

# De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar bijbelse maatstaf



**Thema:  
Huwelijk**

## *John en Diane over de moeilijke start van hun huwelijk*

### **“Het is nu beter dan ervoor!”**

**Je hoeft niet lang getrouwd te zijn om hulp bij huwelijksproblemen nodig te hebben. John en Diane ondervonden het zelf. Na een verkeringsstijd van twee jaar stapten ze in het huwelijksbootje dat al vrij snel in woelig water terechtkwam. “We móesten er wel mee aan de slag, want zo kon het niet verder!”**

Een onbezorgde jeugd was voor zowel John als Diane niet weggelegd. John kan zich geen gezonde moeder herinneren. Toen hij nog baby was werd ze ernstig ziek, waardoor hij al jong veel zelf moest uitzoeken. Op school werd hij gepest. “Als ik terugkijk, zie ik dat ik geen stevige basis heb meegekregen.” Ook Diane werd op de basisschool en op het voortgezet onderwijs gepest. Thuis was voor haar geen veilige haven. “Mijn ouders maakten vaak ruzie. Ze praatten dingen niet uit en toonden geen liefde naar elkaar. Wederzijds respect was er niet. Ik heb me als kind vaak afgevraagd of mijn ouders uit elkaar zouden gaan.” Tot hun grote opluchting stopt voor John en Diane het pesten als ze een beroepsopleiding gaan volgen.

#### **Online**

Diane wordt op haar 18e lid van een christelijke datingsite. Lachend vertelt ze: “Ik was volwassen geworden, dus nu mocht het!” Van John was het geen doordachte keuze. “Het leek me wel leuk om een meisje te hebben.” John en Diane ontmoeten

elkaar online en blijken op dezelfde school te zitten, zonder elkaar te kennen. Na een periode van mailen en sms'en spreken ze af. Ze hebben een klik met elkaar. John: “We hadden al vrij snel goede gesprekken.” Diane beaamt dat: “We waren best wel open. Vooral over onze jeugd, over het pesten. Er waren veel overeenkomsten tussen ons.”

Na ruim twee jaar verkering breekt voor John en Diane de grote dag aan. Na de bruiloft loopt het niet direct op rolletjes. Diane: “Het kostte tijd om op elkaar af te stemmen. John heeft van thuis allemaal regeltjes meegekregen over in mijn ogen ‘onbenullige’ dingen. Ik ergerde me eraan dat hij verwachtte dat ik me aan die regeltjes hield. En ik moest heel erg wennen aan het plannen van het huishouden en van ons leven samen.” John: “Ik was erg zelfstandig en voor Diane werd alles door haar moeder gedaan. Dat botste.” Bovendien moest er nog veel gebeuren aan het huis dat ze samen gekocht hebben. Naast zijn 40-urige werkweek klust John in sommige weken nog 20 uur in het huis.



## Schaduwzijden

De mooiste herinneringen aan hun eerste huwelijksjaren hebben John en Diane aan de weekendjes samen weg. Toch overheersen bij het terugkijken de schaduwzijden. Diane: "Ik ben weleens bang geweest dat ons huwelijk dezelfde kant op ging als dat van mijn ouders. We maakten best veel ruzie." Het moment om hulp te zoeken breekt aan als blijkt dat John vlucht in seksverslaving. Samen gaan ze voor een intakegesprek naar De Vluchtheuvel. John neemt deel aan een mannengroep om te breken met zijn verslaving. In het intakegesprek komt ook naar voren dat John en Diane moeten werken aan het versterken van de onderlinge communicatie.

In een aantal gesprekken met een hulpverlener werken John en Diane hieraan. De hulpverlener geeft hen een tip. John vertelt: "Eén avond in de week hielden we vrij om samen een praktisch boek te lezen over het huwelijk. Wij lazen 'Samen praten' van

H. van Groningen. Kleine stukjes tekst gaven genoeg gespreksstof voor een hele avond. Op andere 'vrije' avonden gingen we gewoon lekker samen uit eten of iets anders ontspannends doen."

Diane: "Nu merk ik dat John mij meer echte aandacht geeft." John: "Ik heb vooral geleerd dat het belangrijk is om in ons huwelijk gericht te zijn op Diane en niet op mezelf. Dat krijg je terug, waardoor je zelf lekkerder in je vel zit. We vluchtten voor onze problemen weg in verslaving, in het werk en in de verbouwing. We moesten leren tijd voor elkaar te nemen." Ondanks alles zeggen John en Diane: "Het is nu beter dan ervoor!"

