

De Vluchtheuvel

Creatieve therapie

In de spreekkamers bij De Vluchtheuvel wordt veel gepraat. Soms is het stil. Dan spreekt er iets anders. Klodders verf die met kracht zijn neergekomen. Een tekening. Silhouetten van personen, sommigen licht en kleurig, sommigen donker en nauwelijks meer zichtbaar. Wat is het soms moeilijk om in woorden uit te drukken wat er in je omgaat. Creativiteit kan dan heel helpend zijn.

Creatieve therapie (ook wel beeldende therapie genoemd) maakt gebruik van diverse kunstvormen, zoals schilderen, tekenen, beeldhouwen, schrijven om mensen te helpen bij het verkennen en uiten van emoties en gedachten. Het gaat vaak dieper dan verbale communicatie en biedt een veilige ruimte waarin cliënten zich kunnen uiten zonder zich beperkt te voelen door taal of sociale normen.

Verlangen naar heling

Creërend bezig zijn zit in onze aard. Onze Schepper heeft ons als grote Kunstenaar, gemaakt naar Zijn beeld. De hang naar schoonheid en heelheid zit ook ingeschapen. We verlangen naar de nieuwe toekomst, waarin alles heel is. Creatieve therapie is toepasbaar bij verschillende soorten van problematiek. Je kunt bijvoorbeeld denken aan trauma-verwerking. Beeldende middelen sluiten ook aan bij vragen rondom zelfbeeld, onzekerheid, eetstoornis, rouwverwerking, angstklachten gedragsproblemen en gezinstherapie.

Nieuwe patronen

Wanneer het gaat over gezinstherapie kunnen beeldende middelen helpen om patronen in beeld te brengen. We

kijken bijvoorbeeld naar: Wie neemt in het gezamenlijke werkstuk de meeste ruimte in? Wie bepaald hoe het loopt? Hoe wordt er op gereageerd wanneer men letterlijk over elkaars werk heen tekent? Trek je je dan terug, of reageer je boos? Hoe zie je dat in het dagelijks leven gebeuren? Zo ontstaat ruimte voor het verwerven van nieuwe patronen. Bijvoorbeeld door te leren luisteren naar de ander.

Eigenschappen materialen

Als beeldend therapeut maak je ook gebruik van de eigenschappen van de materialen. Je moet dan kennis hebben van wat materialen op kunnen roepen. Je kunt je voorstellen dat metaal bewerken (stug/weerbarstig/pijnlijk) een ander gevoel geeft dan het bewerken van speksteen (glad/schuren). Hoe ga je om met weerstand, met falen, met iets dat kapot gaat? De kracht van schoonheid/zachtheid van materiaal kan juist als troostend ervaren worden. Of wat doet het kapot maken van materiaal als iemand zijn boosheid uit.

In beeldende therapie wordt op vele manieren, passend bij de hulpvraag, methodisch gewerkt met gerichte interventie. Cliënten komen daarmee net even verder dan met alleen het hoofd/de cognitie.

Creatieve therapie is een methode die in christelijke hulpverlening goed te gebruiken is. De Heere laat zelf een eindeloze creativiteit zien in de schepping. Hij heeft mensen geschapen met creatieve vaardigheden. In de Bijbel zijn beelden veelal gebruikt om dingen dichtbij mensen te brengen. Denk aan de tabernakel, de tempel, de psalmen en visioenen.



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

BereikBaar!

Wist je dat:

- Elke Nederlander gemiddeld zo'n 66 keer per dag naar zijn telefoon grijpt?
- Jongeren vaak moeite hebben met het inschatten van hun eigen telefoon-gebruik?

Iedereen herkent wel zo'n moment van leegte, waarin de verleiding groot is om even je telefoon te pakken, zelfs al is het maar om te kijken hoe laat het is. Schermen hebben een enorme aantrekkingskracht; ze vullen de leegte en geven een gevoel van verbondenheid. Maar tegelijkertijd kunnen ze veel tijd opslokken. Het is daarom belangrijk om hier op een gezonde manier mee om te gaan en ervoor te zorgen dat je BereikBaar bent - zowel voor je omgeving in face-to-face interacties als voor het dienen van de Heere.

