Seksualiteit als thema in therapie

Een vrouwengroep in de specialistische ggz over autonomie, sensualiteit en seksualiteit

“Dit vrije sensuele dansen is niets voor mij, ik ben een grijze muis,” zegt Rosa. Haar groepsgenoot Stevie reageert direct: “Een grijze muis? Hoe kom je daar nou bij! Kijk eens hoe creatief je werkt met beelden!”
Rosa kijkt verbaasd en wat geschrokken. Stevie gaat verder: “Je bent je als grijze muis gaan gedragen om niet op te vallen, om jezelf veilig te houden. Dat ken ik goed.” Rosa is zichtbaar geraakt; haar zelfbeeld wordt opgeschud.

DOOR: ANNET DE BOER EN JOLANDA KLEES



↓ IN DIT ARTIKEL

- De vaktherapeutische methodiek van de vrouwengroep om te werken aan autonomie, sensualiteit en seksualiteit
- Hoe dramatherapie verdieping geeft aan schematherapie om de volwassen modus te versterken
- Casusbeschrijving van een vrouw die de vrouwengroep doorlopen heeft

Inleiding

Dit is een fragment uit het begin van Rosa's behandeling in de vrouwengroep bij Care to Change. De vrouwengroep bij Care to Change, een ggz-organisatie voor basis- en specialistische zorg, werd in 2021 opgericht door (psycho)dramatherapeut en EFT-relatietherapeut Jolanda Klees. Na een succesvolle pilot sloot vaktherapeut drama Annet de Boer zich bij haar aan. De groep richt zich op vrouwen uit alle acht vestigingen van Care to Change.

Doelgroep en kaders

De deelnemers kampen vaak met persoonlijkheidsproblematiek, een posttraumatische stressstoornis (PTSS) en angst- of stemmingsstoornissen. Veel cliënten hebben traumatische ervaringen, onder andere op seksueel gebied, wat een gezonde volwassenwording en specifiek seksuele volwassenheid heeft belemmerd. Ook ongezonde familiesystemen en soms religieuze trauma's spelen een rol. De groep is geschikt voor vrouwen die voldoende stabiliteit hebben opgebouwd en ruimte voelen om voorbij hun trauma te leren: hoe kan ik eigenaar worden van mijn leven, mijn lichaam en mijn seksualiteit? Cliënten zitten doorgaans een jaar in de groep in de afrondende fase van hun behandeling. De groep bestaat uit circa acht vrouwen en is 'open': deelnemers kunnen in- en uitstromen. Dit creëert onder meer een dynamiek waarin nieuwkomers hoop en perspectief krijgen door vrouwen te zien die verder zijn in hun proces.

Wat leren cliënten

Cliënten met (seksueel) trauma leren een volwassen, intieme relatie aan te gaan of te creëren, vanuit belichaming, duidelijke grenzen én wensen. Er is daarbij aandacht voor het ervaren en voelen van het volwassen lichaam. Wanneer je je eigen lichaam goed leert kennen, begrijp je beter waar je lichaam naar verlangt. Daarmee ben je in staat om in seksuele interacties authentiek contact te maken en is er meer kans op voldoening. We worden in deze zienswijze ondersteund door het wetenschappelijk werk van seksuoloog en auteur Emily Nagoski en onderzoeker Tarryn Ellison. Met als specifieke toevoeging van onszelf dat we in de groep veel aan belichaamde sensualiteit werken, omdat dit de weg opent naar belichaamde seksualiteit (Nagoski, 2016); Ellison, 2020). Daarnaast werken we aan een breder behandeldoel: verantwoordelijkheid nemen voor het voeden van de eigen sensualiteit, als onderdeel van het ontwikkelen van autonomie. Met sensualiteit bedoelen we wat Esther Perel eroticisme noemt: niet per se seks, maar een kwaliteit van vitaliteit, nieuwsgierigheid en levendigheid. Het houdt seksualiteit levend, maar het kleurt eigenlijk alle levensgebieden (Perel, 2007).

Perel, psychotherapeut en schrijver, benadrukt het belang van traumawerk in combinatie met het versterken van vitaliteit. Volgens haar is het een levenslange oefening om ruimte te geven aan pijn én aan wat het leven plezier en betekenis geeft. Dit gedachtegoed brengen we in deze groep in de praktijk.

