

# De Vluchtheuvel

## Oog voor je naaste en jezelf met geweldloze communicatie

De door de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg ontwikkelde methode geweldloos communiceren, wordt binnen De Vluchtheuvel veelvuldig toegepast. Het is een unieke methode, gericht op het stimuleren van vrede en het oplossen van conflicten. Geweldloos communiceren is niet moeilijk en kan door iedereen dagelijks toegepast worden. Een van onze hulpverleners: "Ten diepste vind ik dat je als christen deze methode altijd moet gebruiken. Zo blijf je oog houden voor de naaste en jezelf!"

Toch gaat er in de dagelijkse praktijk op dit punt nogal eens wat mis. Vaak zeggen we niet wat we bedoelen. In plaats van dat we zeggen dat we ergens behoefte aan hebben, maken we onbedoeld een verwijt, waarmee we iemand kunnen kwetsen. Een eenvoudige zin als: 'Ben je nu alweer zo laat thuis?', kan snel omslaan in een ruzie. Beter kun je de vraag stellen: "Hoe komt het dat je zo laat thuis bent?". En als je de methode inzet wordt het: "Volgens mij hadden we afgesproken dat je om 17:30 thuis zou zijn en nu is het 18:00. Ik vind het jammer dat je er niet bij bent tijdens de maaltijd, dat vind ik juist zo gezellig. Is het mogelijk dat je daar een volgende keer rekening mee houdt?".

De essentie van geweldloze communicatie kan worden samengevat in vier stappen:

1. **Waarneming:** Observeer zonder oordeel.
2. **Gevoelens:** Identificeer je emoties.
3. **Behoeften:** Begrijp wat je nodig hebt.
4. **Verzoek:** Vraag om wat je nodig hebt, zonder eisen te stellen.

Geweldloze communicatie bevordert begrip voor elkaar. Er komt meer inzicht in gevoelens en behoeften die liggen onder hetgeen gezegd wordt. Door het vermijden van eisen en oordeel, ontstaat er ruimte voor wederzijdse samenwerking en conflictoplossing. Het leidt vaak tot een diepere verbinding tussen mensen, het creëert positieve, ondersteunende relaties waarin mensen zich gehoord en begrepen voelen.

De Vluchtheuvel past deze methode toe in verschillende situaties. Het kan gebruikt worden tijdens de intake om beter te begrijpen wat iemand precies bedoelt en waar het probleem zit. In individuele gesprekken, maar het is ook bij uitstek te hanteren bij relatieproblemen of mediation tussen partijen. De vaardigheden om geweldloos te communiceren proberen we onze cliënten aan te leren en in de praktijk te brengen. We denken dat het een methodiek is die helpend is om meer in harmonie te leven; 'Je naaste lief te hebben als jezelf'.

In de spreekkamers is er alle ruimte en veiligheid om hiermee te 'oefenen'. Om meer inzicht te krijgen en woorden te geven aan behoeften en gevoelens zijn er tevens verschillende spelvormen op onze locaties beschikbaar. We zien in de praktijk van het werk dat deze manier van communiceren zoveel moois oplevert!

## Hulpverleners aan het woord:

"Geweldloze communicatie kun je overal gebruiken. Verwijten en oordelen geven veel verwijdering in relaties, dit zorgt voor veel pijn en nood. Vandaar dat ik dit een mooie methode vind, er kan iets groeien in de verbinding naar elkaar toe waardoor er meer diepgang in de relaties kan komen. Gevoelens en behoeften neem je serieus en mogen er zijn van beide kanten. Ten diepste vind ik dat je als christen deze methode altijd moet gebruiken. Zo blijf je oog houden voor de naaste en jezelf!"

**Ellie de Rijke, psychosociaal hulpverlener**

"Bij de start van gesprekken gebruik ik regelmatig kaartjes waarop gevoelens en behoeften staan. Ook tijdens het groepswerk, zoals de Identiteitstraining geeft dit aan hoe deelnemers erbij zitten. Hierdoor gaan we snel(ler) gericht met elkaar in gesprek. Tijdens het uitzoeken van gevoelens of behoeften maken cliënten zelf al direct een soort reflectieproces door hierover na te denken. Als hulpverlener krijg ik hierdoor veel informatie en een duidelijke richting voor het gesprek".

