

De Vluchtheuvel

Thema: EMDR,

Gastopvang - Kristalhuis,
Weerbaarheids-
training

EMDR, wat is dat eigenlijk?

EMDR is een relatief nieuwe behandelmethode die veel wordt gebruikt in de behandeling van traumatische ervaringen, maar ook steeds breder wordt toegepast. De afkorting staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Binnen de Vluchtheuvel zijn er een aantal behandelaars die deze therapie uitvoeren.

Bij de meeste mensen werkt het zo dat de emotionele lading van vervelende gebeurtenissen langzaam vervaagt. Als iemand iets vervelends tegen je zegt, kun je daar een dag door van slag zijn, maar de dag daarna voelt het vaak al wat minder erg en na een week denk je er misschien niet eens meer aan. Dit gebeurt door het natuurlijke verwerkingssysteem dat mensen hebben.

Bij ingrijpende, traumatische gebeurtenissen (denk aan pestervaringen, een ongeluk, seksueel misbruik of het plotseling overlijden van een geliefde) waarbij mensen zich vaak diep machteloos of minderwaardig voelen, kan dit proces verstoord raken en blijft de emotionele lading die ze bij een nare gebeurtenis hebben heel hoog. Na jaren voelen mensen met trauma's nog steeds dezelfde spanning of angst bij bepaalde herinneringen en blijven herinneringen levend, alsof het nu weer gebeurt. Om die reden worden deze herinneringen vaak weggestopt en proberen mensen er zo min mogelijk aan te denken. Dat geeft onderhuids echter vaak spanning en veroorzaakt vaak ook weer andere klachten, zoals lichamelijke

klachten, vormen van depressie of angstklachten.

Tijdens EMDR therapie ga je naar de pijnlijke herinnering terug. Dat is vaak moeilijk en confronterend en roept veel emoties op omdat mensen dit liever uit de weg gaan. Tegelijkertijd met het ophalen van de pijnlijke herinneringen wordt echter gezorgd voor afleiding door met de ogen een stokje, lichtje of vinger te volgen die heen en weer gaat. Dit kan ook met een koptelefoon met piepjes of het afwisselend op schouders of knieën tikken. Door deze afleidende taak wordt het werkgeheugen afgeleid en raakt het zo als het ware vol. Daarnaast blijkt dat de verschillende hersengebieden die betrokken zijn bij het verwerken van nare ervaringen weer beter met elkaar gaan samenwerken. Daardoor verliest de pijnlijke herinnering langzaam zijn emotionele lading en krijgt deze hiermee een andere plek in het geheugen. Hierdoor ervaren de meeste mensen een enorme opluchting en valt er vaak een last van hun schouders. Het is elke keer weer bijzonder om dit mee te maken!

Soms vraagt men zich af of EMDR Bijbels te verantwoorden is omdat het zou lijken op hypnose. Die vergelijking is onterecht. Mensen blijven tijdens deze therapie volledig bij bewustzijn en er worden geen suggesties opgedrongen. Er wordt eigenlijk gebruik gemaakt van het natuurlijk verwerkingssysteem dat God ons heeft gegeven. Wat bijzonder dat dit zo functioneert en dat mensen ermee geholpen zijn!



De Vluchtheuvel

Christelijke psychosociale hulpverlening

Gastopvang - Kristalhuis

'Ik ben zo blij dat jullie mij het gevoel geven dat ik er toe doe!'
Een uitspraak van de 19-jarige Jantine die sinds enkele weken in een Kristalhuis verblijft.

Verblijf in een Kristalhuis

Een Kristalhuis is bedoeld voor jongeren die niet thuis kunnen wonen, maar ook (nog) niet zelfstandig kunnen wonen. In een Kristalhuis heeft elke jongere een eigen slaapkamer en bij voorkeur een eigen badkamer en kookgelegenheid. De jongere kan voor een luisterend oor en steunend contact bij de gastouder(s) van het huis terecht en er is begeleiding door professionals. Een jongere woont voor een periode van zes maanden tot maximaal twee jaar in een Kristalhuis. Samen met hulpverlening wordt gewerkt aan de doelen voor zelfstandigheid.

Een voorwaarde om in een Kristalhuis te wonen is dat de jongere een hulpverlener heeft die het proces naar zelfstandigheid begeleidt. Het verblijf wordt op de afgesproken tijd geëvalueerd met jongere, gastouder(s) en hulpverlener onder leiding van de coördinator.

Het is de bedoeling dat de jongere na de periode in het Kristalhuis in staat is op zichzelf te wonen.