Met het initiatief BereikBaar! bundelen Stichting De Vluchtheuvel en de Jeugdbond Gereformeerde Gemeenten hun krachten om jongeren en hun opvoeders te ondersteunen in het omgaan met game- en schermgebruik. Uit de praktijk blijkt dat een (klein) aantal jongeren te maken heeft met overmatig gamegebruik en directe hulp nodig heeft. Tegelijkertijd worstelt een brede groep met het omgaan met schermen en schermtijd. Veel opvoeders, jeugdwerkleiders en ambtsdragers hebben moeite met dit thema. Ook onder jongeren zelf is er behoefte aan begeleiding: "We willen wel minder schermtijd, maar we weten niet hoe."



We hebben een interactieve training ontwikkeld om dit thema te bespreken en uit de diepen. Voor jongeren van 12 tot 16 jaar ligt de focus op wat sociale media is, welke invloed het heeft en hoe je grip kunt krijgen op je eigen schermgebruik. Jongeren van 16 jaar en ouder worden uitgedaagd om dieper na te denken over hun verlangens, hoe ze deze in de praktijk

brengen en welke keuzes ze maken, waarbij de nadruk ligt op intrinsieke motivatie als sleutel tot gedragsverandering.

Niet alleen jongeren zelf, maar alle opvoeders spelen een belangrijke rol in het omgaan met media. We bieden daarom diverse mogelijkheden voor toerusting, zoals ouderavonden, gemeenteavonden, moedergroepen, ambtsdragerbijeenkomsten en leidinggevendentrainingen. Deze bijeenkomsten zijn gericht op het verstrekken van informatie, communicatievaardigheden en het oefenen met casuïstiek.

Trainer Lisanne Voorwinden: "Hoe meer ik bezig ben met dit onderwerp, des te groter mijn motivatie om het verder te ontwikkelen".

Sinds kort maken we gebruik van een online cliëntportaal. Hiermee hebben cliënten directe toegang tot hun hulpverleningsdossier en kunnen vragenlijsten online ingevuld worden. We hopen hiermee een goede service te bieden.

Graag bevelen we de vernieuwde website van gemeente & gezin aan. Deze website bevat een schat aan informatie.

De artikelen zijn gerubriceerd in 'gemeente', 'persoonlijk', 'jeugd & opvoeding' en 'huwelijk & relatie'. Geschreven voor de doelgroepen ambtsdragers, gemeenteleden en leidinggevenden. Zie: www.gemeenteengezin.nl.

Onlangs verschenen:

Aan het front!

De geestelijke strijd in de 21^e eeuw



Onlangs is het boek "Aan het front! De geestelijke strijd in de 21e eeuw" verschenen. In dit boek staan de hedendaagse fronten van de geestelijke strijd centraal.

Waar de banier van Koning Jezus wappert, is de vuurlijn van de geestelijke strijd nooit ver weg. We worden geconfronteerd

met sterke vijanden. Hoe dichterbij de wederkomst, hoe intenser de strijd wordt. Voortdurend verschuiven de fronten. Wij moeten alert en strijdbaar zijn.

Dit boek heeft tot doel je aan te moedigen om waakzaam te zijn. Om met de hulp van de Heilige Geest te zien waar de fronten liggen. Meerdere scribenten verkennen met elkaar de hedendaagse fronten. De Bijbel en de ethiek (ds. W. Visscher), Geestelijke strijd rondom huwelijk en gezin (Erik-Jan Verbruggen), Seksualiteit (Erik-Jan Verbruggen), Spiritualiteit (ds. M. van Reenen), De invloed van sociale media en kunstmatige intelligentie (Steeff de Bruijn), Materialisme en genotscultuur (Johan Polder), Individualisme (Patrick Overeem).

