

# Bewegen en Bewogen worden

Hoe Gonnie door danstherapie een stap vooruit kon zetten

Ik mag dansen

Ik mag zingen

Ik mag springen

Ik mag huppelen

Ik mag ontdekken

Dat IK benen heb!

Gonnie vertelt hoe het ‘bewegen en bewogen’ worden binnen danstherapie haar geholpen heeft om weer een volgende stap te zetten in het verwerken van haar trauma rondom seksueel misbruik. Zij doet dit aan de hand van gedichten en het opschrijven van haar ervaringen. Het ‘zien en gezien worden, aanraking en gelijkwaardig contact’ zijn thema’s die in de therapie aan bod komen en ervoor zorgen dat Gonnie de volgende stap in haar proces kan zetten. Ik vul, als danstherapeut, haar verhaal aan met mijn observaties en interventies als therapeut.

## Gonnie Maasse (ex-cliënt) en Renate Hoenselaar (danstherapeut)

### Startpunt

Gonnie werd in het gezin waar ze opgegroeide misbruikt door haar moeder. Binnen het gezin was er sprake van verwaarlozing door ouders en toen Gonnie zeven jaar was zijn alle kinderen uit huis geplaatst. Gonnie is daarop in een pleeggezin terechtgekomen waar ze weer misbruikt is, ditmaal door de zoon van de pleegouders. Jarenlang,

*Gonnie: “Ik ben op zoek gegaan naar dans- en bewegingstherapie omdat ik lichamelijke stressklachten had. Met woorden kon ik mijn verhaal van pijn, verdriet en onmacht als nasleep van langdurig vroegkinderlijk trauma verwoorden. Alleen mijn lichaam, waar dit allemaal nog in opgeslagen zit, kan niets met deze woorden. Woorden raken de kern niet en mij niet. Mijn lichaam roept*

*den. Na jaren ‘onzichtbaar’ te zijn geweest, omdat letterlijk zichtbaar zijn, eng was, een te groot risico om figuurlijk de klappen te krijgen of letterlijk weggeduwd of vermorzeld te worden, zoals een dun theeglas dat te stevig wordt beetgehouden, roept het lichaam nu om gehoord en gezien te worden op een gezonde manier.”*

### Jarenlang wordt het misbruik verzwegen binnen de gemeenschap waarin ze leeft

en nog, wordt het misbruik verzwegen binnen de hele gemeenschap waarin ze leeft. Na lange tijd alleen en stilzwijgend te hebben geleefd, zwijgt Gonnie nu niet meer.

*om ook zijn verhaal te mogen vertellen. Nu kan ik niet meer alleen met woorden mijn verhaal vertellen. Dan doe ik mezelf als mens/persoon tekort. Non-verbaal zegt meer, dan ik verbaal kan verwoor-*

Gonnie vertelde dat ‘haar lichaam iets te vertellen had’. Dit is een thema dat ik vaak binnen mijn praktijk tegenkom. Vrouwen, en ook mannen, die heel goed hun verhaal kunnen vertellen over het seksueel misbruik. Een verhaal dat ze in eerdere behandelingen al heel vaak hebben verteld. Dit soms met emoties en soms zonder emoties. Deze vrouwen voelen dat hun lichaam rea-

geert in bepaalde situaties. Ze voelen 'iets' maar kunnen dit niet direct duiden. Ze ervaren dat ze vastlopen in contacten, in relaties of op hun werk en dat dit met praten alleen niet opgelost wordt. Ze vinden het vaak doodeng om met het lichaam aan de slag te gaan maar 'voelen' ook dat het belangrijk is. Pat Ogden (2015) onderstreept dit in haar boek *Sensorimotor Psychotherapie*: zij noemt het 'de wijsheid van het lichaam'. Door misbruik wordt het lichaam een bron van kritiek en frustratie en voelt men zich niet meer thuis in het lichaam terwijl er wel allerlei reacties plaatsvinden.

Voor Gonnie werd dit tijdens de therapie nog zichtbaarder. Er waren dan ook twee thema's die er gaandeweg de therapie er uitsprongen: het achteruit lopen en het lichamelijk contact.

