

# STICHTING TOT HULPVERLENING DER GEREFORMEERDE GEMEENTEN IN DE PARTICULIERE SYNODE ZUID

Secretariaat: A. Maljaars  
Beatrixstraat 24  
4361 EG Westkapelle  
0118-570422

www.stichtinghulpverlening.nl

e-mail: [a.maljaars@stichtinghulpverlening.nl](mailto:a.maljaars@stichtinghulpverlening.nl)

Goes 8 september 2021

## Verslag: Jaarlijkse (contact)ambtsdragersbijeenkomst

Thema: "...Dwangstoornis / angst / paniek..."  
Tijdstip: **woensdag 8 september 2021, 19.30 uur Afsluiting 22:00 uur.**  
Locatie: In de zaal van de Sionkerk te Goes, Louise de Colignylaan 177  
Doelgroep: Predikanten, ouderlingen en diakenen in de Particuliere Synode Zuid  
Spreker: **Mevr. A.C. de Wolf** (toegepast psycholoog bij de Vluchtheuvel)  
Aanwezig: Er zijn 40 ambtsdragers aanwezig, alsmede de pastoraal werker dhr. G. van Veldhuisen. En daarbij de spreker van de avond mevr. de Wolf.

### Opening:

De voorzitter ds. J. de Kok heet iedereen hartelijk welkom, in het bijzonder mevr. A.C. de Wolf die deze avond een lezing zal houden en de pastoraal werker dhr. G. van Veldhuisen. Ook de bestuursleden van de Stichting tot hulpverlening der Ger. Gemeenten in de PS Zuid worden welkom geheten.

Hij verzoekt te zingen uit Psalm 138 : 4 en leest Mattheus 26 : 36 t/m 46. Daarna gaat hij voor in gebed.

Ds. de Kok mediteert kort over het gelezen Schriftgedeelte. Als het gaat om de diepste angst, dan lezen we dat in dit hoofdstuk over 'Gethsémané', waar Jezus het diepste lijden doorleed. Zijn ziel was geheel bedreefd tot de dood toe. En dat alles om zondaren te kunnen zaligen door genade.

Hij wenst ons dat we allen iets mogen kennen van die genade, die zo duur verworven is. En dat we als ambtsdragers ook gebruikt mogen worden om gemeenteleden die met dwangstoornissen, angst, paniek te maken hebben, mogen begeleiden. Met deze enkele woorden verklaart hij de bijeenkomst voor geopend en geeft hij het woord aan mevr. de Wolf.

### Lezing:

Mevr. A.C. de Wolf houdt een lezing over het onderwerp "Dwangstoornis / angst / paniek".

Zij staat ten eerste stil bij het begrip 'angst'. Angst is één van de verschillende emoties die wij kunnen ervaren. In de Bijbel lezen we ook over angst. Daar zijn verschillende voorbeelden van. Angst is een gevolg van de zonde. Angst roept in de praktijk ons lichaam tot bijv. 'vechten' of 'vluchten'. Angst heeft invloed op ons gevoel, op onze gedachten en gedrag. Angst leidt altijd tot een lichamelijke verandering. Er is ook een denkbeeldige dreiging waardoor angst kan ontstaan. Dit heeft dezelfde gevolgen voor het lichaam als daadwerkelijke angst. Angst kan voor elk mens verschillend zijn. Persoonlijke verschillen kunnen ontstaan door de aanleg van persoonskenmerken, door levenservaringen of door voorbeelden en boodschappen uit de omgeving.

Angststoornissen zijn angsten die het leven verstoren, waardoor mensen kunnen lijden en/of beperkt(er) functioneren. Er zijn diverse vormen van angststoornissen. Een enkelvoudige angstfobie is een specifieke fobie voor 1 onderwerp of situatie. Dit zijn de meest voorkomende fobieën, bijv. angst voor dieren, of vliegangst, of hoogtevrees. De sociale angstfobie bestaat uit angst in sociale situaties, bijv. groepsangst, faalangst of spreekangst. Als derde vorm wordt gegeneraliseerde angststoornis (GAS) genoemd. Dit is een angststoornis zonder duidelijke aanwijzing. Als voorbeeld noemt mevr. de Wolf: heel veel piekeren over allerlei dingen, tobben terwijl er geen directe reden voor is. Of (snel) overbezorgd zijn over veel dingen. Een andere vorm van stoornis is de paniekstoornis. Paniekstoornis is een onverwachte intense angstaanval. Een paniekstoornis bereikt binnen een paar minuten een piek. Ook leidt het tot waarneembare lichamelijke verschijnselen, zoals trillen, zweten, verhoogde hartslag en naar adem snakken. Vaak is er grote angst voor een nieuwe aanval. Als vijfde vorm wordt een dwangstoornis genoemd. Er zijn dan dwanghandelingen en gedachten om angst te verminderen. Ook hiervan zijn voorbeelden, zoals controle-dwang, schoonmaak-dwang of agressieve, seksuele, Godslasterende

