

De Vluchtheuvel

Buskruit

Het is vijf voor twaalf als Peter en Esmeralda, beiden half de 30, zich aanmelden voor hulp. Het gaat niet goed met hen. De spanning in hun huwelijk en huis is om te snijden.

Peter is opgegroeid in een gezin, waarin hij weinig warmte heeft ervaren. Hij heeft zich nooit echt gewaardeerd gevoeld; zijn oudere broer, die deed het pas goed. Regelmatig kreeg hij een pak slaag. Niet zomaar, maar omdat er iets was gebeurd. Kleine jongens doen nu eenmaal wel eens dingen die niet handig zijn.

Gelukkig vond hij een lieve vrouw en is hij inmiddels vader van 2 dochters. Maar toch, Peter omschrijft zichzelf als “een vat buskruit”. Hij weet zijn emoties moeilijk onder controle te houden. Boosheid en frustratie zoeken een weg naar buiten. Plotseling kan het helemaal mis gaan.

Esmeralda zegt: “Het is continu op eieren lopen. We ontwijken elkaar zo veel mogelijk”. Esmeralda ziet dat de kinderen schrikkerig zijn en nerveus gedrag vertonen. “De juf van oudste dochter Rosie maakt zich zorgen”, zei ze pas. “Het is haar opgevallen dat ze gaat huilen als ze een compliment krijgt en alles doet om geen fouten te maken”. Een situatie met alleen maar verliezers. Peter en Esmeralda willen het allebei anders. Dat is een motivatie waarop verder gebouwd kan worden.

Emotieregulatie

Peter en Esmeralda formuleren met steun van de hulpverlener doelen. Eén ervan is dat het weer gezellig is in huis. Voor de korte termijn worden afspraken gemaakt. Wat te doen als... Peter vertelt: “We spraken af dat wanneer de emoties ongecontroleerd naar buiten komen, ik direct naar een andere ruimte ga dan mijn vrouw en kinderen”, en ver-

telt Peter verder: “Ook kreeg ik het advies meer fysiek werk of een hobby te gaan doen waarbij ik mezelf fysiek uitput”.

Toch blijven de emoties het logisch nadenken belemmeren. Intussen heeft de hulpverlener al door dat er diepge wortelde patronen achter dit gedrag zitten. Om hieraan te werken wordt specifieke therapie voor Peter ingeschakeld.

Netwerk

Peter en Esmeralda zijn door de omstandigheden niet meer toegekomen hun netwerk te onderhouden. De hulpverlener motiveert hen hierin weer initiatief te nemen. Esmeralda neemt haar beste vriendin in vertrouwen en kan haar verhaal kwijt. Haar vriendin pakt het goed op en steunt Esmeralda om de ingeslagen weg voort te zetten. Ze stimuleert haar te kijken welke lichtpuntjes er al zijn. Peter neemt contact op met een oude schoolvriend waarmee hij zaterdagochtend gaat mountainbiken.

Kentering

Na een groot aantal gesprekken, waarin er soms maar weinig hoop is, komt er in de laatste gesprekken een voorzichtige kentering. De hulpverlener: “Ik zie dat bij Peter het kwartje gaat vallen. Hij heeft zelf de keuze om met Gods hulp, in de spiegel te kijken en alles te doen om een goede echtgenoot en vader te zijn”. Esmeralda vertelt: “Het lukt mij steeds beter om grenzen aan te geven”. Ook zijn er in huis weer harmonieuze momenten. Er is nog een lange weg te gaan, gesteund door het netwerk en De Vluchtheuvel. De hulpverlener blikt dankbaar terug – niet altijd komt een echtpaar weer tot elkaar. Hij zegt: “Als ik hoor dat Peter na lange tijd weer is gaan bidden, heb ik hoop! En als ik denk aan de twinkeling die ik weer zie in hun ogen, zegt dit meer dan 1000 woorden”.





Overspoeld door emoties: emotieregulatie problemen

Waar het in het huwelijk van Peter en Esmeralda op stuk loopt, is de manier waarop zij omgaan met het (niet) uiten van hun emoties.

Emoties horen bij het leven. Peuters leren al heel jong de basisemoties blij, bang, boos en verdrietig te benoemen. Ze kunnen bovendien de daarbij behorende 'snuitjes' trekken. Bij het ouder worden komen er steeds meer benamingen van emoties bij. Bijvoorbeeld: 'Ik ben de wanhoop nabij! Of: 'Ik val van verbazing' van mijn stoel. Emoties wisselen zich af en geven betekenis aan gebeurtenissen en ervaringen. Hoe intrigerend is deze bijzondere gave van onze Schepper.