### Achteruit lopen

Gonnie: *"Renate bewoog mee met mij. Reikte een beweging aan, maar liet mij, mijn lichaam zelf, ervaren wat het met deze aanreiking wil en kon. Liet mij zelf*

*ervaren dat ik mag luisteren naar de keuzes van mijn lichaam. Mijn lichaam heeft mij door de jaren heen beschermd.*

*Door deze ervaringen van beweging, bewegen en bewogen zijn, kwam er ook in mijn emoties beweging. Door de bewegingen kon ik 'opeens' dingen verklaren. Ik snap nu waarom ik zo makkelijk achteruit liep. Mijn lichaam had opgeslagen, dat het daar veilig was."*

Tijdens de danstherapie zag ik Gonnie steeds achteruit lopen: als ik haar spiegelde, als we stampten, als ze schuifelde, als ik tegenover haar stond maar ook als ik naast haar stond. Gonnie werd zich pas bewust van dit achteruitlopen toen ik het benoemde. We moesten hier ook om lachen als het weer gebeurde want zelfs de deur uit lopen deed ze het liefst achteruit lopend. Voor Gonnie was het hierna vrij snel duidelijk

waarom ze dit deed: door achteruit de ruimte uit te lopen kon ze altijd degene zien die nog in de kamer was, ze kon

### Achteruitlopen betekende: niet zichtbaar zijn, niet op de voorgrond treden

de ander in het oog houden. Het was ter bescherming van haar lichaam, bescherming dat haar niet weer iets werd aangedaan. Ogden (2015) merkt meerdere malen in haar boek op dat het lichaam naar aanleiding van een trauma overlevingsmechanismen ontwikkelt, die terug te zien zijn in beweging en houding, en bedoeld zijn ter bescherming van zichzelf.

Achteruit lopen betekende voor Gonnie ook: jezelf niet laten zien, niet zichtbaar zijn, niet op de voorgrond treden.

Tenslotte was er jarenlang gezegd dat ze niets kon, dat ze niet kon leren en had ze verschillende diagnoses opgelegd gekregen. Gonnie had de overtuiging dat dit klopte maar gaandeweg de therapie kon ze, door naar haar bewe-



Afbeelding 1: Renate Hoenselaar (links) en Gonnie Maasse (rechts).

gingspatronen te kijken, deze overtuiging overboord gooien. (Overigens heeft ze nu een opleiding op hbo-niveau met goed resultaat afgerond.)

Als therapeut maak ik regelmatig mee dat cliënten met een trauma eerst verschillende diagnoses opgelegd krijgen voordat de PTSS-diagnose gesteld wordt: onder andere borderline,

Gonnie: *"In het begin van danstherapie riep ik regelmatig: IK ben niet GEK! Door beweging ben ik er achter gekomen waar dit vandaan kwam. Dingen niet voor elkaar krijgen omdat mijn hoofd vol zat. Dingen daardoor niet kunnen leren, omdat ik ze niet kon opnemen. En daardoor niet wist hoe ik ze kon doen. Faalangstig geworden, want alles wat ik deed was toch FOUT!"*

## In het begin van danstherapie riep ik regelmatig: IK ben niet GEK!

autisme, depressie of faalangst. Als het trauma niet benoemd wordt dan kan het voor een behandelaar moeilijk zijn om de juiste diagnose te stellen. Er wordt door behandelaars vaak niet voldoende nagevraagd, of een cliënt voelt zich niet veilig genoeg om over het trauma te praten. Soms schaamt men zich omdat het gebeurd is en is men bang voor de reactie die het misschien op gaat roepen. Volgens Levin (1997, p. 47): "Het idee er met iemand over te praten, kan vervreemding en angst oproepen: je symptomen zijn zo bizar, je weet zeker dat niemand anders hetzelfde mee zou kunnen maken. Je vreest dat niemand je zou geloven als je het wel zou vertellen en denkt dat je waarschijnlijk gek aan het worden bent." Daarnaast leggen ook behandelaars cliënten het zwijgen op door de boodschap mee te geven dat het seksueel misbruik niet genoemd mag worden. Gonnie heeft dit in een eerdere behandeling meegemaakt: *"Ik heb de laatste jaren voordat ik bij jou kwam, benoemd dat ik negatieve seksuele ervaringen had meegemaakt. Dit mocht ik niet benoemen. Opnieuw werd mij het zwijgen opgelegd. Over deze ervaringen van seksueel misbruik mocht niet gesproken worden. Dit gaf opnieuw de bevestiging dat dit er niet mocht zijn. Alle diagnoses zijn welkom/hanteerbaar, blijktbaar 'makelijker', dan onder ogen te zien, dat dit de gevolgen zijn van vroegkinderlijk trauma of seksueel misbruik."*

*Het was nooit goed. En hier mocht ik het doen op mijn manier. Alles was goed! Wat een ontdekking! Wat een leerproces. Ik mocht het doen, zoals ik het deed. Zonder oordeel werd er naar me gekeken en met mij meegedaan. Ik hoefde me niet meer aan te passen. Ik hoefde me niet meer onzichtbaar te maken. Ik mocht er zijn. Helemaal. Met mijn speelsheid, met mijn verdriet. Met mijn hunkering naar geborgenheid en dit tegelijk heel erg eng vinden. Ik werd gespiegeld, geconfronteerd met mezelf. Geraakt, aangeraakt, diep van binnen."*

