



Een landelijke beweging voor en door mensen die als kind seksueel mishandeld zijn

Evaluatie door deelnemers

And Still I RISE Weekend voor mannen
18 t/m 20 oktober 2019

Stichting RISE

Vraag 1		Hoe waardeer je de accommodatie van 'Conferentiecentrum De Glind'?
1		Mijn eerste indruk bij aankomst was: "hier gaat het gebeuren". De ligging in het dorp maakte het direct toegankelijk. De indeling van het gebouw vond ik verrassend met de functionele ruimten. Het interieur is eenvoudig en dat hielp mij om vanaf het begin te aarden. De verzorging en de catering door het haast onzichtbare personeel sloten goed aan om je op gemak te voelen.
2		Hele prettige locatie. Sfeer en rust.
3		Eenvoudig maar adequaat en met goede service.
4		Zeer prettig en goed. Kamer was prima, ontbijt, lunch en diner uitstekend met voldoende keuzemogelijkheden. Werkruimtes waren prettig en ruim en door hun verscheidenheid ook op verschillende settings te gebruiken met elk hun eigen sfeer en uitstraling. Douche en toilet op de gang was geen probleem, misschien wel handig om mensen vooraf te tippen om iets van slippers of zo mee te nemen om van kamer naar douche te komen. Was ik in ieder geval niet op voorbereid. Daarnaast vond ik de toiletten vaak vies i.v.m. op de bril en zelfs ernaast op de vloer plassen, wat natuurlijk niet door de Glind komt, maar door de gebruikers. Hoe dan ook zag ik mij vaak genoodzaakt eerst de troep van de voorganger te verwijderen voor ik het toilet kon gebruiken en ik vond dat niet prettig.

Vraag 2		Hoe waardeer je het programma?
1		Het programma heeft me verrast in positieve zin.
2		Het programma was perfect.
3		De instap van het programma verliep vloeiend in een ontspannen sfeer. De openheid in de groep maakte dat er direct een werkbaar klimaat ontstond. De onderlinge aandacht was groot mede door de gemeenschappelijkheid van de problematiek waar de begeleiders ook in deelden.
4		Erg goed. Veel afwisseling in setting, ruimte en onderwerpen. Goede opbouw naar de "zwaardere" oefeningen.

Vraag 3		Welk onderdeel in het programma sprak je het meeste aan? Om wat voor reden(en)?
1		Dat was voor mij denk ik juist de momenten voorafgaand aan het vervolg van het programma na ontbijt, lunch of diner. Het zitten met elkaar in de serre en dan het beantwoorden van vragen als, "hoe zit je er bij?" "hoe gaat het met je?" Er gebeurde veel in die momenten en ik kreeg en voelde de ruimte om mij te uiten.
2		De zondagochtend vond ik het zwaarst wegen in het programma. Het bewust worden wat er met het lijf gebeurt als er voortdurend over grenzen gegaan wordt door de dader: onthutsend welke krachten er los kunnen komen die ook in fysieke kracht tot uiting komen. Een belangrijk moment voor mijzelf in het programma, omdat ik een directe verbinding kon leggen naar de zondagochtend ruim 25 jaar geleden in de gezinssituatie na de confrontatie met mijn vrouw de avond ervoor. Het punt "van wie is mijn lijf" is goed binnen gekomen. Daar moet ik voor knokken met het innerlijk kind om het terug te winnen.
3		Elk onderdeel. En dat komt vooral door de persoonlijke benadering.
4		Ik ben bijna alles vergeten! Misschien de sessie met Kees als therapeut, omdat het zo ontzettend mijn boosheid opwekte.

Vraag 4		Welk onderdeel in het programma sprak je het minste aan? Om wat voor reden(en)?
1		De confrontatie met mezelf. Maar dat is ook de essentie om die aan te gaan.
2		Het dansen op de zaterdagavond. Dit kwam voor een groot deel door de gêne

	om mij te laten zien, maar ook omdat ik niets heb met dansen op “gewone” muziek. Gewone staat hier tussen aanhalingstekens, omdat dat mogelijk anders zou kunnen zijn bij tribal muziek zoals met djembe trommels of iets dergelijks.
3	Het creatieve deel was op de eerste onderdelen goed. Het kunstwerk{je} maken vond ik weinig inspirerend maar het hangt nu wel op mijn werkkamer. Het symboliseert de gebrekkig verlopen hechting met veel losse eindjes.
4	Ik ben bijna alles vergeten! Misschien de sessie met Kees als therapeut, omdat het zo ontzettend mijn boosheid opwekte.

