

## Psychische nood in de gemeente

Vandaag het eerste artikel, in een serie van drie, over "Psychische nood in de gemeente", van de hand van de heer G. van Veldhuisen uit Waarde.

Broeder Van Veldhuisen is in deeltijd werkzaam als pastoraal werker onder psychiatrische patiënten in de Particuliere Synode Zuid van onze gemeenten. Daarnaast is hij als docent en decaan verbonden aan het Calvijn College te Krabbendijke. Hij is ouderling in de gemeente van Waarde.

In het kader van zijn studie aan de Christelijke Hogeschool te Ede, deed hij recent onderzoek naar de "Pastorale begeleiding van mensen in psychische nood in de Particuliere Synode Zuid van de Gereformeerde Gemeenten". De redactie heeft Van Veldhuisen gevraagd van tijd tot tijd iets te schrijven over zijn pastorale werk. We hopen dat deze artikelen iets mogen betekenen voor allen die te maken hebben met psychische problemen, hetzij persoonlijk, hetzij in hun (directe) omgeving.

### Op bezoek in een psychiatrische kliniek....

*'Het gaat niet goed met me, ze willen me vermoorden.... Altijd hebben ze commentaar op me. Dan praat ik te hard..., dan weer te zacht.... Dan ben ik te druk... en dan weer te stil..... Ze gaan me uit de weg ruimen.... Dit is echt de laatste keer dat we elkaar ontmoeten.....'*

Ik probeer voorzichtig te informeren wie toch die 'ze' zijn die het zo op hem gemunt hebben. 'Iedereen hier', is het antwoord, 'zowel het personeel als de mensen die hier verblijven'. Ik zoek naar een antwoord. 'Onze tijden zijn in Gods Hand, Ko! Er zal hier niets met je gebeuren buiten Zijn wil'. Het lijkt wel of hij niet hoort wat ik zeg. Hij is helemaal in zichzelf gekeerd. Het dringt niet tot hem door. In ieder geval volgt er geen reactie.

### Trouw

Al meer dan veertig jaar verblijft Ko in een psychiatrische kliniek. Om de week ga ik bij hem op bezoek. Zijn kerkenraad heeft dat indertijd gevraagd. Bijna altijd ga ik op maandagmiddag. Daar ziet hij naar uit. Hij rekent er gewoon op. In de loop van de jaren is zijn sociale netwerk, zijn kringetje steeds kleiner geworden. Gelukkig heeft hij nog enkele familieleden die hem trouw bezoeken. En vanuit zijn eigen gemeente is er een contactdiaken aangesteld die hem van tijd tot tijd bezoekt. Soms neemt een jeugd-

vriend contact met hem op.

Kerkgang is voor hem niet meer in beeld. Hij zou het niet eens meer kunnen: anderhalf uur op hetzelfde plekje stil zitten luisteren. En dan al die stemmen in zijn hoofd...

Meestal neem ik enkele prekenbandjes mee. Op zijn kamer luistert hij naar de preken die kort daarvoor in zijn eigen gemeente zijn gehouden of gelezen. Daar wordt voor gezorgd door een trouw en meelevend gemeentelid. Dezelfde persoon zorgt er ook voor dat elke twee weken de kerkbode keurig per post bezorgd wordt.

In alles probeert Ko nog mee te leven, al is het op afstand. Hij weet bijvoorbeeld exact aan te geven wie er (in zijn vacante gemeente) de afgelopen zondag is voorgedaan. 'Bij ons was...', zegt hij dan. Wat moet hij toch veel missen. En dat nu al meer dan veertig jaren lang. Veertig lange jaren.

### Aansluiten

'Vandaag praten we niet over godsdienst'. Niet zo'n gemakkelijke start voor een pastoraal werker... Ko stelt voor een eindje over het terrein te rijden. Daar geniet hij altijd bijzonder van. Ik vind het prima. Het is warm, de temperatuur beweegt zich richting de 30 graden, maar gelukkig is er airco in de auto.

Ik probeer het gesprek weer op gang te brengen. Altijd zoek je weer naar een opening om over wezenlijke zaken te spreken, je komt tenslotte niet voor een praatje over het weer. Wat kun je je dan afhankelijk voelen van de Heere en wat hebben we toch altijd weer het licht en de leiding van Zijn Geest nodig. Zonder Mij kunt gij niets doen.

Het lijkt of de sombere gedachten van een half uurtje geleden wat naar de achtergrond zijn verdreven.. 'Zullen we om een ijsje gaan, vraagt hij? Ik heb daar geen enkel bezwaar tegen. Integendeel.... Even later genieten we van heerlijke ijs. 'Wat vind ik het fijn dat je gekomen bent, wanneer kom je weer?' Ik beloof dat ik over twee weken weer hoop te komen. 'Zo de Heere wil en wij leven', zegt Ko. Inderdaad, zo is het. Onze tijden zijn in Zijn hand.