### Van achteruit naar vooruit ...

Nadat Gonnie zich bewust werd van het achteruitlopen en dit kon benoemen is ze gaan oefenen om te blijven staan: staan op de plek, gronden, benen voelen, stevig staan, stampen. De schouders, die gespannen en omhooggetrokken waren, en het hoofd, dat te allen tijde recht op de romp bleef staan, loslaten en zich laten dragen door haar benen. Letterlijk het 'op eigen benen mogen staan'. Daarop maakte Gonnie haar treffende gedicht (zie kader). Meerdere bronnen in de literatuur maken duidelijk dat het 'gronden', of 'aarden' belangrijk is in de eerste fase van therapie. Mijn ervaring als therapeut is dat het 'gronden' zelfs noodzakelijk is in deze eerste fase zodat de cliënt zelf voelt dat zij stevig staat, dat emoties haar letterlijk niet onderuit halen maar dat zij deze op kan vangen.

Vanuit het stevig op de plek staan is Gonnie naar voren gaan lopen en dansen: naar voren lopen is in actie komen, zichtbaar worden, hoorbaar worden, gezien worden. Ze heeft toen de keuze gemaakt om haar verhaal te vertellen aan een groter publiek. Het Reformatorisch meldpunt vroeg aan misbruikten om hun verhaal te vertellen in een videoboodschap en Gonnie was één van de eersten die hier 'ja' op heeft gezegd om een deel van haar verhaal te vertellen (<http://www.ikmeldhet.nl/ervaringsverhalen/video-gonnie>). Vanaf toen is Gonnie bewuster keuzes gaan maken aan wie en hoe ze haar verhaal wilde vertellen. Ze is gaan staan voor wat zij wil, wat goed is voor haarzelf. Het jarenlang zwijgen heeft ze definitief doorbroken. De reacties vanuit haar omgeving waren wisselend: er werd door sommigen positief gereageerd en door anderen werd het wederom doodgezwegen. En weer heeft Gonnie vanuit haar stevigheid, het 'op eigen benen staan', de beslissing genomen om het bespreekbaar te maken binnen de mogelijkheden die er zijn. Om zo steeds meer authentiek, zichzelf te zijn.

Uit het gedicht 'uitgekleed' van Gonnie:

Ik sta op  
Wankel  
Onzeker  
Schuw

Zoekend  
Naar mezelf

Wie ben ik?  
Wat kan ik?  
Wat is er  
van mij over?

### Lichamelijk contact

Gonnie: *"Mijn lichaam roept om haar verhaal te vertellen. Ze wil graag geborgenheid. Mijn lichaam hunkert ernaar. Maar wat is gezond lichamelijk contact? Wanneer is het seksueel? Er is met momenten een kinderlijk verlangen naar aanraking. Mag dit, kan dit als volwassene? Hoe?"*

Uit het gedicht 'Uitgekleed' van Gonnie:

Behoeftte aan: geborgenheid  
Veiligheid  
Tederheid  
oprechtheid  
Twee armen om mij heen.

Mijn lichaam  
SCHREEUWT  
Om liefde  
Om aanraking

Nee, niet om seks,  
Daar moet ik het  
niet in zoeken!  
Dan doe ik mezelf TEKORT!!!

Gonnie: "En dan is gezien worden, naar me kijken, eng. Observeren, kijken naar mijn lichaam stond voor mijn lichaam als: mijn lichaam willen hebben.

Aanpassen was het makkelijkste.

Oefeningen in spelvorm, qua aanraken, lijfelijk contact is voor mij het veiligste.

Bewegen en bewogen door de beweging. Renate bewoog mee. Ik hoefde mij niet aan te passen en daardoor weg te cijferen. Ik mag er ZIJN! Met mijn eigen bewegingen. Waardoor mijn lichaam niet alleen van buiten, maar ook van binnen in beweging werd gezet."

Als het om een trauma gaat door seksueel misbruik kan 'aanraking' en 'aangeraakt worden' een lastig thema zijn. Een thema dat niet alleen de cliënt uit de weg wil gaan maar dat hulpverleners vaak vermijden omdat ze bang zijn dat de cliënt herbelevingen krijgt of dat men over een grens gaat bij de cliënt waar in het verleden tijdens het misbruik overheen is gegaan.

