

De Vluchtheuvel

Systeemgericht werken

Joanne (35 jaar) meldt zich aan met signalen van toenemende vermoeidheid, stress en uitputting. Ze heeft hier al een tijdje mee te maken, maar krijgt er steeds meer last van. Haar man en kinderen merken het ook. Joanne vraagt hulp, omdat ze van deze klachten af wil.

Joanne groeide op als middelste in een groot gezin. Haar vader tobde met psychische kwetsbaarheid, moeder was druk met het runnen van het gezin. Joanne heeft niet goed geleerd om stil te staan bij zichzelf en eigen gevoelens en behoeften. Ze werd gewaardeerd vanwege haar kwaliteiten: zorgzaam, creatief en ontwikkelde al jong een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor haar jongere broertjes en zusjes.

Ze is getrouwd met Jaap en samen zijn ze ouders van 5 kinderen in de leeftijd van 12 jaar tot 7 maanden. Jaap verloor op 10-jarige leeftijd zijn vader. Hij spreekt er nooit over.

Op de vraag waarover Joanne zich de meeste zorgen maakt, komt de naam van dochter Lea (11) naar boven. Lea zit niet lekker in haar vel en heeft moeite met het aangaan van sociale contacten. Ze voelt zich hierdoor vaak eenzaam. Rond de geboorte van jongste zoon Jonathan zijn ook zorgen geweest. Jonathan heeft drie weken in het ziekenhuis gelegen en in de periode daarna hilde hij veel. Langzaam gaat het beter met hem en komt er meer rust in het gezin.

Tijdens de intake vertelt Joanne haar verhaal. Al vertellend beseft ze dat de moeite die ze in het hier en nu ervaart en haar reactie op de thuissituatie ook herinneringen oproepen aan haar eigen geschiedenis. Hoe ging het vroeger bij haar thuis, wat was haar rol en de rol van de andere gezinsleden? Hoe kijkt ze terug naar haar eigen opvoeding en wat ziet ze daarvan in haar eigen manier van opvoeden? Samen met haar man praat ze er regelmatig over. Maar

concrete keuzes maken en het vinden van een gezamenlijke manier van opvoeden, vinden ze beiden ingewikkeld. De hulpverlening wordt daarom systeemgericht aangepakt.

Problemen verbindend benaderen

Vrijwel iedereen maakt deel uit van een sociaal systeem: een gezin, familie, vriendenkring, kerk, of werkcontext. Deze netwerken van relaties hebben invloed op hoe we ons voelen, op ons denken en hoe we ons gedragen. Bij systeemgericht werken wordt ervan uitgegaan dat de wisselwerking tussen het individu en zijn of haar omgeving een belangrijke rol speelt bij het ontstaan én het oplossen van psychische of relationele problemen.

Een probleem heb je zelden alleen. Systeemgericht werken richt zich daarom niet alleen op de persoon met klachten, maar betreft ook belangrijke anderen uit diens omgeving. Denk aan een partner, kind, ouder, broer of zus, vriend(in), buur of collega. Soms spelen ook afwezigen een belangrijke rol, zoals een overleden familielid of iemand met wie het contact verbroken is.

Het doel van systeemgericht werken is om samen negatieve patronen te herkennen en te doorbreken. Daarvoor in de plaats wordt de kracht van het systeem aangesproken en worden mensen geholpen hun problemen op een constructieve, bij hen passende manier op te lossen.

De nadruk ligt op communicatie, onderlinge verhoudingen, en het creëren van meer begrip voor elkaars standpunten en gevoelens. Dat kan helpen bij het herstellen van verbinding, het verminderen van spanningen of conflicten. Door systeemgericht te werken ontstaat vaak sneller inzicht en beweging. Deze aanpak kan zowel kortdurend als langer van aard zijn, afhankelijk van de hulpvraag.





Een schouder

Velen weten de weg naar de Vluchtheuvel te vinden. Kerkenraden vragen om advies; gemeenteleden vragen of we mee willen denken bij een bepaalde situatie.

Anderen vragen hulp voor zichzelf. Weer anderen vragen om toerusting in de kerkelijke gemeente, voor de school waar men werkzaam is of voor het bedrijf dat men leidt.

Fijn dat zovelen de weg naar de Vluchtheuvel weten te vinden. We voelen ons sterk verbonden met onze achterban en willen beschikbaar zijn voor de hulpvragen. Onze hulpverlening kenmerkt zich door een heldere, reformatische christelijke identiteit.

Als ik nadenk over alle hulpvragen die bij ons binnenkomen, dan is er zoveel gebed nodig. En het is uitermate belangrijk dat we onze naaste 'zien', dat we ons 'gezien' voelen. Dat we echte aandacht geven aan elkaar en ook aandacht durven vragen. Sommige mensen doen dat laatste heel makkelijk en voor anderen is die drempel erg hoog. Stap over die drempel heen!

