

De Vluchtheuvel

Thema:
psychosociale
hulp, gamegebruik
en gastopvang

**“Ik heb mezelf
meer geaccepteerd!”**

Corrie is een vijftigjarige vrouw uit het midden van het land. Ze ziet er verzorgd uit en maakt makkelijk contact. Ze straalt rust uit en zit goed in haar vel. “Dat is niet altijd zo geweest,” vertelt Corrie, “de lessen uit het Vat van zelfwaardering hebben me geholpen om zover te komen.”

Corrie was als kind blij en opgewekt, maar ook gevoelig. Ze herinnert zich haar jeugd als een leuke tijd. “Ik groeide op in een groot gezin, heb een fijne tijd gehad op de basisschool met goede vriendinnen.” Inmiddels is Corrie al 27 jaar gelukkig getrouwd met Steef. Ze kregen vijf kinderen. Twee zijn er getrouwd en hebben zelf kinderen, drie wonen er nog thuis.

Controle

“Toen de kinderen klein waren, ben ik gestopt met werken. Het lukte niet om in het bedrijf van mijn man te helpen én voor het gezin te zorgen. Pieken zorgden bij mij voor veel hoofdpijn en stress. Daarom heb ik thuis voor de kinderen gezorgd en daarnaast vrijwilligerswerk gedaan.” Door de jaren heen heeft Corrie vaak slapeloze nachten. “Slechte nachten zijn voor mij een graadmeter dat het niet goed met me gaat.”

De oorzaak van de slapeloosheid is niet altijd duidelijk, maar het belemmert Corrie zo erg dat ze hulp zoekt. In de gesprekken werkt ze aan het verleden, want – terugkijkend op haar jeugd – ziet ze dat ze last had van moeilijk gedrag van haar vader. Later in de hulpverlening komt ook aan de orde hoe Corrie in elkaar zit en hoe ze naar zichzelf kijkt. “Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel en blijf situaties in mijn gedachten om en om keren. Door gezondheidsproblemen bij mijn dochter en bij mijzelf kwam daar grote angst en over

bezorgdheid bij. Het liefst heb ik alles onder controle. Die controle ben je bij gezondheidsproblemen gewoon kwijt. De negatieve gedachten beheersten mijn hele bestaan. Ik had geen oog meer voor de positieve dingen.”

Schouderklopje

De hulpverlener van De Vluchtheuvel besluit bij Corrie de methode Vat van zelfwaardering in te zetten (zie artikel binnenpagina). Corrie: “Door deze methode heb ik beter leren omgaan met onzekerheid, over mezelf, over mijn gezondheid en die van de kinderen. Dat zorgt voor veel minder stress. Maar ik leerde ook beter kijken en stilstaan bij de positieve dingen van de dag door mezelf een ‘schouderklopje’ te geven. Dat klinkt raar, maar het helpt me om te zien wat er goed gaat. Daardoor ben ik veel milder geworden over mezelf. Het gaat om kleine dingen, bijvoorbeeld als het me lukt om ‘s morgens onze jongste zoon op een gezellige manier naar school te krijgen.”

Corrie: “De methode werkte voor mij heel goed. Ik zit nu veel beter in mijn vel en dat merken mijn man en kinderen. Ook anderen in mijn omgeving zien het. Ik heb mezelf meer geaccepteerd zoals ik ben. Naar andere mensen ben ik op een mildere manier gaan kijken. Minder naar het uiterlijk en meer naar de persoon zelf. Ik zou iedereen zo’n traject aanraden!”

** Corrie en Steef heten in werkelijkheid anders.*



Het Vat van Zelfwaardering, een model in christelijk perspectief



Het Vat van Zelfwaardering is een psychologisch model voor gedragsverandering. Het is ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek en langdurige ervaring in het werken met gedragsverslaafde mannen en vrouwen. De Vluchtheuvel is sinds zo'n 4 jaar met het Vat van Zelfwaardering bekend. De methodiek is concreet, je kunt er snel mee aan de slag en het grote voordeel is dat de cliënt werkt aan zijn gedrag én het onderliggende probleem. Relatief is er een snelle verandering waar te nemen in gevoel en gedrag en wordt het gedrag beter beheersbaar. Het onderliggende probleem heeft altijd te maken met zelfwaardering. Het doel van deze therapie is de zelfwaardering te versterken.