Ik stel voor samen nog wat te lezen uit Gods Woord. 'Wat zullen we lezen?'. 'Dat maakt helemaal niet uit, het is allemaal even goed'. Ik lees Psalm 91. 'Die in de schuilplaats des Allerhoogsten is gezeten, die zal vernachten in de schaduw des Almachtigen'. Wat een wonder, dat er een Schuilplaats geopend is, waar je veilig bent in alle omstandigheden waar je ook bent. Altijd en voor eeuwig! Wat zal een nietig mens mij doen? 'Zo is het', zegt Ko.

*De naam van Ko is niet zijn echte naam.*

*(wordt vervolgd)*

Waarde,

G. van Veldhuisen





bereiken, dat mensen het normaal vinden om over een burn-out of een (lichte) depressie te praten. Want ook *dit* zijn psychische stoornissen. Waar ook aandacht voor gevraagd wordt in deze campagne is, dat, mede dankzij de professionals van de GGZ, zo'n driekwart van de mensen die last hebben van een psychische stoornis binnen een jaar weer goed kunnen functioneren in de maatschappij.

### Onkunde

In het vorige artikel heb ik een impressie gegeven van een bezoek in een psychiatrische kliniek. In *dit* artikel ligt meer de nadruk op het psychisch lijden van mensen in de gemeente in het algemeen, in hun thuissituatie. Het is goed dat daar ook de aandacht op gevestigd wordt. Er is op dit gebied zoveel onwetendheid, zoveel onkunde. Nog niet zo lang geleden vroeg iemand, na een bezoek aan een persoon met een ernstige psychische aandoening: 'Zou die man wel echt ziek zijn.....?' Inderdaad, nog steeds ben je voor velen pas *echt* ziek als je in een ziekenhuisbed ligt, met verband of gips om je heen en slangetjes aan je arm of in je neus.....

### Meeleven gevraagd

Ook bij mensen met psychische problemen thuis is (blijvend) meeleven heel belangrijk. Juist ook als lijden langer duurt....Men voelt zich vaak onbegrepen en had eigenlijk liever een lichamelijke kwaal. Vaak schaamt men zich voor zijn of haar ziekte. We moeten daarom proberen aan te geven dat we hen aanvaarden als medemens, zoals ze zijn, als uniek schepsel van God.

Het is van groot belang dat we goed op de hoogte zijn van wat er allemaal omgaat in de gemeente vandaag de dag. We hoeven echt niet als een halve psychiater op bezoek te gaan. Maar wel is het van belang, dat we weten welke problemen zich allemaal kunnen voordoen.

We lezen toch de krant naast de Bijbel? Dan kun je het hele scala aan problemen aan je voorbij zien komen. Verslaving aan alcohol, drugs en gokken. Overspannenheid en burn-out. Met alle gevolgen van dien: Het 'niet meer zien zitten'. Het gevoel overbodig te zijn.... Iedereen tot last te zijn. En ga zo nog maar even door. Meeleven gevraagd.....

Wat kan er achter de voordeur toch veel schuil gaan. Je komt er achter, als ambtsdrager, maar ook als gemeentelid, dat het hier een tranendal is. Wat

is het dan nodig dat we op een juiste, verantwoorde wijze met onze lijdende naaste proberen om te gaan. Met een open oor en een liefdevol hart. Maar wat is het ook nodig om toegerust te worden tot deze taak. Daarom is het goed dat er in ons kerkelijk weekblad ruimte en aandacht is voor al deze ingrijpende dingen, die zich soms op eens en zo heel dichtbij kunnen voordoen.

Het is heel erg als iemand in psychisch lijden verkeert. Erger is het dat mensen om je heen daar vaak niets

van willen of kunnen begrijpen. Nog erger is het als dan soms *wel* allerlei goedbedoelde, maar vaak ook goedkope adviezen worden gegeven. Het allergenste is wel als de hemel van koper lijkt, als God zwijgt.

In een volgend artikel wil ik proberen wat praktische adviezen te geven, zowel voor ambtsdragers als gemeenteleden.

(wordt vervolgd)

Waarde,

G. van Veldhuisen

no 50 23 september 2010.

