



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

Nieuwsbrief 2017

31 december 2017, jaargang 1, nummer 1

Stichting RISE

EEN BEWOGEN JAAR

We gaan richting het einde van het jaar ... Over enkele uren maken we de overstap van 2017 naar 2018. Tijd voor de eerste Nieuwsbrief van Stichting RISE!

Beste lezer,

Graag presenteren we de eerste editie van de RISE Nieuwsbrief. Hierin blikken we – de initiatiefneemsters van Stichting RISE Diana Bierings, Lien Daams en Janine Klungel – terug op onze ervaringen in 2017 als stichting in wording en blikken we verwachtingsvol vooruit naar 2018.

* * *

Het begin

2017 begon voor ons met gesprekken. We kennen elkaar van de voormalige Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling binnen gezin, familie en vertrouwensrelaties (VSK) (1982-2012), de eerste beweging tegen seksuele kindermishandeling die zich in Nederland ontwikkelde. Onze missie is om het belangrijke werk van de VSK voort te zetten, omdat het probleem van seksuele kindermishandeling en de schade die het mensen en de samenleving berokkent onverminderd groot is. Hiertoe hebben wij onze krachten gebundeld.

Met ons drieën dachten we na en spraken we over hoe we een nieuwe stichting voor en door mensen die als kind seksueel mishandeld zijn konden vormgeven. Daarbij keken we naar wat er al voor de doelgroep is. We wilden samen en vanuit onze zowel persoonlijke als professionele achtergrond iets van toegevoegde waarde creëren.

Op grond van deze overwegingen besloten we ons op de relatie – lichaam – verbinding – creativiteit – te focussen, omdat gedurende seksuele mishandeling de ervaringen in het lichaam worden opgeslagen, mensen die seksueel mishandeld zijn erkenning en herkenning vaak als de meest heilzame factoren van herstel noemen en creatieve expressie nonverbale traumatische ervaringen tastbaar, zichtbaar, hoorbaar kan maken. Daarbij is de relatie tussen deze drie begrippen hetgeen wat ons kenmerkt, zowel in onze verwantschap als in onze eigenheid.

We schreven een stichtingsplan alsook een subsidieaanvraag en stuurden deze naar het Steunfonds Bestrijding Seksuele Kindermishandeling (BSK). Op 27 maart ontvingen we het bericht dat het Steunfonds BSK ons de subsidie had toegekend en konden we beginnen met het oprichten van de stichting en het organiseren van onze eerste activiteit. We zijn het Steunfonds BSK heel erkentelijk voor hun steun!

Naamgeving

RISE (Engels) ~ 1 opstaan, verrijzen 2 opkomst 3 groeien, toenemen

Veel tijd en aandacht gingen uit naar het kiezen van een goede naam voor de stichting. We wilden graag een naam waar kracht en hoop uitspreekt en lieten ons inspireren door het gedicht *Still I rise* (1978) van Maya Angelou (1928-2014), een Amerikaanse dichteres, schrijfster en activiste die op zevenjarige leeftijd werd verkracht, voor vijf jaar stopte met

praten en haar stem (her)vond in poëzie. Zie voor een krachtige en beeldende performance van het gedicht: www.youtube.com/watch?v=qviM_GnJbOM.

In *Still I rise* richt Angelou zich tot de Ander. Met triomf spreekt zij voor zichzelf/mensen die in de samenleving onderdrukt en mishandeld worden als gevolg van racisme, gender, etc. Wat hen ook overkomt of wat hen ook wordt voorgehouden, zij zullen altijd opstaan. Zij zullen boven onderdrukking, pijn en angst uitstijgen en uitgroeien tot de mensen die zij willen zijn. Dit drukt precies de intentie uit waarmee Stichting RISE is opgericht. Daarom hebben we de stichting de naam RISE gegeven. Een lotgenote schreef: "Prachtige naam ook!!!"