Het christelijk perspectief

Het is belangrijk dat je weet, hoe je geworden bent, wie je bent, welke bagage je meeneemt en wat je sterke en zwakke kanten zijn. Dus dat je een reëel zelfbeeld krijgt en daar ook mee kunt leven. De Heere Jezus zegt in Mattheüs 22 dat je God moet liefhebben boven alles en je naaste als jezelf. Deze tekst laat zien dat het Bijbels is om jezelf lief te hebben. Mensen die negatief over zichzelf denken, zijn in feite voortdurend met zichzelf bezig. Je zou dat een ongezonde manier van zelfliefde kunnen noemen. Mensen waar meer balans is, die weten wie ze zelf zijn, houden op een gezonde manier van zichzelf. Dit is het kader waarin we het 'Vat van Zelfwaardering' kunnen zetten.

De methodiek

Het vat is een eenvoudig model om in gesprek te zijn over onze binnenwereld. Iedereen heeft een vat met 100%. Een deel hiervan is gevuld en een deel is leeg. Het gevulde deel is een positieve zelfwaardering, dat zijn de dingen waar je met instemming naar kunt kijken. Dat zijn de positieve dingen, alsook de dingen die eerder moeilijk waren en nu meer een plek hebben gekregen. Dit positieve deel is het stuk dat voor je zorgt. Er is en blijft ook altijd een leeg deel. Dit deel maakt je vermijnd of ontevreden. Al is ons vat goed gevuld met gezonde eigenwaarde, we blijven altijd geconfronteerd worden met een

leeg restdeel in ons. We staan met elkaar in de gebrokenheid van het leven en daarbij zijn en blijven we zelf ook zondaar. Dit veroorzaakt dat dingen niet lukken, er frustraties zijn. Dit geeft vaak een onbestemd gevoel, vandaar het woord leegte. Hoe groter het lege deel, hoe meer stress, onzekerheid, vermijnd gedrag, verslaving enzovoort. Hier komen de moeiten vandaan die invloed hebben op onze eigenwaarde.

Om het positieve deel te laten groeien zijn 'heitjes voor karweitjes' belangrijk. Kleine, bewuste acties die je waarneemt en aandacht geeft. Hierbij gaat het niet zozeer om het gevoel, maar veel meer dat je dingen opmerkt. Het is belangrijk om zowel de heitjes alsook de karweitjes klein te houden. Dit bekrachtigen door te zeggen 'Goed dat ik het zie!' en verankeren door je hand op je schouder te leggen.

Hierin zit ook een verticale dimensie, de meerwaarde dat we bewust zijn van het ontvangen van dagelijks zegeningen. Zowel het opmerken daarvan alsook hiervoor danken als geschenk van God. "Goed dat ik het zie!" Dat is een gerichtheid tot eer van God, dat maakt blij en vult je vat.

Hans van Es, psychosociaal hulpverlener.
jmvanes@stichtingdevluchtheuvel.nl

Over gastopvang...

'Onze dochter Elise is een vrolijke, drukke elfjarige meid, die zichzelf niet goed kan vermaken en snel boos kan worden. Er gaat soms te veel aandacht naar haar uit en te weinig naar haar zus en broertjes en dat kost veel energie. We zijn alleen maar druk met Elise bezig te houden. Dat geeft veel irritaties bij de andere kinderen en tussen ons. We willen graag even op adem komen.'

Aan het woord is Anneke, moeder van Elise. Elise gaat één weekend per maand naar een gastgezin. Gastopvang is er voor kinderen en jongeren, maar ook voor volwassenen. Er wordt het meest gebruik gemaakt van de deeltijdvorm. Iemand verblijft dan een deel van de week, in het weekend of in de vakanties in een gastgezin. De frequentie en de duur worden met elkaar vastgesteld. Ook is er een mogelijkheid dat een kind, jongere of volwassene voltijd bij een gastgezin verblijft. Dit is een periode van maximaal zes weken, die in overleg met betrokkenen eenmalig met zes

weken verlengd kan worden.

De Vluchtheuvel ontwikkeld een landelijk dekkend aanbod voor de leeftijd van 18-23 jarigen. Dit noemen we Kristalhuizen. Deze vorm van gastopvang is gericht op het zelfstandig leren wonen. Een jongere verblijft minimaal zes maanden tot maximaal twee jaar in een Kristalhuis. In een Kristalhuis heeft de jongere een eigen zit/slaapkamer en zijn de Kristalhuisouder(s) een goede buur.

