

Help! ik ben overspannen....

Lezing

**Lezing voor kerkenraden gehouden in de periode van het jaar 2000.
Auteur: Dhr. H. van Groningen directeur van De Vluchtheuvel.**

Help! Ik ben overspannen...

Veel psychische nood.

Het is goed te begrijpen dat jullie behoefte hebben aan voorlichting en toerusting op het gebied van psychische nood. Er is heel veel psychische nood. Lange wachtlijsten bij RIAGG, GLIAGG, GPZ, Vluchtheuvel en andere instellingen. De cijfers liegen er niet om: 25 tot 30% van de Nederlanders krijgt minstens eenmaal te maken met een periode met ernstige psychische problemen. Tien tot vijftien procent van de mannen en vijftien tot twintig procent van de vrouwen heeft minstens eenmaal in zijn leven te kampen met een ernstige depressie. Eén procent van de mensen krijgt te maken met schizofrenie en psychotische stoornissen. Dit zijn ernstige stoornissen die soms uitlopen in een volledige persoonlijkheidsafbraak. Daarover gaat het de volgende avond.

In onze gezindte net zo veel? Of meer? Of minder?

Een jaar of tien à twintig geleden werd het gereformeerde geloof nogal eens genoemd als oorzaak van psychische problemen. Er is geen grond om te veronderstellen dat er bij gereformeerden meer stoornissen zouden voorkomen dan bij niet-gereformeerden. Evenmin kan echter gedacht worden dat er bij ons minder psychische problematiek is dan buiten onze gezindte. De grote toestroom van hulpvragers bij de Vluchtheuvel, GLIAGG en het GPZ bewijst het tegendeel.

Begripsverheldering

Voor we wat nader stilstaan bij achtergronden van deze cijfers, eerst kort een omschrijving wat we met bepaalde uitdrukkingen bedoelen.

- psychische nood**: nood die verband houdt met het psychische functioneren
- geestelijke nood**: nood die verband houdt met het religieuze functioneren
- lichamelijke nood**: nood die verband houdt met het lichamelijke functioneren.

Direct merk ik op dat we moeten vasthouden dat de mens een *eenheid* is en dat de genoemde aspecten elkaar beïnvloeden. Lichamelijke nood *kán* invloed hebben op ons psychisch functioneren en andersom. En ook onze geestelijke beleving staat niet los van ons lichamelijk en psychisch functioneren. We komen daar vanavond nog uitgebreid op terug.

Is er meer psychische nood dan vroeger?

De vraag wordt dikwijls gesteld of er tegenwoordig niet meer psychische nood is dan vroeger. Het is niet mogelijk om hier een definitief antwoord op te geven - statistieken over psychiatrische ziekten uit het verleden (bijvoorbeeld uit 1800) hebben we niet. eeb paar opmerkingen maar eerst de vraag:

- **Men keek anders naar problemen.** Ook voorgeslacht keek anders tegen psychische problemen aan. Ze gebruikten geen psychologische termen. Spanningen, angsten en noden hoorden meer gewoon bij het leven. Voorbeeld van ds. Reenen. Hij werd vreselijk bang als hij het woord krankzinnig hoorde. Stond dan te beven op zijn benen. Kon bijna niet preken. In de weg van het gebed is hij hiervan door de Heere verlost. Tegenwoordig was hij w.s. met fobische klachten naar de hulpverlening verwezen.

Ook wil ik opmerken -maar hier moet u voorzichtig mee zijn- dat we ook de *gelegenheid* hebben om psychisch ziek te zijn. We hebben meer tijd om over onszelf na te denken en we kennen de worsteling niet meer om in eten, drinken en geld te voorzien.

- **Er is nu een grote openheid.** Er is een grote openheid om over psychische problemen te praten. Ieder zichzelf respecteren tijdschrift en krant schrijft regelmatig over psychische problemen. De drempel om hulp te vragen is veel lager geworden.

- **Gecompliceerde tijd.** Iedere jongere kan uit honderden beroepen kiezen die veelal moeilijk zijn voor te stellen omdat ze niet meer concreet zijn. Bovendien moet iedereen een behoorlijke scholing doormaken. Dit betekent dat het proces van volwassenwording met jaren verlengd is, terwijl anderzijds de lichamelijke rijping jaren vervroegd is. Het gevolg is dat het voor jongeren ingewikkelder is geworden om tot een stabiel persoon uit te groeien met duidelijke doelen en levensvulling (taken).

