

De Vluchtheuvel

Tim klimt omhoog uit een diep dal

Al een tijdje voelt Tim zich niet fijn. Hij heeft een stekende pijn in zijn nek en voelt zich aldoor moe. Alles is hem teveel. Zijn werk, zijn relatie, thuis loopt het niet. Tim denkt negatief over zichzelf en ziet weinig lichtpuntjes meer in het leven. Hij doet zijn werk als timmerman nog wel, dat vind hij leuk, maar dat blust hem helemaal uit. Naast zijn werk komt hij tot niks.

Niet veel mensen weten dat het niet goed gaat met Tim. Hij houdt zich groot. Alleen zijn vriendin heeft echt in de gaten hoe het met hem gaat. Tim baalt ervan dat het zo moeizaam gaat en de constante pijn maakt hem somber. Ook hangt hem een deadline voor zijn opleiding boven het hoofd, waar hij als een berg tegenop ziet. Tim besluit naar de huisarts te gaan. Een directe oorzaak voor de pijn is er niet. Tim krijgt wel een doorverwijzing naar een reumatoloog en het advies psychische hulp te zoeken. Dat doet Tim, hij klopt aan bij De Vluchtheuvel.

Eerste lessen

In gesprek met de hulpverlener leert Tim als eerste de lat voor zichzelf minder hoog te leggen. En eerlijk te zijn naar zijn omgeving. Verstoppen is niet nodig. Het is zoals het is. De negatieve gedachten zijn niet goed, maar hij mag zichzelf de ruimte geven voor hoe het nu gaat. Hij kan de situatie niet mooier maken dan deze is. Begrijpelijk dat het er niet zo zonnig uitziet voor Tim als hij steeds pijn heeft en zo ontzettend moe is! Tim mag met hulp steeds meer gaan leren om op een rationele manier naar dingen te kijken, zonder door te slaan in (negatieve) emoties. Tim gaat daarnaast gebeurtenissen opschrijven. 'Opschrijven helpt, dat ordent mijn gedachten!' In de zomervakantie krijgt Tim te maken met Covid. Na de vakantie spreekt Tim met zijn baas af om even helemaal niet te werken zodat hij zich volledig kan richten op herstel. Hij

intensiveert de gesprekken met de Vluchtheuvel. Intussen is Tim bij de reumatoloog geweest. Die sluit uit dat Tim een lichamelijke aandoening heeft. Maar zegt wel, 'al je spieren zitten vast, je lichaam is uitgeput'. Hiervoor gaat Tim naar een therapeut waarbij hij snel merkt dat het effect heeft. Wat een opluchting!

Grenzen stellen

Wat Tim met hulp van de hulpverlener van De Vluchtheuvel heeft geleerd is grenzen stellen. Tim mag gaan leren zelf zijn grenzen aan te geven en deze richting een ander te benoemen. Dat geldt ook voor emoties. Anderen kunnen meestal niet precies zien wat er vanbinnen in Tim omgaat. Relationeel trekt dit ook zijn wissel. Tim's relatie kende ups en downs en heeft er onder geleden dat zowel Tim als zijn vriendin niet stabiel waren. Tim heeft geleerd dat als bijvoorbeeld zijn vriendin een grens aangeeft dit niet als persoonlijke afwijzing is bedoeld. Juist elkaar de ruimte geven om jezelf te mogen zijn werkt bevrijdend in hun relatie.

Omhoog

Tim is heel gemotiveerd om met zichzelf aan de slag te gaan en brengt het geleerde in de praktijk. Tim heeft na een periode van geen deel te nemen aan het arbeidsproces weer voldoende energie om te starten met een paar uur per dag te werken en het uit te bouwen. Hij geeft daarbij zelf zijn grenzen aan. Hij stopt als het genoeg is. Tim is er nog niet maar hij voelt dat hij uit zijn diepe dal is gekomen en er een stijgende lijn in zit. Slapen gaat veel beter, ontspanning zoeken ook. Hij komt steeds meer in balans. Tim heeft geleerd zichzelf meer te accepteren en waarderen! Dit maakt hem dankbaar voor hoe het nu mag gaan.



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

Nieuw verschenen:

Veilig bij jou, samen werken aan een hechte relatie door Sofieke van Olst.



