

Afscheid

Begin november bereikte ik de pensioengerechtigde leeftijd en ben ik gestopt als counselor bij de VPSG. Een eerste terugblik als pensionada: het waren vijf rijke jaren, intensief maar vooral rijk. Dat klinkt misschien vreemd. Als ik vertel waar ik werk, is vaak het eerste dat terugkomt: 'belangrijk werk', en het tweede: 'maar is dat niet vreselijk zwaar?' En geregeld houdt het gesprek daar op. Alsof je een afstand moet overbruggen. Een afstand die zeker te maken heeft met de problematiek van seksueel geweld. Maar het is ook lastig om een korte uitwisseling om te buigen naar een gesprek over de binnenkant van het werk, wat je bezighoudt en beweegt. Luisteren is kwetsbaar en teer. Zo even iets zeggen over wat er gebeurt in een gesprek doet geen recht, en daar wil je toch voor waken.

Wat mij aanspreekt bij de VPSG is wat ik maar noem het tweesporen beleid: De VPSG wil ruimte bieden aan mensen om het zwijgen rond misbruik te doorbreken. 'Praat erover!' is al jarenlang de slogan. Lucht geven aan wat is, in het licht brengen, erkennen wat is. Hoe lastig en pijnlijk dat ook is.

En daarnaast wil de VPSG ruimte maken om, in individuele gesprekken en groepswork, te zoeken naar bronnen, religieus of spiritueel: wat draagt je, wat geeft hoop en vertrouwen en grond om daarin jezelf opnieuw te (her)ontdekken als mens. Een mens valt niet samen met de ervaringen van misbruik die zij of hij met zich meedraagt. Die ervaringen bepalen wel veel, ze bezetten je, ze bezoedelen je, ze maken je beschaamd, ze roven je energie; kwaad trekt zijn sporen, dat moet aan het licht komen en ontkracht en ontzenuwd worden. Maar juist in dat zoeken naar bronnen wordt een ander spoor getrokken dat nieuw is, anders dan het oude spoor dat bepaald wordt door het verleden. Daar ligt voor mij het hart van het werk.

Juist die spirituele of religieuze dimensie, daar ben ik steeds meer van overtuigd geraakt, herbergt een kracht die een tegenbeweging is tegen het kwaad dat in seksueel geweld huist. Als mensen het aandurven zich te laten voeden door die bronnen, als ze voor een beter leven gaan en stap voor stap met vallen en opstaan zichzelf leren ontdekken als de mens die ze ten diepste zijn, is dat groots. Als je, zoals ik, van die tegenkracht in mensen getuige bent, getuige mag zijn, is dat rijk en kostbaar. Een groot geschenk.

Vanouds is er op de VPSG ook aandacht voor creativiteit. Aangesproken worden op jouw potentieel, wat in je zit, wat verder brengt als woorden tekort schieten. En dat verder brengen in wisselwerking met je gesprekspartners. Het bracht mij tot het ontwikkelen van groepswork met tekenen, geleide meditatie en lichaamswork. En vervolgens tot het schrijven van artikelen o.a. voor *Contextuele Berichten*, tot het maken van vieringen rond bijbelverhalen over seksueel geweld, tot het doorgeven van opgedane ervaring op de studiedagen i.s.m. de SMPR, PTHU en VU. Er was, er is nog veel te doen!

Heel hartelijk dank dat ik hier als afsluiting van mijn werklevens als theoloog en pastor mijn bijdrage mocht geven. Weggaan kan niet zonder afscheid te nemen. Dat afscheid komt op 11 februari 2020.

Ik hoop u daar te ontmoeten en groeten.

Judith van der Werf

Even voorstellen: Mirjam Visser-Fuchs, levensbeschouwelijk counselor

Sinds februari 2019 werk ik als counselor bij de VPSG. Elke ontmoeting is weer een nieuwe uitdaging om met elkaar echt verbinding te maken. Dat betekent voor mij balanceren tussen twee polen: aan de ene kant is mijn gesprekspartner echt de 'ander', een tegenover met haar of zijn heel eigen ervaringen. En aan de andere kant kan er echt verbinding tussen ons ontstaan omdat mijn gesprekspartners net als ik vragen naar hoe zinvol en bevrijd leven mogelijk is. Leven in contact met jezelf en de mensen om je heen. Voor deze vragen is er geen makkelijke oplossing. Soms moet je dat samen uit houden. En soms kun je op zoek gaan naar mogelijkheden om meer ruimte te maken, je laten verrassen door wat de ander hierover denkt en voelt. Dat vraagt om openheid en kwetsbaarheid en ik word blij als het lukt om op deze manier met elkaar in verbinding te komen.