Ondertekening oprichtingsakte Stichting RISE

Op vrijdag 23 juni 2017 hebben we bij notaris Rouweler in Zutphen de oprichtingsakte van Stichting RISE getekend. Het betrof voor ons alle drie een bijzondere dag, omdat we na maanden van hard werken Stichting RISE in de wereld konden zetten. Dit heuglijke feit hebben we gevierd met een heerlijke lunch aan de IJsselkade.



Janine Klungel
Voorzitter



Lien Daams
Secretaris



Diana Bierings
Penningmeester

Stichting RISE heeft ten doel:

1. het bieden van (h)erkenning en professionele ervaringsdeskundige begeleiding aan mensen die als kind seksueel mishandeld zijn;
2. het vergroten en verspreiden van kennis over seksuele kindermishandeling vanuit de belichaamde ervaring van seksuele kindermishandeling;
3. het bevorderen van contact zowel innerlijk als tussen mensen die als kind seksueel mishandeld zijn;

dit alles met speciale aandacht voor de relatie tussen lichaam, verbinding en creativiteit.

Stichting RISE tracht haar doel te bereiken door:

1. hulpverleningsactiviteiten onder meer therapie, groeiweekenden en lotgenotengroepen;
2. kennisactiviteiten onder meer onderzoek, trainingen, voorlichting, schriftelijke publicaties en films;
3. activiteiten die in de ruimste zin verband houden met en behoren tot de relatie tussen lichaam, verbinding en creativiteit en contactbevorderend zijn.

Logo en website

Op 28 juni 2017 gingen we met grafische vormgever Annemieke Busink van Miek Geeft Vorm in gesprek over een logo en website voor Stichting RISE. Van te voren had Annemieke aan ons gevraagd wat onze ideeën over het logo waren. Kortom, wat we ermee wilden uitstralen. We dachten vrijwel meteen aan een levensboom mét kruin én wortels. We wilden graag dat de levensboom warmte, veiligheid, zachtheid, vanzelfsprekend zijn, kracht en beweging zou uitstralen. Voor ons was het eveneens heel belangrijk dat een zo groot

mogelijke groep lotgenoten (mannen, vrouwen, kinderen met diverse achtergronden) zich in het logo zouden kunnen herkennen.

Op 26 juli 2017 ontvingen we van Annemieke maar liefst vijf verschillende schetsen van logo's. Het viel allesbehalve mee om met ons drieën tot een gezamenlijke keuze te komen. Uiteindelijk zijn we na een paar kleine aanpassingen unaniem gegaan voor onderstaand logo. We zijn er heel blij mee! Een lotgenote schreef: "Super: Ik zie er een prachtig bloeiende boom in. Wat straalt dit een kracht uit. Onze veerkracht en bloei. Gewoon: Wauw!!!"

Aan het begin van 2018 zal de website van Stichting RISE online gaan. Het ontwerp van de website – gebaseerd op ons logo – ligt klaar en het wordt prachtig! Ook de teksten zijn bijna afgerond. We zien er bijzonder naar uit dat de website van Stichting RISE binnenkort de lucht ingaat.



And Still I RISE Weekend

Gedurende 2017 hebben we met grote passie en plezier gewerkt aan de ontwikkeling, organisatie en vormgeving van Stichting RISE's eerste activiteit: het And Still I RISE Weekend. Dit weekend is bedoeld voor vrouwen die als kind seksueel mishandeld zijn en de ontwikkeling in het eigen unieke herstelproces (weer) op gang willen brengen.

In het weekend staat erkenning van de traumatische ervaringen als gevolg van seksuele kindermishandeling centraal. Als ingang nemen we het lichaam. Daarin liggen de traumatische ervaringen als herinneringen opgeslagen. Deze zijn vaak moeilijk onder woorden te brengen.

In een laagdrempelige en veilige omgeving bieden we deelnemers afwisselende lichaamsgerichte therapeutische werkvormen aan als lichaams- en ademwerk, innerlijk kind- en krachtwerk alsook spelen en bewegen met creatieve materialen. Zo kunnen zij onderzoeken welke werkvormen hen aanspreken en welke niet.

