

De Vluchtheuvel



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

De weerbaarheidstraining zet je stevig in je schoenen

Meer zelfvertrouwen krijgen en grenzen leren aangeven op een vriendelijke manier. Dat doel hoopt Joanne Baan (30) te bereiken met meiden die de weerbaarheidstraining van De Vluchtheuvel volgen. "Meiden verlaten de training vaak letterlijk met een rechtere rug. Dat vind ik mooi om te zien."

Veel meiden zijn onzeker en vinden het daarom moeilijk om grenzen aan te geven. "Ze zijn bang dat ze niet meer aardig gevonden worden als ze ergens 'nee' tegen zeggen," legt Joanne uit. "Ook kunnen onzekere meisjes moeite hebben met het sluiten van vriendschappen. Ze vragen zich af of ze wel een leuk persoon zijn. Een ander voorbeeld is fysiek grenzen aangeven, bijvoorbeeld als iemand te dichtbij komt zitten in de trein. Maar wat vooral veel speelt, is dat meiden vergaande contacten hebben met jongens. Die vragen dan bijvoorbeeld om een naaktfoto, soms zelfs onder een dreigement. Meisjes durven geen nee te zeggen of ze sturen zo'n foto gewoon omdat ze zich daardoor gewaardeerd voelen. Dit speelt helaas veel meer dan ouders vaak vermoeden. Het is heel belangrijk dat meisjes hun grenzen aan kunnen en durven geven."

Eiland

De weerbaarheidstraining rust meiden hiervoor toe. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten voor een groep van tien tot twaalf meiden. "We starten met een uitgebreide kennismaking, want het is belangrijk dat de meiden zich veilig voelen bij elkaar. De training bestaat uit rollenspellen, fysieke technieken en gesprekken. Daarin komen thema's aan bod zoals houding en uitstraling, zelfvertrouwen en eigen normen en waarden", vertelt Joanne. "We lezen elke training eerst een gedeelte uit de Bijbel dat aansluit bij het te behandelen thema. De Bijbel geeft bijvoorbeeld duidelijke richtlijnen over hoe je in een vriendschap omgaat met elkaar en welke grenzen goed zijn om te hanteren. We stimuleren hen zo om een eigen mening te vormen. Daarnaast doen we veel rollenspel en waarbij de meiden situaties naspelen waarin ze hun grenzen aan moeten geven. Zo spelen we na dat ze op een eiland zitten dat van hen is."



Met lichaam en woorden moeten ze aangeven dat het van hen is en blijft en dat niemand erop mag komen. Ik zie vaak dat ze er eerst moeite mee hebben, maar dat het steeds beter gaat. Zo ervaren ze dat je op een aardige manier toch duidelijk kunt zijn."

Trappen

Effectief zijn ook de zelfverdedigingstechnieken die tijdens de training aan bod komen. "De meiden leren hierbij stevig te trappen en te slaan en durven zo wat meer. Het maakt hen zelfverzekerder, want als hen iets overkomt, weten ze nu dat ze het één en ander in huis hebben om zichzelf te verweren", zegt Joanne. "Vaak verlaten de meiden de laatste training heel anders dan dat ze de eerste keer binnen kwamen. Ze hebben een rechtere rug en durven, ook met hun lichaam, wat meer ruimte in te nemen."

In principe zijn alle meiden welkom op de training, maar met name onzekere meiden. Volgens Joanne zijn er twee manieren waaraan je als ouders, verzorgers, docent etc. kunt merken of een meisje onzeker is. "Als ze stil en verlegen is en minder contact maakt met leeftijdsgenoten. Of als ze heel veel omgaat met jongens en daarin ver gaat. Het kan gebeuren dat er signalen komen dat zo'n meisje naaktfoto's of - filmpjes verstuurd. Ook dat is een vorm van onzekerheid die zich anders uit", zegt Joanne. "In deze situaties is een weerbaarheidstraining heel nuttig. Het gebeurt weleens dat meiden van hun ouders moeten komen. Ze hebben dan in eerste instantie niet zo'n zin, maar raken vaak toch heel gemotiveerd. Ik geniet er altijd erg van als ik zie dat alles wat wij de meiden mee willen geven echt landt en ze op een vriendelijke manier voor zichzelf op leren komen."

De weerbaarheidstraining is beschikbaar op het niveau van groep 7 en 8, de middelbare school en het praktijkonderwijs. De Vluchtheuvel verzorgt ook ouderavonden over het thema 'Hoe

Weerbaarheidstraining voor meiden

Sta stevig in je schoenen, volg de weerbaarheids-training!