Aanmelding

De gastopvangcoördinator van De Vluchtheuvel kijkt samen met de jongere tijdens een intakegesprek of een plek in een Kristalhuis passend is. Als dat zo is, wordt er gezocht naar een passende plek en wordt er een kennismakinggesprek georganiseerd. Is de kennismaking positief verlopen, dan worden in een plaatsingsgesprek verdere afspraken gemaakt en het contract getekend. Tijdens het verblijf is de coördinator het aanspreekpunt voor alle betrokkenen.

Tot slot, een Kristalhuis in het kort:

- Voor jongeren die niet langer thuis kunnen wonen en nog begeleiding nodig hebben bij zelfstandig wonen.
- Overdag volgt de jongere een opleiding of heeft werk.
- Een hulpverlener die bij de jongere betrokken is, ondersteunt de aanvraag voor het verblijf in een Kristalhuis.
- De jongere werkt samen met een hulpverlener aan het proces naar zelfstandigheid.
- Verblijf in een Kristalhuis duurt minimaal een half jaar tot maximaal twee jaar.
- Van de jongere (of ouders) wordt een eigen bijdrage verwacht voor het verblijf in een Kristalhuis.



Gastopvangouder(s) en Kristalplekken gezocht!

Heeft u ruimte in hart en huis? Denk er eens over na kristalhuisouder(s) of gastopvangouder(s) te worden. We zoeken 'gewone' echtparen, gezinnen of alleenstaanden die open staan voor de opvang van jongeren voor minimaal een half jaar tot maximaal twee jaar. Informeer vrijblijvend bij één van de coördinatoren voor meer informatie naar de mogelijkheden en procedure. Naast Kristalplekken zoeken we ook plekken voor kinderen en andere jongeren en volwassenen voor deeltijdopvang of kortdurende opvang van zes weken tot maximaal drie maanden.

Weerbaarheidstraining op scholen

Een interview met Ankie van de Breevaart, één van onze weerbaarheidstrainers.

Wat drijft jou om de weerbaarheidstraining te geven?

Onder kinderen en jongeren van onze tijd zie ik veel onzekerheid: wie ben ik, wat kan ik en wie mag ik zijn? Dat zijn de vragen die we tijdens de training steeds weer aan de orde stellen.

Als je weet wie je bent, wat je kunt en wie je mag zijn kun je ook op een gezonde manier voor jezelf opkomen en je grenzen aangeven. Van meisjes is bekend dat ze vaak makkelijk over hun grenzen laten gaan, tegen hun eigen nee-gevoel in. Meisjes kunnen vanuit onzekerheid zichzelf profileren op een manier die juist weerstand oproept bij jongens en volwassenen in hun omgeving, terwijl ze zich daar absoluut niet bewust van zijn.

Daar bewust van worden en bewust mee omgaan, is mijn doel om de weerbaarheidstraining te geven.

Wat leer je de deelnemers van de weerbaarheidstraining?

Meiden moeten zicht krijgen op wie ze zijn: de Heere heeft hen gemaakt en Hij vraagt van ons om tot zijn eer te leven! Dat vraagt van ons een christelijke levenshouding. Hoe ziet dat eruit? Elke trainingsbijeenkomst gaat de Bijbel open en lezen we wat de HEERE ons te zeggen heeft en wat dit voor ons betekent. De meiden leren nee-zeggen. Hun grenzen aangeven. Zowel



verbaal als fysiek! Als we gaan oefenen met nee-zeggen merken we dat meisjes, vaak voor het eerst in hun leven, hun stem moeten laten horen en dat zo hard als ze kunnen. We moeten ze aanmoedigen om te schreeuwen en hun grenzen aan te geven.

Bewustwording van je talenten is een belangrijk onderdeel. Hoe wordt dat zichtbaar in de training?

We zijn in de training ook bezig met bewustwording: welke talenten heb jij van de Heere gekregen en wat doe je ermee? Welke talenten zien anderen in jou? Ze krijgen huiswerk mee om thuis met hun ouders in gesprek te gaan. Ze krijgen in de training talentenkaartjes en maken een keuze eruit wat passend is bij hun eigen talenten. Daarna geven ze een envelop met dezelfde talentenkaartjes aan hun ouders en vragen hen om een keuze te maken. Welke talenten passen bij hun dochter? Ze gaan daarover in gesprek met hun ouders en dat zorgt soms voor verrassingen! In de training gaan we het gesprek aan: hoe zou het kunnen dat jouw ouders dit talent wel bij jou zien en jij niet? Of andersom? Het kan dan ook gaan over verschil in gedrag thuis en op school/ in de groep.

Hoe zijn de ouders betrokken bij de weerbaarheidstraining?