Thema's die gedurende het weekend aan bod komen zijn o.a. basisbehoeften en grenzen aangeven, contact maken met het innerlijk kind en de beschermende volwassene, gehechtheid en relaties alsook het voelen en uitdrukken van emoties.

Het doel is dat deelnemers gedurende het weekend een ontdekkingstocht beleven waarin zij hun lichamelijke traumasporen beter leren kennen. Aan het einde van het weekend hebben zij meer grip op welke vervolgstappen zij in het eigen herstelproces kunnen zetten.

Het eerste And Still I RISE Weekend vindt in het najaar van 2018 plaats, namelijk van 12 t/m 14 oktober in Conferentiecentrum De Glind. De kosten bedragen € 150,00 / € 200,00. Dit is inclusief materialen, koffie en thee, maaltijden en een eenpersoons slaapkamer (douche en

toilet op de gang)). Er is nog plaats, dus als je meer informatie wilt, een vraag wilt stellen of er bij wilt zijn, schrijf ons dan via e-mailadres: stichtingrise@gmail.com.

Project Co-creatie Filmboek Emerging Body Language (EBL)

In juni 2017 zijn we enthousiast een samenwerkingsverband met Beatrix Verhofstad – inmiddels voorzitter van Stichting Emerge – aangegaan in het kader van haar project Co-creatie Filmboek Emerging Body Language (EBL). We zagen/zien de grote waarde in van de lichaamsgerichte methodiek EBL voor het herstelproces van mensen die als kind seksueel mishandeld zijn alsook de communicatieve kracht van een Filmboek EBL waarvan mensen die als kind seksueel mishandeld zijn de dragers zijn.

We hebben ons met veel energie voor het welslagen van het project ingezet. Via onze achterban hebben we mensen uitgenodigd om aan het project deel te nemen, we gaven het project op schrift mede vorm, we werkten mee aan een promotiefilm, we schreven subsidieaanvragen en wierven financiële middelen ten behoeve van het project.

Op 21 november 2017 hebben we helaas het besluit moeten nemen om het samenwerkingsverband met Stichting Emerge stop te zetten. Onze visies liggen te ver uiteen.

In het nieuws

Op 22 september stond Diana met een interview over Stichting RISE in het Veldhovens Weekblad (22 september 2017). We danken Hannie Bettgens voor het mooie artikel!



Hannie Bettgens

RISE: 'Seksueel misbruik aanvechten'

Stichting slachtoffers misbruik

Stichting RISE is onlangs opgericht door voorzitter Janine Klungel, secretaris Lien Daams en penningmeester Diana Bierings. Met Stichting RISE gebruiken wij onze stem om seksueel misbruik in de samenleving aan te vechten."

VELDHOVEN - De stichting heeft meerdere doelstellingen. "Als eerste het bieden van professionele ervaringsdeskundige begeleiding aan mensen die seksueel mishandeld zijn. Ten tweede het vergroten en verspreiden van kennis vanuit de belichaamde ervaring van seksuele kindermishandeling. Ten derde het bevorderen van contact, zowel innerlijk als tussen mensen die als kind seksueel mishandeld zijn." Vanuit erkenning en herkenning biedt Stichting RISE mensen die in hun jeugd seksueel misbruikt zijn ondersteuning bij herstel. "Wij zijn geschoolde professionals én ervaringsdeskundigen. Wij hebben onze ervaringen met seksueel misbruik zó verwerkt dat deze van meerwaarde voor anderen kan zijn.