Sommige mensen ervaren problemen in het reguleren van emoties. Wanneer dit niet 'gezonder' functioneert, spreken we van emotiedisregulatie. De ervaren emoties zijn dan heel heftig en intens ten opzichte van de situatie die je emoties aanwakkert. Alsof de emoties je overspoelen en je er geen grip meer op hebt. Het kan ook zijn dat mensen hun emoties niet herkennen. Dit geeft veel verwarring.

Emotieregulatie is vaak onderdeel van de hulpverlening. Het is het vermogen om emoties te herkennen, te begrijpen en op een gezonde manier te uiten en beheersen.

Het betekent niet dat emoties onderdrukt moeten worden, maar dat er op een goede en helpende manier met gevoelens kan worden omgegaan. Bijvoorbeeld door in moeilijke situaties kalm te blijven, ons verdriet te uiten of als we boos zijn een stap terug te nemen. Deze vaardigheden helpen om in plaats van impulsief, bewuster te reageren waardoor we betere beslissingen nemen en onze relaties met anderen versterken.

Tips:

- Beweeg! Een gezonde levensstijl met voldoende beweging helpt om minder stemmingswisseling te ervaren.
- Wacht! Reageer niet direct op een emotie. Wacht eerst tot de intensiteit van je emoties weer afneemt. Emoties komen en gaan als golven van de zee! Dus, tel eerst tot 10.
- Schrijf! Schrijven helpt om op een afstand naar je emoties te kijken en ze te accepteren. Schrijf antwoorden op deze vragen op: 1. welke gebeurtenis heeft deze emotie veroorzaakt? 2. Wat denk ik op dit moment? 3. Wat voel ik? 4. Wat zijn de gevolgen hiervan?
- Bedenk! een actieplan. Bijvoorbeeld: als ik me zo voel, dan ga ik een stuk wandelen of bel ik iemand op. Bedenk al concreet welk stuk je gaat wandelen en welke zus, vriend, buurvrouw je gaat bellen.

Nieuw: spel 'Open Kaart'

Schermgerechtigd, een thema waar veel over geschreven, geproefd, gedacht en vooral mee geworsteld wordt. Ook bij De Vluchtheuvel zijn we hier actief mee bezig. In samenwerking met de Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten (JBGG) organiseren we onder de titel BereikBaar! verschillende activiteiten om bewust(er) om te gaan met schermgebruik. Een centraal element hierin is het OPEN GESPREK over gezond schermgebruik, zowel bij kinderen en jongeren als bij volwassenen.



Om het gesprek te stimuleren, is er een nieuw spel: 'Open Kaart'. Dit spel daagt jongeren uit om na te denken over hun schermgebruik en vrijetijdsbesteding, en helpt bij het aangaan van waardevolle gesprekken. Een interessant cadeau voor de jongeren in de gemeente, uw (klein)-kinderen of andere jongeren waarmee u verbonden bent. Het spel is te bestellen in onze webshop www.stichtingdevluchtheuvel.nl/webshop voor € 9,95 euro.



Nieuwe gesprekslocatie in Elspeet en Geldermalsen

We zijn blij en dankbaar dat we onze cliënten op twee nieuwe locaties mogen ontvangen.

Met deze uitbreiding streven we ernaar om onze dienstverlening nog dichterbij te brengen voor de inwoners van Elspeet, Geldermalsen en de omliggende plaatsen. We heten u van harte welkom!

Nieuw: Aan tafel voor je relatie



Bij De Vluchtheuvel zien we dat een gezond huwelijk structureel onderhoud vraagt. En wat is deze gezegende verbinding het investeren waard! Als hulpmiddel hebben we sinds kort 'Aan tafel voor je relatie!'. Dit programma bestaat uit één avond waarop echtparen tijdens een maaltijd aan de slag gaan met concrete (gespreks-) opdrachten. Het is laagdrempelig, praktisch en gericht op het versterken van de verbinding tussen echtparen in een ontspannen setting.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor echtparen die minimaal één jaar getrouwd zijn. Het organiseren van de avond gaat vaak in samenwerking met kerken.

Wat is het doel?

Het doel van deze avond is om meer verbinding en emotionele nabijheid tussen man en vrouw te creëren. We zien dat het gesprek aan de hand van gerichte onderwerpen en gespreksvragen als vanzelf een bepaalde diepgang krijgt. In een ontspannen sfeer ontstaan vaak goede gesprekken die de relatie verrijken en verdiepen. In het dagelijks leven gaat dit lang niet in alle huwelijken vanzelf. Onze trainers hebben veel ervaring en zijn experts op het gebied van relaties. Middels de juiste vragen en opdrachten weten zij de kern te raken.

