

## Euro's

Het gaat de laatste tijd bij De Vluchtheuvel nogal eens over euro's. Dat zit bepaald niet in onze genen. Wat dan wel? Het bieden van christelijke en professionele hulp. Binnen de kerken en dichtbij de mensen. Letterlijk en figuurlijk. Aan mensen met persoonlijkheidsproblemen. Aan echtparen die vastlopen in hun huwelijk. Aan mensen die niet los kunnen komen van hun verslaving. Hulp in rouw en eenzaamheid, bij depressiviteit en angst.

Daarbij zijn de 'euro's' nooit een doel op zich, maar ze zijn wel nodig. De financiering vanuit kerkverbanden wordt afgebouwd. Daarvoor in de plaats maakt De Vluchtheuvel afspraken met plaatselijke kerkenraden. Maatwerk heet dat. Om in die gemeentes cliënten te helpen tegen een gereduceerd tarief. Zodat de kosten nooit een barrière zijn om hulp te vragen. En aankloppen bij de diaconie is soms ook een hoge drempel. Zeker bij de

start van de hulpverlening als er nog veel onzekerheid, twijfel en soms schaamte is. Veel kerkenraden gingen een overeenkomst aan met De Vluchtheuvel. Wie volgt? Het is nú de tijd om daarvoor contact op te nemen met De Vluchtheuvel.

Genoeg over de euro's. We gaan verder. Met het gebed of in ons werk iets zichtbaar mag worden van de liefde van Christus. Want het zijn niet de euro's, maar die liefde die ons dringt.

H. van Groningen, directeur



## Start cursussen en gespreksgroepen

In het nieuwe jaar starten er verschillende cursussen en gespreksgroepen:

- mannengroep seksverslaving in Amersfoort, [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/mannengroep-seksverslaving](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/mannengroep-seksverslaving)
- identiteitsgroep in Amersfoort, [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/identiteitsproblemen](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/identiteitsproblemen).
- Houd me vast-cursus in Dordrecht: een cursus die je zou kunnen omschrijven als APK voor jullie huwelijk. Leer over elkaars emoties en ervaar (opnieuw) de verbinding tussen jullie. [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/houdmevast-cursus](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/houdmevast-cursus)

De start van deze groepen kondigen we aan bij het nieuws op onze website of op onze Facebook-pagina.

## Ze horen bij ons?!

*Pleegzorg en gastopvang in de praktijk*

*Ze horen bij ons?!* beschrijft een Bijbelse visie op gastopvang en (pleeg)zorg in gezin, kerk en op school. Het geeft door middel van ervaringsverhalen een inkijk in de praktijk van pleegzorg en gastopvang. Een nieuw boek in de serie 'Zorg voor elkaar', boeken van De Vluchtheuvel in samenwerking met uitgeverij De Banier. Geschreven door C.P.W. van den Berg en G.J. Verbruggen. Prijs: € 12,95. [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen).



## Nieuw logo en website

In het nieuwe jaar gaat De Vluchtheuvel verder met een frisse uitstraling. Het logo wordt aangepast en de website wordt vernieuwd. We houden u op de hoogte!



## Colofon

**Hoofdkantoor**  
Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
e-mail: [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)

**Bankrekening**  
IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63  
t.n.v. Stichting Hulpverlening  
De Vluchtheuvel te Woerden

**Verantwoording**  
Verschijnt tweemaal per jaar.  
Doelgroep: donateurs,  
externe contacten, kerkenraden  
en belangstellenden.

**Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden-voor-hulp](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden-voor-hulp)**



# De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp  
naar Bijbelse maatstaf

**Thema:**  
Persoonlijkheids-  
problemen

## Bertines problemen vergroeden met haar persoonlijkheid

### “Ik was extreem sociaal”

Wie Bertine ontmoet, ontmoet een open, vlotte en gezellige twintiger. In haar tienerjaren was ze – onderhuids en onopvallend voor haar omgeving – één brok spanning. In sociale contacten legde ze de lat voor zichzelf heel hoog. Té hoog, zegt ze nu. “Ik had voor mezelf de eis dat ik mijn vriendinnen elke week een keer gezien moest hebben. Ik moest er genoeg voor mensen zijn. Ik was extreem sociaal, maar schoof mezelf helemaal aan de kant.” Een aantal heftige gebeurtenissen zetten haar stil.