Dit boek wil je ook aansporen de geestelijke wapenrusting op te nemen om zo achter Koning Jezus de strijd te voeren. Dat is onze Koning zo waard! We zien ernaar uit dat velen aangemoedigd worden om de goede strijd van het geloof te strijden. Totdat de Koning komt!

Het boek is te verkrijgen in de webshop van Stichting de Vluchtheuvel, bij Uitgeverij de Banier en de christelijke boekhandels. Ook te verkrijgen D.V. 15 juni op de Zendingsdag ZGG bij onze stand. Prijs: € 12,95

Gemeente & Gezin

Lid Raad van Toezicht

Kunt u in het kort weergeven wie u bent?

Mijn naam is Martin van der Elst. Ik ben getrouwd met Jeanette en samen hebben we 5 kinderen, 4 schoonkinderen en 8 kleinkinderen. Sinds ons huwelijk wonen we in het Zuid-Hollandse Puttershoek en zijn we lid van de Gereformeerde Gemeente in die plaats. Ik ben ook ouderling van die gemeente. In het dagelijks leven ben ik (interim) directeur in de zorg. Vanaf april 2024 ben ik vaste directeur van een grote zorgboerderij in Barneveld. Ondernemen is iets wat mij trekt en waar ik veel energie uit haal. Ik wil mensen zien, waarderen en in hun kracht zetten.

Wat is uw taak binnen de RvT?

Vanaf 2016 ben ik verbonden aan De Vluchtheuvel. Eerst als voorzitter van het bestuur en later als voorzitter van de Raad van Toezicht (RvT). Binnen de RvT breng ik mijn zorg- en managementervaring in. Samen met de andere leden van de RvT houd ik toezicht op het reilen en zeilen van de organisatie. Ook ben ik lid van de werkgeverscommissie die als werkgever functioneert voor de Raad van Bestuur, Marian Ruitenburg.

Waar geniet u van?

Mensen zien, stimuleren en samen doelen halen. Het doelen halen is voor sommige deelnemers/cliënten lastig. Dan ben ik al blij met kleine stapjes. Binnen de RvT van De Vluchtheuvel vind ik het een voorrecht om mee te mogen kijken en denken met het beleid en de bedrijfsvoering van de organisatie. Dat is leerzaam en verrijkend!

Wat is het belang van identiteitsgebonden zorg en hoe ziet u de toekomst?

Ruim 45 jaar lang biedt Stichting De Vluchtheuvel christelijke, professionele en psychosociale hulp voor alle leeftijden. Gezien de gebrokenheid in deze wereld helaas een noodzakelijk en blijvend werk. Er is veel lijden en verdriet in en om ons heen. Veel mensen vanuit onze kerkelijke achterban hebben de weg

naar onze professionele hulpverleners gevonden. En dat is wat De Vluchtheuvel ook in de toekomst wil doen. Vanuit een duidelijke christelijke identiteit die als herkenbaar en vertrouwd wordt ervaren. Met een hoge kwaliteitsnorm. Aansluitend bij de problematiek in persoonlijke levens en maatschappij. Dat is en blijft het wenkende perspectief. Ik verwacht dat de problematiek alleen maar groter wordt en dat, naast het pastoraat in en zorg vanuit de kerkelijke gemeente, de noodzaak van identiteitsgebonden zorg zal toenemen. Juist zorg vanuit Bijbels perspectief zoekt antwoorden op de vele (levens)vragen die er binnen onze achterban leven. Onze tijd is complex en dat is terug te zien in de zorgvragen en dilemma's.

Onze tijd is complex en dat is terug te zien in de zorgvragen en dilemma's

Wat wenst u de Vluchtheuvel toe?