*John en Diane heten in werkelijkheid anders.*

*Het boek 'Samen praten' is verkrijgbaar bij De Vluchtheuvel, [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen).*

## Hulp bij huwelijksproblemen

**Teuni Boer, sinds 1999 maatschappelijk werker bij De Vluchtheuvel, heeft al heel wat gesprekken over echtpaarrelaties gevoerd. "Altijd werk ik vanuit het gegeven dat twee mensen getrouwd zijn en op hun huwelijksdag een belofte hebben afgelegd. Ze hadden een goede reden om voor elkaar te kiezen. Wat maakte de ander zo bijzonder? En hoe kun je dat weer terugvinden?"**

De problemen waarvoor een stel bij De Vluchtheuvel aanklopt zijn uiteenlopend. In sommige gevallen zijn dat heftige problemen, bijvoorbeeld overspel of huiselijk geweld. In andere gevallen zijn het complexe dingen van buitenaf: ziekte, werkloosheid, financiële problemen of verlieservaringen. Mensen zijn verschillend in wat ze aankunnen en daarmee verschilt de invloed op het huwelijk. Soms liggen identiteitsproblemen bij één van beide partners aan de wortel van de huwelijksproblemen.

### Ontwrichtend

"Maar," vertelt Teuni, "bij een deel van de echtparen zijn het niet eens problemen als deze. Ik zie een ontwrichtende doorwerking van onze gebroken werkelijkheid op het huwelijk als goede gave van de Heere. Daardoor komt er op het mooie zoveel spanning te staan." Teuni geeft wat voorbeelden: "Ik zie dat bij echtparen die ontdekken dat de verschillen die eerst aantrekkelijk leken, in een relatie heel lastig blijken te zijn. Ze ontdekken dat er meer nodig is dan verliefd zijn. Of als man en vrouw door de komst van kinderen ervaren dat ze in de opvoeding ontzettend verschillend zijn. Sommige stellen ontdekken dat hun dromen, wensen en verwachtingen van de ander niet realistisch zijn."

"Een goede voorbereiding op het huwelijk is heel belangrijk. Ouders spelen hierin een belangrijke rol. Zij geven wezenlijke bagage mee in de levenskoffer: het voorbeeld als echtpaar in samenwerken, in dienende liefde, in respect voor elkaar, in veiligheid en omgaan met emoties." Teuni zou ook graag zien

dat ouders ná de bruiloft betrokken durven blijven op het huwelijk. "Het loslaten van volwassen kinderen vraagt om een andere manier van verbondenheid. We vragen naar het werk, naar de kinderen, maar vraag ook eens naar het huwelijk. 'Hoe loopt de relatie? Kunnen we jullie helpen bij moeilijke dingen?' Jonge stellen kunnen zoveel leren van de oudere generatie." Naast het voorbeeld van ouders is er ook een taak weggelegd voor de kerkelijke gemeente. Het huwelijksformulier biedt een schat aan onderwijs, die zij aan aanstaande echtparen over kunnen brengen.



### Ankeren

"Echtparen wéten vaak dat ze een heleboel mooie dingen met elkaar hebben, maar moeten die weer leren zien," vertelt Teuni. "In de hulpverleningsgesprekken gaan we op zoek naar de krachten die een echtpaar heeft in de manier van samenwerken. We kijken naar de ervaringen die ze samen hebben opgebouwd en naar oplossingen die in het verleden werkten. We zien de kwetsbaarheid van beiden onder ogen. Met het echtpaar zoek ik naar het opnieuw ankeren van de relatie. Dat begint vaak in kleine en voorzichtige tekenen, met het perspectief van de hulp en bijstand die de Heere getrouwden belooft."





# Goede communicatie is een voorwaarde voor een goed huwelijk.

## Samen praten: 10 gouden regels!

Goede communicatie is een absolute voorwaarde voor een goed huwelijk. Samen praten is daar een wezenlijk onderdeel van. Tien gouden regels om aan dit samen praten zoveel mogelijk vreugde te beleven.

### 1. Tijd voor elkaar.

Voor velen is dagelijkse drukte en stress er de oorzaak van dat er onvoldoende wordt gepraat. Daardoor ontstaat er zelden een gesprek van hart tot hart. Ga samen eens rustig na wat echt belangrijk is van al jullie bezigheden. Komt het samen praten hierdoor in de knel?

### 2. Belangstelling voor elkaar.

Goede communicatie staat of valt met belangstelling voor elkaar. Verdiep je steeds weer in de leefwereld van de ander. Maak elkaar deelgenoot van wat je bezighoudt. Dat zijn uiteraard de belangrijke dingen, maar ook gewoon de dagelijkse voorvallen.

### 3. Luister naar elkaar.

In onze maatschappij wordt op allerlei manieren heel veel gecommuniceerd, maar helaas vaak slecht geluisterd. Dat geldt ook voor veel huwelijken. Terwijl echt luisteren zo verrijkend is. Voor jezelf en de ander. Verdiep je daarom in de ander, vraag door als de ander iets vertelt, kom niet onmiddellijk met je eigen verhaal ...