Zie je mij wel echt? Weet je wat mij ten diepste bezighoudt? Steun je mij als ik je nodig heb? Ben ik eigenlijk goed genoeg voor jou? Accepteer je mij zoals ik ben? Je zult de vragen herkennen, want je bent mens. En als mens kennen we de behoefte om ons emotioneel veilig te weten. Het huwelijk mag zo'n veilige plek zijn, waar je begrepen en gezien wordt. Daarvoor is wel werk aan de winkel.

Met behulp van dit Bijbels gefundeerde boekje ga je nadenken over jullie eigen patronen die voor verwijdering zorgen. Maar je gaat ook werken aan

je emotionele band, door te focussen op elkaars hechtingsbehoeftes. Kijk elkaar eens wat vaker diep in de ogen en écht in het hart. Je wordt gelukkig van een emotioneel veilige relatie!

Dit praktische boekje, met opdrachten om samen te bespreken, is gebaseerd op de Emotionally Focused Therapy (EFT).

Auteur van dit boek is één van onze medewerkers en is te koop via www.stichtingdevluchtheuvel.nl/webshop of neem contact met ons op.

Eén op de vijf jongeren slachtoffer huiselijk geweld!?

Een reactie op het onderzoek van het CBS door onze aandachts-functionaris huiselijk geweld.

Is het je ook opgevallen? De krantenkop '1 op de 5 jongeren, slachtoffer van huiselijk geweld'. Dit is gebaseerd op een onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Onder jongeren wordt verstaan, jongens en meiden in de leeftijd tussen 16 en 24 jaar. Het CBS meldt dat het onderzoek tussen maart 2019 en april 2020 heeft plaatsgevonden. Onder het huiselijk geweld uit dit onderzoek wordt fysiek geweld en dreiging daarvan verstaan.

Hoe is het mogelijk dat we ons in een samenleving bevinden waar zulke hoge aantallen voorkomen? Helaas geeft het onderzoek hier geen antwoorden op, maar wel de kille feiten. Achter deze cijfers zitten verhalen vol verdriet. Verdriet wat stil gedragen wordt en met angst verborgen blijft. Het zijn de littekens die mensen met zich meedragen. De één vergeet liever alles wat gebeurd is. De ander kan het verleden geen plaats geven en loopt er dagelijks tegen aan.

De talrijke verhalen zijn ook bij de Vluchtheuvel bekend. Of het geweld nu korter of langer geleden heeft plaats gevonden. Of het een dagelijkse lijdensweg was of is, of de pijn die er was nog steeds voelbaar is. Of het een

incident of periode was. Het is vooral de vraag of je levensverhaal de zorg en oprechte aandacht mag krijgen die het verdient.

De leus van Veilig Thuis is: Huiselijk geweld stopt niet vanzelf. Dat is maar al te waar. De nieuwsberichten zijn daarover niet te stoppen. Het thema verdient blijvende aandacht. Zodat we er bewust van blijven dat het zich in onze omgeving afspeelt. Huiselijk geweld staat niet op de voordeur of op het voorhoofd geschreven. Het is vaak een verborgen leed. De omgeving, dus u, jij en ik, kunnen patronen pas doorbreken als we ons hiervan bewust zijn en signalen bespreekbaar maken.

Meldpunt Seksueel Misbruik Reformatorische Kerken
06-10815664 of via contactformulier op
www.gergeminfo.nl/meldpuntseksueelmisbruik

Veilig Thuis
www.veiligthuis.nl
0800 2000 (24/7)

Mentale gezondheid jongeren: onze medewerkers aan het woord



Als je er samen niet uitkomt

De wereld is vol conflicten. In het groot, denk aan verwoestende oorlogen of spanningen op mondiaal niveau. Maar ook in het klein: in gezinnen, binnen families, of op de werkvloer. Na de zondeval is het niet meer vanzelfsprekend dat mensen in harmonie leven met elkaar.

Conflicten gaan ook aan de kerk niet voorbij. In sommige gemeenten is grote onrust vanwege conflicten die er spelen. Binnen een kerkenraad kan er een verschil van mening zijn dat moeilijk is te overbruggen. Sommige gezinnen worden verscheurd door heftige ruzies of door 'koude oorlog'. Een kwestie die binnen de familiekring speelt kan hevige onrust teweeg brengen in de gemeente.