In mijn therapie ervaar ik juist dat cliënten met een trauma op zoek zijn naar lichamelijk contact. Ook Gonnie geeft dit tijdens de therapie aan: "Fijn om eindelijk een hulpverlener te ontmoeten die niet bang is voor lichamelijk contact en waardoor ik kan ervaren dat lichamelijk contact normaal en gezond is." Ik begon de sessie met een oefening in afstand en nabijheid: naar elkaar toe lopen en waarnemen wanneer je

lichaam zegt 'nu mag je stoppen'. Merken dat Gonnie nabijheid toeliet en dat het de beweging opriep om mij weg te duwen. Ontdekken dat dit een spel, een dans werd: mij weg mogen duwen, aan mogen raken, stoeien en kracht mogen zetten. Dat het stoeien voor Gonnie het enige lichamelijke contact was dat thuis als kind toegelaten werd en waar geen seksuele lading aan zat. Dat het stoeien haar de mogelijkheid gaf om weer 'gewoon' lichamelijk contact te hebben en dat ik daar als hulpverlener niet panisch over deed. Dat ze mij weg mocht duwen en dat ik dit accepteerde.

Gonnie: "Letterlijk troost halen. Oefenen met afstand en nabijheid. Renate van mij afduwen, omdat mijn lichaam geen raad wist met de nabijheid.

Tegelijkertijd, wel de behoefte van mijn lichaam, als klein meisje, van liefde, geborgenheid en vooral veiligheid. Hoe doe ik dit praktisch en concreet, gezien dat deze veiligheid er als kind nauwelijks was. Of als hij er leek te zijn, weer kapot werd gemaakt?"

We deden een oefening met leiden en volgen: Gonnie mocht haar handen op mijn handen leggen en zich laten leiden. Dit riep emoties op: 'er mogen zijn, gezien worden'. Maar het riep ook emoties op van frustratie over wat er die week gebeurd was, als de omgeving haar niet hoorde, niet wilde horen, niet wilde zien, niet wilde erkennen wat er

gebeurd was. Dan was er de behoefte aan kracht, stoeien, wegduwen. In dit spel was er aanraking op verschillende lichaamsdelen waar het eindigde in een aanraking waarin Gonnie geborgenheid zocht, steun, warmte, een arm om zich heen. Een volwassene die als kind deze aanraking gemist heeft. Boon, Steele en Van der Hart (2015) spreken in hun boek van kinddelen. Je

kindeel is bijvoorbeeld een sterke drang en wens die je als kind hebt en waarvan je vindt dat je dat als volwassene niet mag hebben. Zoals wensen dat je therapeut je adopteert of een pop willen kopen. Dit gevoel kan angst, schaamte of afschuw oproepen. Bij Gonnie zag en ervaarde ik een duidelijke behoefte van dit kindeel in het zoeken van lichamelijk contact. Ze wist in eerste instantie niet hoe ze hier als volwassene mee om moest gaan: het stoeien was een vorm die ze vanuit vroeger gewend was. Op een gegeven moment bleek dit de ingang om het lichamelijk contact aan te gaan om een 'gezonde' manier van lichamelijk contact te ervaren. Het stoeien eindigde daarom vaak in 'tegen mij aanleunen, wegkruipen en de warmte opzoeken'.

Er zijn regelmatig discussies op Facebook waarin het gaat over het wel of niet aanraken van cliënten. In die discussies is het opvallend dat vaak de ervaringsdeskundigen en cliënten zelf zeggen dat dit heel belangrijk is in het proces naar genezing. Degenen die vinden dat het niet kan zijn meestal de hulpverleners zelf.

Gonnie: "Het gedicht 'Uitgekleed' omschrijft mijn zoektocht naar gezond lichamelijk contact, de vraag waarmee ik bij Renate kwam. Mijn lichaam schreeuwt om liefde, oprechtheid. Verbondenheid met mezelf. De vraag om te leren op een gezonde manier van

## Mijn lichaam roept om haar verhaal te vertellen. Ze wil geborgenheid

mijn lichaam te houden. De vraag is: hoe doe ik dat? Hoe kan ik voor mijn lichaam zorgen? Hem geven wat ik nodig heb?"