Denk ook aan de grote invloed media. Wie is er niet verslaafd aan nieuws. Alle ellende en ontwikkelingen in deze wereld worden je dagelijks gepresenteerd. Je moet op z'n minst toch overal een beetje verstand van hebben.

- **Verdwijnen van bijbelse waarden en normen.**

Deze tijd wordt gekenmerkt door: het leven is van mij en de dood is van mij. Ik doe wat ik wil en wat ik lekker en wat ik fijn vindt. De paradijszonde ten top gestegen. Het is altijd al wat geweest kan ook een slaapliedje worden waardoor de ernst van deze tijd niet meer wordt doorzien.

Het is te begrijpen dat het wegvallen van gemeenschappelijke waarden, normen en uitgangspunten mensen steeds meer op zichzelf terugwerpt. Onderschat de ernst van dat proces niet. In levensbeschouwelijke zin niet, maar ook niet in psychologische zin. Er ligt een zwaar accent op de mening van het individu, terwijl de standpunten van gezagsdragers als ouders, kerk(enraad) of de overheid beslist niet vanzelfsprekend doorslaggevend zijn.

Slaat ook in onze kringen het ik-gerichte leven niet toe? Er zijn te veel mensen met ernstige psychische stoornissen waarvan de omgeving, de familie of de gemeente niets af weet. Zijn we wel alert ten opzichte van onze naaste? Of kijken we ook alleen naar ons eigen huisje, tuintje en leventje? Ook in onze kringen, met z'n voor buitenstaanders sterk ogende groepscohesie (-samenhang), komt de mens die in z'n eentje worstelt met psychische klachten voor.

Wat is stress?

Er zijn een heleboel soorten psychische problemen. Als je bedenkt dat een psychiater daar vele jaren voor moet bestuderen, dan begrijp je dat wij in drie avonden maar bij een heel klein stukje stil kunnen staan. De komende keren zullen we aandacht geven aan depressies, neurose en psychoses, maar vanavond beperken we ons tot het veel voorkomende probleem van stress of overspannenheid.

Langdurige spanning en overspanning kan leiden tot een depressie, maar het is dit nog niet. Overspannenheid gaat vaak gepaard met somberheid, maar van een depressie is pas sprake als iemand somber blijft en dit een heel eigen leven gaat leiden. Alles is donker en zwart en negatief. Depressieve mensen voelen zich overbodig en waardeloos. We gaan daar de volgende bijeenkomst nader op in.

Bij veel mensen met wie jullie in het werk te maken krijgen zal dit spelen. Er is sprake van overbelasting. Het is allemaal te veel geworden. Men kan het alleen niet meer aan. Men kreeg

meer te verduren dan men aankon. En misschien wel gedurende geruime tijd. Overspannen mensen raken zowel lichamelijk als geestelijk uitgeput. Een term die ook nogal eens wordt gebruikt is de Amerikaanse term "burn-out".

Ongeveer 9 % van de Nederlandse bevolking heeft een stressprobleem. Het is een woord wat je te pas en te onpas hoort. Het heeft een heel negatieve klank. "Ik voel me gestresst" is net zoiets als: "Het gaat niet goed met me. Het wordt me allemaal te veel." Daarover gaat het vanavond. We gebruiken daarvoor vanavond het woord overspannen. Het woord stress kan misverstanden geven, want:

Vraag: Stress heeft een erg negatieve klank, maar is stress altijd verkeerd?

Nee, er is ook gezonde stress. Stress treedt op als je je aan moet passen aan een nieuwe situatie. Je bevindt je dagelijks in zoveel situaties waarin je je aan moet passen. Als dat aanpassen niet goed verloopt ontstaat er ongezonde stress. Maar een zekere mate van stress is nodig om goed te kunnen functioneren. Helaas geen spanning en uitdaging in je leven is ook ongezond. Je ziet dat soms bij mensen die zonder werk komen te zitten of die met pensioen gaan. Ze gaan lichamelijk en geestelijk achteruit, omdat de prikkel wegvalt. Je moet dan ook onderscheid maken tussen een stressreactie en een stressstoestand.