2

## Psychische nood in de gemeente

*1 op de 20 Nederlanders krijgt diabetes*

*1 op de 9 Nederlanders krijgt overgewicht*

*1 op de 6 Nederlanders heeft hooikoorts*

***1 op de 4 Nederlanders krijgt een psychische stoornis***

Terwijl iedereen het normaal vindt om over lichamelijke ongemakken te praten, hoor je eigenlijk zelden iemand over een geestelijke aandoening. En dat is vreemd, want geestelijke gezondheidszorg is heel normaal. Maar liefst 1 op de 4 volwassen Nederlanders krijgt een psychische stoornis. Van angststoornis tot alcoholverslaving, van ADHD tot depressie.

Vorig jaar is de brancheorganisatie van de instellingen in de geestelijke

gezondheids- en verslavingszorg "Geestelijke Gezondheidszorg Nederland" gestart met een bijzondere campagne. Deze campagne heeft een tweeledig doel. Ten eerste wil men het hebben van en het praten over 'psychische stoornissen' uit de taboesfeer halen. Ten tweede wil men het werken in de GGZ voor het voetlicht brengen. Dit in verband met de vele huidige en toekomstige vacatures. Maar dit even terzijde. Het gaat mij in dit artikel met name over het eerste punt.

De kern van de campagne is de boodschap dat 1 op de 4 Nederlanders te maken krijgt met een psychische stoornis. Dit klinkt misschien ongelofelijk, maar het is echt waar: onderzoek heeft dit uitgewezen. En men wil met deze campagne ook



Vervolg \*



Geschreven door G.v. Velthuis  
in Saambtndler!

no 52. dd 30 sept 2010.

3

## Psychische nood in de gemeente

### Omzien naar elkaar

*'En nou moeten ze maar eens doorpakken daar in dat ziekenhuis...'  
Een schop onder d'r ... moet ze hebben!'*

*'t Is allemaal aanstellerij en aandachttrekkerij.'*

*'Het gaat wel weer zeker....., je ziet er zo goed uit?'*

*'Zou ze echt wat mankeren?'*

Dit zijn zomaar enkele opmerkingen, die mensen met wie ik in gesprek ben, recent uit hun omgeving hebben te horen gekregen. Van familieleden of vanuit de gemeente. Rechtstreeks of via via. Het is zomaar een greep, een 'bloemlezing' zeg maar. Echt pijnlijk! Wat kunnen dergelijke opmerkingen, vaak door onwetendheid gedaan, iemand onbewust kwetsen. Er is helaas veel onbegrip en veel onkunde op dit terrein. Daardoor kunnen pijnlijke situaties ontstaan of opmerkingen gemaakt worden die de last alleen maar groter maken. Mensen kunnen zich als gevolg hiervan gaan terugtrekken. Men weet niet hoe hiermee om te gaan.

Iemand zei: 'Mijn ervaring is dat ik een eenzame weg moet gaan, zonder pastorale zorg, in een christelijke gemeente. En dat doet enorm zeer'. Nee, we mogen uiteraard niet generaliseren. Gelukkig gebeuren er ook heel veel goede dingen in de kerkelijke gemeente. Ambtsdragers die in stilte, maar vaak met grote trouw, hun pastorale werk in de gemeente doen. Gemeenteleden die in beweging omzien naar elkaar. Dat is ook gebleken uit een onderzoek naar de "Pastorale begeleiding van mensen in psychische nood in de Particuliere Synode Zuid van de Gereformeerde Gemeenten" dat ik als afstudeeropdracht voor de Christelijke Hogeschool Ede heb uitgevoerd. Voor veel ambtsdragers is het echter *een worsteling* om op een verantwoorde wijze om te gaan met mensen die te maken hebben met psychische problemen. Daarvoor zijn verschillende knelpunten aan te wijzen. De factor *'tijd'* speelt hierbij een belangrijke rol. De werkdruk van ambtsdragers is hoog. Het lukt niet altijd om naast huisbezoek, catechiseren EN verga-

deren ook nog eens tijd vrij te maken voor een extra pastoraal bezoek. Veel ambtsdragers geven in het onderzoek aan *niet* over de benodigde kennis en vaardigheden te beschikken. Een ander, belangrijk knelpunt is dat deze specifieke vorm van pastoraat niet iedereen ligt. Niet iedereen heeft hiervoor een 'antenne'. Zowel ambtsdragers als hulpverleners, maar ook pastoranten geven aan dat het soms voorkomt dat gemeenteleden om uiteenlopende redenen niet bij hun eigen kerkenraad terecht kunnen. Dat is inderdaad echt pijnlijk.

### Begrip

De volgende vraag heb ik aan een aantal pastoranten voorgelegd: 'Waar hebben mensen met psychische problemen vanuit het pastoraat behoefte aan?' Iemand zei: 'Wilt u dit echt benadrukken in uw verslag: soms belooft men snel terug te komen, maar vervolgens duurt het wel een half jaar voor er weer iemand contact opneemt. Vanuit mezelf zal ik echt niet bellen, het is toch bekend hoe moeilijk en hoe zwaar het leven soms voor mij is?'

