



## **Informatiefolder gespecialiseerde zorg oud-sporters turn- en gymnsport**

Het Universitair Centrum Psychiatrie (UCP) van het UMCG biedt een behandeling op maat voor oud-sporters die kampen met langdurige gevolgen van grensoverschrijdend gedrag in de turn- en gymnsport. Deze folder bevat informatie over de gespecialiseerde zorg.

### **Voor wie?**

De gespecialiseerde zorg is beschikbaar voor oud-sporters afkomstig uit de turn- en gymnsport (een van de KNGU disciplines) die te maken hebben gehad met psychisch, fysiek of seksueel grensoverschrijdend gedrag tijdens hun sporttijd en daardoor lichamelijke en/of psychische klachten ervaren in het dagelijks leven. Volwassenen vanaf 18 jaar kunnen voor diagnostiek en behandeling bij ons terecht.

### **Wat is de reden voor de ontwikkeling van gespecialiseerde zorg?**

Dit behandelaanbod wordt speciaal ontwikkeld, omdat gebleken is dat de zorg voor oud-sporters onvoldoende passend is geweest. Gezien de frequentie en ernst van de problemen is er vastgesteld dat er een behandeling op maat nodig is. Dit is georganiseerd naar aanleiding van het onderzoek "ongelijke leggers" van Verinorm naar grensoverschrijdend gedrag in de gymnsport. NOC\*NSF heeft hiertoe opdracht gegeven in samenspraak met VWS. De gespecialiseerde zorg wordt volledig onafhankelijk ontwikkeld in het UCP-UMCG. Ervaringsdeskundigheid op het gebied van de (top)sport en grensoverschrijdend gedrag wordt hierbij ingezet.

### **Wat voor zorg bieden wij?**

De gespecialiseerde zorg heeft focus op de context waarin de problemen ontstaan zijn, namelijk de kinder- en sporttijd. Het onderliggende probleem wordt ook wel een existentieel (en complex) trauma genoemd. In het kort kan daarover worden gesteld dat de kern is dat een mens wordt gereduceerd tot een object of een gebruiksvoorwerp, en ingezet ter functie van de ander (waaronder prestatie). Dit heeft geleid tot een onderdrukking van de eigenheid en ontwikkeling van identiteit van kind tot volwassene. Dit is ook ten koste gegaan van het contact met het lichaam, het leren voelen en omgaan met emoties. Hierdoor kunnen diverse psychische en lichamelijke problemen ontstaan zoals persoonlijkheidsproblemen, angststoornissen, PTSS, depressies, burn-outs, chronische pijnklachten, suicidaliteit en eetstoornissen. In de geboden transdiagnostische zorg ligt de nadruk expliciet niet op de diverse gevolgen of "labels" zoals hierboven beschreven, maar is er met name zorg voor het onderliggende gemeenschappelijke existentieel trauma met inbegrip van de leergeschiedenis in de sportwereld. Verschillende behandelmethoden worden geïntegreerd en afgestemd in een vast behandelteam.

De behandeling zal plaatsvinden zowel in de groep, als individueel. Een groepsbehandeling voor specifiek oud-gymnsporters heeft diverse voordelen. Je ontmoet mensen met vergelijkbare ervaringen, die begrijpen wat je hebt doorgemaakt. Ook vind je voorbeelden van hoe anderen met hun problemen omgaan. In de groep zal specifiek de aandacht worden gegeven aan de ervaringen in de sporttijd. Je leert van en met elkaar, en in de groep je eigen plaats innemen. Dat is vaak, zeker in de eerste fase, spannend voor iedere deelnemer, om je eigen verhaal te delen met anderen. Veiligheid leren ervaren neemt dan ook een belangrijke plaats in als onderdeel van de behandeling. Als dat in de groep kan worden bereikt is dat een belangrijke stap voor bijvoorbeeld het aangaan van



veilige relaties ook buiten de groep. Naast de groepsbehandeling is er in de individuele behandeling ruimte voor wat voor jezelf in het bijzonder belangrijk is.