Voorbeelden gezonde stress

- Je rijdt in je auto en er wordt je geen voorrang gegeven. Er gebeurt van alles in je lichaam, waardoor je in staat wordt gesteld onmiddellijk te reageren.
- Baby dreigt van de commode af te vallen. Je schrikt geweldig, maar door die schrik in staat om goed te reageren.
- Je wast af en laat het mooiste kopje van de moeder bijna uit je handen vallen. Door de schrikreactie (stressstoestand) ben je in staat om onmiddellijk te reageren.

Waarom raken mensen overspannen?

Langdurige stress kan leiden tot (ernstige) psychische problemen. Van de vele psychische problemen die er zijn beperken we ons vanavond tot het algemene begrip overspannen. Waarom raken mensen overspannen?

- Zelden één reden. Het kan erg simpel overkomen om te zeggen: Het komt gewoon door dit of door dat. Vaak gaat het dan om de zogenaamde druppel die de bekende emmer doet overlopen. Vrijwel altijd is er sprake van een combinatie van oorzaken.

In z'n algemeenheid kun je wel zeggen dat de draaglast de draagkracht gedurende geruime tijd te boven gaat.

- Verschillende voorbeelden kunnen dit verduidelijken. Bijvoorbeeld het voorbeeld van een brug. Over een grote en sterke brug kunnen grote en zware vrachtauto's rijden. Toch kan ook die brug doorzakken al er te veel zware vrachtauto's tegelijk over rijden. Over een klein houten bruggetje kan helemaal geen vrachtauto rijden.

Aanleg

Niet zo populair om hierover te spreken. Velen horen dat liever niet, maar het speelt zeker. Niet als een soort noodlot. Het is mogelijk om de draagkracht te vergoten (we komen daar straks op terug).

- **Erfelijke eigenschappen.** Bepaalde psychische problemen zie je soms bij (één van de) voorouders (steeds) terugkomen. Veel lichamelijke en psychische zwakheden zijn erfelijk. De belangrijkste psychische ziekten schizofrenie en ernstige depressies, worden in veel



gevallen aangetroffen bij voorouders en familieleden. Bij onderzoeken bij tweelingen en adoptiekinderen was dat vaak aanwijsbaar.

- **Lichamelijke gebreken en/ of geboortelefsels.** Bijzonder ernstig zijn de gevolgen van zuurstofgebrek, die aanleiding kan zijn voor herenbeschadiging. Later vaak leer en gedragsproblemen
- **Karakter of temperament.** Is dit aangeboren of aangeleerd? Tot op dit moment kunnen psychologen het daar niet helemaal over eens worden. Maar veel onderzoeken wijzen erop dat de basis van onze persoonlijkheid reeds vanaf de geboorte wordt gelegd. een liefdevolle en veilige opvoeding kan toch gevoelige en zwaarmoedige mensen voortbrengen. Anderzijds zie je dat de omgeving toch een grote rol kan spelen. Angstige jongetjes worden later soms moedige mannen. En rustige meisjes kunnen later, door allerlei omstandigheden, psychisch labiele vrouwen worden.

Welke omstandigheden (milieu) vormen grote (draag)last?

(Vraag: Wie noemt enkele dingen?)