De training start met een ouderavond. We leggen ouders uit wat we gaan doen tijdens de training en wat wij van hen verwachten. Alleen door samen te werken met thuis kan de training zo effectief mogelijk worden. De meiden hebben bevestiging nodig van ouders in wie ze zijn en wat ze kunnen, daardoor is het niet nodig om die bevestiging van anderen (die niet altijd de beste bedoelingen hebben) te vragen.

We formuleren doelen om aan te werken. Dat doel kan zijn: ik wil op andere leerlingen af durven stappen om een gesprek aan te gaan. De evaluatiegesprekken zijn met de meiden en een van hun ouders: met elkaar kijken we terug wat er geleerd is en wat er, eventueel, nog meer nodig is. In dat geval kunnen we doorverwijzen naar de schoolmaatschappelijk werker van de school of andere professionals.

Welke reacties heb je gekregen op de trainingen die tot nog toe gegeven zijn?

We hebben een aantal trainingen gegeven zowel op Primair Onderwijs (PO) als het Voortgezet Onderwijs (VO). De reacties zijn heel positief. De meisjes in het PO zitten in een andere fase van hun sociaal-emotionele/ seksuele ontwikkeling dan meiden op het VO. Dat vraagt om een ander accent. Op het VO gaan we echt het gesprek aan over en oefenen we met grensoverschrijdend gedrag. Het verschil jongens/meiden komt in het VO-training ook uitgebreider aan de orde. Zo blijft het geven van de training steeds maatwerk.

Hoe kunnen ouders geattendeerd worden op deze training?

Folders over deze training kunt u vinden op onze website. Aanmelden kan via info@stichtingdevluchtheuvel.nl. Ook scholen kunnen zich aanmelden. Regelmatig draagt de burgerlijke gemeente financieel bij aan de training.

Wat zou je tot slot willen zeggen?

Ik gun elke leerling deze training! Als je weet wie je bent, ben je niet meer afhankelijk van wat mensen van je vinden! Dan mag je in de vrijheid staan van Psalm 139!

Er zijn in de afgelopen tijd twee nieuwe boeken uitgekomen die we van harte aanbevelen. Als u het boek bestelt via de Vluchtheuvel (stichtingdevluchtheuvel.nl/webshop) is een deel van de opbrengst voor de Vluchtheuvel.

Gewoon Speciaal

Op zoek naar een passende onderwijsplek voor een puzzelkind.

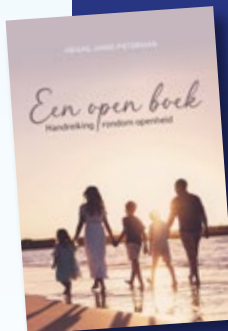


Het boek gaat over de ervaringen die ouders en gezin meemaken, en de impact die het op het gezin heeft, als hun kind zich anders ontwikkelt dan zijn of haar leeftijdsgenoten. Langzaam maar zeker worden ouders zich bewust van de beperkingen die hun kind meedraagt. Dat vraagt aangepaste behoeften en een specifieke zorgroute. Dan begint ook de zoektocht naar passend onderwijs en begeleiding. Het boek biedt tips, handvatten en ervaringsverhalen die zoveel mogelijk aansluiten bij de beleving van ouders en betrokkenen. Het boek is een beknopte en toegankelijke handreiking geworden.

Mettje de Braal is intern begeleider in het speciaal basisonderwijs. 'Hart voor kinderen, al of niet in de knel' is haar op het lijf geschreven. Ada de Jong is GZ-psycholoog en gedragswetenschapper Jeugd en gezin. Als onderwijsadviseur is ze verbonden aan het Ds. G.H. Kerstencentrum.

Open boek

Handreiking rondom openheid



Als jij je kwetsbaar opstelt, hoef je je niet groter voor te doen dan je bent. Dat geeft ruimte om over je kwetsbare kanten open het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk dat je je emoties en gevoelens durft te voelen en te uiten. Maar wat kan dat soms lastig zijn! Hoe je je hiervan bewuster kunt worden, lees je in dit boek.

Abigail Janse behandelt vanuit Bijbels oogpunt heel praktisch en eerlijk allerlei thema's rondom openheid. Hoe kunnen we samen in onze relatie of in ons huwelijk voldoende emotionele verbondenheid ervaren? Hoe kunnen wij binnen ons gezin open praten over seksualiteit, huisgodsdienst, mediagebruik of over onze sterfdag? Zomaar een greep uit de vragen die in dit boek zijn opgenomen. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met enkele vragen om samen of in groepsverband te bespreken. Daarnaast zijn er in ieder hoofdstuk wat praktische handreikingen opgenomen. Abigail Janse is aanmeldcoördinator bij De Vluchtheuvel.