Ik wens alle medewerkers veel wijsheid en liefde toe in de complexe vraagstukken waarmee zij in aanraking komen. Wijsheid die ook een geestelijke dimensie heeft. Kracht om samen dit mooie werk te blijven doen.

Wat wilt u de lezers van deze nieuwsbrief meegeven?

Dit werk heeft uw ondersteuning nodig. Laten we bidden of de Heere het vele werk wil zegenen. Wilt u er ook aan denken om dit werk financieel te ondersteunen, ten goede van de medemens in nood.



Nieuwe gesprekslocatie Ede

We zijn blij en dankbaar dat de inwoners van Ede en de omliggende plaatsen nu ook dichterbij huis gebruik kunnen maken van onze dienstverlening.

Op 10 april jl. is onze nieuwe gesprekslocatie officieel en feestelijk geopend. Ds. J.B. Huisman, predikant van de Gereformeerde Gemeente te Ede en onze bestuurder verrichtten de openingshandeling.

Ds. Huisman mediteerde naar aanleiding van de geschiedenissen in het Bijbelboek Samuël over de vlucht van David.

We ontmoeten u graag in Ede!



We leven in een tijd van verwarring en regelmatig denken we geschokt: 'Wat lees ik of hoor ik of maak ik nu mee?' Voortdurend lijken er fronten te verschuiven. We weten ook: 'Waar de banier van Koning Jezus wappert, is de vuurlinie van de geestelijke strijd nooit ver weg. Hoe dichterbij de wederkomst, hoe intenser de strijd. Hoe blijf ik persoonlijk staande midden in de geestelijke strijd?' Het recent verschenen

boek, Aan het front! De geestelijke strijd in de 21^e eeuw gaat hier dieper op in. Van harte aanbevolen!

Intussen ligt het eerste kwartaal van het jaar 2024 weer achter ons. Een kwartaal waarin de jaarcijfers 2023 zijn gepresenteerd. We zijn dankbaar dat we het jaar positief mochten afsluiten en met vertrouwen onze dienstverlening mogen voortzetten. Dit dankzij de van kerken, bedrijven en particulieren ontvangen steun. We zijn dankbaar voor elke bijdrage!

Gedurende deze eerste drie maanden hebben we een stijging gezien in het aantal hulpvragen. Het is bemoedigend om te merken dat steeds meer mensen ons weten te vinden, voor zowel individuele hulpverlening als voor deelname aan bijvoorbeeld mannengroepen of identiteitstrainingen. Daarnaast hebben we veel mensen ontmoet en gesproken tijdens onze toerustingsactiviteiten door het hele land.

Ook in het schoolmaatschappelijk werk zien we een significante toename in het aantal hulpvragen. Het is hartverscheurend om te moeten constateren dat zoveel jongeren worstelen met een laag zelfbeeld, gevoelens van onzekerheid en depressie. We willen dan ook iedereen in de gemeenten, families en vriendenkringen oproepen om rondom deze jongeren te staan en hen te ondersteunen. Zelfs wanneer het lijkt alsof ze geen hulp nodig hebben.

We hebben in het eerste kwartaal een aantal nieuwe collega's mogen verwelkomen en ingewerkt. Het is een zegen om te zien dat we vacatures met gekwalificeerd personeel kunnen invullen. De meesten zijn via een open sollicitatie aan ons verbonden. Mooi om op te merken.

Tenslotte wens ik eenieder van harte toe zich veilig te weten in de schuilplaats van de Allerhoogste. Om met alle noden in ons persoonlijk leven te mogen zeggen met Psalm 91: 2 Ik zal tot den HEERE zeggen: Mijn Toevlucht en mijn Burg! mijn God, op Welken ik vertrouw!

M. (Marian) Ruitenbergh, 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 onderstaande 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-gegevens-wijzigen.

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?



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.

SMW nieuwsbrief

Twee keer per jaar brengen wij een nieuwsbrief uit voor scholen en belangstellenden met nieuws over het **schoolmaatschappelijk werk** en gereleerde 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

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