### 4. Houd rekening met verschillen tussen man en vrouw.

Vrouwen en mannen communiceren verschillend. Dat maakt het heel boeiend, maar je moet er wel rekening mee houden. Vrouwen zijn vaak gevoeliger en kunnen hun gevoelens ook makkelijker uiten. Mannen zijn vaak wat meer oplossingsgericht. Houd rekening met die verschillen, accepteer ze, verdiep je erin. Zie het als een boeiende ontdekkingstocht!

### 5. Waardeer elkaar.

Je hoeft echt niet heel de dag met complimenten te strooien. Maar veel echtparen zijn er wel erg zuinig mee. Spreek uit wat je waardeert in de ander. Beschouw al die mooie eigenschappen van de ander niet als vanzelfsprekend. Zeg het dagelijks, mét en zonder woorden: ik houd van jou!

### 6. Formuleer positief.

Veel narigheid in de communicatie ontstaat door het uiten van verwijten. Als je dingen anders of beter wilt, zeg dat dan, maar formuleer het positief. "Ik zou het fijn vinden als jij..." Dat klinkt heel anders dan: "Jij doet nooit eens je best, terwijl ik ..."

### 7. Wees duidelijk en concreet.

Laat elkaar weten wat je fijn vindt, maar ook wat je dwars zit. Wees daarbij mild, maar niet vaag. Benoem concreet wat je bedoelt. Pak je boodschap niet in.

### 8. Belijd fouten. In de beste huwelijken gaan weleens iets mis.

Wacht niet om je eigen aandeel daarin uit te spreken. Als je dit achterwege laat, ontstaat er bitterheid en wrok. Het is zaliger te geven dan te ontvangen. Dat geldt zeker ook voor toe-geven!

### 9. Praat over praten.

In een huwelijk praat je over van en alles en nog wat. Maar praat er ook eens over hoe jullie samen praten. Ben je daar tevreden over? Zou je dingen anders willen? Waardoor ontstaan er meestal irritaties? Praat hierover eens door op een rustig moment. Dat kan zo verhelderend zijn.

### 10. Bid samen.

Door samen te bidden laat je de ander in je hart kijken. Je maakt duidelijk dat je het met afspraken, goede bedoeling en 10 gouden regels alleen niet redt. Je hebt boven alles Gods hulp en zegen nodig in je huwelijk. Laat dat centraal staan in het huwelijk. Echt 'samen praten' is een geschenk van de Heere!

H. van Groningen

# De Vluchtheuvel opnieuw KCZ-gecertificeerd



Al sinds 2013 dragen we met trots het Keurmerk Christelijke Zorg. In de achterliggende periode werd onze organisatie en onze hulpverlening door het Keurmerk opnieuw onder de loep genomen. Op woensdag 16 maart ontving Rik van Groningen, directeur, uit handen van Wim van Rossum van ProLife Zorgverzekeringen voor de tweede keer het Keurmerk. De eindrapportage meldt dat "de christelijke identiteit in de haarvaten van de organisatie zit. Zonder uitzondering voelen de medewerkers zich toegegerust en vrij om de christelijke identiteit te bespreken met collega's, leidinggevende of cliënten."



## Volleyballen voor De Vluchtheuvel

Regelmatig wordt door onze PR-vrijwilligers in Zeeland, in de regio Walcheren, een actie georganiseerd waarvan de opbrengst voor De Vluchtheuvel is. Op 11 maart jl. konden gemeenteleden actief meedoen aan volleybaltoernooien in twee sportzalen van het Calvin College. Tussendoor kon men lekkers kopen in de daarvoor ingerichte kantine. Vooral veel jongeren uit de diverse gemeenten gaven zich als team op voor deze activiteit. Ook dit jaar ontstond een gezellig samenzijn met een diversiteit uit gemeenten, waaruit de onderlinge verbondenheid ook bleek. De actie ca. € 1.700,- op.

## Toerusting kerkenraadsleden

Kerkenraadsleden en/of vrijwilligersgroepen bieden we een serie van vier toerustingsavonden aan. Verschillende sprekers – professionals uit het werkveld – bespreken per avond een onderwerp. We bieden daarin maatwerk: in overleg bepalen we de onderwerpen waarin uw medekerkenraadsleden toegerust moeten en willen worden. De avonden worden gehouden in een kerkgebouw in uw regio. De avonden duren ongeveer 2 uur en er kunnen ca. 20 personen deelnemen. Een aantal kerkenraadsleden en vrijwilligers van de Ger. Gem. van Bodegraven en de Herst. Herv. Kerk te Waarder gingen u voor. "De toerustingscursus werd op een prettige en interactieve wijze gegeven door mensen met duidelijk veel praktijkervaring. Deze cursus is voor andere gemeenten/kerkverbanden een hartelijke aanbeveling waard!" Lees hun aanbeveling op [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanbeveling-toerustingscursus](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanbeveling-toerustingscursus).

## Colofon

### Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM 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

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](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden-voor-hulp)