Boon et al. (2015) noemen dat het voor cliënten met een misbruikverleden, cliënten die mishandeld of verwaarloosd zijn, moeilijk is om aandacht aan hun lichaam te geven. Dat zij hun lichaam



## Op eigen benen ...

Op eigen benen staan. Vaste grond, onder MIJN voeten. Op blote voeten, Eigen wegen kiezen. Met beide benen op de grond. Stevig in MIJN SCHOENEN staan. Voorwaarts, gaan!	Uitgegleden Zonder benen. Verder op mijn kont.  Rugwaarts, Voortgegleden.  En nu?! Nu, nu ik volwassen ben. Willen ze me leren, Te vertrouwen op MIJN EIGEN benen en voeten.
Voeten, benen MIJN voeten, MIJN benen Dragen mij?	Leren lopen, Op mijn voeten. Vertrouwend, Dat mijn benen Mij Kunnen dragen!
Stappen, zet ik, Met MIJN voeten Stap voor stap.	En dat deze last, NIET meer Op mijn nek en schouders gedragen hoeft te worden.
Voeten Benen Die mij dragen!	Ik mag dansen Ik mag zingen Ik mag springen
Ik was te klein, Ik was TE jong Toen IK mij, uit de voeten moest maken.	Ik mag huppelen Ik mag ontdekken Dat IK benen heb!
Ik, Ik heb De benen Genomen.	Stap voor stap Als een dreumes Op ontdekkingstocht. Wankel en voorzichtig, tastend, zoekend naar mijn evenwicht.
Achterwaarts, Weggevlucht.	Ik kan het! (Gonnie Maasse)
Weggevlucht, Uit lijfsbehoud! Voordat ik, Lopen kon.	
Zij hebben mij, Met HUN voeten Vertreden Weggeschopt.	

ervaren als walgelijk of beangstigend. Wat ik, binnen mijn therapie als hulpverlener, belangrijk vind is dat ik vraag aan de client of aanraking is toegestaan, welke lichaamsdelen en hoe. Ik zal dan ook nooit zonder verbale of non-verbale toestemming iemand aanraken. Het aanraken kan teveel oproepen en dan blijft een zekere afstand, maar wel in contact blijven, belangrijk. Daar kan danstherapie ook een rol in vervullen. Aanraking is niet per definitie nodig om een proces op gang te brengen.

### Hier ben ik, hier sta ik, hier sta ik voor!

*Gonnie: "Door danstherapie laat ik mij niet meer kleineren en degraderen door mijn 'moeder'. Ik stel een grens. Door dat ik in de therapie letterlijk heb ervaren wat over mijn grenzen gaan voor mijn lichaam betekent. Een nee tegen de ander = een JA voor mijzelf. Ik mag er zijn!"*

Gonnie is tijdens de danstherapie gegroeid. Ze heeft stappen kunnen zetten. Het zwijgen heeft ze doorbroken en daarmee is ze voor andere slachtoffers van seksueel misbruik een voorbeeld. Met het samen schrijven van dit artikel heeft ze besloten om naast haar voornaam ook haar achternaam te gebruiken. Een acceptatie van haarzelf, wie ze is, wat ze kan en waar ze voor staat met alles wat ze meegemaakt heeft en wat niet had mogen gebeuren, maar wel is gebeurd. Omdat de danstherapie alleen vergoed wordt vanuit de aanvullende verzekering is Gonnie verder op zoek gegaan naar behandeling die vergoed wordt. Zij is terechtgekomen in de specialistische gegeneraliseerde zorg om zo verder aan haar proces te werken. Daarbij heeft ze heel bewust keuzes gemaakt vanuit haar eigen behoeften: behandelaars die niet bang zijn voor lichamelijk contact en therapieën die aansluiten bij haar en bij haar proces.

### Conclusie

Onze ervaring is dat danstherapie een grote bijdrage kan leveren in het proces

van cliënten met een trauma mits de therapeut niet bang is om het seksueel misbruik bij naam te noemen en niet bang is voor aanraking, en aangeraakt, 'geraakt' te worden.

Als therapeut ervaar ik het grootste plezier in het werken met cliënten met een trauma: vaak heb ik de grootste lol met deze cliënten. Waarom? Omdat ze een krachtig overlevingsmechanisme

hebben waar ze zelf om kunnen lachen. Omdat ze vooral op zoek zijn naar echt contact, op gelijk niveau. Ze willen geen therapeut die weet wat goed voor hen is. Ze willen iemand die naast hen durft te staan, met hen meebeweegt en meeloopt. Ze willen gezien en gehoord worden en iemand die met ze meeleeft en meedenkt oftewel meedanst!

#### Literatuur

- Boon, S., Steele, K. & Hart, O. van der (2015). *Omgaan met traumagerelateerde dissociatie*. Amsterdam: Pearson Benelux.
- Levin, P.A., (2007). *De Tijger ontwaakt*. Haarlem: Altamira.
- Ogden, P. & Fisher, J., (2017). *Sensorimotor Psychotherapie: Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid*. Eeserveen: Uitgeverij Mens.