In de groep wordt dat benoemd als het schrijven van een nieuw verhaal over jouw volwassen vrouwelijkheid, waarbij je niet enkel vanuit je oude pijn blijft leven, maar ervoor kiest dat levendigheid en plezier ook voor jou weggelegd is. Het schrijven van een nieuw verhaal vraagt moed, terwijl het oude verhaal aan je blijft trekken.

Methodisch startpunt: schematherapie

In voorafgaande behandeling van de cliënten stond schematherapie centraal, en ook binnen deze groep vormt zij het methodische denkkader. Deze therapievorm richt zich op →

> *Belichaamde sensualiteit, leidt tot belichaamde seksualiteit*

het herkennen en veranderen van disfunctionele schema's en modi. De focus ligt op het versterken van de Gezonde Volwassene en de Vrije Kind-modus, het tegenspreken van negatieve Ouder-modi en het doorbreken van disfunctionele copingmodi (Bijl, 2015).
Binnen de schematherapie worden vijf emotionele basisbehoeften onderscheiden:

- Veiligheid en verbinding met anderen
- Autonomie, competentie en identiteit
- Realistische grenzen en zelfbeheersing
- Vrijheid van expressie
- Spontaniteit en spel

Tijdens schematherapie leer je deze basisbehoeften herkennen en wat het voor jou betekent om hiervoor te zorgen (Bijl, 2015).

> *De rollen zijn losjes geïnspireerd op de archetypen 'hoer', 'heks' en 'heilige'*

Dramatherapie-methodiek

We leggen in de groep de nadruk op het versterken van de Gezonde Volwassen-modus. Er komen steeds drie levendige volwassen rollen terug die deze volwassen modus ondersteunen. Deze rollen zijn losjes geïnspireerd op de archetypen 'hoer', 'heks' en 'heilige' uit het werk van Clarissa Pinkola Estés, die deze symbolische figuren gebruikt om de authentieke vrouwelijke psyche te verkennen en te herstellen van culturele onderdrukking.
Het vormgeven en werken met deze rollen is methodisch onderbouwd vanuit de roltheorie van Robert Landy. In zijn roltheorie beschrijft hij hoe mensen hun identiteit vormgeven via verschillende innerlijke rollen. Door deze rollen bewust te onderzoeken en te oefenen met behulp van dramatherapie, kunnen zelfinzicht, flexibiliteit en psychisch evenwicht worden versterkt in een veilige therapeutische setting (Landy, 1993; 2009).
Wij geloven en zien in de vrouwengroep dat het ontwikkelen en integreren van deze drie rollen het behandeldoel ten goede komt. We werken met de Krachtige vrouw, de Sensuele vrouw en de Wijze vrouw. Zie ook afbeelding 1, Rosa's vrouwen.

Gezonde en ongezonde vormen van sensualiteit en seksualiteit

Het uitgangspunt in de groep is dat iedere vrouw haar eigen vorm vindt van de krachtige, wijze en sensuele vrouw. We helpen hen om los te komen van ideeën van andere groepsgenoten, van maatschappelijke en mediagerichte performance, en van beperkende normen en waarden uit het familiesysteem (Nagoski, 2016).
Om dit verder te verdiepen, besteden we ook aandacht aan wat deze rollen níet zijn. We onderzoeken vervormingen waarin de verbinding met zichzelf en met de ander verloren kan gaan. Een vervorming van de sensuele vrouw is bijvoorbeeld: jezelf uitleveren - seksualiteit zonder zelfverbinding, grenzen of wederkerigheid.