Bitterheid

Het is heel vervelend om in een conflictsituatie te belanden. Een conflict kost veel negatieve energie. Vaak gepaard met bitterheid, onbegrip en verwijdering. Met als gevolg verstoorde verhoudingen die een goede samenwerking onmogelijk maken. Anderzijds, waar mensen samenleven, zijn er nu eenmaal meningen en belangen die botsen. Als daarbij conflicten krampachtig worden vermeden, blijft het onderlinge contact vaak oppervlakkig. Het eerlijk uitwisselen van meningen en standpunten wordt vermeden. Terwijl mensen juist dóór een conflict heen elkaar beter leren begrijpen.

Bemiddelaar

Wie in een conflictsituatie belandt kan veel baat hebben bij een goede bemiddelaar. De partijen in een conflict zijn er emotioneel bij betrokken. Men voelt zich in een conflict onbegrepen, niet gehoord. Standpunten verhard en de creativiteit om tot een oplossing te komen vermindert. Partijen zijn vooral bezig met hun eigen gelijk en hun eigen belang. Een goede mediator helpt de partijen om tot elkaar te komen. De mediator is daarbij vooral de procesbegeleider die de partijen helpt om duidelijk te maken waar het hen echt om gaat. Hij helpt de partijen om helder te verwoorden waarin ze zich geraakt voelen en waar het hen om gaat. Daarbij draagt hij niet allerlei oplossingen aan, maar helpt de partijen om sámen na te denken over de mogelijke oplossingen.

Goed getuigenis!

In de praktijk van het werk bij De Vluchtheuvel komen we veel conflicten tegen binnen gezinnen, huwelijken of families. De Vluchtheuvel wordt ook ingeschakeld bij conflicten in een kerkelijke gemeente of op de werkvloer. Wat zou het goed zijn als we er juist binnen de kerk in slagen om conflicten op een broederlijke en zusterlijke wijze op te lossen. Durf zonodig de stap te nemen om daarbij professionele hulp van een mediator in te schakelen. Het zou binnen de kerk veel verdeeldheid en verwarring kunnen voorkomen. Het zou vooral naar de wereld om ons heen een goed getuigenis zijn: 'Ziet, hoe lief ze elkaar hebben.' Dat is nog eens evangelisatie!



Het werk gaat door

Inmiddels ben ik een aantal maanden werkzaam bij de Vluchtheuvel. Mijn werk mag ik met vreugde doen en ik zie ernaar uit om mijn netwerk in onze achterban uit te breiden ten dienste van de werkzaamheden van de Vluchtheuvel.

In de vorige nieuwsbrief is geschreven over het grote belang van een gezonde huwelijksrelatie en een goede band met je gezin en dat in de verschillende fasen van het leven. Aandacht voor elkaar is een belangrijk thema in deze tijd. Velen hebben door Corona ervaren wat de betekenis is van het woord eenzaamheid. Anderen hebben veel geleerd van de hectiek die er kan zijn, als thuisonderwijs en werk gecombineerd moet worden. Aandacht voor elkaar, thuis en in de kerk, is er niet altijd voldoende en soms roepen de ervaringen vraagstukken op die niet zomaar opgelost zijn. Het is goed om daar met derden over te spreken en/of de weg te bewandelen naar de hulpverlening. Een verkennend gesprek kan helpend zijn om keuzes te maken die bij jou passen.

In deze nieuwsbrief is het thema de mentale gezondheid van jongeren. We wensen allen die daarbij betrokken zijn veel wijsheid toe en te handelen in biddend opzien: 'Dat ik mijns naasten nut, waar ik kan en mag bevordere, met hem also handele, als ik wilde dat men met mij handelde' (HC Zondag 42).

M. (Marian) Ruitenbergh, directeur-bestuurder

Agenda

D.V. voorjaar 2022 starten de volgende groepen/cursussen. Neem voor meer informatie contact met ons op.

- Identiteitsgroep
- Mannengroep
- Vrouwengroep
- Houd me vast - cursus

E-mailnieuwsbrief

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

Veel donateurs hebben naar aanleiding van onze brief eerder dit jaar hun bijdrage verhoogd. Anderen zijn donateur geworden. Hierdoor zijn onze inkomsten met 10% gegroeid! Hier zijn we dankbaar voor.

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



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

