

De Vluchtheuvel

**Thema:
groepswork
en tijd voor
jezelf**

Leonie over haar seksverslaving:
“Ik ben niet alleen en
er is iets aan te doen!”

Bij seksverslaving denken we vaak aan mannen. Dat ook vrouwen verslaafd kunnen zijn aan seks verwachten we minder snel. Maar ze zijn er en Leonie is één van hen. Ze vertelt over haar verslaving en over de hulp die ze kreeg in de vrouwengroep van De Vluchtheuvel.

Leonie Righolt*, nu 30, uit het midden van het land, groeit op in een voor het oog normaal reformatorisch gezin. “Ik was heel rustig, bijna verlegen, maar ondertussen kreeg ik alles mee.” En dat is veel, want achter de voordeur is het allesbehalve normaal. Haar moeder heeft psychische problemen, haar broertje gedragsproblemen en het gezin wordt financieel en fysiek bedreigd. Situaties die veel spanning geven in het gezin. Als Leonie net in de puberteit is, begint ze haar lichaam te ontdekken. “Bij het ontdekken van mijn lichaam merkte ik dat de aanraking van mijn lichaam mij een fijn gevoel gaf, waardoor ik even kon ontsnappen aan de druk en de eenzaamheid die ik thuis ervaarde.”

Uitlaatklep

Leonies geweten zegt haar dat de manier waarop ze zichzelf aanraakt niet hoorde of niet mocht. Als het onderwerp ‘zelfbevrediging’ in een gespreksgroep op een jv-avond ter sprake komt, reageert één van de jongeren alsof het heel normaal is. “Ik vatte dit met beide handen aan als excuus. Als het thuis moeizaam ging en ik me eenzaam of gekwetst voelde, was zelfbevrediging mijn uitlaatklep. Een roman wakkerde soms het verlangen al aan. Of de beelden die ik in tijdschriften en op straat op reclameborden tegenkwam, de filmpjes die ik op internet opzocht toen ik zelf een internetverbinding had. Elke keer als het gebeurde, voelde ik me vies en eenzaam. Het beschadigde mijn zelfbeeld.”

Leonie rondt haar mbo-opleiding af en gaat werken. Ze leeft een – voor de buitenwereld – ‘normaal’ leven en vlucht ongeveer twee keer per week in wat ze nu haar verslaving noemt. Die belemmert haar niet in haar functioneren op haar werk. “Maar het belemmerde mij wel om mezelf te zijn, want je draagt altijd een groot geheim bij je.”

Opluchting

Dat ze afhankelijk is van seksualiteit om zich goed te voelen, realiseert Leonie zich als ze hoort over de vrouwengroep seksverslaving. De wetenschap dat er een vrouwengroep is, geeft ook opluchting: “Ik ben niet alleen en er is iets aan te doen!” Leonie besluit hulp te zoeken. Ze werkt eerst aan haar zelfbeeld. “In die gesprekken kon ik ook mijn thuissituatie een plekje geven en leerde ik om lief voor mezelf te zijn. Dit hielp mij en het ging stukken beter met mij. Ik vluchtte minder vaak in mijn verslaving.”

Strijd

“Er rust zo’n taboe op seksverslaving, zeker bij vrouwen. Dat maakt het moeilijk om er hulp voor te zoeken. Toen ik merkte dat ik niet zonder seks kon en dat ik er in moeilijke situaties toch weer op terugviel, nam ik de stap en gaf me op voor de vrouwengroep.” In Leonies groep zaten allemaal alleenstaande vrouwen, maar in andere groepen nemen ook getrouwde vrouwen deel. Leonie vertelt: “Het feit dat je aan hetzelfde werkt, geeft veiligheid en gelijkheid. Je kunt elkaar helpen en steunen. Je weet wat de valkuilen zijn en kunt elkaar dus een spiegel voorhouden, die confronterend maar helpend is. In de vrouwengroep ga je met lotgenoten de strijd aan. Samen sta je sterk.”

Leonie koos bewust voor De Vluchtheuvel. “Zij hebben veel ervaring op het gebied van relaties en seksualiteit. Belangrijk was voor mij ook dat De Vluchtheuvel christelijk is, juist als het gaat om mijn kijk op seksualiteit. Vanuit mijn thuissituatie heb ik een verwrongen beeld van God en van het geloof. Ik ben gaan inzien dat God mij wil helpen in deze strijd en dat ik in dit gevecht niet zonder Hem kan. Ik vind het nog steeds moeilijk om God te vertrouwen en alles met Hem te delen, maar Hij heeft me wel enorm geholpen. Ook in dat opzicht ben ik dus niet alleen!”

