

De Vluchtheuvel

Verder na (emotioneel) overspel

Kees en Anja* zijn zeventien jaar getrouwd en hebben drie kinderen. Ze zijn al jaren bevriend met Karel en Marieke*. Hun kinderen zijn van dezelfde leeftijd en het klikt goed tussen hen. De laatste tijd valt het Anja op dat Kees vaak met Marieke aan het appen is. Voorheen mocht ze altijd in zijn telefoon kijken, de laatste tijd niet meer. Als Kees een keer onder de douche staat en zijn telefoon beneden heeft laten liggen, kijkt Anja in zijn Whats App-berichten. Ze schrikt enorm van het appcontact tussen Kees en Marieke. De gesprekken gaan niet alleen over koetjes en kalfjes, maar zijn ook seksueel getint. Anja confronteert Kees ermee als hij beneden komt. Er volgt een flinke ruzie en een periode van zwijgen. Uiteindelijk hebben Kees en Anja zich bij De Vluchtheuvel aangemeld.

Overspel bestaat uit meerdere varianten. Fysiek overspel, waarbij er sprake is van lichamelijk intimiteit, en emotioneel overspel, waarbij er sprake is van emotionele intimiteit. Beide tasten de basis van het huwelijk aan en dat is 'vertrouwen'. In het huwelijk is het belangrijk dat man en vrouw zich veilig en vertrouwd voelen. Ze gaan er in een veilige relatie vanuit dat ze op elkaar kunnen bouwen en elkaar kunnen vertrouwen. Overspel bedreigt deze veiligheid en gooit alles overhoop. Niets is meer zoals het was en alles wordt onzeker.

Vragen

Anja vraagt zich af of Kees wel echt van haar houdt. En of ze wel aantrekkelijk genoeg voor hem is. Ze wil verder met hem, maar niet op deze basis. Kees vraagt zich af hoe dit heeft kunnen gebeuren. Hij verwijt Anja dat ze er niet altijd voor hem was. Eigenlijk wil hij een streep onder het gebeuren zetten en er niet meer over praten. Dat maakt Anja boos, want zij wil precies weten wat er gebeurd is en wat hij voor Marieke voelt. Ze bestookt hem met vragen, maar Kees trekt zich terug.

Eenzaamheid

Tijdens de behandeling bespreken we met Kees en Anja hoe hun relatie is en was. Een belangrijke vraag is hoe dit heeft kunnen gebeuren. Duidelijk moet zijn dat er nooit een excuus is voor overspel. Hoe moeilijk je relatie ook kan zijn, het is nooit een reden om een relatie met een ander aan te gaan. Veel echtparen, waarbij sprake is van overspel, leven al jaren langs elkaar heen. De opvoeding van de kinderen slokt veel aandacht op en man en vrouw lijken geen verbinding meer met elkaar te kunnen maken. Ieder leeft op zijn eigen eilandje. Vaak zijn er ook spanningen op seksueel gebied. Eenzaamheid in het huwelijk is dan een feit. Kees merkte dat hij goed met Marieke kon praten en ze begrepen elkaar. Zo kwam van het één het ander.



Een wond

Overspel grijpt diep in in je huwelijk. Het is als het ware een grote wond. Het is belangrijk om goed voor deze wond te zorgen. Hoe beter wij er voor zorgen, hoe beter het geneest, maar het litteken blijft! Kees wil er niet meer over spreken. Hij wil als het ware snel een pleister op de wond doen en er verder niets meer aan doen. Dat is niet goed. Dan gaat de wond ontsteken. Goede wondverzorging is eerst alle pus en viezigheid eruit halen. Dat doet pijn! Dan moet de wond genezen door er bijvoorbeeld zalf op te smeren. Goede wondverzorging is met elkaar in gesprek gaan, leren emotioneel verbinding met elkaar te maken en vanuit die verbinding toewerken naar herstel van de relatie. Hopelijk komt er dan ruimte voor berouw en voor vergeving. Berouw ten opzichte van God en van elkaar. Daarbij is het gebed

belangrijk. Gebed van en voor de hulpverlener, maar ook het gebed van en voor het echtpaar. Als het pastoraat betrokken is, nemen we met toestemming van de hulpvragers contact met hen op om samen te werken.