**Hans van Es, psychosociaal hulpverlener**



*spel geweldloze communicatie*



## Relatieloket Hendrik-Ido-Ambacht

In Hendrik-Ido-Ambacht is in samenwerking met de gemeente en een andere organisatie onlangs een relatieloket geopend. Doel van een relatieloket is een laagdrempelige voorziening waar professionele hulp, advies en begeleiding gegeven kan worden. Voor stellen, individuen, ouders, kinderen en mensen die om een gezin heen staan. We vinden het bijzonder dat er in Hendrik-Ido-Ambacht een relatieloket is waarin De Vluchtheuvel een plaats heeft gekregen. Er is rekening gehouden met de identiteit van de burgers waardoor er keuzevrijheid en ruimte voor identiteitsgebonden hulp is. We zijn dankbaar voor de inzet van de SGP-CU ter plaatse. We horen van veel kanten dat christelijke politieke partijen zich op dit moment sterk maken voor een dergelijke voorziening. We vinden dat een mooie ontwikkeling. De schrikbarende cijfers over gebroken gezinnen, jeugdzorg en het besef van het leed dat hier geleden wordt, laat zien dat preventie en vroegtijdige hulp nodig is. De Vluchtheuvel denkt graag mee! Neem voor meer informatie of een verkennend gesprek contact met ons op.



## Nieuwe gesprekslocatie Rijssen

We zijn blij en dankbaar dat we onze dienstverlening nu ook dichtbij de Rijssenaren en de inwoners van de omliggende plaatsen kunnen bieden vanuit onze nieuwe gesprekslocatie in Rijssen! Op 12 oktober is deze locatie officieel en feestelijk geopend. Ds. S.W. Janse mediteerde kort over het woord 'de Vluchtheuvel' en voerde de openingshandeling uit door het aansnijden van een groot speculaashart. Er was daarna voldoende tijd om onder het genot van koffie of thee met elkaar kennis te maken en bij te praten. We hopen van harte dat de Rijssenaren en anderen onze locatie weten te vinden. We bieden christelijke, reformatorische, professionele, psychosociale hulp bij levensvragen voor alle leeftijden en gezinssituaties.

## Raad van Advies Stichting de Vluchtheuvel

Uniek aan onze organisatie is onze stevige kerkelijke verbondenheid. Dit heeft onder andere te maken met het functioneren van onze Raad van Advies. De Raad van Advies van De Vluchtheuvel bestaat uit 12 leden die door de 12 classes van de Gereformeerde Gemeenten afgevaardigd zijn. Ze hebben als taak om toezicht te houden op de identiteit van de Vluchtheuvel en mee te denken in dilemma's, ze hebben instemmingsrecht voor de benoeming van leden van de Raad van Toezicht en de bestuurder en wederzijds hebben we de taak om elkaar te informeren over ontwikkelingen binnen en buiten onze kerkelijke achterban.

## Lid Raad van Advies

Een interview met een lid van de Raad van Advies van de Vluchtheuvel. Wie is hij? Wat is zijn taak? Hoe kijkt hij aan tegen identiteitsgebonden hulpverlening? Wat wil hij ons meegeven voor de toekomst? Eelco Weerheim, teammanager, coach en mediator, in gesprek met de heer Van Dam.

### Wie bent u?

M. (Marien) van Dam, 72 jaar, geboren in Opheusden. In deze plaats is Van Dam inmiddels 25 jaar ambtsdrager in de Gereformeerde Gemeente. Na de studie werktuigbouwkunde heeft Van Dam 10 jaar gewerkt op een researchafdeling bij de Holec. Naast werk en gezin volgde Van Dam de CGO B-C cursus en mocht les gaan geven. Toen de werkgever van Van Dam verhuisde, is hij overstapt naar het onderwijs. Van Dam heeft verschillende vakken gegeven zoals natuurkunde, scheikunde, elektrisch lassen, economie en Godsdienst. De laatste jaren voor zijn pensionering had hij Godsdienst als hoofdvak.