Diana Bierings vertelt dat ze zich lange tijd boos en onbegrepen heeft gevoeld. "Mijn ervaringen met seksueel misbruik beïnvloedden mijn dagelijks leven heel erg. Ik zocht vaak excuses, zodat ik er niet mee aan de slag hoefde te gaan. Tijdens een trainingsweekend van drie dagen heb ik de kans gegrepen om koste wat kost leiding over mijn leven te nemen in plaats van dat het leven mij leidt. Ik heb mijn emoties in beheer genomen, en heb mijn verleden een plek kunnen geven, waardoor het mijn dagelijks leven nu minder beïnvloedt. Ik kan nu vrijer ademen. Ik voel mij geen slachtoffer meer. Het heeft mijn leven 180 graden omge-

'WIJ ZIJN PROFESSIONALS EN ERVARINGSDESKUNDIGEN'

draaid." Voor Diana is een dader niet per se een slecht mens, maar heeft hij of zij slechte dingen gedaan. "Vaak zijn 'misbruikers' zelf ook slachtoffer van misbruik. Ik zie degene die mij seksueel misbruikt heeft in al zijn facetten, de goede en de slechte. Dit stukje begrip was voor mij de weg naar genezing." Op grond van haar eigen ervaring wil Diana zich graag voor andere 'slachtoffers' inzetten. "Samen met Lien en Janine hebben we Stichting RISE opgezet. Ieder met een eigen bijdrage. Lien is vooral een verbindende factor, Janine zorgt voor de creatieve inbreng en ik zit meer op het lichamelijke vlak. Deze bijzondere combinatie heeft ertoe geleid dat we in november een weekend organiseren voor vrouwen die in het verleden seksueel misbruikt zijn." Tijdens dit weekend zullen verschillende oefeningen op het gebied van lichaam, verbinding en creativiteit worden aangeboden. "We nodigen deelnemers uit om een ontwikkeling in het eigen unieke herstelproces op gang te brengen. Op een manier die bij hen past. Door aandacht en erkenning aan eigen denken, handelen en voelen te geven."

Diana Bierings: 'Ik heb mijn emoties in beheer genomen, en heb mijn verleden een plek kunnen geven.' (Foto: Bert Jansen).

De kracht van spreken



Op de foto bij het artikel in het Veldhovens Weekblad houdt Diana twee boeken vast, namelijk twee edities van *De straf op zwijgen is levenslang* (1983), dé klassieker op het gebied van seksuele kindermishandeling uitgegeven door de landelijke Vereniging tegen Seksuele Kindermishandeling (VSK).

De opletende lezer ziet meteen dat één boek in Diana's hand ontbreekt, te weten *De kracht van spreken* dat Diana ten tijde van het interview had uitgeleend. In 2012 gaf het bestuur van de VSK *De straf op zwijgen is levenslang* nogmaals uit met de nieuwe titel *De kracht van spreken*. Dit om de problematiek van seksueel misbruik opnieuw onder de aandacht te brengen en als eerbetoon aan de pioniersvrouwen van de VSK.

Om recht te doen aan de diversiteit van ervaringen werd door het bestuur van de VSK besloten om de negentien oorspronkelijke levensverhalen over seksuele kindermishandeling uit te breiden met elf verhalen van slachtoffers uit groepen die eerder niet bereikt werden. Daarmee kwam het totale aantal levensverhalen in het boek op dertig; een getal dat eveneens het dertigjarig lustrum van de VSK in 2012 uitdrukte. Daarbij werden aan de oorspronkelijke levensverhalen in het boek naschriften van de auteurs van het eerste uur toegevoegd.

Gezien Janine samen met Marijke Naezer de auteurs van *De kracht van spreken* zijn, willen we het boek hier graag nogmaals onder de aandacht. Bij Uitgeverij Elikser is het voor € 18,50 te bestellen: www.elikser.nl/de-kracht-van-spreken.htm.

Bestuursweekend

In het weekend van vrijdag 24 tot en met zondag 26 november kwamen we met ons drieën als bestuur van Stichting RISE bijeen in Conferentiecentrum De Glind. We wilden graag een paar dagen alle aandacht aan elkaar, Stichting RISE en het And Still I RISE Weekend geven.

