

De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar Bijbelse maatstaf

Houd me vast cursus

Tom heeft een drukke baan. Marit zorgt voor de kinderen en besteedt veel tijd aan de zorg voor haar oude moeder. Er zijn weken dat ze langs elkaar heen leven. Tom en Marit herkennen het allebei, maar vinden het lastig om het te veranderen. Toch willen ze voorkomen dat ze helemaal uit elkaar groeien.



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening



“Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat **de goede en minder goede dingen in balans** blijven.”

Ieder huwelijk, iedere relatie heeft dingen die goed en minder goed lopen. Dat kan leiden tot verwijdering. Het is belangrijk om dat te voorkomen, om ervoor te zorgen dat de goede en minder goede dingen in balans blijven.

Emoties

Voor echtparen die hieraan willen

werken, is er de ‘Houd me vast’-cursus. Deze cursus helpt je je relatie zonder therapie te verbeteren. De ‘Houd me vast’-cursus is een lichte vorm van EFT (Emotionally Focused Therapy) en werkt vanuit emoties. Emoties zijn de kern van alle belangrijke relaties, zoals die met kinderen, ouders en uw of jouw partner. De

Het is vooral de bedoeling dat partners **samen aan de slag** gaan!

cursus helpt jullie te ontdekken welke emoties er een belangrijke rol spelen in jullie relatie. Daardoor komt er begrip en ruimte voor gesprek.

In de 'Houd me vast'-cursus leer je meer over en werk je aan het volgende:

- Emoties in liefde en verbinding/hechting
- (Destructieve) patronen binnen relaties
- Het opzoeken en vinden van de zere plekken van vroeger
- Het bouwen aan een veilige basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

Tijdens de bijeenkomsten is er een plenaire inleiding met video waarin het onderwerp wordt besproken. Vervolgens gaat ieder stel hierover aan de hand van een praktische opdracht met elkaar in gesprek. Ook krijgen de deelnemers huiswerk mee. Het is vooral de bedoeling dat partners samen aan de slag gaan! Daarom zijn er geen groepsopdrachten en weinig groepsdiscussies. De 'Houd me vast'-cursus bestaat uit vier bijeenkomsten.

Door wie?

De leiding van de 'Houd me vast'-avonden is in handen van een professionele hulpverlener van De Vluchtheuvel, die getraind is in het 'Houd me vast'-programma.

Kosten en aanmelding

De Vluchtheuvel verzorgt deze cursus graag binnen uw gemeente. Minimaal 6 echtparen is wenselijk. De kosten bedragen 275 euro per echtpaar. In totaal zijn er 4 bijeenkomsten. Kleinere gemeenten kunnen overwegen de cursus samen in te kopen en aan te bieden. U bent vrij om de cursus kosteloos aan gemeenteleden aan te bieden of om de cursisten een bijdrage te vragen. De aanmelding voor de cursus verloopt via de kerkenraad.

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

Bankrekening

IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63

t.n.v. Stichting Hulpverlening

De Vluchtheuvel te Woerden

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

