



## Dag van het Misbruikte Kind / Lotgenotendag

Zaterdag 24 september 2016

Locatie: Landgoed De Horst Driebergen

Via onderstaande knop kun je je inschrijven voor deze mooie dag.



Bij de aanmelding vragen we je ook alvast een eerste en tweede keuze op te geven voor de workshop die in de middag plaatsvindt. Om de keuze wat makkelijker te maken hebben de workshopgevers hieronder iets geschreven over hun workshop.

Ongeveer een week voor de dag ontvang je van ons nog een uitgebreide routebeschrijving en delen we je mee in welke workshop je ingedeeld bent.

## Programma

10.00 uur	Ontvangst met koffie/thee en wat lekkers	
10.30 uur	Welkom door dagvoorzitter Lyssa Lietar	
10.50 uur	Lezing Peter John Schouten: Traumaseksualiteit	
11.50 uur	Ritueel	
13.00 uur	Lunch	
14.00 uur	Workshops:	
	Biodanza	Digna Schenk
	Over de Streep	Jan van de Velde en Anne Roselle
	Zelfverdediging	Valeer Damen
	Theatersport	Trude Verboom
	Klankschalen	Donald Harting
	Als ik als kind	Jannah van Toren en Ineke Teisman
16.00 uur	Theepauze	
16.30 uur	Plenaire afsluiting met gedichten van onze huisdichter Bernhard Christiansen en muziek van Frits Feldbrugge, gitaar en Ingrid van Enckevort, handpan	
17.00 uur	Dagafsluiting door dagvoorzitter Lyssa Lietar	
17.10 uur	Borrel	

## Lezing Traumaseksualiteit – Peter John Schouten

Seksueel misbruik: moment, schade, gevolgen, heling

In deze lezing vertel ik mijn ervaringen en mijn conclusies uit meer dan dertig jaar werken met de hulpvragen van mannen die als jongen seksueel misbruikt werden.

Hoewel mijn expertise voornamelijk mannen betreft, zeggen vrouwen dat ze zichzelf ook helemaal herkennen in het verhaal.

Een volwassene die een kind in zijn of haar seksualiteit betreft, richt ernstige schade aan. Die schade heeft voor het kind levenslange gevolgen. Als je niet in een omgeving bent die het opmerkt en je helpt, dan blijf het misbruikte kind in je aangeven dat het hulp nodig heeft om de complexe schade te herstellen.

Wat is die schade precies en hoe zie je dat terug in je leven?

Door seksueel misbruik word je traumaseksueel en loop je een psychische dwarslaesie op.

Na deze lezing weet je welke schade seksueel misbruik aanricht en hoe de gevolgen daarvan waarneembaar zijn. Aan de hand van twee kernbegrippen: traumaseksualiteit en de psychische dwarslaesie verdiepen we ons in een leven waarin - meestal onbewust - het misbruik een grote invloed heeft.

Heling

Na een lange incubatietijd komen de vroege seksuele ervaringen weer aan de oppervlakte. Dan kan er een natuurlijk verwerkingsproces volgen. Een juiste bejegening van partners, familie en omgeving is dan nodig. Deskundige hulp en weet hebben van het te doorlopen proces zijn daarbij onontbeerlijk.

Hulp is nodig bij het afscheid nemen van de geïnternaliseerde dader en de seksuele imprint die het misbruik heeft achtergelaten. Dat is ingewikkeld en veelomvattend.

## **WORKSHOPS**

### **Biodanza - Digna Schenk**

Biodanza is een prachtige vorm van dans waarbij je wordt uitgenodigd om op heel liefdevolle wijze contact te maken met jezelf.

Beweging is helend voor ons energie-systeem. Het maakt dat we onszelf kunnen openen. Het maakt dat we (weer) kunnen voelen.

Misschien denk je: "Ik kan helemaal niet dansen".

Kom dan toch, want het gaat niet om mooi dansen, het gaat om verbinding maken.