Vraag 5	Wat heb je tijdens het weekend gemist? En/of wat zou je in het vervolg graag onderdeel van het programma willen zien?
1	Niks – het was een heel goed gevuld programma. Goed uitgebalanceerd.
2	Voor mij was er meer dan voldoende materiaal in de oefeningen en bespreking voor en nadien. Misschien een film of docu zou iets toe kunnen voegen?? vraagtekens
3	We hadden een stuk muziek doorgegeven wat voor ons veel betekent en dit werd gebruikt aan het einde van de innerlijk kind meditatie. Ik had daar graag de ruimte gezien om je eigen muziek aan te kondigen en te vertellen waarom ik dat gekozen had. Dat had ieders muziek mogelijk ook bij de anderen anders kunnen laten landen en meer betekenis kunnen geven hieraan. Ik heb uiteindelijk toch nog wel één op één iets gezegd hierover tegen Lien en heb in ieder geval in het weekend nog meer begrip gekregen voor mijn liefde voor de muziek van betreffende band en wat dit voor mij betekende en nog steeds betekent. Ik had het wel mooi gevonden om ook van de anderen te weten waarom de keuze voor een bepaald stuk muziek was gemaakt en wat dit voor hen betekende.
4	In dit weekend heb ik niet iets gemist.

Vraag 6	Wat vond je van de begeleiding van Janine, Kees en Lien?
1	In één woord geweldig. Veel zorg en aandacht voor iedere aanwezige. Open voor kritische noten en zorg voor ieders welzijn. Vooral ook uitdagend naar ons om vooral zelf de stappen te zetten i.p.v. in te vullen of voor te kauwen. Daarnaast straalden zij alle drie zoveel warmte, liefde en veiligheid uit dat ik in ieder geval drempels over kon en stappen kon zetten. Ook voelden zij niet als behandelaars, therapeuten en of organisatoren, maar meer als één van ons. En toch hebben zij al die kwaliteiten als behandelaar, therapeut en organisator ingezet.
2	Heel zorgzaam en lief.
3	De begeleiding was prima voor elkaar. Er was vanaf moment 1 gevoel van veiligheid.
4	Een warm welkom vanaf het begin waardoor ik mij vanaf binnenkomst op mijn gemak voelde en dat is gedurende het hele programma zo gebleven. De toegankelijkheid was groot, er was niet zo'n typische opstelling van wij vs zij: therapeut-zijn vs cliënt-zijn. Een veilige, integere en respectvolle benadering die ook in de samenwerking van de begeleiders tot uitdrukking kwam.

Vraag 7	Als je nu op het weekend terugkijkt, in hoeverre heb je jouw doel(en) wel en/of niet bereikt? En/of in hoeverre zijn jouw wensen/verwachtingen uitgekomen?
1	Ik heb andere dingen bereikt dan mijn doelen. Misschien nog wel waardevoller dingen. Die wellicht nog meer van belang zijn dan mijn gestelde doelen.
2	Ik heb zeker mijn doelen voor dit weekend bereikt en meer dan dat. Ik ging met

	alleen maar de verwachting om dichterbij mijn eigen emoties te komen en dat begon voor mij in de middag van de eerste dag al. Behalve dat ik mijn eigen emoties een beetje durfde te gaan zien en erkennen, heb ik deze in dit weekend ook nog eens vaak durven laten zien aan anderen, wat een nog grotere stap is voor mij. En behalve dat alles heb ik in dit weekend meer inzicht in mijzelf gekregen, begrijp ik sommige van mijn keuzes in het leven beter, snap ik waarom bepaalde zaken mij raken en/of aanspreken en heb ik geleerd en geoefend om zaken die mij in de weg zitten te uiten en hier open over te zijn. En hierbij heb ik het zoveel mogelijk bij mijzelf gehouden, wat het met mij deed en hoe het bij mij binnenkwam. Samenvattend waren een paar stapjes al erg mooi geweest in dit taaie en moeizame proces, maar ik heb het gevoel een moeilijke, maar prachtige wandeling te hebben gemaakt.
3	Na al die jaren van overleven en het zoeken al dan niet in een therapeutisch proces, was het voor mij de vraag: "waar ben ik nu, waar sta ik nu?" Het aftasten hoe ver ben ik met mijzelf gekomen en welke invloed heeft het verbreken van de relatie daarop gehad. Het dadergedrag is sterker in beeld gekomen en was omvangrijker dan ik mij bewust was. Deze constatering is een belangrijk gegeven geworden en sloot aan op mijn wensen om daar iets mee te doen. IK wil, ik kan doorgaan. IK ervaar een innerlijke balans waarbij de rol van het innerlijk kind meer geïntegreerd is. In de afronding heeft het lied van Meat Loaf het laatste zetje gegeven om te weten: "I CAN DO ANYTHING FOR LOVE, BUT I CAN'T DO THAT!!" "I'LL NEVER FORGIVE MYSELF IF WE DON'T GO ALL THE WAY!!" Een meesterlijk slot met veel dank aan LIEN!!
4	Ja misschien is mijn doel bereikt en ja m'n verwachtingen t.a.v. het echt ontmoeten en samenwerken met lotgenoot/mannen.