De Vluchtheuvel mag al vele jaren hulp verlenen binnen de reformatorische christelijke achterban. Hierbij is de steun van kerken, bedrijven en particulieren onontbeerlijk. Niet alle gemaakte kosten kunnen gedeclareerd worden, mede doordat we door het hele land verspreid zitten, vaak meedenken met ingewikkelde casussen en advies- of hulpvragen krijgen. We zijn dankbaar voor de ruimhartige steun die we ontvangen!

Deze nieuwsbrief geeft informatie over een aantal vormen van hulpverlening: EMDR, weerbaarheidstraining en gastopvang voor jongeren (Kristalhuis).

Als we kijken naar de hulpvragen dan worden ze complexer en in de aantallen is een groei zichtbaar. Het is goed dat er hulp wordt gezocht. Helaas wordt regelmatig binnen De Vluchtheuvel verzucht: "Waarom zijn ze niet eerder gekomen". We hebben daar allemaal een rol in, in onze eigen omgeving als familie, als vrienden, als kerkenraad, als leden van de kerk, als buurt. Heel vaak hebben we allang gezien/gevoeld dat er iets niet klopt, niet goed gaat en toch lijkt het soms een te grote stap om onze naaste te stimuleren om hulp te zoeken. Makkelijk is dat niet en wordt ook niet altijd gewaardeerd; zorgen bespreken met onze naaste vraagt wijsheid, tact, liefde, een luisterend oor en gebed. Het is helpend en mooi om te zien dat veel plaatselijke kerken onze berichten, waarin we aangeven dat er plaats is voor hulpvragen, opnemen in de kerkbode. Zo proberen we laagdrempelig, zichtbaar te zijn voor onze achterban.

Preventiewerk blijft een belangrijk thema. Afgelopen maand was er veel aandacht voor het gezin. De Vluchtheuvel zet zich vanaf haar ontstaan in voor het gezin. Stabiele gezinnen waar kinderen zichzelf kunnen zijn, zich kunnen ontwikkelen en een stevige

basis meekrijgen als Christen in deze tijd, is onze wens! Wij weten als geen ander dat dit zeker niet vanzelf gaat! Daarom zijn wij er voor gezinnen, ouder(s), kinderen en jongeren.

Een greep uit ons aanbod:

- Voor echtparen: Cursus 'Houd me vast', Marriage workshop en Relatiescan. Zie: <https://relaties.stichtingdevluchtheuvel.nl/>.
- Huwelijksvoorstelling, vooral voor a.s. echtparen.
- Training weerbaarheid voor meiden.
- Hulpverlening bij overmatig gamegebruik.
- Het Relatieloket – een plek waar iedereen terecht kan met hun hulp- en ondersteuningsvragen bij relatieproblemen is een mooie nieuwe ontwikkeling. Steeds meer gemeenten en andere partijen zien hiervan het belang in en nemen contact met ons op om de samenwerking te zoeken.

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. Voor bedrijven/instellingen en scholen willen we vanuit onze christelijke identiteit mogelijkheden bieden om meer antwoorden te geven op alledaagse mentale gezondheidsvragen. Begin 2023 zijn we gestart met WorkBalance: een abonnementsvorm waarbij laagdrempelig, één op één online coaching van 3-5 gesprekken per jaar voor de werknemer mogelijk is.

We wensen een ieder toe, ondanks alle vragen die er dagelijks kunnen zijn, dat onze wens en bede elke dag opnieuw mag zijn:
Wie wijs is, merk' die dingen,
En geef' verstandig acht
Op 's HEEREN handelingen,
Zo vol van gunst als macht!

M. (Marian) Ruitenbergh, directeur-bestuurder

Bijdrage donateurs

Bent u nog een acceptgiro donateur? De acceptgiro stopt per 01-06-2023. We verzoeken u vriendelijk om het te wijzigen naar donateur via automatische incasso. Graag reactie op de brief die u ontvangen heeft per post of mail of een bericht via onze website, www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen.

Wilt u ook donateur worden of uw bijdrage verhogen? Ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateursgegevens-wijzigen. We zijn dankbaar voor elke bijdrage die we krijgen. Hartelijk dank!

E-mail nieuwsbrief



De nieuwsbrief van De Vluchtheuvel verschijnt ook digitaal.

Wilt u hem in het vervolg per e-mail ontvangen? Laat het ons weten en via deze link:

www.stichtingdevluchtheuvel.nl/emailnieuwsbrief.

Snel doneren? Scan de QR code en maak uw bijdrage direct over.



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