Verbinding met jezelf en met anderen.

Mensen met een seksueel misbruik verleden hebben zich vaak heel alleen gevoeld. We konden niet praten over wat ons is overkomen.

Biodanza is een manier om de verbinding te herstellen. Om te voelen dat JIJ belangrijk bent en dat je er helemaal mag zijn precies zoals je bent.

Biodanza is ontstaan in Zuid-Amerika. Het is een vorm van dans die mensen verbindt met zichzelf en anderen. Het blijkt dat dansen helende effecten heeft op meerdere gebieden. Zo is gebleken dat dansen merkbare effecten heeft op lichamelijk, emotioneel en sociaal niveau. Biodanza werkt met name ook helend op ons affectieve vermogen. Dat is het vermogen om liefdevol om te gaan met onszelf en anderen.

Biodanza gegeven door Digna Schenk-Hofstee. Zij is zelf ooit slachtoffer geweest van seksueel misbruik. Biodanza is een van de dingen die haar enorm heeft geholpen om dit trauma een plek te geven in haar leven.

Naast Biodanza heeft zij vele opleidingen en therapieën gevolgd.

Onder individuele begeleiding heeft zij lange tijd EMDR-behandelingen ondergaan. Verder heeft zij een Body-Mind Opleiding, geweldloze communicatie trainingen, een leertraject om om te gaan met hoogsensitiviteit, NLP en Quantum Touch gedaan. Momenteel volgt zij een opleiding aan de school voor Zijnsoriëntatie.

Zij praktiseert het Tibetaans Boeddhisme en geeft op middelbare scholen een training om pestgedrag tegen te gaan en verbinding te vinden.

Digna kijkt ernaar uit om jou in haar workshop Biodanza welkom te mogen heten.

### **Klankschalen - Donald Harting**

Deze workshop bestaat uit een kennismaking met de klankschalen met een korte uitleg over de werking, afkomst en technieken, aangevuld met een klankconcert.

Ervaar de klanken van de oude Tibetaanse, Nepalese klankschalen en laat de helende klanken hun werk doen op lichaam en geest.

Als de schalen door de kloppers (mallets) worden aangeslagen ontstaan veel beneden- en boventonen welke een harmoniserend effect op ons lichaam hebben.

Doordat wij voor 70% uit water bestaan, kunnen de klanken diep in ons lichaam doordringen en daar waar nodig hun heilzame werk doen, waardoor men een diepe rust ervaart.

Het versterkt het zelfgenezend vermogen. We kunnen loslaten (verdriet, pijn).

### **Zelfverdediging - Valeer Damen**

Zelfverdediging begint met je eigen ruimte innemen.

In het dagelijks leven en in de wereld...

Doen wat bij jou past en wat goed voor jou is.

Je lichaam weet wanneer er gevaar dreigt, maar je lichaam weet ook hoe het zich moet verdedigen. Ergens in jou bevindt zich alles wat je nodig hebt om je veiligheid, vrijheid en geluk een boost te geven.

Mijn naam is Valeer Damen. Sinds 2011 geef ik les in zelfverdediging voor vrouwen. Met mijn school, Udemushi, probeer ik degenen die het het hardst nodig hebben te helpen hun weerbaarheid een flink stuk te vergroten.

Mijn lessen zijn probleemgestuurd: wat is het probleem in de werkelijkheid en welke oplossingen kun je daarvoor bedenken? Niet alleen als het al misgaat, maar vooral ook preventief.

In deze workshop krijg je een voorproefje van wat je op je eigen tempo en binnen je eigen mogelijkheden allemaal voor elkaar kunt krijgen.

### **Over de Streep - Jan van de Velde en Anne Roselle**

Ieder van ons zit ongetwijfeld in een ander stadium van verwerken. De een heeft het heel ver achter zich gelaten, de ander zit er nog helemaal middenin of dacht dat het verleden tijd was. Maar waar we toch allemaal tegenaan lopen is anderen ontmoeten en het delen van ervaringen uit je leven. Wat durf ik te delen, kan ik die ander vertrouwen?  
Wil die ander me horen en zien?