- **De gezinssituatie.** De basis ontvang je als kind binnen het gezin. Erg belangrijk is de ervaring van geborgenheid, liefde, zorg, aandacht en veiligheid. Hier wel oppassen voor doemdenken. Mensen die opgroeiden in een problematische gezinssituatie kunnen, met Gods hulp, door inzet en andere gunstige omstandigheden soms verrassend goed terecht komen.
- **Traumatische gebeurtenissen.** Denk aan een ernstig ongeluk waardoor mensen gehandicapt raken. Of aan seksueel misbruik. Incest. Zullen jullie binnen de gezinnen waar je komt over horen. een moeder die dat in het verleden heeft meegemaakt. Of dat je vragen of vermoedens hebt over mogelijk misbruik binnen het gezin. Goed daar aandacht aan te geven. De gevolgen zijn meestal diep ingrijpend. *(Misschien hier gelegenheid vragen een vraag daarover te stellen of een opmerking te maken, maar wel indammen. Het maakt vaak veel los en het is niet expliciet het onderwerp van deze avond. Als er veel vragen over zijn kun je het eventueel meenemen en toezeggen er een volgende avond iets uitgebreider op terug te komen).*
- **Ingrijpende levensgebeurtenissen.** Denk aan gebeurtenissen die op zichzelf genomen niet traumatisch hoeven te zijn, maar die wel erg zwaar kunnen zijn. Zeker in combinatie met andere factoren kan het leiden tot psychische problemen. Denk aan: verhuizing, sterfgevallen in de omgeving, ontslag op het werk. Kan zelfs ook positieve dingen gaan, zoals het maken van promotie.
- **Chronisch belastende omstandigheden.** Noem hier enkele dingen die de meeste werkers wel zullen herkennen uit de praktijk: de zorg voor een gehandicapt kind, de zorg voor een (te) groot gezin, financiële zorgen, huwelijksmoeilijkheden, spanningen op het werk. Denk met name aan overbezette moeders: te weinig waardering, nooit klaar met werk, weinig contact met buitenwereld, constant beschikbaar moeten zijn, onvoldoende ontspanning (plannen).
- **Houdt oog voor wisselwerking binnen het gezin.** oppervlakkig bezien lijkt het vaak' alsof alles aan de patiënt ligt: die heeft een slechte jeugd gehad, die is psychisch labiel, enzovoort. Vaak zie je dat binnen een gezin en zeker binnen het huwelijk sprake is van een zekere wisselwerking. De vrouw is bijvoorbeeld oververmoeid, omdat de last te veel wordt. Ze zegt: mijn man doet nooit wat. Maar als je de man spreekt zegt hij: "Ze geeft mij nooit gelegenheid om iets te doen. Ze doet het óf zelf óf als ik het doe, zegt ze dat ik het niet goed doe." Probeer deze wisselwerking in de gaten te houden en zo nodig/ mogelijk te bespreken.
- **Vraag: herkennen jullie dit? Maak je het wel eens bespreekbaar?**

Kan godsdienstige beleving mensen ook overspannen maken?

In de zestiger en zeventiger jaren de opvatting van veel zogenaamde neutrale hulpverleners. Dokter van Scheijen (inmiddels overleden) uit Middelburg heeft geprobeerd dit aan te tonen. De leer van de verkiezing, de leer dat een mens onbekwaam is tot enig goed, dat hij toch volmaakt moet zijn en dat zijn beste werken met zonde zijn bevlekt, dat als hij alles heeft gedaan wat hij moet doen dan nog niet verder is dan een onnutte dienstknecht moet wel leiden tot psychische problemen.

Niet waar. Geen oog andere kant. Al kunnen we wel al vast zeggen dat een verminkte bijbelse boodschap wel degelijk mede aanleiding kan zijn tot psychische problemen. Geen oog voor verscheidenheid waarin God werkt, overtrokken belangstelling voor de sombere kant, het beeld van een straffend God, predestinatie als een blokkade: "Al kroop je je knieën kapot, maar als je niet uit het nest van de uitverkiezing bent je er nooit komt", mooie woorden, maar vreselijk slecht voorbeeld(incestslachtoffer)

Kenmerken van overspannenheid

- **Lichamelijke kenmerken**

Hoge bloeddruk, slaapproblemen, hartkloppingen/ onregelmatige hartslag, spierpijn, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeid, , maag en darmstoornissen, hyperventilatie, angst, enzovoort.

- **Psychische kenmerken**

Schuldgevoelens, somber en in zichzelf gekeerd, of juist overdreven druk pratend, labiel, vergeetachtig, tobben over kleine dingen, rusteloos, gejaagd, gespannen, labiel, angstig, moeilijk concentreren , fobische klachten (dwanggedachten)

- **Gedragskenmerken**

Eetstoornissen (vreetbuien of juist geen eetlust), (overmatig) alcoholgebruik (gevaar van gewoonte-drinken), medicijnverslaving, kleine ongelukjes, zich terugtrekken, prikkelbaar (anderen kwetsen of vernederen) druk en veel praten, niet rustig kunnen genieten, mopperen en klagen. Soms zelfs wel huwelijksmoeilijkheden hierdoor.