Vraag 8	Hoe waardeer je het weekend in haar geheel?
1	Mijn waarderingcijfer is een dikke 9.
2	Heel goed.
3	Een 10.
4	Het is voor mij een brug geworden naar het volgende gedeelte van mijn zoektocht naar mijzelf en wie ik ben. Voor dit weekend leek het nog een kolkende rivier waar ik niet overheen kon, maar nu hangt er een broze touwbrug, niet helemaal veilig, heel erg spannend, maar wel een mogelijkheid om over te steken. Het is aan mij om door te zetten en mij niet door het gevaar of de angst te laten stoppen.

Vraag 9	Om wat voor reden(en) zou je het weekend wel en/of niet aan andere lotgenoten aanraden?
1	Voor het geval mijn antwoorden op vraag 7 en 8 dit nog niet duidelijk hebben gemaakt kan ik daar misschien nog aan toevoegen dat dit weekend mij hoop heeft gegeven. Het is niet DE redding of HET antwoord op al je problemen, maar het helpt je om stappen te maken wanneer je denkt dat je niet verder kunt en vastzit.
2	Wel aanraden vanwege het uiterst zorgvuldige begeleiden en het goed gebalanceerde programma van hoge kwaliteit.
3	In het programma heb ik mijn eigen proces kunnen volgen waarbij de oefeningen het nodige gereedschap en handreikingen boden. Een sterk punt is dat je als deelnemer in je waarde gelaten wordt zonder dat de emoties of betrokkenheid van andere deelnemers een versturende werking hebben. Voor mij kwam dit weekend op het moment dat ik nieuwe impulsen nodig had om niet stil te vallen in het slachtoffer-zijn. Het boek van Peter John Schouten heb ik al in huis. Daar zal ik ongetwijfeld ook nog van leren. Als laatste wil ik

	opmerken dat ik meer mijzelf en meer mens geworden ben op weg naar mijzelf en de ander. Heel veel dank voor deze ervaring en de bijzondere momenten die we met elkaar hebben kunnen delen.
4	Een ieder die met dit thema rondloopt raad ik dit weekend aan. Je werkt aan je kern en het zou nog wel een herhaling mogen.

Vraag 10	Heb je nog overige opmerkingen?
1	/
2	De groepen echt niet groter maken. De behoefte aan persoonlijke aandacht is heel belangrijk en maatgevend.
3	Ik ben innig dankbaar aan de medelotgenoten, en daarmee bedoel ik ook de begeleiders. Doordat we voor elkaar openstonden en onszelf konden laten zien, gaven we ook de ander de ruimte om net dat stapje meer te zetten om dit weekend effectief te maken. Mensen als Kees, Lien en Janine zijn mega belangrijk voor alle lotgenoten omdat zij lef hebben, wel bang kunnen zijn, maar deze angsten onder ogen zien en daardoor mensen kunnen helpen. Dit kunnen volgens mij alleen mensen die een heel groot hart hebben, maar ervaringsdeskundige zijn op het gebied van misbruik. Als ik, binnen mijn mogelijkheden, iets kan doen om dit te ondersteunen, ben ik daar zonder nadenken toe bereid. Deze evaluatie mag dan ook op alle manieren worden gebruikt door de stichting als dit ergens bij kan helpen. NOGMAALS HARTELIJK DANK!
4	Bedankt!