



De Vluchtheuvel

Bij De Vluchtheuvel kunnen jongeren en volwassenen hulp vragen bij psychosociale problemen. Op verschillende gesprekslocaties in het land werken professioneel opgeleide maatschappelijk werkers en psychologen. Geloofsbeleving en problemen staan niet los van elkaar, daarom bieden we hulp vanuit onze christelijke achtergrond.

De Vluchtheuvel heeft ook aandacht voor preventie en toerusting. Dat doen we onder meer door het verzorgen van huwelijkstoerusting, opvoedingscursussen en schoolmaatschappelijk werk.

Adresgegevens

Hoofdkantoor

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

De Vluchtheuvel heeft gesprekslocaties in Goes, Dordrecht, Woerden, Amersfoort, Zwolle, Lelystad, Rijssen-Holten en Neder-Betuwe.

Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig.



Bankrekening

IBAN: NL14 INGB 0003 9563 98
t.n.v. De Vluchtheuvel te Woerden



De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar Bijbelse maatstaf

Hulp bij seksverslaving

"Het bekijken van porno werd een wekelijks terugkerend patroon. Zelfs bij een normale zoekopdracht op Google zochten mijn ogen voeding voor mijn verslaving. Ik bekeek eindeloos veel filmpjes en afbeeldingen. In die tijd kwam er ook zelfbevrediging bij. Eerst wekelijks, later meerdere keren per week. Het was mijn manier om weg te vluchten voor de pijn van de eenzaamheid, het geloof dat ik er niet mocht zijn, dat ik mislukt was."

Roland kwam als puber in aanraking met porno. Het groeide uit tot een verslaving, waar hij na een aantal jaren radicaal mee brak. Herken je je in Roland? En wil jij er ook mee breken? De Vluchtheuvel wil je helpen!



Mannengroep seksverslaving

Veel reformatorische mannen worstelen (vaak in het geheim) met seksuele verleidingen. Ze bekijken porno op internet, lezen pornotijdschriften, masturberen, bellen sekslijnen of bezoeken prostituees. Als je deze verleiding steeds vaker niet kunt weerstaan, kan er een verslaving ontstaan. Bovendien leidt het vaak tot een negatief gevoel over jezelf, het geeft verwijdering in je relatie of huwelijk en het schaadt je verhouding tot de Heere. Het kan zelfs leiden tot echtscheiding, ontslag op het werk of problemen met de eigen identiteit. Ben je voor jezelf tot de conclusie gekomen dat je omgang met seksualiteit een probleem is en wil je hier radicaal mee breken, dan kom je in aanmerking voor hulp.



Vaak is er een onderliggende oorzaak, die de verslaving versterkt of in stand houdt. In een vaste kleine gespreksgroep voor mannen pakken we het probleem aan. De mannengroep is erop gericht om met deze oorzaken aan de slag te gaan. Binnen de groep kun je elkaar bemoedigen en ondersteunen. Met elkaar leer je stappen te zetten naar een leven zonder deze verslaving.

Als je een partner hebt, wordt zij bij de hulpverlening betrokken. Er is aandacht voor herstel van de relatie. Er wordt naar gestreefd om het vertrouwen tussen de beide partners te herstellen. Ook wordt er aandacht gegeven aan je verhouding tot de Heere en aan duidelijke richtlijnen vanuit de Bijbel over seksualiteit.

Praktisch

De mannengroep komt tien keer bij elkaar op een gesprekslocatie van De Vluchtheuvel. De bijeenkomsten zijn om de twee weken aan het einde van de middag of 's avonds. De groep wordt geleid door twee hulpverleners. Bij een aantal bijeenkomsten worden ook de partners verwacht. Bij deze ontmoetingen is een vrouwelijke hulpverlener betrokken. Voor het deelnemen aan de

“Nergens meer naar kijken was de afspraak in de mannengroep. Dat is toen bijna gelukt. Ik heb er geleerd: ‘Je valt nu wel, maar sta maar weer op en probeer het opnieuw.’ Op zwakke momenten moet je je realiseren dat er beelden zijn waarbij je kiest: ‘Nee, daar ga ik aan voorbij.’ Als ik terugkijk op de mannengroep is het alsof ik toen van die vuilnisbelt afgekomen ben. Alsof ik uit mijn sombere hol weer in het licht ben gekomen. Wat een rijkdom om zonder verslaving te leven!”

Roland, deelnemer aan de mannengroep



mannengroep brengt De Vluchtheuvel een eigen bijdrage in rekening, zie www.stichtingdevluchtheuvel.nl/tarieven.

Aanmelden voor de mannengroep kan via www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig of op (0113) 21 30 98.

Vrouwengroep seksverslaving

Niet alleen mannen, maar ook vrouwen kunnen verstrikt zitten in verslaving aan seks. Voor hen is er de vrouwengroep. In een vaste kleine gespreksgroep gaan we aan het werk. Vaak is er een onderliggende oorzaak, die de verslaving versterkt of in stand houdt. We gaan op zoek naar die oorzaak en maken hem bespreekbaar. Binnen de groep kun je elkaar bemoedigen en ondersteunen. Met elkaar leer je stappen te zetten naar een leven zonder verslaving.

Op www.stichtingdevluchtheuvel.nl/vrouwengroep-seksverslaving informeren we je over data, locatie en kosten van deze gespreksgroep.

Privacy

Je privacy is bij De Vluchtheuvel absoluut

gewaarborgd. Zonder toestemming wordt geen informatie aan derden verstrekt.

Gesprekstherapie

Als de mannen- of vrouwengroep niet voldoende is om voorgoed te breken met de seksverslaving of als de groepsbijeenkomsten niet toereikend zijn voor het werken aan de onderliggende oorzaak van de seksverslaving, bieden wij de mogelijkheid van gesprekstherapie. Samen met een professionele hulpverlener gaat u aan de slag met de problemen.

Hulp aan partners

Seksverslaving raakt niet alleen de verslaafde, maar ook zijn of haar partner en andere familieleden. Een breuk in het vertrouwen, twijfelen aan jezelf als partner en als persoon, je bedrogen voelen ... allerlei gevoelens en emoties moeten een plek krijgen. Partners worden betrokken bij de mannen- of vrouwengroep seksverslaving. Bij een aantal bijeenkomsten worden zij verwacht. Maar er kan méér nodig zijn om de relatie te herstellen. In individuele gesprekken of in gesprekken met de partner én een professionele hulpverlener werken we aan herstel.