Ik kreeg een appje van mijn buurvrouw voor wie het niet vanzelfsprekend is om hulp te vragen. Ze schreef: 'Marian, ik heb even een schouder nodig, het wordt me allemaal een beetje veel'. Een zeer onverwachte vraag van mijn zelfstandige buurvrouw. Ik liet a la minute het werk uit mijn handen vallen en ging naar haar toe. Een klein half uurtje later was ik weer bezig, mijn hoofd vol gedachten. Dit gebeurde een aantal weken geleden. Laatst vertelde ze me dat het spannend was om het appje te sturen. Maar het effect had haar zo goed gedaan. Het luisterende oor en het mee lijden. Dat was op dat moment ook genoeg. Het was voor mij een spiegel; kleine dingen kunnen 'groots' zijn.

Ik schreef al dat gebed voor onszelf en onze naaste zo nodig is, elke dag opnieuw. Het gebed vermag veel. Bidden voor de noden in mijn eigen leven en in die van mijn naaste. Zijn we een biddende naaste? En vindt u troost in onderstaande woorden?

Uw onbepaalde wetenschap

Kent mijnen weg van stap tot stap;

Geen woord is nog mijn tong ontgleden,

Of Gij, Gij weet alreeds mijn reden.

Uit Psalm 139:2 berijmd.

M. (Marian) Ruitenbergh, bestuurder

TIP

Zelfs de vogels zingen anders

Daniëlle Campbell



Dit boek vertelt het verhaal van Amy. Amy is een lief en vrolijk meisje van 4 jaar. Ze houdt van kleuren en lekker buiten spelen. Amy woont in Schotland, haar vader is daar dominee. Op een dag, als Amy op vakantie is in Nederland, belt papa. Hij heeft

slecht nieuws: er zit een tumor in zijn hersenen. Amy, mama en haar broertje Ezra gaan snel naar huis. Papa wordt geopereerd. Maar papa wordt niet meer wakker... In dit boek lees je hoe een jong meisje het verlies van een ouder beleeft. Een waargebeurd verhaal, dat jong en oud bepaalt bij de ernst van het leven.

Onderzoek pastoraat en seksueel ongewenst gedrag

Stichting de Vluchtheuvel wil van oudsher dienstbaar zijn aan wat kerkelijke gemeenten en gemeenteleden nodig hebben. Door professionele individuele hulpverlening, maar ook door toerustingsbijeenkomsten of materialen te ontwikkelen.

Het thema seksueel ongewenst gedrag komen we in de praktijk van het werk bij De Vluchtheuvel, tegen. Daarom zijn we er zeker van dat dit ook in het pastoraat binnen de kerkelijke gemeenten iets is waar hulp of advies over gevraagd wordt.

Om te onderzoeken of er voldoende kennis is over dit onderwerp, er bekendheid is met de beschikbare hulpverleningsmogelijkheden en of er behoefte is aan training in het bespreken van onderwerpen zoals pornografie, voert onze collega Gea Boeder, toegepast psycholoog (i.o.) een onderzoek uit. Het is een kwetsbaar thema, dat in de praktijk veel verlegenheid geeft om hier open over te spreken. Het vraagt in het dagelijks pastoraat gebed om wijsheid.



a g e n d a

- > September – Mannengroep Seksualiteit, Identiteit en Relaties - Hoevelaken
- > September – Mannengroep Seksualiteit, Identiteit en Relaties – Dordrecht
- > September – Identiteitstraining - Genemuiden
- > Oktober – Houd me vast cursus - Hoevelaken
- > Oktober – Houd me vast cursus - Woerden
- > Oktober – Identiteitstraining - Dordrecht

Onze collega Hans Walhout over: hulp bij seksueel ongewenst gedrag

Hans Walhout, psychosociaal therapeut en GZ-agoog is als hulpverlener/trainer betrokken bij de Mannengroep seksualiteit, identiteit en relaties (SIR) van Stichting De Vluchtheuvel. Vaak rijst de vraag wat mensen drijft om betrokken te raken bij seksueel ongewenst gedrag, zoals het steeds opnieuw pornografische beelden op zoeken, zich bezighouden met webcam-seks, de ander proberen te verleiden of ongeremde zelfbevrediging, enz.

Dit roept vooral verwarring op als de betrokkene een partner heeft. Dit is de haper waarom het zo moeilijk te begrijpen is dat de betrokkene zich hiermee bezighoudt. De partner voelt zich afgewezen, gedumpt, aan de kant gezet en vraagt zich af of de liefde wel oprecht is (geweest)? Laat ik proberen de verschillen tussen seksueel ongewenst gedrag en seksualiteit toe te lichten.