Hulp zoeken is kracht

Hulp zoeken voor je relatie kan een grote stap zijn. Maar het is wel een belangrijke en noodzakelijke stap. Het is verantwoordelijkheid nemen. Je voelt je kwetsbaar, maar je bent sterk. Het huwelijk is door God gegeven en het is het waard om voor te vechten!

** Kees, Anja, Karel en Marieke heten in werkelijkheid anders.*

Door Joke Zwerus, maatschappelijk werker

Hulp bij huwelijks- en relatieproblemen

Willen jullie goed voorbereid het huwelijk in? Zijn jullie langer getrouwd en wil je je relatie oprispen? Of worstelen jullie – net als Karel en Anja – met huwelijksproblemen? Ervaren jullie verwijdering in jullie relatie? Zijn er problemen op het gebied van seksualiteit? De Vluchtheuvel biedt hulp!

Huwelijkstoerusting

Een Bijbelse en praktische toerusting voor stellen die toelevan naar het huwelijk en voor jonggehuwden. In samenwerking met CGO verzorgt De Vluchtheuvel de toerustingscursus in kerkelijke gemeenten. Informeer bij je kerkenraad of deze toerusting in jullie gemeente kan worden gegeven.

Houd me vast-cursus

Ieder huwelijk, iedere relatie heeft dingen die goed en minder goed lopen. Dat kan leiden tot verwijdering. Het is belangrijk om dat te voorkomen. Voor echtparen die

hieraan willen werken, is er de Houd me vast-cursus. Deze cursus helpt je om je relatie zonder therapie te verbeteren. Er wordt gewerkt aan een veilige basis, waarbij je weet dat je terechtkunt bij je man of vrouw voor je diepste gevoelens. Je leert om elkaar te steunen, te respecteren en te accepteren, door op een ander niveau met elkaar te communiceren. Deze cursus is ook digitaal te volgen.

Ga voor meer informatie of aanmelden naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/houdmevast-cursus.

Gesprekken

In hulpverleningsgesprekken werken maatschappelijk werkers, gespecialiseerde maatschappelijk werkers en psychologen aan de oplossing van het probleem in jullie relatie of huwelijk. Als dat niet kan, helpen zij jullie om er beter mee te leren omgaan. Ga voor meer informatie of aanmelden naar: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/home/de-vluchtheuvel-biedt-hulp.

Corona en het effect op gezinnen

Meer dan een half jaar geleden kwam corona ons land in. Eerst meer op afstand, maar al gauw merkten we de gevolgen in onze gezinnen. In de dagen vóór een persconferentie van de minister-president komt steevast de vraag in het nieuws: "Blijven de scholen open?" Tijdens de tweede golf tot nu toe gelukkig wel, maar dat was half maart anders. Toen kwam het bericht: "Alle scholen gaan sluiten". Van de ene op de andere dag zaten alle schoolgaande kinderen thuis, zonder te weten voor hoe lang dat zou zijn. Wat deed dit met gezinnen? Schoolmaatschappelijk werker Anne-Ruth de Vos 'keek' in sommige huishoudens mee.

Zichtbaar

Binnen mijn werkveld heb ik over het algemeen twee verschillende effecten op de gezinnen gezien. De gezinnen die voor corona door de structuur die hun omgeving bood het hoofd nog net boven water konden houden, lukte dat nu niet meer. Toen de structuur wegviel, werd het in sommige gezinnen duidelijk dat er sprake was van een ongezonde verhouding tussen draagkracht en draaglast. Ouders kwamen vaak zelf met hulpvragen en soms werd dit door hun directe omgeving gesignaleerd. Het positieve aan dit eerste effect is dat de zorgen die er in de thuissituatie al waren, nu zichtbaarder werden en er ondersteuning en begeleiding in het gezin geboden kon worden.

Verbinding

Het tweede effect is een sterkere verbinding met elkaar binnen het gezin. Nu de kinderen niet naar school gingen, waren de gezinnen hele dagen samen thuis. Dit zorgde in een groot deel van de gezinnen allereerst voor een (soms stressvolle) zoektocht naar een nieuwe structuur. Het lukte de meeste gezinnen om te zorgen voor een nieuwe structuur waarin er aandacht kwam voor het schoolwerk, afgewisseld met ontspanning. Een moeder vertelde: "We hebben met z'n allen om tafel gezeten om een planning te maken voor elke dag. Deze planning hangt in de kamer zodat we allemaal weten waar we aan toe zijn." Ouders kregen meer zicht op het gedrag en de prestaties rondom het schoolwerk van hun kind. Dat zorgde voor meer binding met hun kind en in sommige gevallen voor meer binding met de leerkracht.