Belangstelling?

Stuur een mail naar info@stichtingdevluchtheuvel.nl. We nemen contact met u op.

Met alle respect

Wij vinden dat we er recht op hebben. Soms strijden we zo hard om het op te eisen, dat we het tegenovergestelde bereiken. In de samenleving gaat het vaak over (gebrek aan) respect. De media berichten regelmatig over geweldsincidenten, groeiende kritiek op autoriteit en conflicten binnen gemeenschappen. Ook het werk van De Vluchtheuvel heeft alles te maken met respect

Eren

In de Bijbel zoeken we tevergeefs naar het woord respect. Het Woord van God staat wel vol aansporingen om eer te bewijzen. Allereerst aan God. Eerbiedig met en over Hem spreken en luisteren naar wat Hij wil. Daarna aan elkaar.

In Romeinen 12:10 schrijft Paulus: 'Hebt elkander hartelijk lief met broederlijke liefde, met eer de een de ander voorgaande. Volgens de Bijbel met uitleg vraagt dit vers dat we respect en hoogachting voor elkaar moeten tonen. Zonder dat we verwachten dat de ander zich tegenover ons zo gedraagt. Wie een ander respecteert, erkent daarmee dat de ander ertoe doet. Iemand eren is: iemand belangrijk vinden, waarderen en iets moois, iets goeds over de ander zeggen.

Twee aandachtspunten

In allerlei relaties worden we geroepen elkaar te respecteren en eren. Op het werk, in gezinnen en niet te vergeten in de kerk. Hierbij spelen twee aandachtspunten een belangrijke rol.

Het eerste betreft de Bijbelse waarheid dat alle mensen voor God gelijk zijn. Geschapen naar Zijn Beeld. We zijn ook massaal bij Hem vandaan gelopen. In Gods ogen zijn we allemaal zondaren. Afhankelijk van Zijn genade, verdiend door Zijn Zoon. Dé Ene die zachtmoedig en nederig van hart is.

Als tweede het belang van een gezond zelfbeeld. De basis daarvoor wordt gelegd in de eerste levensjaren in het gezin en de omgeving waarin kinderen opgroeien. Hoe positief of negatief geladen zijn onze boodschappen naar kinderen? Hebben we oog voor de eigenheid van elk kind? Voor opvoeders is dit een uitermate belangrijk thema. Kinderen moeten opgroeien met een gezond gevoel van eigenwaarde. Wie zich gewaardeerd weet, ervaart minder behoefte een ander te minachten. In de

hulpverlening komen we nog wel eens situaties tegen waarin het zelfbeeld ongezond is ontwikkeld en scheefgegroeid. Gelukkig ervaren we dat dit kan herstellen en genezen.

Respect tonen

Hoe buigen we respectloos handelen en spreken om naar respectvol gedrag? Het spreekwoord zegt: "Verbeter de wereld, begin bij jezelf". Door respect te tonen in woorden en daden, creëer je een omgeving waarin je eigenwaarde van anderen versterkt.



Wie zich gewaardeerd weet, ervaart minder behoefte een ander te minachten.

Kinderen en jongeren horen scherp als het gaat om hoe wij als opvoeders spreken tegen en over anderen. Ze merken haarfijn ons soms listig verborgen gebrek aan respect voor de meester, een medeleerling of een andere ouder op. Het gaat er niet om verkeerde dingen goed te praten. Het gaat om onze innerlijke houding tegenover wie dan ook.

Eigenwaarde versterken

In het dagelijks leven kunnen we de eigenwaarde van onze omgeving, gezinsleden, collega's of gemeenteleden versterken. Dat zit 'm in hele kleine dingen:

1. **Groet de ander.** Een eenvoudige begroeting laat zien dat de ander telt.
2. **Een open houding:** Benader mensen met vriendelijkheid en zie vooral wat goed gaat.
3. **Respectvolle aanraking:** Een schouderklopje of vriendelijke handdruk toont respect en zorgzaamheid.
4. **Praat met elkaar, niet over elkaar.**
5. Verspreid een **goed gerucht** van de ander door op een positieve manier over zijn persoon of prestatie te spreken.



Telefoongesprekken

We zijn tijdens kantooruren beschikbaar voor hulpvragers die, vaak na enig uitstellen, eindelijk de telefoon durven te pakken om hun hulpvraag te stellen. De bemensing is soms een issue en dan wordt aan mij gevraagd of ik even een paar uurtjes de telefoon kan waarnemen. Natuurlijk wil ik het doen, mits het past in mijn agenda.