Bertine groeit op in een fijn, warm gezin. Haar thuis is een veilige haven. Maar over zichzelf is Bertine niet tevreden. “Ik was heel onzeker over mezelf, altijd al geweest. Ik stelde hoge eisen aan mezelf en mocht nooit een fout maken. Op het voortgezet onderwijs kwam ik in een klas met veel jongens en weinig meiden. De jongens haalden me vaak naar beneden. Ze noemden me ‘bolle’ en ‘dikzak’. Dat deed de onzekerheid erg de kop opsteken. Ik volgde een faalangstraining om daarmee om te kunnen gaan.”

#### Hoge eisen

Bertine heeft een hechte band met drie vriendinnen. Terugkijkend ziet Bertine dat zij daarin heel veel van zichzelf gaf. “Ik stelde hoge eisen aan mijzelf in de contacten met mijn vriendinnen. Ik schoof mijzelf, mijn eigen wensen en keuzes, aan de kant om er helemaal voor hen te zijn. Negatieve emoties liet ik niet toe.

Er waren altijd ergere dingen dan wat in mijn leven gebeurde.” Twee vriendinnen uit de groep kregen verkering. Met de derde vriendin, Sylvia, werd de band nauwer.

“We trokken vaak samen op, ondernamen veel en logeerden in de vakanties bij haar opa en oma of de mijne. Hoe meer we samen optrokken, hoe opener Sylvia werd over de situatie bij haar thuis. Er waren veel en grote problemen tussen haar ouders. Ik was de enige die ervan wist, ze deelde het verder met niemand. Tot ik in de zomervakantie op een ochtend gebeld werd: Sylvia had geprobeerd zichzelf van het leven te beroven. Dat heeft zóveel impact op mijn leven gehad. Ik belandde met een klap in de volwassen wereld. En wat ik mezelf erg aantrek, is dat ik niet gemerkt heb dat ze zo depressief was, dat haar situatie zó uitzichtloos was. Het voelt alsof de keuze die Sylvia maakte mijn schuld is.”



## Vlucht

Bertine laat het verdriet en de rouw over het sterven van Sylvia niet toe in haar leven. 's Morgens staat ze bij Sylvia op de intensive care, maar contact is niet meer mogelijk. 's Middags wordt Bertine voor het eerst verwacht voor een inwerkdag op haar vakantie werk. Bij thuiskomst hoort Bertine dat Sylvia is gestorven. In de periode daarna vlucht Bertine in haar werk en haar opleiding: "Ik ben gaan werken, alleen maar werken en alleen maar doorgegaan. Ik leefde op de automatische piloot. Ik mocht van mezelf niet stilstaan. Ik maakte mezelf wijs: 'Het was máár een vriendin.'" Maar het sterven van Sylvia slaat een gat in Bertines leven. Haar beste vriendin is ze kwijt.

Er wordt nog heviger geschud aan Bertines levensboom: in de herfst krijgt ze verkering en in de winter verongelukt een oud-klasgenoot. "Toen dat bericht kwam, knapte er iets in mijn hoofd. Het kwam allemaal veel te dichtbij, ik was helemaal overstuur. Ik ben in een waas van mijn werk naar huis gereden. Ik moet een gevaar op de weg zijn geweest, het is een wonder dat er geen ongeluk is gebeurd. Er was zo'n enorme druk op mijn hoofd." Nog wil Bertine doorgaan met werken, bezig-zijn, vluchten, maar haar ouders trappen op de rem. Op aanraden van hen neemt Bertine contact op met De Vluchtheuvel.