Ervaring van leerlingen

Voor de leerlingen zelf was de ervaring van het thuis zijn heel verschillend. Voor de ene leerling was het moeilijk dat de plek waar na school je vrije tijd begon, nu ook de plek werd om je schoolwerk te maken. En het contact met je klasgenoten missen, was voor sommigen heel lastig. Voor een ander was het juist een verademing om zonder alle prikkels van een vol klaslokaal het schoolwerk te maken en zelfs meer tijd over te houden om te kunnen spelen.

In levende lijve

Mijn werk is het fijnst nu de scholen weer open zijn en ik de leerlingen, leerkrachten en ouders weer in levende lijve kan zien en spreken. Laten we hopen en bidden dat dit ook tijdens deze tweede golf zo kan blijven. Er gaat wat mij betreft niets boven het gezellige geklets van ouders bij het schoolhek, de spelende kinderen op het schoolplein en de enthousiaste leerkrachten voor de klas!

*Door Anne-Ruth de Vos-Koetsier,
schoolmaatschappelijk werker*





Hoe lang nog?

Hoe lang zal het nog duren? Psalm 13 is een korte Psalm, maar daarin wordt deze vraag wel vier keer gesteld. We herkennen die vraag wel. De coronacrisis is nog steeds niet voorbij. Op het moment dat ik dit schrijf zit Nederland middenin de tweede golf. Dagelijks worden duizenden mensen besmet en ziekenhuizen lopen vol. Wat een spanningen, verdriet, angst en eenzaamheid. De Vluchtheuvel biedt in al die omstandigheden hulp.

Hoe lang nog? Ja, we moeten volhouden. Dat is telkens weer de boodschap. Houd vol! Ik moest daarbij denken aan de Hebreënbrief. Heel die brief is een oproep aan de verstrooide Hebreëen om het vol te houden.

Maar ... hoe houden we het vol? Natuurlijk, door te zorgen voor elkaar. Door zo nodig (professionele) hulp te vragen. Maar vooral door te zien "... op de overste Leidsman en Voleinder van het geloof, Jezus..." (Hebr. 12: 2). Hij heeft alle macht in de hemel en op aarde en Hij heeft het Zijn Gemeente beloofd: "Ik ben met u al de dagen." Ook de dagen van deze coronacrisis. Daarom: houd vol!

*H. van Groningen,
directeur-bestuurder*

Agenda

Mannengroep seksverslaving start in het voorjaar. Deze hulp is bedoeld voor mannen die zondige seksuele verleidingen niet kunnen weerstaan en hiermee radicaal willen breken. De datum wordt bekend gemaakt op onze website.

Identiteitsgroep start in het voorjaar. Voor mannen en vrouwen die problemen met zelfacceptatie en zelfvertrouwen ervaren. De datum wordt bekend gemaakt op onze website.

Houd me vast-cursus APK voor het huwelijk, voor wie langer getrouwd is.

Start in/op

- Woerden: 29 januari
- Amersfoort: 2 april
- Goes: 6 april
- Dordrecht: 19 mei

Deze cursus is ook digitaal te volgen. Meer informatie en inschrijven op: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/houdmevast-cursus.

E-mailnieuwsbrief

schrijf u nu in!



De nieuwsbrief van De Vluchtheuvel verschijnt ook digitaal. Wilt u hem in het vervolg per e-mail ontvangen? Schrijf u in op www.stichtingdevluchtheuvel.nl/#newsletter.

Professionele christelijke hulp is nodig.

Zeker in deze tijd!

Ons werk is voor een groot deel onzichtbaar. Huwelijken worden gered, in veel gezinnen geven we steun, we helpen mannen en vrouwen breken met seksverslaving. Uw steun is daarbij onmisbaar!



Geef voor christelijke psychosociale hulp!

www.stichtingdevluchtheuvel.nl/meehelpen

of maak uw gift over op NL85 INGB 0004 3255 63 t.n.v. De Vluchtheuvel

Colofon

Hoofdkantoor

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

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

Bankrekening

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