Ook op betreffende middag had ik telefoondienst. Als de telefoon gaat, ben ik door ervaring wijs geworden, altijd een beetje gespannen. Wie zou er aan de andere kant van de lijn zitten en is het een 'gewone' vraag of een hulpvraag. Vooral het laatste kan een beetje overweldigend zijn voor iemand met minder telefoonervaring dan mijn collega's van het secretariaat. Is de beller vol emotie of vertelt hij of zij op zakelijke toon de meest verschrikkelijke dingen of komt de hulpvrager niet uit zijn of haar woorden of...

Ik vergeet nooit dat 'k op een middag weer even telefoondienst had en een oudere man geëmotioneerd vraagt of de Vluchtheuvel alstublieft kan helpen, want het gaat echt niet goed met z'n dochter. Ze is met haar kleine zoontje naar haar ouderlijk huis gevlucht. Weg van al het geweld en de ingewikkelde relatie met haar man en zijn familie. Ik schrik, 'k herken de stem meteen. Het is één van de ouders van wie ik ooit kinderen in de klas had. 'k Hoorde de voornaam van zijn dochter en zie meteen dat kleine vrolijke meisje met de guitige ogen die het heerlijk vond om mij en anderen uit te dagen en aan het lachen te maken. 'k Herinner mij ook gelijk dat ik bij het bestuderen van haar instagramprofiel mij erover verbaasde hoe ze er nu uitziet. Waar is dat vrolijke meisje gebleven!

Ze is opgegroeid in een stabiel gezin en heeft in haar leven de keuze voor een relatie gemaakt die al haar vrolijkheid deed verdwijnen. Ze moest zelfs vluchten naar haar veilige ouderlijk thuis. Wat een drama en dat blijkt ook uit het vervolg van de geschiedenis.

De dochter weet waar ze terecht kan! Mooi dat deze vader, die het ook allemaal niet meer wist, hulp zocht bij een – de Vluchtheuvel. Wat een zegen dat we als gezinnen, kerken en organisatie mogen bestaan in onze ontkerkelijkte samenleving en zo elkaar tot een hand en voet kunnen zijn. Ieder binnen zijn eigen rol en taak. Ouders als ouder, kerkenraadsleden en predikanten in het pastoraat en psychosociale therapeuten als hulpverleners bij de Vluchtheuvel.

Vergeet niet om regelmatig Jakobus 5 te lezen. Ik citeer een paar verzen: Jakobus 5:13 *'Is iemand onder u in lijden? Dat hij bidde. Is iemand goedsmoeds? Dat hij psalmzingt'*. Een gedeelte van vers 16: *'en bidt voor elkander, opdat gij gezond wordt; een krachtig gebed des rechtvaardigen vermag veel'*.

M. (Marian) Ruitenberg, bestuurder

Bijdrage donateurs

De Vluchtheuvel heeft een ANBI status.

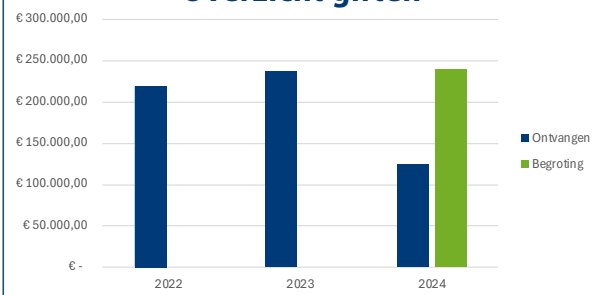
Het is nodig dat ons werk doorgaat. Uw steun is daarbij onmisbaar! Daarom vragen we u ons werk te steunen door middel van een gift. Dat kan met de QR-code of maak uw gift over op NL85 INGB 0004 3255 63 t.n.v. De Vluchtheuvel. We zijn dankbaar voor elke gift die we ontvangen.



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. Wilt u meer informatie over nalaten en schenken aan De Vluchtheuvel? www.stichtingdevluchtheuvel.nl/nalaten.

Overzicht giften



Agenda

- > Januari - Identiteitstraining Goes
- > Januari - Mannengroep Dordrecht
- > Februari - Identiteitstraining Hoevelaken

Onze gesprekslocaties zijn: Dordrecht, Ede, Elspeet, Geldermalsen, Goes, Hoevelaken, Kampen, Middelharnis, Rijssen, Scherpenzeel, Woerden en Zwolle



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/emailnieuwsbrief.

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

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