In het weekend hebben we over onze stappen in het afgelopen jaar gesproken, hebben we toekomstplannen gemaakt en hebben we elkaar dieper laten kennis maken met elkaars werkwijzen. Zo deden we tekenbewegingen, een ademsessie en een begeleide visualisatie. Dit alles om onze afstemming op elkaar nog nauwkeuriger af te stellen.

Tijdens het weekend was onze beleving zo intens en ons contact zo diep gevoeld dat ons vertrouwen in elkaar en ons geloof in de kracht van het And Still I RISE Weekend nog meer zijn gegroeid. We kijken nu al uit naar ons volgend verblijf in De Glind – waar we hartelijk werden verwelkomd en uitstekend werden verzorgd – tijdens het And Still I RISE Weekend van 12 t/m 14 oktober 2018.

Lotgenotendag 25 november

Op 25 november 2017 organiseerde Do Niem een lotgenotendag in Tiel. Diverse organisaties die zich inzetten voor mensen die als kind (seksueel) mishandeld zijn, waren uitgenodigd om iets over hun organisatie te komen vertellen; zo ook Stichting RISE.

Na een boeiende presentatie van Bikers Against Child Abuse (BACA), waren we aan de beurt. Met veel plezier hebben we ieder vanuit onze persoonlijke en professionele

achtergrond met seksuele kindermishandeling iets verteld over onze beweegredenen om ons voor Stichting RISE in te zetten.

Daarna was er ruimte voor ontmoeting en hebben we gedurende het ochtendprogramma met diverse aanwezige lotgenoten en bikers gesproken. We hebben eveneens onder de aanwezige lotgenoten geïnventariseerd aan wat voor activiteiten zij behoefte hebben. We kijken met een goed gevoel terug op deze bijzondere en goed georganiseerde dag.

* * *

2017 was voor ons een bewogen jaar waar we met veel plezier en grote trots op terugkijken. In 2017 hebben we het fundament van Stichting RISE gelegd. Als trekkers van Stichting RISE zijn we als team enorm gegroeid.

2017 was eveneens een bewogen jaar wat het thema seksuele (kinder)mishandeling aangaat. Zo sprak o.a. op 25 september schrijfster Griet Op de Beeck zich via het programma De Wereld Draait Door uit over haar ervaringen met seksuele kindermishandeling; zij maakte diepe indruk op ons. Op 15 oktober nodigde actrice Alyssa Milano via de #MeToo mensen uit om als antwoord op haar tweet 'me too' te schrijven als zij seksueel lastiggevallen of aangevallen zijn; over de hele wereld gaven velen gehoor aan deze oproep. Op 11 december reflecteerde oud-wielrenster Petra de Bruin in het programma Nieuwsuur op hoe het haar nu vergaat nadat zij op 21 december 2016 voor het eerst de stilte verbrak over seksueel misbruik binnen de wielersport; de verwachte steun bleef uit. Op 12 december presenteerde de onderzoekscommissie Seksuele intimidatie en misbruik in de sport haar bevindingen. Kortom, nog genoeg te doen.

In 2018 is het And Still I RISE Weekend van 12 t/m 14 oktober ons speerpunt. Hierin bundelen we onze kracht en kwaliteiten en zullen we de deelnemers het beste van ons alle drie geven.

In 2018 staan we open voor dat wat leeft onder mensen die als kind seksueel mishandeld zijn. We sluiten ons graag bij jullie behoeften aan. Heb je een wens, neem dan contact met ons op via: stichtingrise@gmail.com.

Ook leven er in ons allerlei ideeën die nog verder uitgedroefd en uitgewerkt mogen worden.

We hopen dat het zaadje dat we in 2017 in vruchtbare grond hebben geplant in Stichting RISE verder mag uitgroeien en tot bloei mag komen.

We wensen je een goede jaarwisseling alsook veel licht en groei in 2018. Oftewel, RISE!

Met vriendelijke groet,

Diana Bierings, Lien Daams en Janine Klungel

*My mission in life is not merely to survive,
but to thrive; and to do so with
some passion, some compassion,
some humor, and some style.
(Maya Angelou, 2011)*