Naast mijn werk bij de VPSG heb ik ook nog een eigen coachpraktijk *Talentbloei* en mijn thuis is in Heemskerk bij mijn gezin met mijn lieve man en vier prachtige dochters.

Misschien ontmoeten we elkaar een keer, u bent van harte welkom.

Even voorstellen: Lien Daams, levensbeschouwelijk counselor

In mijn werk met mensen die seksueel mishandeld zijn en / of te maken hebben gehad met seksueel geweld word ik iedere keer weer getroffen door de impact van zo'n ervaring op iemands leven. Voor mij is het belangrijk dat een persoon met een hulpvraag zo spoedig mogelijk de eigen (veer)kracht en persoonlijke (kracht)bronnen weer voelt en ervaart. Deze kunnen de basis zijn voor verwerking van de opgedrongen ervaringen en het zetten van stappen in het eigen unieke herstelproces. Ik stap graag mee naast iemand in de zoektocht naar de weg 'van overleven naar Leven'. Wie of wat zit er in jou wat helpend kan zijn op die weg? Wie of wat heb jij nodig om deze ervaringen minder jouw heden te laten bepalen? Bij de VPSG is er ruimte voor gesprek over de samenhang van zingeving en seksueel geweld. Voor mij is het een eer om voor de VPSG, als levensbeschouwelijk counselor, deze ontdekkingsreis met mensen aan te gaan.

Project (on)breekbaar 'met de seizoenen mee' Atelierdagen 2019

De VPSG heeft aan de wieg gestaan van project (on)breekbaar, de kunst van kwetsbaarheid en kracht. Vanaf 2013 is het project gegroeid en het ontwikkelt zich nog steeds (zie www.onbreekbaar.com). Vier zaterdagen, één per kwartaal stonden in het teken van beeldend werken rond het thema kwetsbaarheid en kracht met als inspiratiebron 'met de seizoenen mee'. Het programma van (on)breekbaar is bedoeld voor vrouwen die ervaring hebben met (seksueel) geweld in hun leven en zich daar niet door willen laten kisten. Dit project biedt ruimte aan verwerking van ervaringen ontstaan door seksueel geweld / seksueel misbruik door creatief en kunstzinnig bezig te zijn.

Zoals het jaar 2019 zich geheel organisch ontvouwd heeft zo zijn in de natuur ook de seizoenen vloeiend in elkaar overgegaan.

De seizoenen met ieder hun eigen kleur, kracht en pracht. Op dit moment van schrijven is er een verschuiving van herfst naar winter. Meteorologisch is het al zover en wordt het steeds kouder. Toch lijkt het buiten vooral nog herfst.

De deelnemers hebben zich in het afgelopen jaar mee laten nemen langs alle seizoenen. In de 'ontluikende lente' werden werkstukken geschapen waarin gedachten en verlangens over 'dat wat wil en mag groeien' vorm kregen. Er ontstonden kunstwerken waarin alle kleuren, emoties en kracht verbeeld werden.

De zomer inspireerde tot uitbundige kleurrijke resultaten waarin geïnventariseerd werd welke behoeften er waren om tot groei te komen. Hoe deze veelal inmiddels gerealiseerd en tot volle bloei waren gekomen leidde tot vreugdevolle ontdekkingen.

In de derde ontmoeting over de herfst werd invulling gegeven aan 'gevoelens van blues' en vallende bladeren.

Loslaten, durven loslaten en wat dan precies? In de middag werd er gewerkt aan 'een vruchtbare voedingsbodem'. Een bedding waarin kiemkracht en groei in het volgende jaar geworteld werd.

In de winter kwam het thema 'Wintergrot' aan de orde. Een metaforische plek waarin je veiligheid, warmte, rust en stilte ervaart om dat 'wat er is' te koesteren. Het was bijzonder om mee te mogen maken hoe onder andere materialen en de setting, deelnemers uitnodigden ware kunstwerken vorm te geven. Binnen ieder thema werden emoties doorvoeld alsook innerlijke kracht aangeboord. Vooral dat laatste sterkte de deelnemers op hun weg te ontdekken dat men wel geknakt maar niet gebroken is.