Seksualiteit en seksueel ongewenst gedrag worden vaak op één hoop gegooid, terwijl dit in werkelijkheid fundamenteel verschilt. Seksueel ongewenst gedrag is voornamelijk gericht op eigenliefde en eigen behoeften, terwijl seksualiteit zoals het bedoeld is, voortkomt uit liefde voor elkaar en gericht is op samenspel, intimiteit, respect en wederkerigheid.

Waar seksueel ongewenst gedrag vooral wordt ingezet om innerlijke pijn te onderdrukken of te ontlopen, is seksualiteit juist een weg om in liefde te groeien. Misschien moet ik nog wel een laag dieper gaan. Seksualiteit is een gave van God. Seksueel ongewenst gedrag wordt bewerkt door de duivel, die naadloos aansluiting vindt bij ons boze hart. Hoe dicht die twee bij elkaar kunnen liggen, laat de Bijbel ons zien in het verhaal van David. Hij pleegde overspel met Bathseba en liet haar man Uria doden. Toch was David een 'man naar Gods hart' (Handelingen 13:22). Als David in onze tijd zou leven, hadden we hem al snel afgeschreven. God doet dit niet. Hij stuurt de profeet Nathan als middel om David tot inkeer te brengen!

Laat ik meteen duidelijk zijn: er is geen enkele reden om het seksueel ongewenste gedrag goed te praten of de schade die dit aanricht binnen relaties, gezinnen en families te bagatelliseren. Het is daarom essentieel dat de betrokkene onderzoekt wat de onderliggende oorzaken van dit gedrag zijn. De praktijk laat zien dat (ernstige) seksuele problemen niet vanzelf verdwijnen. Tegelijkertijd leert de praktijk ook dat er ruimte komt voor herstel en groei wanneer iemand inzicht krijgt in de onderliggende oorzaken. Herstel komt niet tot stand wanneer we veroordelend overkomen en de ander het gevoel geven boven hem te staan.

Bij de eerste contacten met de betrokkene zie ik vaak diepe schaamte, een gevoel van eenzaamheid en grote innerlijke strijd. Daarnaast bemerk ik meestal een groot gebrek aan zelfvertrouwen en weinig hoop dat het nog goed komt.

In de hulpverlening maken we gebruik van de cirkel van ongewenst gedrag om de betrokkene inzicht te geven over het seksueel ongewenst gedrag. Een eerste belangrijke stap is stilstaan bij de functie van het gedrag. In veel gevallen blijkt het een manier te zijn om pijn te onderdrukken. Pijn die voortvloeit uit negatieve ervaringen of traumatische gebeurtenissen, on vervulde behoeften en verlangens, gemis, verlieservaringen of moeite om op een gezonde manier met emoties om te gaan.

'De belangrijkste stap die je kunt nemen is om alles naar het licht te brengen. Dat vergt veel moed, maar is alles waard! De bevrijding van een donkere kant begint bij openheid'

Het raakt mij nog altijd als in de gesprekken gaandeweg duidelijk wordt welke 'pijn' wordt onderdrukt. Vaak gaat het om een gebrek aan aandacht, liefde, waardering en erkenning wat soms al in de opvoeding en vorming is ontstaan. In het dagelijkse leven willen we 'pijn' het liefst vermijden, zeker als het gaat om een onzichtbare verwonding van het hart. We zijn geneigd dit op te vullen met iets dat pijn of plezierig aanvoelt.

Het mooiste moment vind ik telkens weer als er echte openheid en eerlijkheid ontstaat. Dat gebeurt alleen wanneer iemand zich veilig en vertrouwd voelt. Juist daarom heb ik er moeite mee dat we zo ingewikkeld denken over de benadering van mensen met seksueel ongewenst gedrag. Maken we het niet moeilijker dan nodig? Betrokkenen willen net zoals ieder ander gehoord en erkend worden. Er zijn, naar mijn mening, maar weinig mensen waarbij de seksuele ontwikkeling vlekkeloos verloopt. Ik ervaar steeds weer dat betrokkenen wederkerige openheid waarderen en dat dit ruimte schept. De kwetsbaarheid van de ander kan helpend zijn om zelf ook kwetsbaar te durven zijn! Is het niet verdrietig dat we soms makkelijker in 'platte taal' woorden kunnen geven aan seksuele beleving en soms met een 'mond vol tanden' staan als het gaat over seksualiteit?



NIEUW: Personal Balance

De Vluchtheuvel biedt een nieuwe vorm van hulpverlening. Online en laagdrempelig!

Een gezonde balans in het leven is niet altijd vanzelfsprekend. Zorgen om dierbaren, de opvoeding van kinderen, omgaan met rouw en verlies, leven met ziekte of beperkingen, spanningen in relaties en gevoelens van stress – al deze factoren kunnen het evenwicht flink onder druk zetten.