Werkvormen

In de groep werken we met (psycho)drama, dans, stem, adem, meditatie, gesprek en beeldend werk. Denk hierbij aan scènewerk, zang- en stemexpressie, ademhalingsoefeningen, lichaamsgerichte meditatie (bijvoorbeeld gericht op het bekken en de borsten), evenals oefeningen met nadering en aanraking.
Binnen het psychodrama werken we met zowel vaste als vrije vormen. In de vaste vorm leert een cliënt zich te richten tot en te laten aanmoedigen door de krachtige, sensuele en wijze vrouw. Zij ervaart dat als zij zich laat adviseren door de drie innerlijke rollen, ze makkelijker bij haar verlangens en wensen kan blijven en trouw kan zijn aan haar nieuwe verhaal. Wanneer zij luistert naar de raad van de negatieve ouderboodschappen ervaart ze hoe verleidelijk het is om het verlangen los te laten en in oude disfunctionele copingmodi terecht te komen.
Het praten over seksualiteit verloopt via een vragenbox, waarin cliënten anoniem vragen over seks kunnen inbrengen. Dit bevordert een open uitwisseling, doorbreekt het taboe en creëert ruimte voor herkenning en steun. Groepstherapeuten geven seksuele voorlichting waar nodig.
We doen verschillende dansoefeningen, in dit artikel lichten we één belangrijke oefening toe. Dit is een dansvorm in koppels, geïnspireerd op Tantric dance, ontwikkeld door Rakesh Mijling. We zijn hierin geschoold en hebben een vorm gevonden om er verantwoordelijk mee te werken in de ggz. De focus in de dans ligt op krachtig leiderschap en heldere overgave. Doordat de ogen van de volger gesloten zijn, worden andere zintuigen versterkt en wordt het

lichaam bewuster ervaren. Daarnaast dansen we de dans wel voor, maar dansen we niet met cliënten. Op deze manier kunnen we als therapeuten continu de processen tijdens deze dans volgen en ondersteunen. De adem is een belangrijk middel om belichaamd en gereguleerd te blijven. In de dans oefenen we met initiatief nemen, vertrouwen, grenzen en wensen, het loslaten van controle, co-regulatie, en het herkennen van momenten waarop je bevriest, en dit ook leren aangeven. De dans biedt veel mogelijkheden voor het leren van communicatievaardigheden die van belang zijn in intiem en seksueel contact.

> *"Als je opvalt of sensueel doet, dan vraag je erom", is haar oude overtuiging*

Het proces van Rosa

Rosa start in de vrouwengroep. Ze is 55 jaar, moeder van drie kinderen en getrouwd. Ze draagt haar haar consequent in een strakke paardenstaart en kiest behoudende kleding. Ze heeft de diagnoses persoonlijkheidsstoornis en complexe PTSS. In haar puberteit werd ze langdurig seksueel misbruikt.
Vanaf het begin werkt Rosa hard om haar volwassen kant te versterken, maar ze heeft er weinig vertrouwen in. Vaak valt ze nog samen met haar kindmodus. Haar cliëntidentiteit is haar zo eigen geworden dat ze haar eigen vooruitgang moeilijk kan vertrouwen. Wanneer ze opnieuw intensieve traumatherapie wil volgen, vindt haar behandelteam dat niet verstandig. Ze heeft veel traumatherapie gehad; nieuwe sessies kunnen het werken aan vitaliteit en autonomie ondermijnen. Eerst reageert Rosa met weerstand, maar wanneer ze ziet hoe Stevie, met een vergelijkbare geschiedenis, uit haar kindmodus kan stappen, begint er iets te dagen: misschien hoeft niet alles meer 'gefixt' te worden. Misschien is ze, net als Stevie, al sterk genoeg. "Misschien ben ik meer volwassen dan ik denk", zegt ze later. Zo ontstaat de wens om haar volwassen kwaliteiten te omarmen.
Rosa houdt zich tijdens de sessies op de achtergrond. Ze observeert aandachtig, luistert goed en vindt herkenning bij andere vrouwen. Dansen, geluid maken en toneelspelen vindt Rosa aanvankelijk vreselijk spannend. Ze voelt angst en zelfkritiek: zichtbaar zijn is immers ooit gevaarlijk geweest. "Als je opvalt of sensueel doet, dan vraag je erom", is haar oude overtuiging. Daarnaast denkt ze dat ze het gewoon niet kan. De groep blijft spelen en dansen met de drie vrouwenrollen. Rosa doet steeds confronterende en corrigerende ervaringen op met zichtbaarheid en sensualiteit. We geven een aantal belangrijke voorbeelden.