Heb jij moeite met het aangeven van je grenzen? Kun je moeilijk keuzes maken? Voel je je onzeker? Laat je je vaak leiden door de groep? Heb je te maken met seksueel grensoverschrijdend gedrag? Kun je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoorden? Dan is de weerbaarheidstraining iets voor jou!

De Vluchtheuvel
Christelijke psychosociale hulpverlening

maak ik mijn tiener weerbaar?'

<https://stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp/toerusting-voor/volwassenen-en-jongeren/weerbaarheidstraining>

jbaan@stichtingdevluchtheuvel.nl
esinke@stichtingdevluchtheuvel.nl

Houd Me Vast

"Liefde is misschien wel het meest gebruikte en krachtigste woord in onze taal. We schrijven er boeken en gedichten over. We zingen erover en bidden erom. We voeren er oorlog om en bouwen er monumenten voor. Een liefdesverklaring geeft ons vleugels – 'Ik houd van je!'- en het terugnemen ervan – 'Ik houd niet meer van je!'- doet ons ineenstorten. We denken eraan en praten erover – eindeloos. Maar wat is het nu eigenlijk?"

Zo begint het intussen beroemde en veel vertaalde boek van de Canadese Dr. Sue Johnson: Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie. Zij stond aan de wieg van de Emotionally Focused Therapy. Die gaat er van uit dat onze meest basale behoefte onze behoefte is aan een veilige band met onze man/vrouw. Dat klinkt natuurlijk best logisch. Maar dit is ook gelijk het punt waar het vaak fout gaat.

Een veilige verbinding heeft namelijk te maken met emotionele toegankelijkheid en ontvankelijkheid. Dus: "Ben je er voor mij?"

Doe ik er toe voor jou? Kan ik je bereiken als ik je nodig heb? Wijs je me niet af als het er echt om gaat?"

Maar het is soms moeilijk voor ons om emotioneel betrokken te reageren. We voelen ons aangevallen, we irriteren ons, of er worden pijnplekken uit ons verleden geraakt. En we reageren verre van betrokken. In plaats daarvan reageren we net als op gevaar met "fight, flight or freeze" (aanvallen, wegvluchten of dichtslaan).

De manier waarop wij omgaan met onze paniek maakt onze partner meestal weer bang en laat hem of haar weer reageren middels "fight, flight or freeze". Je raakt elkaar dan steeds verder kwijt. Een veel voorkomend voorbeeld is dat van een vrouw die het gevoel heeft er alleen voor te staan in het huishouden. Zij reageert middels "de aanval" door haar man te bekritisieren. De man voelt zich niet gezien in wat hij doet voor zijn gezin en reageert bijvoorbeeld door extra over te werken (wegvluchten) of door zich thuis zwijgend achter zijn krant terug te trekken (dicht-

Deze cursus zou iedereen die al een tijdje getrouwd is moeten volgen. Een nieuwe auto heeft de eerste paar jaar geen APK-keuring nodig. Maar daarna is het noodzakelijk om veilig en met plezier met de auto op weg te gaan'

slaan). Echt contact en echte verbinding is er dan dus niet mogelijk over dit thema.

Duivelse dialogen

De meeste echtparen zullen wel herkennen dat je in een bepaald patroon terecht kunt komen. Zo van: "Als jij zó begint, dan wekt dat dit in mij op..." Vanuit de EFT worden dit "duivelse dialogen" genoemd, je kan er echt verstrikt in raken. Vooral als je je bedreigd, gestrest, moe of gekwetst voelt. Je gaat dan primair reageren, terwijl je hele andere behoeftes hebt. Je hebt je man of vrouw juist even heel hard nodig, terwijl het niet lukt om écht op dezelfde golflengte te komen.

In dit boek beschrijft Sue Johnson vervolgens verschillende stappen om wel weer tot een veilige verbinding met elkaar te komen. "Momenten van gebrek aan verbinding zullen altijd onvermijdelijk blijken te zijn. De "zachtere" signalen worden niet gezien. Maar veilig verbonden paren stemmen opnieuw op elkaar af en "zien" wat er gebeurt."

