En dat van Thomas die de Opgestane, levende Jezus ziet – mét zijn wonden. Non-verbale werkvormen: dansen en tekenen, hielpen verbeeldingsvermogen en gevoel te betrekken in de zoektocht. De ervaringen die de deelnemers zo opdeden vormden het uitgangspunt van gesprekken in kleine kring. Het waren intensieve bijeenkomsten die ook in de tijd daarna doorwerkten en waarover de deelnemers met Mirjam Visser-Fuchs individueel verder in gesprek konden gaan. Wat de deelnemers bijzonder waardeerden, was het feit dat het een groepsactiviteit was. Dat gaf een gevoel van herkenning: ik ben niet de enige die met deze vragen worstelt.

‘God en ik..?’ is ontwikkeld omdat counselors in gesprekken met cliënten merken dat vragen rond seksueel misbruik en geloofsbeleving of spiritualiteit, anders gezegd: rond trauma en zingeving apart aandacht verdienen. De keuze voor het werken met non-verbale werkvormen als dans en tekenen ligt in de lijn van een sterker wordende stroming in de geestelijke verzorging en traumatherapie om het lichaam en de verbeelding ruimte te geven om hun eigen verhaal te vertellen en de daarin opgeslagen kennis te delen.* We hopen dat we dit nog relatief onontgonnen terrein in de toekomst verder kunnen ontwikkelen.

Riëtte Beurmanjer – (dans)begeleider bij ‘God en ik..?’

*Zie bijvoorbeeld Hans Alma: ‘*Waar mogelijk en onmogelijk elkaar raken. Reflecties op geestelijke zorg en religieus humanisme*. Rede uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van hoogleraar Geestelijke zorg en religieus-humanistische zingeving bij de Faculteit Religie en Theologie van de Vrije Universiteit Amsterdam, op donderdag 2 december 2021.

Een verhaal over intergenerationeel trauma en heling.



In een autobiografische graphic novel schrijft Francine Oomen over trauma en verwerking binnen generaties. We worden als lezers meegenomen in het proces wat zij doormaakt als duidelijk wordt dat er binnen generaties is (weg) gekeken en gezwegen.

Ze laat letterlijk zien welke interne wijsheid ze hervindt. Welke patronen ze doorbreekt en welk innerlijk werk er bij haar voor nodig was.

Een boek over begrip voor jezelf, liefde, over (intern) moederschap en het verband tussen deze onderwerpen. Eigenlijk is het een boek wat het motto van de VPSG onderstreept:

Praat erover! Het is ergens goed voornamelijk voor alle mensen in het HEDEN.

(en waarom ik voor HEDEN hoofdletters gebruik wordt helemaal duidelijk als je het boek leest!)

Een aanrader!

(afbeelding uit het boek van Francine Oomen.

Uitgeverij Nijgh & van Ditmar, 2021)

Buiten is het feest maar wat gebeurt er binnen?

Gezien van der Leest

In de week tegen kindermishandeling (15 t/m 21 november 2021) werd in Amsterdam aandacht gevraagd voor seksueel kindermisbruik. Met als motto *Buiten is het feest maar wat gebeurt er binnen?* hing de Haarlemmerstraat vol met knuffels. In totaal zijn 865 knuffels opgehangen, gelijk aan het aantal meldingen van kindermisbruik in 2020.

Daarvan kwamen veertig meldingen uit Amsterdam.

"Deze installatie laat zien hoeveel kinderen er worden misbruikt. Namelijk een op de tien", vertelt kunstenaar Jorien Ketelaar. "Het zijn dus telkens tien knuffels die elk dezelfde kleur of patroon hebben, en een knuffel met een andere kleur. Die springt er dus tussenuit, dat is de een op de tien." Het kunstwerk is onder andere een initiatief van

Stichting Impact Makers.

