



## VERMOEIDE HELDEN: een mannengroep voor overlevers van seksueel misbruik

Als je deze flyer leest, bestaat er een grote kans dat je als jongen (kind of jongere) seksueel misbruik hebt meegemaakt. Misschien noem je het zelf geen misbruik, maar toch ben je **een man met nare ervaringen in je kindertijd op het vlak van seksualiteit en intimiteit**.

Er blijken nog altijd vele **onterechte en onzinnige mythes** te bestaan rond seksueel misbruik bij jongens en mannen:

- *seksueel misbruik bij jongens komt zelden of niet voor ...*
- *mannen hebben minder last van seksueel misbruik dan vrouwen ...*
- *vrouwen plegen geen seksueel misbruik bij jongens*
- *alleen watjes en zwakkelingen laten seksueel misbruik toe*
- *tenzij er geweld is gepleegd, kan het niet anders dan dat de jongen het op een of andere manier zelf heeft uitgelokt ...*
- *seksueel misbruikte jongens worden later onvermijdelijk ook plegers van seksueel misbruik*

We weten dat mannen met nare seksuele ervaringen in hun kindertijd vaak langdurig kampen met **uiteenlopende klachten en problemen** die het dagelijks leven belasten:

- *Je hebt plots opkomende vervelende herinneringen aan nare seksuele ervaringen*
- *Je voelt je somber, gespannen, angstig, prikkelbaar of lusteloos, leeg, ...*
- *Je ervaart problemen in intieme relaties, vriendschappen, je vertrouwen in anderen is kwetsbaar ...*
- *Je hebt onverklaarbare lichamelijke klachten, slaapproblemen, nachtmerries, seksuele problemen ...*
- *In bepaalde omgevingen, situaties of bij bepaalde personen voel je je plots angstig, verlamd, onzeker, ...of juist agressief, opstandig, aanvallend, ...*
- *Je voelt verwarring rond je seksuele identiteit, gevoelens en voorkeuren...*

Dit is maar een beperkte opsomming van mogelijke klachten die je als overlever van seksueel misbruik kan ervaren. Klachten en problemen kunnen **per persoon zeer verschillend** zijn. Ook de **mate waarin het je dagelijks leven belast, kan erg verschillen**. De bron van deze klachten is voor alle overlevers echter gelijk: nare, seksuele ervaringen die je als kind of als jongere ongewild hebt ondergaan. Misschien strijd je, net als sommige van je lotgenoten, al je leven lang met je geschonden vertrouwen en de pijnlijke herinneringen. In onze ogen ben je daarom ook dapper, krachtig en strijdlustig in het zoeken naar manieren om je staande te houden. Maar die strijdlust kan ook uitputtend zijn.

Daarom willen we jou en andere 'vermoeide helden' een eigen plek geven in deze psychotherapiegroep: een plaats waar je met lotgenoten kan praten over je ervaringen en/of de gevolgen ervan. De groep wordt begeleid door twee therapeuten. Samen met hen en de groepsleden kan je op zoek gaan naar manieren om het seksueel misbruik en de gevolgen ervan een andere plek te geven zodat ze minder storend worden. De 'wonde' van het misbruik kan zo dichtgroeien tot een 'litteken' waar makkelijker mee te leven valt.

### Formule

- ❖ De groep is een doorlopende, open psychotherapiegroep: individuele groepsleden kunnen op hun eigen moment afronden, nieuwe leden kunnen aansluiten bij de groep.
- ❖ De groep bestaat uit tenminste 5 en maximaal 10 deelnemers.
- ❖ Ieder groepslid krijgt ruimte voor zijn eigen thema's.
- ❖ De groepsleden en therapeuten engageren zich expliciet om zorgzaam en respectvol om te gaan met hetgeen verteld wordt binnen de groep.
- ❖ De leeftijd van de deelnemers is 18+.

### Begeleiding

- ❖ **Kurt Renders**, psycholoog, cliëntgericht-experientiële en existentiële psychotherapeut (03/237.00.73) – [kurt.renders@conciente.be](mailto:kurt.renders@conciente.be)
- ❖ **Remy de Gouw**, psycholoog, cliëntgericht-experientiële psychotherapeut (0487/63.63.01) – [remy.degouw@conciente.be](mailto:remy.degouw@conciente.be)

### Kostprijs

- ❖ Groepsessies: € 35 per sessie van 1,5 uur.
- ❖ De voorafgaande 2 verkennende, individuele gesprekken kosten € 50 per sessie.

### Inschrijven

- ❖ Aanmelden voor de psychotherapiegroep kan door contact op te nemen met **Kurt Renders of Remy de Gouw**. Dit kan zowel telefonisch als per mail.
- ❖ Instroom in de groep wordt voorafgegaan door twee verkennende (individuele) gesprekken. We bespreken dan je voornaamste klachten, relevante achtergrondinformatie, je verwachtingen. We overlopen dan ook de verdere praktische zaken en de nodige wederzijdse vragen.

### Data en uur

- ❖ Wekelijks op woensdag van 19u-20.30u. Startdatum: woensdag 2 november 2011 (niet op officiële feestdagen en tijdens vakantieperiodes)

### Locatie

- ❖ Conciente Antwerpen, Haantjeslei 101, 2018 Antwerpen (Wegbeschrijving op [www.conciente.be](http://www.conciente.be))