* Leonie heet in werkelijkheid anders.



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

De vrouwengroep, hoe gaat dat?

Leonie heeft hulp gevonden bij onze vrouwengroep. Meestal bestaat de vrouwengroep Seksualiteit & Identiteit uit een kleine groep van maximaal 6 vrouwen. Er zijn zo'n 10 bijeenkomsten en na drie maanden een follow-up.

In de bijeenkomsten wordt ingegaan op seksueel gedrag. Vaak speelt schaamte een rol en is sprake van schuldgevoel. Aan de andere kant is er aandacht voor oorzaken van dit gedrag en wordt geïnvesteerd in eigenwaarde en identiteit. De groep is bedoeld om met elkaar aan de slag te gaan. Omdat je met elkaar met dezelfde dingen worstelt, betekent dit dat deelnemers elkaar met weinig woorden begrijpen, elkaar tot steun zijn en samen de strijd aangaan. Kortom: er is veel erkenning en herkenning!

Thema's die aan de orde komen zijn: **de verslavingscirkel, verantwoordelijkheid nemen, verandering van denken** en **geestelijke strijd**. Met behulp van een werkmappie gaan deelnemers zelf aan de slag om deze thema's uit te diepen. De groep is psychopastoraal te noemen. Er is aandacht voor de psychologische kant waarbij de hulpverlener de diepere laag probeert te vinden, maar ook voor wat de Bijbel zegt over seksualiteit, welke betekenis heeft dit en welke richting geeft het?

Partners worden ook bij de hulpverlening betrokken. Partners zijn in een aantal groepsbijeenkomsten welkom. En, als de partner daar behoefte aan heeft, kan hij deelnemen aan de partnergroep die parallel aan de vrouwengroep loopt. Een mannelijke hulpverlener is dan aanwezig. Ook is het mogelijk om nog twee echtpaarbijeenkomsten bij te wonen waarin je als echtparen met elkaar in gesprek gaat over bijvoorbeeld **communicatie** en **seksualiteit**.

"De vrouwengroep heeft mij geholpen om mijzelf te wapenen tegen seksuele verleidingen"

"Ik heb geleerd wat ik echt nodig heb"

"Zonder de groep was het mij niet gelukt om te stoppen"

"De groep heeft mij geholpen om 'het geheim' te doorbreken, enorm bevrijdend!"

"Door de vrouwengroep heb ik onderliggende oorzaken ontdekt en ga ik hier op een andere manier mee om"

Herken je dingen in het verhaal van Leonie? Leef je als vrouw ook met **schuldgevoel, schaamte** en **geheimen** en weet je niet hoe je van je probleem op seksueel gebied af moet komen?

Meld je aan via www.stichtingdevluchtheuvel.nl.

Twijfel je om hulp te vragen of heb je andere vragen? Mail eens (anoniem) met Esther Boonzaaijer op emboonzaaijer@stichtingdevluchtheuvel.nl

Bij voldoende deelnemers start dit najaar een vrouwengroep Seksualiteit & Identiteit (Hoevelaken).

De kracht van groepswork

In deze nieuwsbrief staat één van de groepen die we al een aantal jaar bieden, centraal, de vrouwengroep. Als Vluchtheuvel merken we dat opgeven voor een groep best een drempel heeft. Dat snappen we. Bij wie kom ik terecht? Ga ik me wel veilig voelen in deze groep? Moet ik veel huiswerk en opdrachten doen en hoeveel tijd neemt het in beslag? Daarom geven we informatie hoe het groepswork vormgegeven is én waarom we als Vluchtheuvel over deze manier van hulpverlening zo enthousiast zijn!

De cursusleiders dragen samen met de deelnemers zorg voor een ontspannen en veilige sfeer! Heel belangrijk voor het welslagen van de veranderwensen. In de eerste bijeenkomst worden duidelijke afspraken gemaakt over de omgang met elkaar. Zoals bijvoorbeeld dat alles wat in de groep wordt gedeeld in de groep blijft en nooit, maar dan ook nooit, met anderen buiten de groep wordt besproken! Die veiligheid is een gebleken voorwaarde om je persoonlijke thema's te kunnen delen, oftewel je kwetsbaar op te kunnen stellen leidend tot verbinding.

Vanuit die verbinding met elkaar ontstaat de kracht van de groep, waarin er een sfeer ontstaat dat je van en met elkaar kunt en mag leren. Het verschil in leeftijd, geslacht en gezinssituatie zorgt voor een mooie, leerzame dynamiek. Ondanks de verschillen is er altijd sprake van veel (h)erkenning.