Lien Daams

Meedoen met de atelierdagen: een verslag

Ik heb afgelopen jaar meegedaan met dit mooie project en ben alle vier de keren geweest en heb alle seizoenen meegemaakt. Ik vind het heel erg fijn om creatief uiting te geven van mijn emoties. Werken aan de hand van de seizoenen was heel erg fijn! Elk seizoen dient zich wat anders aan.

We begonnen met de lentekriebels. Ik heb toen een zwaan gemaakt. Die vind ik zo mooi en ik zou graag willen groeien om steeds een mooier mens te worden.

Met de zomerztheid zat ik erg vast. Heel fijn hoe het team van (on)breekbaar dan helpt om toch verder te komen. Fijn dat alles er mag zijn op zo'n dag. Ik heb uiteindelijk een mooie bloem gemaakt van crêpe papier. Ook ik mag bloeien en er zijn.

Toen de herfstblues. Het weer was toen heel erg warm, dus het voelde als zomer.

Loslaten is wel heel belangrijk om verder te komen. Ik heb zinnen op stof geschreven over mijn behoeftes en grenzen en dat ik die mag aangeven, ook al betekent dat dat je iemand los moet gaan laten. Ik heb van de stof een bakje gemaakt. Daarin heb ik de blaadjes gelegd van dingen die ik wil loslaten.

Bij de wintergrot had ik eerst een heel koud en kil idee. Niet een idee dat je dan juist naar binnen gaat en het gezellig maakt en kijkt wat je wil houden en koesteren. Iedereen heeft een eigen grot gemaakt waarin zij zich veilig en goed voelt.

Ik vond het mooi om te zien hoe iedereen steeds iets maakt wat bij haar past. Fijn om nieuwe materialen te gebruiken en voelen. Ik kan anderen ook aanraden het te proberen. Even niet met je hoofd werken, maar met je handen. Het gaat over voelen.

Ik hoop dat ze doorgaan met dit project, want het doet me elke keer heel erg goed.

Marita



God en ik...?

Hoe verder met God na seksueel misbruik?

In het voorjaar van 2019 gaven Judith van der Werf en Riëtte Beurmanjer een serie van vier ochtenden waarin bovenstaande vraag centraal stond. Want de ervaring leert dat ervaringen met seksueel misbruik ook van invloed is op spiritualiteit of geloofsbeleving. Met de deelnemers wilden we verkennen wat houvast biedt, troost geeft of andere perspectieven opent bij het zoeken naar een antwoord. We lieten ons inspireren door de Amerikaanse theologe Shelly Rambo. In *Resurrecting Wounds* schrijft ze over leven na traumatische ervaringen. Ze signaleert twee valkuilen. De ene: zo in beslag genomen worden door de opgelopen verwondingen dat daarbuiten niets meer lijkt te bestaan. De andere: de wonden niet in de ogen willen zien en stoer doorleven. Ze stelt de vraag of het mogelijk is voluit/echt te leven mét erkenning van de wonden. Het verhaal van de ontmoeting tussen Thomas en Jezus na zijn opstanding laat haar zien: Thomas herkent Jezus door aanraking van zijn wonden als de Levende en Opgestane.

Op de eerste ochtend verkenden we aan de hand van het Exodusverhaal welke beelden van God in ons leven klein maken of juist bevrijdend werken. Op de tweede ochtend hielp het verhaal van de worsteling van Jakob aan de Jabbok onze eigen worsteling met God te verkennen en als Jakob te zoeken naar zegen. Tijdens de derde bijeenkomst lazen we het verhaal van de kromgebogen vrouw die zich, door Jezus gezien, opricht. We verkenden wat zou kunnen verhinderen ons als die vrouw op te richten. Tijdens de vierde bijeenkomst stond het verhaal van de ontmoeting van Thomas en Jezus centraal. We gingen na wat Jezus als beeld van God, waarin verwondingen, kwetsuren en ook leven en opstanding zichtbaar is, voor ons zou kunnen betekenen.

De bijeenkomsten omvatten een afwisseling van Bijbellezing, bewegings- en dansoefeningen, meditatieve momenten, tekenen en korte uitwisseling. Deze aanpak kwam voort uit samenwerkingsprojecten van Judith en mij bij het IKON-pastoraat. We ontdekten dat juist verbeelding en beweging deelnemers hielp verder te komen met moeilijke thema's. Dit werd bevestigd door wat de deelnemers aan deze ochtenden teruggaven. Hoewel de werkvormen soms onwennig of eng aanvoelden, ze werkten verdiepend, hielpen bij de inleving in de Bijbeltekst of bij het tot uiting brengen van gevoelens. Soms brachten ze een keerpunt teweeg in de beleving van zichzelf of in die van zichzelf in relatie tot God.