## Leren

Bertine heeft een aantal gesprekken met de psycholoog, maar blijft ook werken. De psycholoog en haar omgeving dringen er echter op aan dat ze een time-out neemt. "Ik wilde er eigenlijk niet aan. Maar gaandeweg werd me duidelijk dat het nodig was om er even helemaal uit te zijn, te stoppen met werken en tijd te nemen voor mezelf en voor het verwerken van het gebeurde." Bertine wordt opgenomen. Na deze time-out breekt onder begeleiding van de psycholoog een periode van leren aan. "Leren wie ik zelf ben, wat mijn keuzes en mijn grenzen zijn. Ik moest mezelf leren kennen, want dat had ik nooit gedaan." Met vallen en opstaan vindt Bertine nu haar weg in het leven. Dat kost tijd en energie, omdat Bertines problemen gaandeweg zo verwerken raakten met haar persoonlijkheid.

De gesprekken bij De Vluchtheuvel zijn nog niet afgerond. "De komende periode moet ik aan de slag met het verwerken van het verdriet om het sterven van Sylvia. Ik moet nog leren mijn emoties te accepteren en die niet aan de kant te schuiven omwille van anderen. Kwetsbaar zijn in relaties die dichtbij komen, zoals mijn vriend, durf ik nog niet. Ik mag nog niet huilen van mezelf. Er is dus nog werk te doen, maar ik zit op de goede weg."

*Namen en situaties zijn om privacyredenen veranderd.*

## Twee gezichten

### Boekrecensie door G. Schipaanboord-Gardenier

Narcisme komt overal voor: in de wereld en in de kerk. In het gezin, de kerkenraad, op school en op de werkvloer. Ook zijn er meerdere vormen van narcisme. In alle gevallen gaat het echter om het eigen 'ik'. Dat staat centraal, op welke manier dan ook. De narcist kan zich niet invoelen en inleven in een ander. Narcisme en narcistisch gedrag veroorzaakt daarom ook veel leed bij ieder die ermee te maken heeft. Voor hen is het 'overleven'. Om van overleven tot leven te komen is eerst erkenning, vervolgens herkenning en aanvaarding nodig. Dan kan de volgende stap gezet worden: waar heb ik invloed op en waar kan ik keuzes maken.

Dit boekje geeft een duidelijke uitleg over wat narcisme inhoudt en geeft advies hoe je om kunt gaan met een narcist: een persoon met twee gezichten. Vanuit de praktijk worden problemen rondom het leven met iemand met narcistische trekken beschreven vanuit Bijbels perspectief. Het biedt tevens handvaten om verder te kunnen: een stimulans om hulp te zoeken en niet alleen je weg te gaan. Elk hoofdstuk sluit af met een pastorale onderbouwing van ds. C. van Ruitenburg. 'Twee gezichten' is een waardevolle handreiking voor zowel degene die aan narcisme lijdt, als voor degenen die er dagelijks om heen staan.

*'Twee gezichten - Psychologische en pastorale handreiking bij narcisme', door Maarten van Dijk en Jantine den Uijl-van Loon, ISBN 978 94 6278 9425, Uitgeverij De Banier, Apeldoorn. Prijs € 9,95.*



## Persoonlijkheidsproblemen in een relatie

**Persoonlijkheidsproblemen kunnen veel pijn en nood geven in relaties. "Een persoonlijkheidsstoornis gaat diep. Mensen moeten het hun leven lang meedragen. En het heeft een behoorlijke impact op het huwelijk, het gezin en de omgeving," vertelt Ellie de Rijke, één van de maatschappelijk werkers van De Vluchtheuvel.**