gedachten. Als laatste vorm wordt posttraumatische stressstoornis (PTSS) genoemd. Deze angststoornis bestaat uit een reactie na een traumatische gebeurtenis. Bijvoorbeeld na een ongeval, na geweld of misdrijf, na natuurgeweld of iets anders (ernstig) schokkends. Personen die deze angststoornis kennen hebben soms (of vaak) nachtmerries, flashbacks, slecht slapen, piekeren, vermijdingsgedrag of prikkelbaarheid. Mevr. de Wolf behandelt daarna de 'angstcirkel'.

Het blijkt dat angststoornissen in de praktijk vrijwel nooit 'vanzelf' verdwijnen. Hulp bij angststoornissen is nodig en mogelijk, al is het in de praktijk vaak moeilijk om hulp te zoeken. Vaak wordt het leven aangepast aan de angst. Conclusies die mevr. de Wolf trekt:

- Angst is een normale en zinvolle reactie op een reële bedreiging, maar kan ook aanwezig zijn bij een denkbeeldige dreiging.
- De angstreactie kan problematisch worden en het leven ernstig verstoren. Dan kan er sprake zijn van een angststoornis.
- Angst bestaat uit een lichamelijke reactie, angstig gevoel, angstige gedachten en gedrag (vluchten, vechten, bevriezen).
- Hulp bij angststoornissen is belangrijk voor herstel.

Het is belangrijk dat er binnen het pastoraat goed omgegaan wordt met angststoornissen. Mensen ervaren vaak een hoge drempel. Er kunnen verschillen zijn per gemeente en ambtsdrager hoe ermee omgegaan wordt. Houding, betrouwbaarheid, kennis, praktisch meedenken en pastorale zorg zijn belangrijk.

Binnen houding en betrouwbaarheid zijn bijv. vriendelijkheid, interesse tonen, luisteren en niet oordelen belangrijk. Betrouwbaarheid heeft ook te maken met het nakomen van (haalbare) afspraken en afstemmen van wederzijdse verwachtingen. Probeer daarbij teleurstelling en overbelasting te voorkomen. Kennis van angststoornissen is onmisbaar. Het helpt bij doorvragen en begrip tonen. Ook is het stimuleren van een bezoek aan de huisarts van wezenlijk belang. In de praktijk van een kerkelijke gemeente kan lotgenotencontact binnen de gemeente heel goed zijn. Het praktische meedenken kan personen helpen bij bijv. het delen van de problematiek met betrouwbare anderen. Of praktische ondersteuning om stress en drukte te verminderen. Of het stimuleren van ontspannende bezigheden en het tijdig nemen van rust. Pastorale zorg voor gemeenteleden die te maken hebben met angststoornissen is zeer belangrijk. Goed luisteren is van wezenlijk belang, maar kom niet te snel met bekende waarheden. Lees bijv. een Bijbelgedeelte wat aansluit bij de nood. Ook is het van belang dat in de pastorale zorg geholpen wordt om wat richting en bijsturing te geven, gebaseerd op Gods Woord. Tenslotte altijd professionele hulp adviseren.

### Vragen:

Na een korte pauze is er gelegenheid om (schriftelijke) vragen te stellen. Er zijn best veel vragen.