Riëtte Beurmanjer

In het voorjaar van 2020 bieden we deze serie opnieuw aan op 20 en 27 mei en 3 en 10 juni. Opgeven via info@vpsg.nl

Stem vinden.

Het was een oud plan om iets met zingen te doen bij de VPSG. Zingen ontspant, het is een manier om in contact te komen met je lijf, als je met elkaar zingt lijkt het al gauw ergens op en het is ook nog leuk. Reden genoeg om het eens uit te proberen. In september en oktober zijn we zeven keer een ochtend bij elkaar geweest om te zingen met Catrien Posthumus Meyjes. Wereldmuziek, Taizélíederen, grappige en mooie liedjes steeds in afwisseling met het latifagebed. Het latifagebed is een heel oud gebed over verschillende levenswoorden als bestaan, verlangen, hopen, vertrouwen, loslaten, liefhebben en bereid zijn. In die volgorde. Ieder woord is verbonden met een plek op je lichaam. In het gebed ga je van plek naar plek en je richt je vervolgens op één woord, één plek. Het gebed vraagt om af te dalen in jezelf, om die woorden te proeven en te kijken wat ze voor je betekenen en zouden kunnen betekenen. Afdalen doet ook pijn, het maakt boos, het maakt je meer bewust van wat er in je leeft. Erkennen wat is, dat is niet makkelijk. En tegelijk gaat er ook een andere wereld open, van verwachting, een nieuw appel, een ander leven. En dan je daarmee verhouden. Het zingen helpt om niet te gaan zweven maar aan de grond te blijven, je vindt een andere houding of een andere stap, je geeft uiting aan jouw stem. De cursus had en heeft iets van een ontdekkingsreis, met een schriftje om je ervaringen in te vangen.

Op het slot vroegen we of de deelnemers deze cursus zouden aanbevelen aan anderen. Uit hun opmerkingen: 'Het is een vorm van ontspanning, jezelf mogen zijn, je mogen uiten binnen de perken.' 'Het is fijn om dit te doen met anderen, alles mag er zijn ook als je keel op slot gaat.' 'Het is helend voor verdriet en pijn van oud zeer, een zachte manier om heel dicht bij jezelf te komen.'

In het najaar van 2020 bieden Catrien en ik de cursus nogmaals aan op 30 september, 7, 14 en 28 oktober, 4, 11 en 18 november. Opgeven kan bij de VPSG via info@vpsg.nl

Judith van der Werf

Werkchriftjes 'Ik ga door'

Het motto van de VPSG is 'Praat erover!'. Wij weten hoeveel ruimte het geeft als mensen eindelijk gaat praten en een luisterend oor vinden. Tegelijk weten wij ook hoe hoog de drempel kan zijn voor mensen om te gaan praten over het seksueel misbruik dat zij hebben meegemaakt. Gemiddeld zwijgen vrouwen er 16 jaar over. Mannen nog langer. En veel mensen lopen hun hele leven met een geheim rond. Schrijven kan een alternatief zijn voor praten, net als tekenen of zingen dat kan zijn. Hoeveel mensen houden niet een dagboek bij? Of een bulletjournal? Daarom heeft de VPSG ervoor gekozen om ter gelegenheid van het jubileumjaar de vele werkvormen die wij in huis hebben te vertalen naar werkchriften vol oefeningen en opdrachten. Met deze schriften kunnen mensen zelf aan de slag, maar het kan ook onderdeel zijn van een begeleidingscontact of zelfs de basis vormen voor een groep. We kiezen bewust voor een laagdrempelige vorm: een schrift. Een schrift waarin je mag proberen, krabbelen, doorstrepen, uitscheuren. Een schrift dat uitnodigt om op een liefdevolle manier te zoeken naar betekenis, dat je een tijdje bij je kunt dragen, maar ook weer mag loslaten.

De schriften dragen de titel: 'Ik ga door'. Het thema van het eerste schrift is: *schaamte en schuld*. Naar verwachting is het in het voorjaar van 2020 klaar. Wij hopen dat de schriften voor veel mensen van betekenis zullen zijn.