Het hele proces wordt begeleid door één van onze coördinatoren. Er wordt altijd samengewerkt met de betrokken hulpverlener. *'Wij laten haar met een gerust hart bij Jolanda achter! En Anna gaat erg graag naar Jolanda toe.'* Aan het woord een moeder die het heel spannend vond haar dochter een weekend bij een gastouder achter te laten. Een evaluatie met een gouden randje!

Gerda van Es, gastopvangcoördinator
gvanes@stichtingdevluchtheuvel.nl

Gamegebruik: uit de praktijk..

De Vluchtheuvel werkt aan een reformatorisch hulpaanbod voor jongeren met overmatig gamegebruik. Ook laten we de invloed van games zien aan jongeren zelf, ouders en andere opvoeders. In deze nieuwsbrief laten we één van onze partners aan het woord voor een blik in de praktijk van het middelbaar beroepsonderwijs (MBO):

Arjan den Hertog : Docent ICT aan het Hoornbeeck College, sector Technologie : Opleidingen Software Developer, Systeembeheer & de opleiding uitvoerder en (Allround) Timmerman. Arjan is, samen met de ICT studenten, intensief betrokken bij de ontwikkeling van de nieuwe website rondom gamegebruik.

Wat merkt u tijdens de lessen en daarbuiten van gamen op school?

Voor veel studenten bestaat het sociale netwerk vooral uit contact met anderen via games. De verleiding om veel tijd achter een scherm door te brengen of te gamen is extra groot op de ICT opleiding. De vrije tijdsbesteding (gamen) ligt in het verlengde van deze opleiding. Tijdens de lessen worden games vrijwel niet gespeeld, maar alle pauzes (en soms zelfs tussen de lessen door) worden benut om te gamen.

Daarnaast is het gamegebruik thuis erg 'aantrekkelijk' omdat je 'technisch sociaal' contact zoekt met een uitdaging. Wat is er mooier om 'nieuwe' games uit te proberen, te spelen en er door dagelijks gebruik goed in te worden?

Wat doet dit gamegebruik met de studenten denkt u?

Ik zie dat daardoor studenten van 17 jaar op niveau 4 hun opleiding niet (op tijd) halen. Bij de intakegesprekken met studenten zeggen we dit ook: Gamen is de grootste vijand van het slagen van je opleiding. In de praktijk zien we dat wanneer er meer **dan 2 uur per dag gegamed wordt, er extra begeleiding en maatwerk** nodig is. Er is dan sprake van studievertraging en er komen afwezigheidspercentages voor van meer dan 20%. Soms moeten studenten stoppen met de opleiding.

Wat doet de school hieraan?

Een student met tegenvallende studieresultaten kan terecht bij een professioneel ondersteuningsteam. Onder andere wordt

hier gamegebruik besproken en studenten krijgen handvatten mee om gamegebruik te verminderen.

Wat merkt u privé of in uw gemeente van de invloed van gamegebruik?

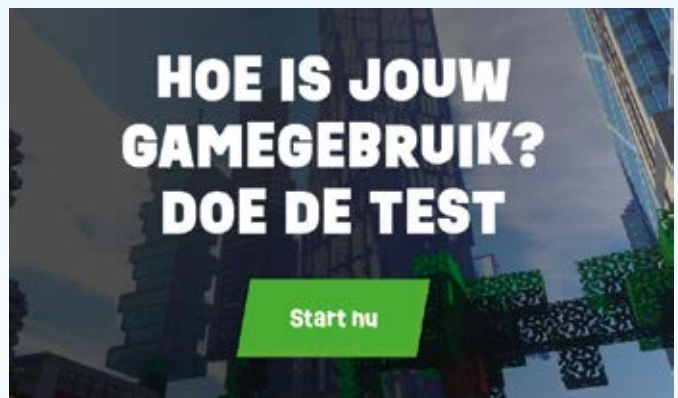
Als kerkenraadslid heb ik nog niet veel situaties rond gamegebruik meegemaakt. Het is belangrijk dat gemeenteleden/ouders in gesprek blijven met hun eigen kinderen, maar ook met andere ouders. Goed dat De Vluchtheuvel een mooie website heeft ontwikkelt, voor zowel ouder(s) als jongeren. Er staat veel informatie op die helpt bij bewustwording van de sterke invloed van games op onze keuzes, gedrag en woordgebruik. Je kunt direct testen of je gamegebruik overmatig is of (nog) niet.