Tijdens elke bijeenkomst wordt de bijbehorende theorie besproken, die bestaat uit verschillende artikelen. Zowel de artikelen als het huiswerk zorgen ervoor dat de deelnemer wordt stilgezet bij wat de Bijbel van ons vraagt. In de bijeenkomst is er dan ook ruimte om vragen en knelpunten hierover met elkaar te bespreken. Naast de bespreking van de theorie zijn er ook praktische opdrachten. Zo fungeert de ruimte als een kleine, veilige oefenplek voor naar de praktijk. Het is fijn dat oefensituaties en moeilijkheden vanuit de praktijk ook weer gedeeld kunnen worden in de volgende bijeenkomst. Deelnemers steunen elkaar! De cursusleiders leiden het gesprek naar een verstaanslag voor de andere deelnemers, maar ook naar de diepere laag, zodat deelnemers inzichtelijk krijgen wat voor hen meespelende factoren of oorzaken zijn. Deelnemers zijn na afloop van de groep vaak positief, dankbaar, opgelucht én hoopvol. Dit is wat ons zo enthousiast maakt!

Tijd voor jezelf

Onze samenleving is vol prikkels en ons leven vol verantwoordelijkheden. Er lijkt altijd meer te doen, dan er uren in de dag zitten. Vanuit je verschillende rollen (werknemer, student, partner, ouder, broer/zus, vriend(in) etc.) wordt er voortdurend een beroep op je gedaan. Tijd nemen voor jezelf, tijd voor rust en ontspanning kan er zomaar bij inschieten.

Als dat te lang duurt kan dat mis gaan. Zeker als dan ook nog dat ene gebeurt, waar je helemaal niet op rekende. Die bekende druppel waardoor de al even bekende emmer overloopt. Die tegenslag. Een verbroken vriendschap. Afwijzing. Ziekte in de familie. Dat sterfgeval. Je raakt steeds meer gespannen, op den duur overspannen, burn-out.

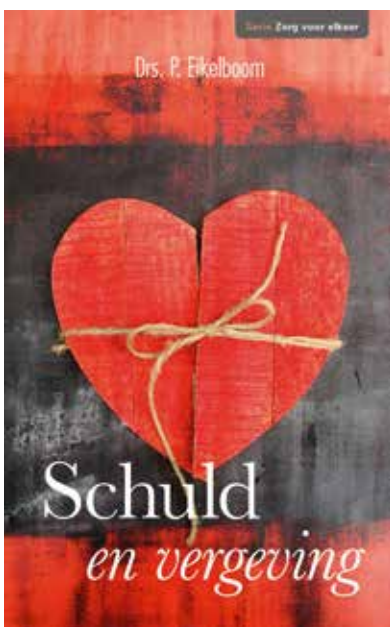
Wat doe je er aan? Hoe voorkom je dit? Je leeft nu eenmaal in deze samenleving en je hebt nu eenmaal al die rollen in je leven. Dat is waar. Maar tijd nemen voor jezelf is echt een basisbehoefte. Goed zorgen voor jezelf, zorgt ervoor dat je het volhoudt en ook kunt blijven zorgen voor een ander. Dat heeft niets met egoïsme te maken. Daarom een paar praktische tips. Kijk maar wat je ervan kunt gebruiken:

- *Beheer je agenda bewust.* Veel dingen kun je plannen. Plan je tijd niet vol tot op de minuut. Houd rekening met onverwachte dingen.
- *Plan ook ontspanning.* Zorg dat rustmomenten ook echt rustmomenten zijn. Leg je telefoon weg of zet je pushberichten uit en check je mail op je eigen tijd. Trek bewust tijd uit voor dingen die goed voor je zijn, die je energie geven.
- *Stel dingen niet uit.* Dingen voor je uit schuiven geeft het gevoel dat je nooit klaar bent. Werk belangrijke taken zo snel mogelijk af. Dat geeft ruimte.
- *Leer nee zeggen.* Het is waar: sommige mensen doen dit wel erg gemakkelijk. Maar de meeste mensen vinden het moeilijk. Je wordt voor iets gevraagd. Je hebt geen tijd.