Marjoleine Vosselman

Samen door de woestijn – pastorale wegen richting herstel na seksueel misbruik

Studiemiddag op 29 oktober 2019, georganiseerd door de VPSG, SMPR en PThU

Aanleiding voor deze studiedag was dat de synode van de Protestantse Kerk de belangrijke nota over seksueel misbruik 'Schuilplaats in de wildernis' uit 1999 in november 2019 zou evalueren. Vanuit de drie organisaties wilden we duidelijk maken dat de belangen van het slachtoffer voorop moeten gaan, voor alle regeltjes die we als kerk bedenken.

Lenny van der Brink (SMPR) opende de dag met een korte terugblik en vooruitblik op de synode. Een van haar eerste zinnen heeft veel mensen in de zaal geraakt: 'Seksueel misbruik is zonde, kwaad in Gods ogen en onrecht tegenover de medemens. De kerk dient onomwonden te kiezen voor slachtoffers van seksueel misbruik.' Belangrijk dat er zo duidelijke taal gesproken wordt!

Mijn collega Judith van der Werf en ik hebben vervolgens een lezing gehouden: 'Zien soms even - Over leven in de woestijn'. Daarin hebben we de verhalen van de Exodus en de 40 jaar durende tocht door de woestijn verbonden met verhalen uit de praktijk van de VPSG. Egypte is het land van gevangenschap, isolement en angst. Hier kan het verlangen naar een ruim land ontstaan, naar bevrijd leven. Het is een barre tocht door de woestijn en eigenlijk geen reis van a naar b, maar een heen en weer bewegen en geslingerd worden tussen bevrijd leven dat je hier en nu kunt ervaren en weer terug in de overlevingsstand vallen.



De verschillende verhalen vertellen de thema's die dan een rol spelen: Uit het verleden zijn je bronnen vervuild, hoe wordt het water zoet? Hoe kun je leren vertrouwen? Wie zijn betrouwbare helpers? Ben ik in staat verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die ik hier en nu in mijn leven maak?

Met deze vragen zijn we naar de verschillende workshops vertrokken:

Remy Jacobs ging in de workshop 'Een tijdreis door de woestijn – waar zijn de oases?' op zoek naar de oases

van rust en verkwikking nadat misbruikslachtoffers hun verhaal hebben gedaan. Welke mensen doen ertoe? Wat is de rol van zwijgen en spreken? Welke erkenning is noodzakelijk voor verzoening en welke effecten kan genoegdoening hebben op het proces van verzoening?

In de workshop 'De kerk als veilige ruimte' bespraken Theo Hetteema en Janneke Nijboer hoe we de kerk tot een veiligere ruimte kunnen maken voor slachtoffers van seksueel misbruik.

Alexander Veerman verkende in de workshop 'Als de bron bitter is ...' de vragen hoe onze kerkelijke taal, rituelen en bijbelverhalen mensen kunnen beschadigen en aan de andere kant waar de heilzame en transformerende krachten van de Bijbelse verhalen en liturgie en kerkelijke gemeenschap kunnen liggen.

'Behoed de tussenruimte tussen het 'ik' en de ander(en)' was het thema van de workshop van Anne-Claire Mulder. Het ging erom om het begrip tussenruimte letterlijk en figuurlijk te ervaren en te respecteren als ruimte die ontstaat doordat 'ik' en 'jij' van elkaar verschillen.

Met je hele lijf kon je bij Riëtte Beurmanjer de vraag onderzoeken: Lief Lijf? Is een positieve lichaamsbeleving mogelijk na seksueel misbruik?

In de workshop 'Het land verkennen' met Judith van der Werf onderzochten de deelnemers hun eigen positie in het Exodusverhaal. Welke weg heb je al afgelegd en welke vruchten kun je plukken?

In de gezamenlijke slotronde legde iedere workshopleider een symbool op de woestijnweg neer dat iets over de inhoud van de workshop vertelt.

Mirjam Visser-Fuchs

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

Comité van aanbeveling:

Dr. Anke Bisschops, supervisor en pastoraal psycholoog. Expert rond het thema seksueel (kinder)misbruik in de katholieke kerk

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

De mensen van de VPSG:

Bestuur:

Fieke Klaver (voorzitter), Marijke Beelen-Christophe (penningmeester), Ranfar Kouwijzer, Willemien Ruygrok, Henneke Berkhout

Medewerksters:

Mirjam Visser-Fuchs (levensbeschouwelijk counselor), Lien Daams (levensbeschouwelijk counselor), Lianne Cluistra (projectmedewerkster), Gezien van der Leest (coördinator)