Velen weten niet waar ze terecht kunnen met (lichte) vragen over de mentale gezondheid en/of besteden er weinig aandacht aan. Toch kan het zoveel helpen wanneer er een professional een eindje meeloopt in je leven.

Vanuit dit perspectief start De Vluchtheuvel een nieuwe vorm van hulpverlening die online, laagdrempelig, op korte termijn beschikbaar én professioneel is. Hulp vragen was nog nooit zo makkelijk!

Gebruik maken van online hulpverlening?

- Stuur een e-mail naar: personalbalance@stichtingdevluchtheuvel.nl
- Hierin staat:
 - jouw naam, korte omschrijving van de hulpvraag.
 - je krijgt een kort intakeformulier toegestuurd, deze stuur je ingevuld terug.
 - We plannen een afspraak voor een eerste sessie binnen twee weken.
 - Een pakket van vier gesprekken van 30 minuten voor € 250,-

NIEUW: Senioren van Nu

Toerusting voor Senioren van Nu!

Voor mensen die bijna met pensioen gaan, of nog niet zo goed weten wanneer ze deze stap zullen zetten en voor pensionado's bieden wij een nieuwe toerusting aan. Deze levensfase betekent een grote verandering. Een verandering van het werkzame leven naar een rustiger bestaan zonder de verplichtingen van een baan. Zo'n verandering kan veel vragen oproepen: 'Wanneer ga ik volledig met pensioen? Hoe zorg ik ervoor dat ik de vrijgekomen tijd zinvol besteed? Hoe ga ik om met het gevoel dat ik eigenlijk niet meer meetel? Het is een onomkeerbaar proces waarin ik beland; mijn leven volgt geen opwaartse lijn meer. De eeuwigheid lijkt een stukje dichterbij gekomen te zijn.'

Al deze en nog veel meer deelt thema's komen in vijf avonden aan de orde. De toerusting wordt in samenwerking met Cursus Godsdienstonderwijs (CGO) gegeven. Er is veel ruimte om met elkaar van gedachten te wisselen.

De bijeenkomsten gaan in op: ouder worden in Bijbels licht, de druk eraf, op weg naar een nieuwe balans, groen en fris blijven en voorbereid zijn op de eeuwigheid

Vanaf september gaat deze toerusting van start in regio Zeeland. Vanaf januari 2026 is deze toerusting in alle regio's mogelijk. Meer weten over de mogelijkheden? Neem contact op met Mettie de Braal, mdbraal@stichtingdevluchtheuvel.nl

Vrijwillige bijdrage

De Vluchtheuvel heeft een ANBI status.

Het is nodig dat ons werk doorgaat.

Uw steun is daarbij onmisbaar! Giften zijn van harte welkom. Een Algemene Gift of voor het specifieke doel Gastopvang. Dit kan via de QR code of door uw gift over te maken op NL85 INGB 0004 3255 63 t.n.v. De Vluchtheuvel. Wij (en onze hulpvragers) zijn dankbaar voor elke ontvangen gift.



algemeen

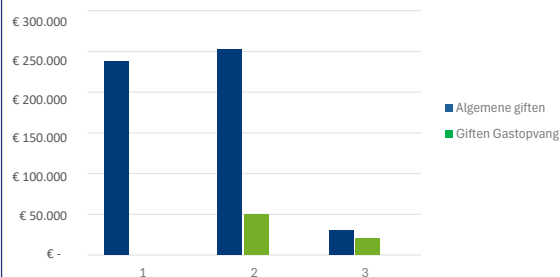


gastopvang

Wilt u ook donateur worden of uw bijdrage verhogen? Gebruik het machtigingsformulier of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateurs

Regelmatig krijgen we bericht van nalatenschappen die we ontvangen. Dit vinden we heel bijzonder. Wil u meer informatie over nalaten en schenken? Zie: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/nalaten.

Overzicht giften



E-mail nieuwsbrief



De nieuwsbrief van De Vluchtheuvel verschijnt ook digitaal. Wilt u hem in het vervolg ontvangen per e-mail? Aanmelden hiervoor kan via: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/emailniewsbrief.

SMW-nieuwsbrief

Twee keer per jaar brengen wij een nieuwsbrief uit voor scholen en belangstellenden met nieuws over het **schoolmaatschappelijk werk** en gerelateerde thema's. Belangstelling? Stuur een e-mail naar info@stichtingdevluchtheuvel.nl.

Colofon



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

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

Websites

www.stichtingdevluchtheuvel.nl
www.relaties.stichtingdevluchtheuvel.nl
<https://gamegebruik.nl>
www.gemeenteengezin.nl