

De Vluchtheuvel



Weest niet bezorgd!

Hierbij treft u alweer de laatste nieuwsbrief van dit jaar aan. Een jaar waarin De Vluchtheuvel niet stil heeft gezeten. Veel is veranderd en vernieuwd. Nieuwe producten zijn ontwikkeld zoals mediation en coaching. Bezoek onze vernieuwde website eens voor ons complete aanbod: www.stichting-devluchtheuvel.nl. Of neem eens een kijkje op een andere nieuwe website: www.gemeenteengezin.nl. Hét adviesplein voor gemeente en gezin. Verderop in deze nieuwsbrief leest u hier meer over!

Wat niet verandert is de stroom aan nieuwe hulpvragen. Ieder jaar kloppen zo'n duizend mensen aan om hulp en advies: relatieproblemen, onzekerheid, depressiviteit, seksverslaving en rouwverwerking, enzovoorts. In al die zorg en moeite klinkt het Woord van de apostel Paulus: "Weest in geen ding bezorgd" (Filippenzen 4:6a). Kun je dat wel zeggen? Is dat niet een beetje te makkelijk. Wij mensen zeggen soms: "Maak je

niet al te druk, misschien valt het nog mee." Maar... je helemaal geen zorgen maken? Hoe kan dat nou ooit?

De apostel geeft de 'handleiding' bij: "Laat al uw begeerten met bidden en smeken en met dankzegging bekend worden bij God." En dan? Komt dan alles goed? In zekere zin en uiteindelijk wel, want: "... de vrede Gods die alle verstand te boven gaat zal onze harten en zinnen bewaren in Christus Jezus" (Filippenzen 4:7)

Je zou dat 'ont-zorgen' kunnen noemen. In de volste zin van het Woord. Met een hoofdletter. Daar ligt de kern van het werk van De Vluchtheuvel.

Blijft u dat werk steunen?

H. van Groningen
Directeur

Enkele scores uit ons jaarverslag 2017:



Waarderingcijfer
hulpverlener
8,0



Waarderingcijfer
De Vluchtheuvel
7,9



Aantal maatwerk-
overeenkomsten
kerkenraden 2017
105



Schoolmaatschappelijk werk
50 scholen



Groepsbijeenkomsten
130





Vijftig tot zestig uur per week werken...

onze relatie lijdt eronder!

'Mijn man is 3 jaar geleden een bedrijf begonnen. Het is zo druk geworden, hij werkt soms 50 a 60 uur per week. Ik sta er vaak alleen voor in ons gezin met 4 kinderen. Mijn man wil dat ik ook nog eens de administratie ga doen. Maar, ik sta er al zo alleen voor, moet dit er nog bij? En, wanneer is er tijd voor ons samen?! Die is er ook niet meer. Ik worstel met vragen. Wat vraagt God van mij. Ik wil aan de ene kant mijn man best helpen, maar ik wil er ook voor mijn gezin zijn.

Relatieprobleem

Zomaar een vraag die wij vaak binnen zien komen bij De Vluchtheuvel. Nee, niet zomaar een vraag. Vaak schuilt er een dieperliggend probleem achter! In elk huwelijk komen conflicten voor. Met een conflict bedoel ik niet direct een slaande ruzie, maar meer een verschil van visie, een botsing van belangen. Bij het ene echtpaar kan dat gaan over het omgaan met familie, een ander echtpaar zal conflicten hebben over de opvoeding van de kinderen, of over de keuze voor een nieuw bankstel. En zo zijn er meer voorbeelden te noemen.

In bovenstaande situatie ervaart de vrouw een conflict over de taakverdeling: zij heeft het gevoel dat er teveel op haar schouders

Binnen De Vluchtheuvel zien wij hoeveel problemen en zorgen er zijn in huwelijken. Als er ook kinderen bij betrokken zijn heeft dat een grote impact. Het is daarom belangrijk dat er steeds meer toerusting en preventie gegeven kan worden voor deze problemen. De Vluchtheuvel blijft zich ontwikkelen om goed op de toekomst te zijn voorbereid en alle mogelijke hulp te bieden.