Een van de initiatiefnemers is Lara, die zelf slachtoffer werd van seksueel misbruik en nu werkt bij de organisatie Team-KIM, die zich ook inzetten tegen kindermisbruik. "Het doel is dat het bespreekbaar wordt en dat mensen weten dat dit gebeurt. En dat het ook op zo'n grote schaal gebeurt."

Vorbijgangsters reageerden positief op het initiatief. "Ik vind het heel goed dat dit weer onder de aandacht wordt gebracht", vertelt een van hen. "Kinderen hebben ook altijd het idee dat het hun schuld is vaak."

Lara beaamt dat: "Ik vind het heel erg belangrijk dat slachtoffers de ruimte krijgen om hierover te kunnen praten."



Ik wil graag praten en delen maar mijn geschiedenis is zo heftig dat ik daar niemand mee wil lastig vallen. Dat maakt mij vaak zo eenzaam. Het is vreemd dat ik mij zo schuldig voel en mij zo vaak schaam voor wat mij is overkomen. Dit is wat fundamenteel misbruik met mij en andere slachtoffers doet. Ik wil graag gewoon zijn, gewone verhalen delen, ook met jou. Gezellig zijn en het leven licht nemen. Weet dat mijn verlangen groot is. En dat ik hard werk, elke dag, elk uur, iedere minuut van mijn leven. Ik doe het er mee. Dit is wat ik te doen heb in mijn leven. En ik heb het nodig dat jij niet weg loopt. Dat jij kunt verdragen dat dit voor mij zo is. Meer dan dit hoef ik niet uit te leggen.

Ontstaan tijdens een kunstzinnige begeleidingsdag onder leiding van beeldend kunstenaar/ coach Jeannette Claessen, www.comunicarte.nl

De VPSG heeft uw hulp nodig.
Blijf ons werk steunen met een gift, uw aandacht, uw betrokkenheid.
Heel hartelijk dank.
Bank: NL81 TRIO 0212 2657 17

Afscheid van onze collega Lianne Cluistra

Lien Daams

Sinds 2018 heeft Lianne bij de VPSG gewerkt. Ze solliciteerde via Skype, dat was voor ons een primeur! Na een periode van ziekte waren we enorm blij haar weer in ons midden te hebben. Ze heeft binnen ons teamoverleg "de Consent Methode" geïntroduceerd en deze gespreksvorm gewaarborgd. De nieuwsbrief, website en het jaarverslag kregen een nieuwe vorm en lay out en van dit alles plukken wij nu de vruchten. Bij Lianne begon ondertussen een vlammetje te branden voor het werken in de jeugdzorg. Dit vlammetje werd een vuurtje en we hebben vanuit de VPSG inmiddels afscheid genomen van deze fijne collega. Lianne we wensen je heel veel succes en plezier bij je opleiding en nieuwe baan!

De mensen van de VPSG

Bestuur:

Fieke Klaver (voorzitter)
Marijke Beelen-Christophe (penningmeester)
Anne-Claire Mulder (secretaris) (vanaf 1-6-2021)
Willemien Ruygrok (tot 1-6-2021)
Henneke Berkhout (tot 1-6-2021)

Medewerkers:

Lien Daams (levensbeschouwelijk counselor)
Mirjam Visser-Fuchs (levensbeschouwelijk counselor)
Lianne Cluistra (projectmedewerkster) (tot 1-9-2021)
Gezien van der Leest (coördinator)

Comité van aanbeveling:

- * Dr. Anke Bisschops, supervisor, pastoraal psycholoog en docent. Expert rond het thema seksueel (kinder)misbruik in de katholieke kerk
- * Drs. Christien Crouwel, algemeen secretaris van de Raad van Kerken in Nederland
- * Prof. dr. Ruard Ganzevoort, hoogleraar Praktische Theologie en senator voor Groen Links in de Eerste Kamer
- * Mr. J.J.M. (Judith) Uitermark, rechter in de rechtbank Noord-Holland
- * Drs. Jos Wienen, burgemeester van Haarlem