- Maar toch zeg je ja. Omdat... Ja waarom eigenlijk? Ga dat voor jezelf eens eerlijk na.
- *Belooft iets niet te snel.* Herken je die beloftes, die vervolgens op je nek liggen: "Ik kom snel nog eens langs. Ik laat binnenkort iets van me horen. Ik bel je nog wel. Ik zal voor je bidden."
 - *Stel redelijke eisen aan jezelf.* Onredelijke eisen aan jezelf zorgen voor stress. Iedereen moet mij aardig vinden. Ik mag geen fouten maken. Ik moet presteren om gewaardeerd te worden. Als ik kritiek krijg ben ik waardeloos.
 - *Reserveer bewust tijd om 'eerst het Koninkrijk van God te zoeken'.* Op momenten die het best passen in jouw omstandigheden, maar doe het wel.
 - *Ga zo nu en dan de stilte, de eenzaamheid eens in.* Gewoon naar buiten, met geen mens in je buurt. Wat kan alleen dát al een rust geven. Soms gaan daar je gedachten als vanzelf over in gebeden

Tot slot: 'Als je zoveel doet dat je structureel tijd tekort komt voor de Heere, doe je meer dan de Heere van je vraagt.' Denk over die zin eens na. Vraag iedere dag om kracht aan de Heere om je werk te doen, maar... ook om inzicht wat je moet *doen* en, misschien wel net zo belangrijk, wat je *niet* (meer) moet doen.



Leestip!

Schuld en vergeving, drs. P. Eikelboom

Schuld is een last. Verkeerd handelen maakt iemand boos, berokkent verdriet, beschadigt verhoudingen of beschaamt vertrouwen. In een gezin, vriendschap, binnen de kerk of daarbuiten. Verhoudingen moeten goed zijn, maar is vergeving altijd mogelijk? De auteur beschrijft wat vergeving is en hoe je vergeeft. Hij gaat in op de betekenis van berouw. Niet altijd kan iemand vergeven. Hoe kun je dan verder? Als je weet dat God je vergeven heeft dan kun je niet zeggen dat alles is opgelost en dat de ander je ook moet vergeven. Mag je jezelf iets vergeven? Vergeven is een geheim. Het is een opgave, maar vooral een gave. Vergeven is loslaten. Ten diepste is het een overgave aan de leiding van de Heere. www.stichtingdevluchtheuvel.nl/webshop



Een jaar werkzaam bij de Vluchtheuvel

Wanneer deze nieuwsbrief verschijnt, ben ik een jaar als bestuurder verbonden aan De Vluchtheuvel. Een jaar waarin ik mocht kijken in de keuken van de Vluchtheuvel en daarbuiten. Mijn waardering is groot voor de goede onderlinge samenwerking, de drive om het goede te zoeken voor de kwetsbaren binnen onze gezindte en de grote wens om daar vroegtijdig op in te spelen. Opvallend is ook de hoge kwaliteit op de verschillende onderdelen van ons werk- en vakgebied en de sterke verbondenheid met onze achterban.

De sterke verbondenheid is overigens wederkerig. Ik heb het meerdere keren benoemd dat 'k er voor sta dat de verschillende geledingen binnen de kerken de Vluchtheuvel behandelen als een kostbaar kleinood waar men zuinig op is. Het meedenken en meeleven is groot evenals de trouw naast de gulle gaven die we mogen ontvangen van kerken, particulieren en bedrijven.

Het is uniek dat wij mogen bestaan in een omgeving waarin een identiteitsgebonden instelling het niet makkelijk heeft. De samenleving lijkt steeds verder af te komen staan van de christelijke identiteit.

De opdrachten die we hebben, hopen we ook de komende jaren met Gods hulp ten uitvoer te brengen. Er zijn nieuwe ontwikkelingen die aansluiten op de vraag van morgen en we hopen daarbij nauw samen te werken met de kerken, scholen en bedrijven. Een goed voorbeeld daarvan is de netwerksamenwerking rond aandacht voor verslaving en in het bijzonder gameverslaving. Meer aandacht voor het persoonlijk welbevinden (mentale gezondheid) en het samenleven in een gezin, binnen de familie, kerk of het werk, binnen een huwelijksrelatie met aandacht voor elkaar.

De zegen des Heeren is in al onze werken onmisbaar zoals in Psalm 127 zo mooi verwoord staat: 'Zo de HEERE het huis niet bouwt, tevergeefs arbeiden deszelfs bouwlieden daaraan; zo de HEERE de stad niet bewaart, tevergeefs waakt de wachter. We wensen dat een ieder toe!

M. (Marian) Ruitenberg, directeur-bestuurder

E-mail nieuwsbrief



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/emailnieuwsbrief.

Bijdrage donateurs

We zijn dankbaar voor elke bijdrage die we krijgen. Hartelijk dank! Wilt u ook donateur worden of uw bijdrage verhogen?

Gebruik dan het machtigingsformulier of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen.



Agenda

In D.V. najaar 2022 hopen we de volgende groepen/cursussen te starten, neem voor meer informatie contact met ons op.

- Identiteitsgroep
- Mannengroep seksualiteit & identiteit
- Vrouwengroep seksualiteit & identiteit
- Houd me vast - cursus

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