Tijdens een oefening op het nummer *Don't Cha* van de *Pussycat Dolls* onderzoeken we de vervorming van de 'sensuele vrouw'. Rosa merkt dat ze niet mee kan doen en gaat aan de kant staan kijken. In de vervorming herkent ze haar overlevingsstrategie van vroeger, dat ze tijdens het misbruik iets seksueels deed zonder in contact te zijn met zichzelf. Naast deze serieuze laag ziet ze ook hoe andere vrouwen in de groep vrij kunnen spelen met de vervorming: elkaar voor de grap aftroeven in hoe sexy je kunt bewegen. Ze is nooit uitgegaan in haar tiener- of studententijd, en dit soort meidengein is haar onbekend. Ze voelt compassie voor zichzelf en voor wat ze heeft gemist in haar jeugd: het vrij ontdekken van haar eigen sensualiteit.
De grootste moeite, maar ook de grootste overwinning, ervaart Rosa bij de Tantric Dance oefeningen. Jolanda en Annet dansen dan eerst samen een demonstratie, omdat de dans goed laat zien hoe intiem contact gelijkwaardig, belichaamd en plezierig kan zijn. Bij sommigen roept dit verlangen op: "Ik wil dit ook kunnen: zo vertrouwen, genieten, liefdevol zijn." Bij anderen juist angst of afkeer. Dat laatste geldt voor Rosa; de eerste keer bevriest ze. Annet gaat rustig bij haar zitten, terwijl de rest van de groep onder leiding van Jolanda de dans met elkaar oefent. Als deze dans een tweede keer voorbij komt, blijft Rosa meer aanwezig en voelt ze wat ze "gezonde afgunst" noemt: een vorm van verlangen, al is dat woord haar nog vreemd. Ze doet voor het eerst mee, wiegend, zacht draaiend, hand in hand met een ander. "Het hoeft nergens naartoe en het hoeft niet mooi te zijn", herhalen we steeds. Wanneer ze later in het jaar opnieuw oefent, zegt ze: "Ik heb toch het gevoel dat ik wel moet meedoen, maar ik ben nog een planeet verwijderd van dit gevoel." We begrenzen die houding. Ze weet dat ze niet zover van huis is als het oude verhaal haar doet geloven en ze maakt haar mogelijkheden kleiner dan ze zijn. Daarbij heeft ze al meerdere keren ervaren hoe veilig ze zich voelt in deze groep. Er volgt een confrontatie, waarin we Rosa duidelijk maken dat ze op dat moment zelf kiest om haar mogelijkheden negatief te interpreteren. Met die keuze blijft ze in het oude verhaal.

Na deze confrontatie volgt voor Rosa een psychodrama in de eerder genoemde vaste vorm. Rosa brengt haar verlangen in om positiever naar sensualiteit te kijken. Ze spreekt dit eerst uit tegen haar innerlijke, straffende ouder. Die antwoordt: "Sensualiteit is walgelijk, gevaarlijk, dan vraag je →

erom. Jij kunt dat niet, je hoort je stil te houden." Rosa slaat op slot, zoals altijd bij zulke boodschappen. Jolanda zegt: "Je kunt nu rechtsaf en deze negatieve boodschappen voor waar aannemen, terug naar je oude coping, of linksaf, naar jouw innerlijke vrouwenrollen die klaarstaan om je aan te moedigen." Rosa kiest linksaf. Daar gaat ze, een voor een, langs de krachtige, sensuele en wijze vrouwen, vertolkt door groepsgenoten. De boodschappen die zij haar meegeven, verwerkt Rosa later in haar creatieve werk na de sessie. Zie afbeelding 1, Rosa's dans.



Mijn wijze vrouw....ach....zij was het
Die me beide kanten liet voelen en ervaren
Dat sensualiteit iets moois is en heel normaal
Maar voor mij dus 'nu nog' steeds heel spannend
En dat het oké was om dat gevoel serieus te nemen
Mezelf niet te pushen gehoor te geven aan de opdracht
Maar voor nu nog die stap terug te doen
En het verdriet en de angst te voelen en ervaren in dat
Wat het misbruik maar ook de grensoverschrijdende dingen
Ooit eens....lang geleden heeft veroorzaakt
Maar zij gunt me ook om stapje voor stapje dichterbij te komen
En de sensualiteit in mezelf dat podium te geven
Het vooral ook niet groter te maken dan het moet of mag zijn
Maar er van te leren genieten zonder lelijk oordeel