### Wat is een persoonlijkheidsstoornis en hoe ontstaat die?

"Het is lastig om een definitie te geven van een persoonlijkheidsstoornis. Over het algemeen kun je zeggen dat het gaat om gewone kenmerken – zoals jaloezie, verlegenheid of perfectionisme – die zó sterk en zó vergroeid zijn met de persoonlijkheid, dat ze een belemmering vormen in het dagelijks leven. Ik zie de gebrokenheid van de schepping in de invloed van deze problemen op de persoon zelf en zijn omgeving," constateert De Rijke. "Een persoonlijkheidsstoornis ontstaat vaak door een samenspel van factoren. Soms is er sprake van een genetische aanleg. Ook je kwetsbaarheid, karakter, de omgeving en gebeurtenissen in je leven spelen een rol. Deze problemen kunnen zich ontwikkelen tot narcisme, borderline, autisme, ADHD of ADD. Een persoonlijkheidsstoornis gaat heel diep. Er is veel pijn en nood. Ook voor het gezin en de omgeving."

### Wat zijn de gevolgen voor een huwelijk en een gezin?

"Iemand met een persoonlijkheidsstoornis mist vaak een stukje zelfinzicht, met name bij narcisme en autisme is dat het geval. Dat maakt het moeilijk om ermee om te gaan, zeker voor de

partner. Echtgenoten missen een stuk wederkerigheid. Zij staan er als opvoeder soms alleen voor, kunnen moeilijk met hun partner overleggen. Als kinderen nog klein zijn, kan iemand met een persoonlijkheidsstoornis vaak nog goed met hen omgaan. Kommen de kinderen in de puberteit dan wordt het lastiger. Pubers accepteren vaak geen gedrag dat 'anders' is. Als opvoeder moet je in deze fase meer onderhandelen, wat moeilijk kan zijn voor iemand met een persoonlijkheidsstoornis. In deze gezinnen kom



ik meer huiselijk geweld en/of emotionele verwaarlozing tegen." De Rijke ziet de zoektocht naar een goede christelijke houding hierin. "Vrouwen willen hun echtgenoot niet zwart maken, kinderen willen niet roddelen over hun vader, maar hebben het wel nodig om hun verhaal te doen. Er is veel strijd om de huwelijksbelofte te houden en verdriet omdat beide partners het geloof soms heel verschillend beleven."

### Wat kan het pastoraat of de omgeving betekenen?

"Ik zie dat er veel aandacht gaat naar degene met de stoornis. Maar het is belangrijk dat ook de ander in de relatie of de an-

deren in het gezin gezien en gehoord worden. Partners zeggen vaak niet alles in een huisbezoek, omdat ze weten dat het strijd of onveiligheid op kan leveren als de ambtsdrager weg is. Probeer als ambtsdrager de partner ook eens alleen te spreken. Dat geldt ook voor de omgeving. Bel eens op en vraag: 'Hoe is het nu met jou?'"

### Wat kan De Vluchtheuvel betekenen?

"De Vluchtheuvel kan geen persoonlijkheidsstoornis genezen. Wij kunnen wel veel betekenen voor de persoon zelf, de partner en het gezin. Samen kijken we hoe man en vrouw, binnen dit huwelijk en mét de persoonlijkheidsproblemen, oog kunnen houden voor elkaar. We bespreken vragen als: 'Hoe kunnen we de situatie stabiel houden?' 'Wat kunnen we doen om communicatie beter te laten lopen?' 'Zijn de gevolgen voor de kinderen nog niet te groot?'"

Soms groeit er iets moois door de methode 'Geweldloze communicatie'. Hierin leren partners wat hun gevoelens en behoeften zijn. Ze leren hoe ze een boodschap brengen of elkaar een verzoek doen zonder daarin een oordeel door te laten klinken. Dit werkt ook door naar kinderen of familieleden. Door op deze manier te communiceren ontstaat er vaak weer een stukje verbinding, die zo belangrijk is voor een relatie.

We willen beide partners ondersteunen, ook in het belang van de kinderen. We proberen de negatieve gevolgen zo klein mogelijk en de gezinssituatie leefbaar en stabiel te houden voor alle betrokkenen."