terecht komt. Elk echtpaar zal een manier moeten vinden om met dergelijke conflicten om te gaan. Van groot belang is dat er met elkaar in gesprek wordt gegaan over jullie verschil van mening. Waak ervoor dat dit geen gesprek wordt waarin de klachten en verwijten over en weer vliegen. Dat is niet constructief. Zet u in voor een eerlijk gesprek waarin wordt geluisterd naar elkaar. Waarin beiden duidelijk hun standpunt uiteenzetten. Waarin u en uw man zich willen inleven in elkaars situatie. Waarin de bereidheid is om samen tot een bevredigende oplossing te komen. Wanneer u zo met uw man in gesprek gaat is er een reële kans dat jullie er samen uitkomen. Misschien komen jullie erop uit dat uw man minder uren gaat werken en hij meer aanwezig is in het gezin. Misschien scheelt het al heel wat als hij iemand zoekt die de administratie voor hem kan doen. Wellicht kiezen jullie voor een andere taakverdeling. Misschien heeft uw man nooit zo goed begrepen hoe zwaar dit alles voor u was, en is hij blij dat u dit alles bespreekt. Merkt u echter dat u er niet uitkomt, neem dan contact op met De Vluchtheuvel.

Opgeslokt

Tot slot nog twee praktische adviezen. Veel ouders, vooral jonge moeders, worden grotendeels in beslag genomen door de zorg voor hun gezin. Het is belangrijk dat u de mogelijkheid hebt om ergens 'bij te tanken'. Een avondje naailes, een avond zwemmen met een vriendin,

of lidmaatschap van een bijbelstudievereniging kunnen hierin een belangrijke functie vervullen.

Het tweede advies betreft uw huwelijk. Veel (jonge) ouders worden opgeslokt door hun werk en de zorg voor de kinderen. Laat het liefdesvuur van jullie huwelijk daardoor echter niet uitdoven. Tijd en aandacht voor elkaar mag geen sluitpost zijn, maar is eerder de basis voor een verantwoord ouderschap. Ook dat is Bijbels!

NIEUW bij De Vluchtheuvel: COACHING

Het doel van coaching is het ontdekken, ontwikkelen en inzetten van uw/ jouw kwaliteiten. Ieder mens heeft kwaliteiten, maar door bepaalde omstandigheden komen deze niet altijd goed uit de verf. In tegenstelling tot een psychologische behandeling waarin het verminderen van psychische klachten het uitgangspunt is, staat bij coaching het groeien van inzicht en groeien in competenties en talenten centraal. Wij willen mensen in hun kracht zetten. Dit helpt om dichterbij jezelf te komen en meer geluk te ervaren in wat mensen doen, zowel privé als op het werk. Coaching vergroot daarmee het zelfvertrouwen en persoonlijke effectiviteit. Wees welkom bij De Vluchtheuvel als het gaat om:

- Rouwverwerking
- Weerbaarheid / grenzen stellen
- Werkbegeleiding voor professionals
- Life coaching

Tijd en aandacht voor
elkaar mag geen
sluitpost zijn!

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

Helpt u ons helpen?

Wij zouden het bijzonder op prijs stellen als u ons werk door middel van een financiële gift wilt ondersteunen. U maakt het hierdoor mogelijk dat De Vluchtheuvel haar dienstverlening vanuit onze christelijke identiteit kan blijven continueren. Inmiddels dragen vele kerkelijke gemeenten 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. Alvast heel hartelijk dank!

Wacht niet langer!

Schroomt u vooral niet om u aan te melden via ons aanmeldformulier op: www.stichtingdevluchtheuvel.nl of neemt u contact op met De Vluchtheuvel: 0113-213098.

De missie van De Vluchtheuvel is het bieden van christelijke, professionele, psychosociale hulp bij levensvragen voor alle leeftijden en gezinssituaties. Het Woord van God staat in al onze hulpverlening centraal.

Één online platform voor
TOERUSTING & HULPVERLENING

WE HELPEN U VERDER

- in de gemeente
- op persoonlijk vlak
- met jeugd en opvoeding
- bij relaties en het huwelijk

www.gemeenteengezin.nl

NU ONLINE!

Hét adviesplein voor gemeente en gezin

NIEUW: www.gemeenteengezin.nl

Het Adviesplein gemeente en gezin is ontstaan vanuit de Gereformeerde Gemeenten om een overzicht van toerusting, advies en hulp aan te bieden aan onder andere **ambtsdragers opvoeders** en **gemeenteleden**.

Adviesplein gemeente & gezin

Deelnemende organisaties:

- jeugd bond
- helpende handen
- CGO
- KERK GEZIN JEUGD ONDERWIJS
- De Vluchtheuvel

Verschillende instanties binnen de Gereformeerde Gemeenten slaan de handen ineen en lanceren een nieuwe website met als thema "Gemeente en Gezin".

Bezoekers vinden op deze website (www.gemeenteengezin.nl) informatie over de toerusting en hulpverlening die vanuit deze organisaties wordt geboden; op persoonlijk vlak en op het gebied van gemeente en gezin.



www.stichtingdevluchtheuvel.nl

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
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