Houd Me Vast-cursus

Ook bij de Vluchtheuvel zijn intussen verschillende hulpverleners

opgeleid tot EFT-therapeut. Daarnaast wordt sinds kort de Houd Me Vast-cursus verzorgd. In vier lange avonden werk je samen met je man of vrouw privé aan een heel aantal opdrachten. Het doel daarbij is om jullie eigen patronen duidelijk te krijgen, je manier van reageren op elkaar en vooral welke behoeftes daar eigenlijk achter schuilen. Je leert op een veel dieper niveau verbinding te leggen met elkaar.

'De christelijke principes en de Bijbelse boodschap zijn goed geïntegreerd in het 'Houd-me-vast programma'

Dus heb je het gevoel dat jullie uit elkaar groeien in je huwelijk? Lopen jullie steeds tegen dezelfde hobbels aan, ook al gaat het verder best goed? Of lijkt het je gewoon een waardevolle investering in je huwelijk? Zie voor meer informatie en opgave <https://stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp/toerusting-voor/volwassenen-en-jongeren/houdmevast-cursus>.



Verwoestend?

Ieder jaar vragen honderden echtparen hulp bij hun relatieproblemen. "Hadden we hier maar veel eerder over gesproken", zei een echtpaar. Daarom startte De Vluchtheuvel jaren geleden al met het aanbieden van huwelijkstoerusting. In de loop der jaren hebben honderden stellen hiervan gebruik gemaakt.

Voorkomt preventie alle problemen? Helaas is dat niet zo. Ieder jaar zijn er weer meer hulpvragers die een beroep doen op De Vluchtheuvel. We leven in een gebroken wereld en de zondige tegenkrachten zijn sterk! Zeker op het terrein van huwelijk en gezin. 'Second love' maakt openlijk reclame voor 'spannende' overspelige relaties. Het huwelijk en het gezin zijn het voorwerp van de vurige pijlen van de vorst der duisternis. Dat is altijd zo geweest. Anno 2018 zien we diverse zorgelijke ontwikkelingen die dit sterk onderstrepen. We denken aan de toename van huwelijksproblemen en echtscheiding. Bij De Vluchtheuvel ontmoeten we velen die kampen met seksverslaving. De ravage die dat nalaat in een huwelijk of in een gezin is vaak enorm. En zo zou er meer te noemen zijn. Verwoestend! Daarom inves-

teert De Vluchtheuvel in preventie. Op alle terreinen. Maar zeker in huwelijken en relaties!

En waarom pas aankloppen om hulp als het helemaal vast loopt? De Vluchtheuvel is er ook voor echtparen die (nog) niet echt grote problemen hebben. Lees in deze Nieuwsbrief over de cursus 'Houdt me vast', die De Vluchtheuvel aanbiedt. Om de zegen van het huwelijk, als instelling van God, te beleven. Het huwelijk is niet minder, zegt Paulus, dan een afspiegeling van de relatie tussen Christus en Zijn gemeente (Efeze 5:32).

Dat verdient toch al onze inzet en steun?

H. van Groningen, directeur



Start cursussen en gespreksgroepen

Na de zomer starten er verschillende cursussen en gespreksgroepen:

- mannengroep seksverslaving in Amersfoort en Dordrecht, www.stichtingdevluchtheuvel.nl/mannengroep-seksverslaving
- identiteitsgroep in Amersfoort en Dordrecht, 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

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

Steun De Vluchtheuvel. Geef voor hulp!

Huwelijksproblemen of rouwverwerking, depressiviteit of seksverslaving. Een greep uit de problemen waarbij De Vluchtheuvel hulp biedt. We willen graag zoveel mogelijk mensen helpen, want Bijbels verantwoorde hulp is onmisbaar.

Kerkelijke gemeenten dragen bij aan de kosten voor hulp aan hun gemeenteleden, in sommige gevallen wordt de hulp vergoed uit de zorgverzekering. Maar niet alles. Daarom vragen wij uw hulp. Door uw financiële bijdrage is een minder grote eigen bijdrage van cliënten nodig en wordt onze christelijke hulp voor meer mensen toegankelijk. Helpt u mee? Alvast hartelijk bedankt!

NL14 INGB 0003 9563 98

t.n.v. De Vluchtheuvel

Giften aan goede doelen zijn uitsluitend voor de belasting aftrekbaar als het goede doel in het bezit is van een ANBI-verklaring (Algemeen Nut Beogende Instelling). Stichting De Vluchtheuvel heeft een ANBI-verklaring.

Colofon

Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes
telefoon: (0113) 21 30 98
e-mail: info@stichtingdevluchtheuvel.nl
www.stichtingdevluchtheuvel.nl

Bankrekening

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

Verantwoording

Versijnt 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