Een luisterend oor en een liefdevol hart zijn al heel belangrijk, maar ook begrip, empathie (inlevingsvermogen) en de wetenschap dat je serieus genomen wordt. Het is van belang dat je iets van iemands achtergrond weet. Je moet weten wat er speelt. Een ambtsdrager moet er wel zijn best voor doen om tot persoonlijk contact te komen. Hij moet present zijn en proberen te snappen wat er in iemand met psychische problemen om kan gaan.

Laat er vooral openheid zijn, zonder taboe. Een pastorant moet zonder schaamte over allerlei zaken kunnen praten, bijvoorbeeld ook over verslaving, seksualiteit en huwelijksproblemen. Hiervoor is vertrouwen nodig. Vertrouwen moet je winnen, dat heb je niet na twee bezoeken. Dit moet worden opgebouwd, zonder ook maar iets te forceren. Belangrijk is ook enige kennis van psyche en van geestelijk leven: geestelijke nood en psychische nood kunnen zo door elkaar heen lopen en elkaar wederzijds beïnvloeden.

Het belang van het gebed wordt sterk benadrukt. Verder wordt het erg gewaardeerd als in het zogenaamde 'grote gebed' in de zondagse eredienst de gemeenteleden met psychische nood aan de Heere worden opgedragen. Soms zijn deze personen met name in de gemeente bekend, maar





er is ook nog zo heel veel wat voor anderen verborgen is. Het kan zoveel betekenen als ook hun zorgen en noden aan de Heere worden voorgelegd.

### **Toerusting**

Van verschillende kanten wordt het belang van toerusting onderstreept. Je hoeft uiteraard niet de psycholoog te spelen of de rol van de hulpverlener in te nemen. Dan ga je brokken maken. Het gaat er ook niet om dat je tot in detail moet weten wat er aan de hand is. Maar het mag uit bovenstaande duidelijk zijn dat je op z'n minst wel in grote lijnen kennis moet hebben van wat er allemaal kan spelen in de gemeente. Het is dan ook goed je zelf in dit onderwerp te verdiepen. Dat is voor iedereen van belang. Maar zeker voor ambtsdragers.

Het is aan te bevelen dat in elke kerkenraad een broeder beschikbaar is, die zich wat meer in dit onderwerp gaat verdiepen. Het is de verwachting dat de omvang van de psychische nood in de toekomst alleen maar zal toenemen. Wat zou het geweldig zijn als iedereen die dit leest zou besluiten de boekjes van wijlen ds. A. Elshout te gaan lezen: "Een helpende hand" en "Nogmaals een helpende hand". Bewogenheid met het lot van hen die met problemen van psychische aard te worstelen hebben, was destijds voor ds. Elshout de drijfveer tot het schrijven van deze boekjes. De predikant baseert zich in zijn boeken op de Heilige Schrift, op vakliteratuur, op zijn ervaringen als predikant én op hetgeen hijzelf in dagen en jaren van psychisch lijden ondervond.

Daarnaast zijn er veel andere boeken verschenen waarin voor een breed publiek over deze problematiek geschreven wordt. Te denken valt aan de serie "Praktisch en Pastoraal" (uitg. Groen), en de meer recente serie van uitgeverij Boekencentrum: "Wat angst met je doet", "Wat burnout met je doet" en andere soortgelijke titels. Van harte aanbevolen!

### **Ga maar met je hart**

'Onmogelijk werk', zegt u? Inderdaad! Wie is tot deze dingen bekwaam? Niet één ambtsdrager en niet één gemeentelid. En toch worden mensen in nood op onze weg geplaatst. Hoe moet dat dan? Ik citeer wijlen ds. J.J. Poort, de bekende gevangenispredikant. Hij schrijft in zijn lezenswaardige boekje boekje "Ga maar met je hart": 'Als u weet: ik moet de deur uit en ik moet naar een lijdende, in welk opzicht dan ook, in psychische, lichamelijke, so-

cialle of gezinsmoeilijkheden, het kan in allerlei opzichten zijn, en u denkt: hoe moet ik daar heen, hoe moet ik beginnen? Dan gaat u eerst op de knieën. En waarom? Omdat Jezus Christus dat zegt, en als u dat niet gelooft, dan zult u het op een gegeven ogenblik hard voelen en dat is dan

nog een genade ook: zonder Mij kunt gij niets doen' (Joh. 15:5).

Al, wat u ontbreekt (persoonlijk, maar ook ambtelijk!), schenk Ik, zo gij 't smeekt, mild en overvloedig.

(slot)

Waarde,

G. van Veldhuisen