

# **dans- en cognitieve gedragstherapie voor seksueel misbruikte mannen**

informatie voor patiënten

## **inhoud**

- 3** dans- en cognitieve gedragstherapie voor seksueel misbruikte mannen
- 4** de groepstherapie
- 4** aan welke doelen wordt gewerkt?
- 5** gesloten groep
- 5** hoe vaak?
- 6** de behandelaars
- 6** aanmelding
- 6** multifunctioneel centrum spijkennis
- 7** belangrijke telefoonnummers en adressen

## **dans- en cognitieve gedragstherapie voor seksueel misbruikte mannen**

Deze therapiegroep helpt mannen die in het dagelijks leven vastlopen door seksueel misbruik in het verleden. Ze lopen vast in hun werk of relaties en hebben meestal ook psychiatrische klachten, zoals depressieve klachten en symptomen van een posttraumatische stressstoornis.

Deze mannen worstelen met hun seksuele identiteit en hebben grote moeite met hun eigen lichaam en intieme relaties. Hun vertrouwen is al vroeg geschaad en daarom durven zij zich nauwelijks te binden. Ze kunnen vaak geen grenzen stellen: werken keihard of zorgen overdreven veel voor anderen, gaan over hun eigen grenzen heen maar ook over de grenzen van anderen.

Misbruik en emotionele verwaarlozing gaan vaak samen. De opgekropte woede daarover wordt niet of inadequaat geuit. Vaak zien we dat deze mannen zich kapot werken of zichzelf schade toebrengen door bijvoorbeeld extreem veel te sporten. Het eigen lichaam wordt niet geaccepteerd, de zelfverwonding helpt bij het verdringen van de psychische pijn en het beleven van gevoelens. Tijdens de opvoeding werd het uiten van eigen gevoelens niet toegestaan, ze ontwikkelden een beperkt gedragsrepertoire om te kunnen overleven.

3

Kenmerkend voor seksueel misbruikte mannen is dat verstand en gevoel een eigen weg hebben afgelegd en niet tot elkaar zijn gekomen. Daardoor ontbreken ook de opluchtende emoties.

Die integratie van verstand en gevoel kan bereikt worden met lichaamsgerichte therapie: het dansend lichaam is het middel om tot de kern van de problematiek te komen. Want het lichaam liegt niet.

Door het lichaam te activeren en de emoties een naam te geven, kunnen de deelnemers aan de therapie blokkades opsporen en doorbreken.

De vrijkomende emoties kunnen goed gekanaliseerd worden door ze een bewuste plek in het lichaam te geven, zodat ze gedoseerd en beter hanteerbaar naar buiten kunnen komen.

Alle elementen van de groepsdynamica spelen in deze therapie een rol: steunen, analyseren, helder maken, projecties ten opzichte van de therapeuten, de interacties met anderen, experimenten met ander gedrag en de voorbeeldfunctie voor anderen als een groepslid een doorbraak heeft bereikt.

Naast het groepsprogramma is individuele behandeling door de psychiater mogelijk op psychiatrisch en medicamenteus terrein. Er zijn ook individuele gesprekken mogelijk met de psycholoog en de danstherapeut.

## **de groepstherapie**

4

Het groepsprogramma bestaat uit twee delen.

*Het non-verbale gedeelte* waarin de gevoelskant naar boven gehaald wordt met dans, expressie en beweging.

*Het verbale gedeelte*: verwoorden en bij elkaar brengen van verstand, lichaam en gevoel.

Zaken die tijdens het gesprek naar boven komen, kunnen later weer uitgebeeld worden in het non-verbale onderdeel en andersom.

## **aan welke doelen wordt gewerkt?**

De deelnemers leren duidelijke grenzen te stellen. Deze afbakening - stop zeggen als nabijheid te bedreigend wordt - is van groot belang om bescherming te bieden en het gevoel van veiligheid te vergroten.

Een man met een verleden van seksueel misbruik beschermt zich door zijn gevoelens uit te schakelen. In de groep krijgt hij steun, het gevoelsleven wordt weer op gang gebracht en het lichaam laat zich voelen.

Met danstherapie komen veel gevoelens naar boven. Misschien juist 'omdat mannen niet horen te dansen', is deze therapie indringend en confronterend. Dansen en expressie zijn daarom hoofdonderdelen van de behandeling.

De therapie helpt het vastgelopen leven vlot te trekken en draagt oplossingen aan.

Door de koppeling tussen bepaalde gedachten, gebeurtenissen, gevoelens en gedrag zichtbaar te maken, kan de patiënt in de groep tot analyse en inzicht komen.

## **gesloten groep**

De dans- en cognitieve gedragstherapiegroep is een gesloten groep van maximaal tien mannen, er is geen in- of uitstroom. De instroom van een nieuwe patiënt zou leiden tot grote verschillen in de verwerkingsfase en het hele proces zou opnieuw moeten beginnen.

De continuïteit moet gegarandeerd zijn, de deelnemers zijn verplicht *altijd* aanwezig te zijn.

Naast het eerder genoemde effect van lichaamstherapie en integratie van verstand en gevoel, vinden mannen bij lotgenoten herkenning en erkenning voor hun problemen. Het is vaak voor de eerste keer dat zij details van hun verhaal vertellen aan onbekenden in een therapeutische setting met lotgenoten. Vandaar dat de groep gesloten is.

## **hoe vaak?**

De groep komt ruim een jaar een middag van drie uur per week bij elkaar. Het eerste gedeelte van de middag duurt vijf kwartier en vindt plaats in het danslokaal van het MFC. Na een pauze van een half uur volgt het tweede gedeelte van de sessie in de aangrenzende therapieruimte.

## **de behandelaars**

De behandelaren zijn danstherapeuten, waarvan één transactioneel therapeut.

De therapeuten gebruiken de Transactionele Analyse als belangrijk kader bij deze therapie. Transactionele Analyse is een persoonlijkheidstheorie en een systematische psychotherapie ten behoeve van persoonlijke groei en persoonlijke verandering. Deze theorie is zeer bruikbaar omdat de concepten zo duidelijk zijn, ook visueel, zodat er direct mee gewerkt kan worden.

## **aanmelding**

U kunt zich aanmelden voor de therapiegroep na overleg met uw behandelaar of huisarts.

6

U heeft altijd eerst een gesprek met de psychiater van het MFC in aanwezigheid van een van de behandelaars van de groepstherapie.

Deelnemers moeten over een redelijke draagkracht beschikken, er moet een duidelijke lijdensdruk zijn en de hulpvraag moet duidelijk zijn.

## **multifunctioneel centrum spijkennisse (mfc spijkennisse)**

Het MFC Spijkennisse biedt poliklinische, deeltijd- en klinische behandeling onder één dak.

Een behandeling kan bestaan uit verschillende programmaonderdelen.

Voor elke patiënt wordt een keuze gemaakt uit de programma's. Een van de programmaonderdelen is de dans- en cognitieve gedragstherapie voor mannen.

## **belangrijke telefoonnummers en adressen**

MFC Spijkenisse

bezoekadres: Hoeklaan 82-84 Spijkenisse

postadres: Postbus 800, 3170 DZ Poortugaal

t 0181-65 56 00

[www.deltapsy.nl](http://www.deltapsy.nl)

Klachtencommissie

Postbus 800, 3170 DZ Poortugaal

## **colofon**

Deze folder is een uitgave van Delta Psychiatrisch Centrum  
Samenstelling en productie: afdeling Interne & Externe  
Communicatie

Poortugaal, september 2006