



# De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

## Houd me vast-cursus

*Ruim twintig jaar verzorgt Stichting De Vluchtheuvel, samen met de CGO, Huwelijkstoerusting bij een groot aantal gemeentes in het land. Jonge stellen bereiden zich voor op hun huwelijk, of al langer gehuwden spreken samen vanuit de Bijbel over thema's als communicatie, seksualiteit en opvoeding. Sinds vorig jaar is daar een intensieve echtpaar cursus bijgekomen: de Houd me vast-cursus. Daar waar de huwelijkstoerusting een algemene inleiding is op diverse thema's, heeft deze cursus een andere insteek.*

## Uit elkaar groeien

Als je getrouwd mag zijn, zal je het herkennen. Er kunnen momenten zijn dat je voelt dat je dicht bij elkaar leeft. Maar er kunnen ook tijden zijn dat er zomaar zaken tussen jou en je echtgenoot in komen te staan. Dat kan de drukte zijn van het gezin of van het werk. Of dat kunnen problemen zijn waar je allebei zo anders op reageert. Je begrijpt elkaar niet. Ook een moment van ruzie, een bitter antwoord of juist stilzwijgen zorgt voor afstand. Je voelt je gekwetst of afgewezen.

## Verbinding zoeken

De Houd me vast-cursus werkt aan een veilige basis, waarbij je weet dat je terecht kunt 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.

Tijdens vier lange avonden wordt de Houd me vast- methode van Sue Johnson doorgewerkt. Zij is de grondlegger van de Emotionally Focused Therapy en schreef het boek: *'Houd me vast. Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie'*. Wereldwijd is dit boek een bestseller geworden. Er is intussen ook een christelijke versie van op de markt: *'Met jou en God verbonden'*.

## Patronen ontmaskeren

Vaak gaan onze ruzies helemaal niet over inhoudelijke meningsverschillen. We komen nog al eens terecht in een soort draaikolk. Een vrouw begint bijvoorbeeld te mopperen, omdat haar man niet naar haar luistert. Deze man verschuilt zich verder achter zijn krant, om het gemopper niet te horen. Mevrouw gaat nog harder mopperen om de aandacht van haar man te krijgen. Veel positieve aandacht kan dit natuurlijk nooit opleveren. Daarbij voelt het voor beiden onveilig om open en eerlijk te zijn naar elkaar.

We reageren doorlopend op elkaar. Dit gebeurt vaak vanuit bepaalde reflexen, vanuit een bepaald gevoel. Maar deze reacties roepen weer tegenreacties op bij onze man of vrouw. En zo slijpen er patronen in onze relatie, die eerder voor verwijdering zorgen dan voor verbinding. Tijdens deze cursus besteden we veel aandacht aan het helder krijgen van de destructieve patronen in het huwelijk van cursisten.

### **Hechtingsbehoeften**

Als duidelijk is waar het negatieve patroon uit bestaat, is het belangrijk om er achter te komen waarom we zo reageren. Wat heb ik eigenlijk nodig van mijn man of vrouw? Wat is ten diepste mijn behoefte? Volgens deze methode komen we dan uit bij de vraag die we allemaal hebben voor onze man of vrouw: Zie en hoor je mij echt? Accepteer je mij zoals ik ben? Ben je er emotioneel voor mij als ik je nodig heb?

Als we het gesprek op dit niveau kunnen voeren, kunnen we leren om elkaar te steunen in plaats van te bekritisieren; met elkaar mee te leven in plaats van ieder zijn eigen moeilijkheden te verwerken. Dit scheidt een hechte band!

### **Christelijke methode**

“Onrustig is het hart, totdat het rust vindt in U, o God”, luidt de bekende uitspraak van Augustinus. Onze man of vrouw zal nooit onze diepste behoefte aan acceptatie en steun kunnen vervullen. Wij blijven gebrekkige mensen, juist ook tegenover onze man of vrouw. Toch biedt deze (wetenschappelijk verantwoorde) methode veel aanknopingspunten om juist het christelijk huwelijk vorm te geven. We zijn volgens het Huwelijksformulier elkaar gegeven om te troosten en te beschermen, lief te hebben en te eren. Het werken aan een hechte band en een veilige basis hoort hier helemaal bij.

### **Praktisch**

De Vluchtheuvel biedt de Houd me vast-cursus aan in vier lange avonden. Thuis zal er tussendoor ook aan opdrachten gewerkt moeten worden.

De theorie wordt in groepsverband aangeboden. De praktische opdrachten werkt elk echtpaar samen uit. Het is dus niet nodig om het persoonlijke verhaal te delen in de groep.

Je hoeft geen huwelijksproblemen te hebben om deel te nemen. Werken aan een veilige band is voor elk huwelijk belangrijk. Aanmelding bij lichte huwelijksproblematiek is wel mogelijk.

Als echtpaar kunt u zich opgeven via onze website. Ook is het mogelijk om De Vluchtheuvel uit te nodigen om deze cursus te verzorgen in uw kerkelijke gemeente.

Sofieke van Olst-Vogelaar

Maatschappelijk werker/ preventiemedewerker

[svanolst@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:svanolst@stichtingdevluchtheuvel.nl)