Wat is uw gouden tip aan studenten die worstelen met gezond omgaan met gamegebruik?

Mijn gouden tip is: zorg dat je smartphone tijdens het huiswerk maken minstens 1,5 meter van je vandaag ligt én dat alle alerts om een game te spelen uitgezet worden op je devices. (bijv: geen discord installeren). Als je geen game (meer) speelt, dan haal je je opleiding binnen de gestelde tijd!

Tip aan alle lezers: steek vooral de hand in eigen boezem. Wees kritisch op uw eigen schermgebruik. Het maakt niet uit of dit een game is of een andere applicatie, de verleiding is ontzaglijk groot, zowel bij jongeren als bij ouderen!

www.gamegebruik.nl



Gastopvangouder of kristalhuisouder worden?

Heeft u ruimte in hart en huis? Denk er eens over na om gastopvangouder of kristalhuisouder te worden. We zoeken 'gewone' echt)paren, gezinnen of alleenstaanden die open staan voor de opvang van een kind, jongere of volwassene voor kortere of langere tijd. Informeer vrijblijvend bij één van de coördinatoren voor meer informatie naar de mogelijkheden en procedure. Contactgegevens zijn te vinden op www.stichtingdevluchtheuvel.nl/gastopvang.



De Vluchtheuvel mag al 43 jaar lang zijn werkzaamheden verrichten binnen de reformatorische christelijke achterban. Een groot voorrecht!

Als we kijken naar de hulpvragen zijn deze ten diepste grotendeels gelijk gebleven. Als we naar de wereld om ons heen kijken, dan is in de loop der jaren de reikwijdte van het wereldnieuws, de social media en de manier waarop we werken ingrijpend veranderd! De grote vraag van vandaag de dag is hoe we hiermee omgaan. Zijn we 24 uur per dag bereikbaar? Worden we geregeerd door de media? Of hebben we geleerd om hier op een goede manier mee om te gaan?

Niet iedereen lukt dit. We zijn dan ook dankbaar dat er door een actie van de Jeugdbond van de Gereformeerde Gemeente ruimte is ontstaan om het onderdeel gamen aandacht te geven. Dit door preventie maar ook door een hulpaanbod te ontwikkelen. Preventie doen we samen met de scholen; in één van de interviews leest u er meer over. Daarnaast zijn de (school)maatschappelijk werkers binnen onze organisatie geschoold om jongeren en volwassenen die worstelen met gamegebruik, hulp te verlenen.

De impact van het leven is niet alleen merkbaar in het persoonlijk leven, in de gezinnen, in de kerken, in de politiek maar ook in het werkzaam leven. Een onderzoek wijst uit dat ongeveer 67% van de werknemers niet weet waar ze terecht kunnen met alledaagse mentale gezondheidsvragen. Voor bedrijven/instellingen en scholen willen we vanuit onze christelijke identiteit mogelijkheden bieden om daar meer antwoorden op te geven. In 2023 starten we met de pilot 'WorkBalance' een abonnementsvorm waarbij laagdrempelig, één op één online coaching van 3-5 gesprekken per jaar voor de werknemer mogelijk is. We denken dat het welbevinden wordt verhoogd en een verlaging van het ziekteverzuim tot gevolg zal hebben. Voor meer informatie neem contact op met Eelco Weerheim, cweerheim@stichtingdevluchtheuvel.nl

We wensen een ieder toe, ondanks alle vragen die er dagelijks kunnen zijn, dat de bede elke dag opnieuw mag zijn:

Leer mij naar Uw wil te hand'len,
'k Zal dan in Uw waarheid wand'len;
Neig mijn hart, en voeg het saâm
Tot de vrees van Uwen Naam.

M. (Marian) Ruitenbergh, 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](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/emailnieuwsbrief).

Agenda

In D.V. voorjaar 2023 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
- Weerbaarheidstraining

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](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen).

Colofon



Hoofdkantoor

Stationsplein 21, 4461 HP Goes (per 1-1-'23)
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

Versijnt 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

www.relaties.stichtingdevluchtheuvel.nl,
www.gamegebruik.nl, www.gemeenteengezin.nl