Mijn krachtige vrouw....zij voelde ineens
Terwijl ik naast Annet zat en haar troostende nabijheid kon ervaren
Dat ik alle recht heb te mogen genieten van m'n lijf en sensualiteit
Ik voelde haar zomaar ineens even heel dichtbij
Ervoer hoe ze mij liet voelen dat ik 'alle recht heb'
Om me sensueel te voelen, mezelf daar in te laten zien ook
Er vlamde even boosheid in me op om wat zij ooit met me deden
En dat gaf oprecht een goed gevoel





Mijn sensuele vrouw....tja....die vond het 'stiekem' geweldig
Zo kan ik achteraf zien en voelen
Prachtig om getuige te mogen zijn van al die sensualiteit
In de veilige bedding van de vrouwengroep
Zij verlangt ernaar zich óók te laten zien en voelen
Uit het hoofd te gaan en te zijn met mijn lijf....met mij
Zonder oordeel of het wel goed genoeg is
Niet te houterig, lelijk of raar
Nee gewoon 'zomaar' bewegen en genieten
Gewoon zomaar 'sensueel' durven zijn....

Afbeelding 1. Rosa's vrouwen

Thuis gaat Rosa bij zichzelf te rade en zet ze een definitieve stap: ze wil zich haar volwassenheid én haar sensualiteit toe-eigenen. Ze wil vrijheid voelen. Na dit besluit verandert er zichtbaar iets in Rosa. Ze begint te experimenteren met losse-re, kleurrijkere kleding en laat haar golvende krullen natuurlijk vallen. De groep reageert enthousiast: "Oeh la la, Rosa!" en "Wat mooi, die kleuren!" Wanneer de dans terugkeert, draagt Rosa een zwierige jurk. Ze wordt uitgenodigd om te dansen en ze danst vrij. Geen zelfkritiek, geen remming. Iedereen is stil; daarna barst de groep los in warme reacties. Rosa straalt. Ze voelt dat het veilig is om gezien te worden.

> *"Het is bevrijdend om te merken dat ik niet raar ben"*

Tijdens Rosa's behandelproces nemen we drie keer de tijd om via de vragenbox te praten over seksualiteit. Rosa vindt dit aanvankelijk ongemakkelijk, maar bij de derde keer ervaart ze het als een verademing. We spreken over onzekerheid, geheime gedachten, zelfbevrediging, lichaamsbeeld, verleiden, pauzeren, enzovoort. "Het feit dat hier gewoon over gesproken kan worden, zonder oordeel... vind ik geweldig!", zegt Rosa hierover. "Het is bevrijdend om te merken dat ik niet raar ben, maar normaal. En dat wat niet normaal voelt, is ontstaan uit de schade van vroeger. Die herkenning brengt rust in mijn systeem."

Er is in de behandeling ook aandacht voor Rosa's huwelijk en in het bijzonder de seksuele interactie met haar partner. In een oefening in de groep bespreken de vrouwen in drietallen de schade van vroeger op seksueel gebied en hoe zij daar nu als volwassene zorg voor kunnen dragen. Een week later spreekt een groepsgenoot Rosa bezorgd aan tijdens een deelronde: het lijkt alsof het misbruik ook in haar huwelijk speelt. Rosa schrikt, omdat dat niet zo is, en realiseert zich dan dat zij die indruk heeft gewekt doordat ze nog vaak vanuit de dader-slachtofferdynamiek spreekt. Zo maakt ze haar man onbedoeld en volkomen onterecht tot 'dader'. Dit is een aanleiding voor relatietherapie. Als paar leren ze te praten over seksualiteit en duidelijke afspraken te maken. Rosa leert verantwoordelijkheid te nemen voor haar eigen verlangens en



grenzen, en die vanuit gelijkwaardigheid te communiceren. Rosa's partner leert wat Rosa's triggers zijn en hoe hij daarmee om kan gaan. Hun seksuele leven wordt fijner.