- Vraag over het direct doorsturen naar een huisarts of hulpverlener. Voor het doorverwijzen naar De Vluchtheuvel is er geen aparte doorverwijzing van de huisarts te zijn. Eerst overleggen met de huisarts kan wel wenselijk zijn. Er zijn helaas op dit moment lange wachttijden bij De Vluchtheuvel en Eleos.
- Vraag over het zien van een ambtsdrager als hulpverlener. Advies: het benoemen van de voordelen en nadelen van het wel of niet professionele hulp zoeken kan helpen. Zodat mensen inzicht krijgen in de afweging die ze maken.
- Is er een combinatie van dwangstoornis en een angststoornis mogelijk? Ja, dit kan zeker samengaan. Als het om behandeling gaat wil dat niet zeggen dat dat apart behandeld moet worden.
- Hoe kan een huisgenoot omgaan met angststoornissen van iemand in het gezin, die niet openstaat voor behandeling daarvan? Hoe moeilijk het ook kan zijn, toch proberen de problematiek bespreekbaar te maken. Daarbij ook benoemen wat men ziet en waarneemt. Professionele hulpverlening is meestal onmisbaar om het te doorbreken.
- Welke hulp kan geboden worden aan mensen met een dwangstoornis? Mevrouw de Wolf licht een aantal praktische zaken toe. Inzicht is heel belangrijk en kan mensen helpen om niet automatisch in een dwangstoornis door te gaan.
- Een catechisant krijgt veel vloeken in zijn gedachten, als hij Gods Woord leest. Wat kun je betekenen voor deze jongen? Waarschijnlijk heeft dit te maken met dwanggedachten. Door uit te leggen wat de oorzaak kan zijn, proberen samen nagaan waar het mogelijk vandaan kan komen. Inzicht in de problematiek is belangrijk. Er zijn boeken die hierop ingaan en een handvat kunnen zijn. Let op: wordt als ambtsdrager geen soort therapeut/hulpverlener, maar stimuleer het zoeken van

professionele hulp. Er worden diverse titels van boeken genoemd. En op websites van bijv. De Vluchtheuvel en Eleos staat ook informatie.

- Er zijn enkele vragen om adviezen hoe om te gaan in bepaalde situaties met angst- en dwangstoornissen. Mevrouw de Wolf geeft hierover diverse praktische adviezen.
- Kan iemand helemaal genezen van een angststoornis? Mevr. de Wolf geeft aan dat ze heel eerlijk wil zeggen: nee, niet helemaal. Wel kan na goede behandeling genezing van de ernst van de stoornis plaatsvinden.
- Waar richt therapie zich op? Dat verschilt, elk leven is weer anders. Wat speelt er precies? Er kunnen voorliggende oorzaken zijn. Heeft ook te maken met de aard van de klachten, maar richt zich ook vooral op het feit hoe er mee omgegaan kan worden. Ook kan er een combinatie van angststoornis en depressie zijn.
- Hoe is het onderscheid te maken tussen psyche en geloof door de Heilige Geest, bijv. m.b.t. onreinheid, sterfelijkheid, schuldigheid? Is meestal moeilijk te onderscheiden. Belangrijk is om te proberen te achterhalen of het door dwanggedachten komt of dat de Heere door de werking van de Heilige Geest in het hart is gaan werken. Ds. de Kok verwijst naar twee boeken van Huntington. Als de Heere door Zijn Heilige Geest bijv. de sterfelijkheid opbindt, dan lost de Heere dat ook op. Een stoornis lost zichzelf niet op.
- Wat is de positie van familieleden bijv. tijdens een gesprek? Het is belangrijk dat de problematiek met familieleden en gezinsleden besproken wordt. Het gaat meestal het hele gezin aan. Ook kunnen er netwerkgesprekken plaatsvinden. Met als doel elkaar te ondersteunen.
- Jonge kinderen kunnen veel (angst)gedachten over sterven en de dood hebben. Hoe hiermee omgaan? Wellicht herkenbaar uit onze eigen kinderjaren. Hoe gevoelig is het kind, ligt het kind 's nachts vaak wakker, is het angstig? Probeer om ze wat gerust te stellen, maar ook eerlijk met hen te spreken. Daarbij is ook een bepaalde nuchterheid van belang. Belangrijkste is om de kinderen te wijzen op de Heere, Die ook over jonge kinderen wil waken en zorgen en hen een nieuw hartje wil geven. Ook samen bidden met het kind is belangrijk.

#### Sluiting:

Ds. de Kok bedankt mevr. de Wolf hartelijk voor haar deskundige lezing waarin ze handvatten meegaf in het pastoraat, en de manier waarop ze de vragen heeft beantwoord. Ds. de Kok benadrukt de kracht van het gebed, ook het kindergebed.

De sheets zijn beschikbaar in de layout die meegegeven wordt. Ook zal de lezing i.o.m. de secretaris beschikbaar worden gesteld via de contactpersoon van de plaatselijke gemeenten.

De kerkenraad van de Ger. Gemeente te Goes en de koster worden hartelijk dank gezegd voor het beschikbaar stellen van het kerkgebouw en het verzorgen van koffie en thee.

De voorzitter ds. J. de Kok eindigt de avond met gebed en wenst allen wel thuis.