Alweer 11 jaar is Van Dam pastoraal werker bij 'Zorgcentrum het Anker' in Kesteren. Vier jaar geleden is hij lid geworden van de Raad van Advies van de Vluchtheuvel. De zorgen zijn ook het gezin van Van Dam niet bespaard gebleven, maar hij mocht leren: '... maar Deze kastijdt ons tot ons nut'.

### Wat is uw taak in de RvA?

Van Dam heeft een plaats in de Raad van Advies namens de classis Utrecht. Van Dam vertelt: "Onze hoofdtaak is om toezicht te houden op de identiteit. Om onze waardering uit te spreken over dingen die goed gaan en waar we blij en dankbaar voor zijn. Eventuele zorgen kunnen we in een open sfeer met elkaar bespreken."

### Hoe ervaart u het werk in de RvA tot nu toe?

Van Dam: "Het is fijn en goed om met elkaar te overleggen, zaken te horen die er spelen en ook dingen te delen die we in het kerkelijk leven tegenkomen. En we kunnen elkaar tot een hand en voet zijn. Ik zie nu ook van dichtbij hoe intens dit werk is en wat dit vraagt. Ik zie de worsteling om de identiteit te bewaren. Je hoort weleens wat van mensen die onder behandeling zijn. Het is heel belangrijk dat de hulpvrager en de hulpverlener goed bij elkaar aansluiten qua identiteit. Anders begrijp je elkaar niet. Dat kan ook te maken hebben met hoe je zelf bent opgegroeid. Elke plaats en gemeente heeft daarin ook zijn eigenheid. Dat is soms ook een leerpunt voor de client."

### Wat is het belang van identiteitsgebonden zorg?

"De christelijke identiteit is een heel belangrijk element binnen de hulpverlening", aldus Van Dam. "In sommige opzichten worden we buiten onze organisaties niet goed begrepen. Ik merkte dat bij mijn dochter die een groot aantal jaren was opgenomen in 'Zon en Schild'. Als ik dan bijvoorbeeld niet wilde dat zij meeding naar de bioscoop of andere zaken die strijdig waren met onze overtuiging, ervoer ik veel weerstand. Er werd zelfs aangegeven dat dit een onderdeel was van de therapie. Gelukkig werd dat later door de psychiater van tafel geveegd. Ik merk het ook bij uitzichtloos lijden. Mensen vinden je dan soms onbarmhartig als je tegen een euthanasieverzoek bent. Aan de andere kant ken ik een godvrezende vrouw uit Tholen die er net even wat anders in staat. Die wil juist geen identiteitsgebonden hulpverlening. Ze vindt het juist mooi dat ze dan de mogelijkheid heeft om over de Heere en Zijn liefdedienst te vertellen."

### Hoe ziet u de toekomst van identiteitsgebonden zorg?

"Daar maak ik mij ernstige zorgen over. Het is moeilijk om aan goed geschoold personeel uit onze eigen achterban te komen. Ook merk ik dat we onze eigen instellingen veel te weinig waarderen. We moeten oppassen dat we het niet pas gaan waarderen als we het kwijt zijn! Als ouders moeten we onze kinderen ook wijzen op het belang van identiteitsgebonden zorg, ook voor hun toekomstig beroep. Vanuit de overheid zie ik dat er minder ruimte komt voor deze vorm van zorg. In Opheusden gaat dit nog wel, maar daarbuiten zie ik het begrip afnemen.

De zorg zal in de toekomst sterk veranderen en we zullen veel meer op elkaar zijn aangewezen. De christelijke hulp aan onze naaste in woord en daad. (Denk aan de brief van Jacobus, maar ook aan de vroege christengemeenten die opvielen door hun gedrag als de barmhartige Samaritaan)."

### Wat wilt u de lezers van de nieuwsbrief tot slot meegeven?

"Wees zuinig op onze identiteitsgebonden zorg en instellingen. Bid ook voor degenen die daar werken en verzorgd mogen worden. In de zorgen die er genoemd zijn wil ik ook zeggen: De Heere zorgt voor Zijn Kerk. Hoe donker ooit Gods weg mag wezen, Hij ziet in gunst op die Hem vrezen."