Dan is er een belangrijk moment. In hun levendigere seksuele contact, ontstaat er door miscommunicatie een onbedoelde grensoverschrijding, waardoor Rosa heftig getriggerd raakt. Een week lang zit ze vast in oude gevoelens en zo komt ze de groepssessie binnen.
Na erkenning en regulatie vragen we haar welke innerlijke vrouw ze nu het meest nodig heeft. "De wijze vrouw," zegt ze. Een groepsgenoot neemt die rol op zich en biedt troost en ontschuldiging. Met de wijze vrouw naast haar ontvangt Rosa van groepsleden één voor één suggesties, die Rosa herhaalt wanneer ze merkt dat ze haar raken en helpen. De zinnen helpen haar herinneren hoe ze zich weer veilig kan voelen in zichzelf en bij haar man.
"Ik heb wel stop gezegd, en hij is ook gelijk gestopt."
"We worden vrijer in onze seksualiteit, en soms ontstaat er dan een mismatch."
"Welke aanraking van mijn man laat me veilig voelen?"
"Ik weet dat hij geen kwade bedoelingen heeft en altijd mijn grenzen heeft gerespecteerd."
Tranen vloeien bij haar én bij anderen. De spanning tussen het genieten van seksualiteit en het voelen van oude schade, is herkenbaar voor iedereen. Het vraagt steeds opnieuw volwassenheid en moed om de schoonheid van intimiteit niet te verliezen uit angst voor oude triggers. Die dag helpt de groep haar erdoorheen. Rosa kalmeert en kan thuis met haar partner verder praten. Hierin is Rosa's groei merkbaar. Ze kiest voor een nieuw verhaal.

Rosa laat bij haar afscheid een zelf gezongen en opgenomen cover horen van Everybody Hurts van R.E.M. Het lied symboliseert haar reis: van het willen 'fixen' van haar gebroken stukken naar het liefdevol dragen ervan. En zichzelf nooit opgeven, ook niet als het pijn doet. Rosa's proces laat zien hoe een vrouw, gevormd door trauma, stap voor stap haar volwassenheid, sensualiteit en seksualiteit vindt en die niet meer loslaat.

Seksualiteit als thema binnen (vak)therapie

Zoals we al beschreven definieert schematherapie vijf emotionele basisbehoeftes. Naast fysieke behoeften kunnen in seksualiteit veel van deze emotionele behoeften worden vervuld. Daarnaast is het ook een intieme omgeving waarin schade erg voelbaar is als het misgaat. Daarom vinden wij het belangrijk →

> *Seksualiteit roept vaak spanning op, zowel bij cliënten als bij therapeuten*

om in therapie aandacht te besteden aan seksuele ontwikkeling. Niet alles hoeft expliciet besproken te worden, maar het kunnen werken met en spreken over seksualiteit normaliseert het onderwerp, doorbreekt schaamte en ondersteunt gezond volwassen functioneren. Omdat we het zo belangrijk vinden is Jolanda recentelijk gestart met een groep voor zowel mannen, vrouwen als non-binaire personen.

Seksualiteit roept vaak spanning op, zowel bij cliënten als bij therapeuten. Daarom zijn Jolanda en Annet zich bewust van hun gevoeligheden. Ze zijn beiden toegewijd aan hun persoonlijke ontwikkeling en zelfonderzoek op dit thema, en het belichaamd blijven werken. Dit is ondersteunend in de begeleiding van cliënten, zonder dat zij verhalen over hun eigen seksualiteit met de groep delen.

Het is goed om onze meerwaarde en ook onze beperking te weten als vaktherapeut. Als er bijvoorbeeld medische kennis over seksualiteit nodig is, dan is een verwijzing naar een seksuoloog verstandig. Maar naar onze mening kunnen vaktherapeuten veel betekenen binnen het thema seksualiteit, mits zij zich er comfortabel bij voelen. De ervaringsgerichte en speelse werkwijze van vaktherapie nodigt uit tot belichaming, levendigheid, spontaniteit en emotionele expressie, wat goed aansluit bij seksualiteit. Daarnaast biedt vaktherapie veel mogelijkheden om interactievaardigheden te oefenen die (ook) in seksualiteit van belang zijn.
Er zijn meer vaktherapeuten actief met het thema seksualiteit bezig, en dan niet alleen seksueel trauma, maar ook het leren: hoe dan wel? We hopen dat er meer bij komen en we hopen dat dit artikel inspiratie heeft gegeven hiervoor.