Maar weet je dat wanneer je je zwakke plekken toont, je dat een heleboel energie kan geven en kracht in jezelf?  
Hoe groter de muur om jezelf heen is, hoe kleiner en zwakker jij je voelt. Dus die muur gaan we deze middag iets beslechten.

We willen dat gaan ondervinden in een workshop die we Over de Streep: Delen & Ontmoeten hebben genoemd.

Op verschillende manieren kunnen we onszelf presenteren aan de groep en gaan we ervaren wat de anderen voor ons kunnen betekenen.

Die anderen zijn in dit geval geen volslagen vreemden, maar mensen zoals jij en wij. We gaan er van uit dat we daardoor elkaar kunnen ontmoeten en herkennen. En daar energie en kracht kunnen ondervinden, die ons ook weer elders kan sterken...

### **Theatersport – Trude Verboom**

SPELEN.....Theatersport

Spelen, durven, falen, accepteren, vanuit het niets, hier en nu...dit hoort allemaal bij improviseren. Bij theater is improviseren een pure vorm van toneelspel. Als alles wegvalt blijf je alleen zelf over, en daar doe je het mee.

Theatersport is een vorm van improvisatie waarbij het draait om games.

Maar belangrijker is het plezier, het vrije gevoel ervaren van spelen, doen alsof en je fantasie de vrije loop laten.

We werken deze middag aan accepteren en het volgen van impulsen. We gaan het omzetten in scènes waarin je met de andere spelers tot een verhaal komt.

Een kennismaking, een gezamenlijke warming up, oefeningen en daarna games/scenes.

En we sluiten gezamenlijk weer af.

Lijkt dit je wat, kom mee spelen.

Ervaring is niet nodig.

Ik hoop je te ontmoeten.

### **Als ik als kind - Jannah van Toren en Ineke Teisman**

Collages maken is heerlijk om te doen. Uit tijdschriften scheur je plaatjes die je aanspreken, die je hart raken, die je spannend vindt, of plaatjes waar je iets van jezelf in herkent.

Uit deze plaatjes tezamen ontstaat een schilderij, helemaal persoonlijk en van jou.

Je zult verrast zijn van het resultaat.

Laat je meenemen.

De titel van de workshop is: Als ik als kind.

Als ik als kind veilig was vastgehouden, dan zou ik nu dansen door de straten.

Als ik als kind niet zo bang was geweest, dan zou ik jou nu misschien wel aan durven raken.

Als ik als kind de baas van het land was geweest, wat was dan héél belangrijk voor MIJ geweest?

En als ik NU, als volwassene aan dat kind dat ik ooit was een cadeau kan geven...

Dan geef ik zeker weten...?

## Bernhard Christiansen - Huisdichter

De hele dag is onze huisdichter aanwezig om uitgebreid met jou in gesprek te gaan over jouw verhaal!

De woorden van jouw verhaal zet hij om in een heel mooi gedicht wat, mits jij dat ook wilt, aan het eind van de dag voorgedragen wordt door Bernhard.

Als je graag in gesprek wilt gaan met Bernhard kun je dat bij de aanmelding aangeven. Wij kijken dan wat er mogelijk is...afhankelijk van het aantal aanmeldingen...en delen je dan zo mogelijk in en laten dit jou dan ook weten.

### Contactgegevens:

Stichting SKIP  
Postbusnummer 63  
3940 AB Doorn

Email: [info@stichtingskip.nl](mailto:info@stichtingskip.nl)  
Telefoon: **088SKIPLYN / 088-7547596**  
Website: [www.stichtingskip.nl](http://www.stichtingskip.nl)  
Twitter: [@StichtingSKIP](https://twitter.com/StichtingSKIP)