## Volle kracht



We leven in een ingewikkelde, angstige en moeilijke tijd waarin het ene wee na het andere elkaar opvolgt. We denken in het bijzonder aan het verschrikkelijke nieuws vanuit Israël waarbij velen op een vroege zaterdagochtend zijn overvallen door leden van de

Hamas en velen op een verschrikkelijke, barbaarse wijze zijn gedood of ontvoerd. En de daaropvolgende oorlog wat effect lijkt te hebben op het hele wereldgebeuren. De ene massademonstratie na de ander volgt; het is intens en lijkt in 'volle kracht' de wereld en Nederland te overspoelen. De woorden 'nooit weer' verbleken en het antisemitisme is sterk groeiend. Leven we mee met het Joodse volk en bidden we voor de vrede van Jeruzalem? Bidt om de vrede van Jeruzalem; wél moeten zij varen die u beminnen - Psalm 122:6.

Ondertussen gaan de werkzaamheden van de Vluchtheuvel door en op een heel andere wijze in volle kracht. We zijn dankbaar voor allerlei ontwikkelingen. In deze nieuwsbrief kunt u lezen over een veelgebruikte methode geweldloos communiceren, de opening van een locatie in Rijssen, een relatieklok in Hendrik-Ido-Ambacht, de rol en taak van onze Raad van Advies en dat is een kleine greep uit allerlei ontwikkelingen die we doormaken. Er zijn ook uitdagingen zoals forse stijgingen van de prijzen en de loonkosten. Dat vraagt veel van onze bedrijfsvoering en zal onafwendbaar een prijsverhoging van de tarieven tot gevolg hebben. Maar het belangrijkste is dat de hulpverlening op volle kracht draait. Er zijn meer aanvragen dan in het verleden voor psychosociale hulpverlening die aansluit bij de eigen identiteit. Het geeft dankbaarheid wanneer we vacatures met goed personeel kunnen invullen.

Ook worden we telkens opnieuw voorzien van de middelen die nodig zijn om onze groeiende dienstverlening te blijven bieden. De steun van kerken, bedrijven en particulieren zijn blijvend onontbeerlijk. Niet alle gemaakte kosten kunnen immers gedeclareerd worden, mede doordat we door het hele land verspreid zitten, vaak meedenken met ingewikkelde casussen, en adviesvragen krijgen. We zijn dankbaar voor de ruimhartige steun die we van u mogen ontvangen!

Psalm 130 is in het licht van deze tijd een toepasselijk psalm. We wensen eenieder van harte toe, in bijzonder de laatste regels van het vierde vers: *"Hij maakt, op hun gebeden, Gans Israël eens vrij van ongerechtigheden; Zo doe Hij ook aan mij".*

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? Laat het ons weten of via deze link:  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl/emailnieuwsbrief](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/emailnieuwsbrief).

## Agenda

**Dinsdag 21 november Webinar Bouwen aan Zelfvertrouwen door psycholoog Bernadette van Dam**

Terdege organiseert **dinsdag 21 november** een webinar 'bouwen aan zelfvertrouwen'. De een staat heel zeker in het leven, de ander is meer zoekende over zichzelf. Wat is een Bijbels zelfbeeld? Hoe zeker mag je zijn van jezelf en hoe kun je daarin groeien?

Aanmelden voor de webinar: [www.terdege.nl/thuis](http://www.terdege.nl/thuis) U ontvangt 10% korting met de code: **NIEUWSBRIEF**

Voor alle overige activiteiten en groepswork, zie onze website.

## Nieuw

Onlangs is onze eerste nieuwsbrief schoolmaatschappelijk werk uitgekomen. Wenst u deze ook te ontvangen? Stuur een e-mail naar [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl). Deze nieuwsbrief wordt 2x per jaar verzonden naar scholen en belangstellenden.

## Bijdrage donateurs

Stichting 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.



Wilt u donateur worden of uw bijdrage verhogen? Gebruik het machtigingsformulier of ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen).

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](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/nalaten).

## Colofon

**Hoofdkantoor**  
Stationsplein 21, 4461 HP Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
e-mail: [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://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](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden-voor-hulp)**

[www.relaties.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.relaties.stichtingdevluchtheuvel.nl),  
<https://gamegebruik.nl>, [www.gemeenteengezin.nl](http://www.gemeenteengezin.nl)