SAMENVATTING

Dit artikel beschrijft een therapeutische vrouwengroep binnen ggz-organisatie Care to Change waarin gewerkt wordt aan autonomie, sensualiteit en seksualiteit bij vrouwen met onder andere persoonlijkheidsproblematiek, PTSS en andere trauma-gerelateerde klachten. Veel deelnemers hebben traumatische ervaringen op seksueel gebied, waardoor hun seksuele ontwikkeling en lichaamsbeleving zijn verstoord. De groep is bedoeld voor vrouwen in een afrondende fase van hun behandeling die voldoende stabiliteit hebben om verder te werken aan herstel en persoonlijke groei.
Het behandelkader is gebaseerd op schematherapie, met nadruk op het versterken van de 'Gezonde Volwassene'. Dramatherapie wordt ingezet om deze ontwikkeling ervaringsgericht te verdiepen. Deelnemers werken met drie symbolische rollen: de krachtige vrouw, de sensuele vrouw en de wijze vrouw. Door middel van psychodrama, dans, lichaamsgerichte oefeningen en groepsgesprekken leren zij hun grenzen, verlangens en behoeften beter herkennen en uiten. Ook wordt seksualiteit bespreekbaar gemaakt via onder andere een anonieme vragenbox.
De casus van Rosa illustreert dit proces. Door oefeningen, confrontatie met oude overtuigingen en steun van de groep ontwikkelt zij geleidelijk meer vertrouwen in haar volwassenheid, lichaam en sensualiteit. Het proces laat zien dat vaktherapie een waardevolle bijdrage kan leveren aan herstel na seksueel trauma en aan het ontwikkelen van gezonde, autonome seksualiteit.

LITERATUUR

- Bijl, L., & Kiefte, J. te (2015). Werken met modi in schemadrama. In A.-M. Claassen & S. Pol (Eds.), *Schematherapie en de Gezonde Volwassene: Positieve technieken uit de praktijk.* Bohn Stafleu van Loghum.
- Care to Change. (z.d.). Care to Change - ggz-instelling voor basis ggz en specialistische ggz. Geraadpleegd op 15 januari 2026, van https://www.caretochange.nl
- Ellison, T., & Papps, F. A. (2020). Sexuality, without that mirror: The role of embodied practice in the development of sexual potential. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 40*, Article 101205. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101205
- Estés, C. P. (2018). *De ontembare vrouw: Als archetype in mythen en verhalen* (vert. I. van Dam). Altamira-Becht. (Oorspronkelijk werk gepubliceerd 1992 als Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype).
- Landy, R. J. (1993). *Persona and performance: The meaning of role in drama, therapy, and everyday life.* Guilford Press.
- Landy, R. J. (2009). *Role theory and the role method of drama therapy.* Routledge.
- Nagoski, E. (2016). *Kom zoals je bent: De verrassende wetenschap die je seksleven zal veranderen* (vert. M. Postema). Spectrum.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence.* HarperCollins Publishers Inc.
- Perel, E. (z.d.). *Letters from Esther #5.* Geraadpleegd op 15 december 2025, van https://www.estherperel.com/blog/letters-from-esther-5
- Tantric Dance. (z.d.). *Tantric Dance - Samen bewust verbinden.* Geraadpleegd op 1 februari 2026, van https://tantric.dance.nl

OVER DE AUTEURS

Vaktherapeut drama **Annet de Boer** en (psycho)dramatherapeut **Jolanda Klees** zijn werkzaam bij Care to Change. Annet is daarnaast eigenaar van I LOVE ME en gespecialiseerd in zelfvertrouwen. Jolanda combineert in Praktijkklees tantra met therapie. Samen geven ze trainingen aan therapeuten, onder andere over seksualiteit als thema in therapie.

TIJDSCHRIFT VOOR

VAKTHERAPIE

Colofon

Tijdschrift voor vaktherapie
2026/2 Jaargang 22
Theorie, onderzoek, praktijk
Oplage: ca. 5.300 ex.
ISSN 1871-5052

Copyright
© Tijdschrift voor vaktherapie 2026
Onder de volgende voorwaarden ben je vrij om materiaal uit het Tijdschrift voor vaktherapie te delen met (toekomstige) vakgenoten en andere professionals in het kader van kennisdeling:
- Het materiaal is niet bewerkt.
- Er is geen sprake van een commercieel oogmerk.
- Vermelding van:
  - het Tijdschrift voor vaktherapie als bron;
  - de betreffende auteur(s);
  - de titel van het betreffende artikel;
  - de betreffende editie, jaargang en paginanummers.

In alle andere gevallen is voorafgaand toestemming van de redactie nodig.