## Hoe ziet het traject eruit?

### 1. Diagnostiek en behandeladvies op 1 dag

Voor de (individuele) diagnostiek kom je een dag op locatie. Op deze dag is er de ruimte om je verhaal te vertellen en we zullen je vragen van te voren vragenlijsten in te vullen. Samen met je onderzoeken we met welke verschillende factoren uw problemen verband houden, en nemen daarin expliciet je sport- en kindertijd mee. We kijken daarbij naar psychische, lichamelijke en sociale problemen en de samenhang hiertussen. Je krijgt ook een lichamelijk onderzoek en bloedonderzoek voor inventarisatie van de lichamelijke problemen. De dag wordt afgesloten met een behandelplan.

Het doel van de diagnostiek is niet het geven van “labels” maar de onderlinge samenhang van de problemen vast te stellen van je verhaal. Er is nadrukkelijk aandacht voor de overkoepelende problemen met het zelfbeeld en de lichaamsbeleving. Het onderliggende probleem, het existentieel trauma, blijft hierbij centraal staan. Als je niet in aanmerking komt voor ons behandel aanbod of je wenst toch zelf niet deel te nemen, zullen wij je een alternatief behandeladvies geven binnen of buiten het UCP.

### 2. Geïntegreerde behandeling

Als je gemotiveerd bent voor de behandeling, en je komt hiervoor in aanmerking, word je een geïntegreerde behandeling aangeboden waarbij er gebruikt gemaakt wordt van verschillende behandelvormen. Alle behandelvormen staan in dienst van het opbouwen van vertrouwen, het gezien worden als mens en het vinden van je eigen stem.

De geïntegreerde zorg bestaat uit:

- Lichaamsgerichte therapieën om de verbinding met het lichaam te herstellen, te leren voelen en om te gaan met emoties. Er is hierbij aandacht voor lichamelijke klachten, zoals chronische pijn en vermoeidheid.
- Inzichtgevende psychotherapie (schematherapie) om oude patronen die ontstaan zijn in de kinder- en sporttijd te leren herkennen, begrijpen en veranderen. Identiteitsontwikkeling en de opbouw van een positief zelfbeeld door opdoen van herstellende ervaringen staan hierin centraal.
- Begeleiding en handvatten voor het aangaan en onderhouden van relaties en maatschappelijke rollen zoals dagbesteding en werk.
- De naasten worden bij de behandeling betrokken als gewenst.
- Als nodig kan er aanvullende traumatherapie (EMDR), medicatie, of seksuologische hulp worden geboden.

#### Praktisch:

- De groepsdagbehandeling is 1 dag per week op locatie (UCP-UMCG Groningen van plusminus 9.15-16.00 uur). De groepsgrootte is 6-8 deelnemers per groep.



## Universitair Medisch Centrum Groningen

- Eten en drinken worden verzorgd. Reiskosten kunnen worden gedeclareerd via de zorgverzekeraar.
- De individuele behandeling vindt in principe plaats op een andere dag in de week (dit is mogelijk via beeldbellen of op locatie). De individuele behandeling wordt aangeboden via een strippenkaart, de frequentie wordt daarmee naar je eigen behoefte ingevuld.
- De duur van de behandeling is in eerste instantie zes maanden met evaluatie en follow-up. Bij de evaluatie wordt samen gekeken of en welke vorm van vervolgbehandeling nodig is.
- De start van de diagnostiek en behandeling vindt plaats in het najaar 2021 (vanaf oktober), afhankelijk van aantallen. Definitieve aanmelding volgt na ontvangst verwijsbrief van de huisarts of medisch specialist. De datum van binnenkomst bepaalt de volgorde van oproepen.

### Zijn er nog vragen?

Als je nog vragen hebt over de informatie genoemd in deze folder of anderzijds, kan je contact opnemen met ons behandelteam via [sportenpsyche@umcg.nl](mailto:sportenpsyche@umcg.nl).