Missie
Het Tijdschrift voor vaktherapie is bedoeld voor vaktherapeuten en andere professionals die met vaktherapie te maken hebben. Het Tijdschrift voor vaktherapie publiceert artikelen over theorie, onderzoek en praktijk op het gebied van vaktherapie: beeldende therapie, dans- en bewegingstherapie, dramatherapie, muziektherapie, psychomotorische therapie, psychomotorische kindertherapie en speltherapie. Het Tijdschrift dient in de bredere zin de verspreiding van kennis over de verschillende vaktherapeutische beroepen binnen de diverse werkvelden. Daarnaast wil het Tijdschrift aanzetten tot kritische discussie. Aan de orde komen bijdragen over vaktherapie in engere zin. Ook relevante theoretische bijdragen of onderzoeken op andere gebieden dan vaktherapie worden geplaatst. Daarnaast biedt het Tijdschrift voor vaktherapie ruimte voor artikelen over de inhoud en positie van de vaktherapeutische beroepen, opleidingen, buitenlandse ontwikkelingen en recent verschenen literatuur.

Uitgever
Het Tijdschrift voor vaktherapie is een uitgave van Vaktherapie Nederland. Hierbij zijn aangesloten: Nederlandse Vereniging voor Beeldende therapie; Nederlandse Vereniging voor Dans- en bewegingstherapie; Nederlandse Vereniging voor Dramatherapie; Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie; Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische therapie; Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Kindertherapie; Nederlandse Vereniging van Speltherapeuten.

Grafische vormgeving, druk en verzending
Elma Media B.V.
www.elma.nl

Acquisitie
Elma Media B.V.
Ronald Kruis
r.kruis@elma.nl
0226 - 33 16 84

Ontwerp
Vrhl Content en Creatie in opdracht van Elma Media B.V.

Fotografie
Coverfoto: Toon Walravens

Druk
Elma Media B.V.

Hoofdredactie
Cathelijne Vandersmissen,
Hans Wouters en
Susanne van der Lugt
(bladcoördinator).

Redactie
Marcel Bors, Iris Jansen, Jolanda Mulder, Anne Ponstein, Mieke Selten, Agnes Turksma, Nienke Derksen en Mieke te Riele.

Eindredactie artikelen
Esther Bevers (TerraTekst)

Redactieraad
Jooske van Busschbach, Suzanne Haeyen, Artur Jaschke, Martine Noordegraaf, Susan van Hooren, Erik Baars, Gerben Roefs, Janine Stubbe

Abonnement
Leden van de beroepsverenigingen ontvangen het tijdschrift gratis. Geïnteresseerden kunnen zich abonneren op het Tijdschrift voor vaktherapie. Zie www.vaktherapie nederland.nl/abonnee-worden. Opzeggen kan met ingang van een volgend trimester per mail via info@vaktherapie.nl. De opzegging is definitief wanneer Vaktherapie Nederland een bevestiging heeft gestuurd.

Advertenties
Voor de advertenties in dit tijdschrift en de digitale nieuwsbrief van Vaktherapie Nederland werken wij samen met Elma Media.
Je treft de verschillende mogelijkheden en tarieven op www.vaktherapienederland.nl/tijdschrift/adverteren

Verschijningsdata
Editie 3: 10 november 2026
Meer informatie, de volledige tariefkaart of reserveren?
Neem contact op met Elma Media via Ronald Kruis (r.kruis@elma.nl)

Redactie-adres
Vaktherapie Nederland
T.a.v. Tijdschrift voor vaktherapie
Stationsplein 127,
3818 LE Amersfoort
T: (030) 28 00 432
E: tijdschrift@vaktherapie.nl

Kopij
Richtlijnen voor kopij kun je op de website vinden: www.vaktherapie nederland.nl/tijdschrift/richtlijnen-voor-bijdragen.
Kopij of een idee voor een bijdrage kun je mailen aan tijdschrift@vaktherapie.nl. De redactie doet haar uiterste best artikelen op kwaliteit, verantwoording en bruikbaarheid te toetsen. Zij is echter niet aansprakelijk voor de inhoud.

UITGAVE VAN
vaktherapie nederland 20 JAAR
FEDERATIE VAN VAKTHERAPEUTISCHE BEROEPEN