- **Godsdienstige beleving**

Psychische problemen zijn van invloed op de godsdienstige beleving. De meeste gezinnen waar jullie komen hebben een kerkelijke achtergrond. je zult daar zeker mee te maken krijgen.

Vraag: Wat merken jullie van de godsdienstige beleving bij overspannen mensen?

a. Leeg en koud

Sommigen zegt het niets meer. Dat komt voor. Geen zin om naar de kerk te gaan. De Bijbel spreekt niet aan. men zegt niet te kunnen bidden. De Heere is op afstand. Alles is koud en leeg. Uitspraken als: Ik ben toch niet uitverkoren., enzovoort.

Of iemand die wel geestelijk leven belijdt, maar denkt dat het allemaal niet waar is geweest. Nooit waar geweest. Alles maar ingebeeld. Ik ben van God verlaten. Alle oordelen en dreigementen zijn waar en de andere positieve dingen zijn voor kinderen van God.

b. Angstig

Harde gedachten van de Heere. God een vreesaanjagend Wezen. Iemand die voor de minste zonde wraak neemt. A.h.w. met de zweep achter ons staat. Vaak een volledig verwrongen beeld van God, wat dikwijls niet losstaat van bepaalde jeugdervaringen. God laat alle dingen meewerken ten kwade. Alles wat me overkomt is het begin van het eeuwige oordeel. Ik moet gestraft worden om alles wat ik in mijn leven heb gedaan

c. Schuldgevoelens

Schuldgevoelens hebben niet altijd met echte schuld te maken. Kunnen een gevolg zijn van overspannenheid. Uitingen? “k ben een slechte moeder? Ik ben een slechte echtgenoot. Ik kan niet koken. De kinderen hebben nog nooit iets aan mij gehad. enzovoort.” Kunt de mooiste en rijkste teksten aandragen, maar niets lijkt te helpen.

Aandachtspunten voor het onderscheid tussen geestelijke en psychische nood

- **Alleen maar angst niet het werk van God.**

Denk aan Judas, Saul, enzovoort.

- **De bijbel heeft het veel meer over liefde, droefheid en een afkeer van de zonde.**

Liefde. Niet om gevolgen. Om God zelf. Verlangen om Gods geboden te houden. Niet de mensen centraal. Liefde! Zwaarheid en naarheid zijn niet de kenmerken van het ware. Bij Elia kwam de Heere niet in donder, bliksem en aardebeving, maar in het suizen van een zachte stilte.

- * verlangen om Gods geboden te houden,
- * honger en dorst naar Christus.
- * Liefde tot God en alles wat van God is

- **Geestelijke schuldgevoelens zijn concreet, psychische schuldgevoelens zijn vaak irreëel.**

- * Als iemand mij niet aardig vindt, heb ik waarschijnlijk iets verkeerd gedaan
- * Om mezelf te accepteren mag ik geen fouten maken
- * Alleen wat perfect is, is goed
- * Bij kerkmensen vaak uit in een zondewaan. Hoe reëel is het. Alles verkeerd gedaan. Kleine gebeurtenissen uitleggen als een bewijs van mijn schuld.
- * Geen echte behoefte om vergeving.
- * Lijkt soms wel of de mensen ze koesteren. Al lijden ze eronder, het lijkt toch wel alsof ze er niet vanaf willen.
- * Het is niet óf óf. Geestelijke en psychische beleving kan erg door elkaar lopen.

Houding t.o.v. gebeurtenissen van grote invloed op verhouding draaglast/draagkracht

De ene moeder loopt naar buiten, de buurvrouw groet niet en de moeder denkt: De buurvrouw is zeker niet uitgeslapen. Of: ruzie met haar man gehad. gevolg: de moeder voelt medelijden en blijft verder rustig. Een andere moeder maakt exact hetzelfde mee, maar denkt: Wat heb ik verkeerd gedaan. Mijn kinderen misschien te veel herrie gemaakt. Gevolg: Ze voelt zich onzeker en schuldig. De clou: Neem het gevoel van jullie “cliënten” serieus, maar kijk of er

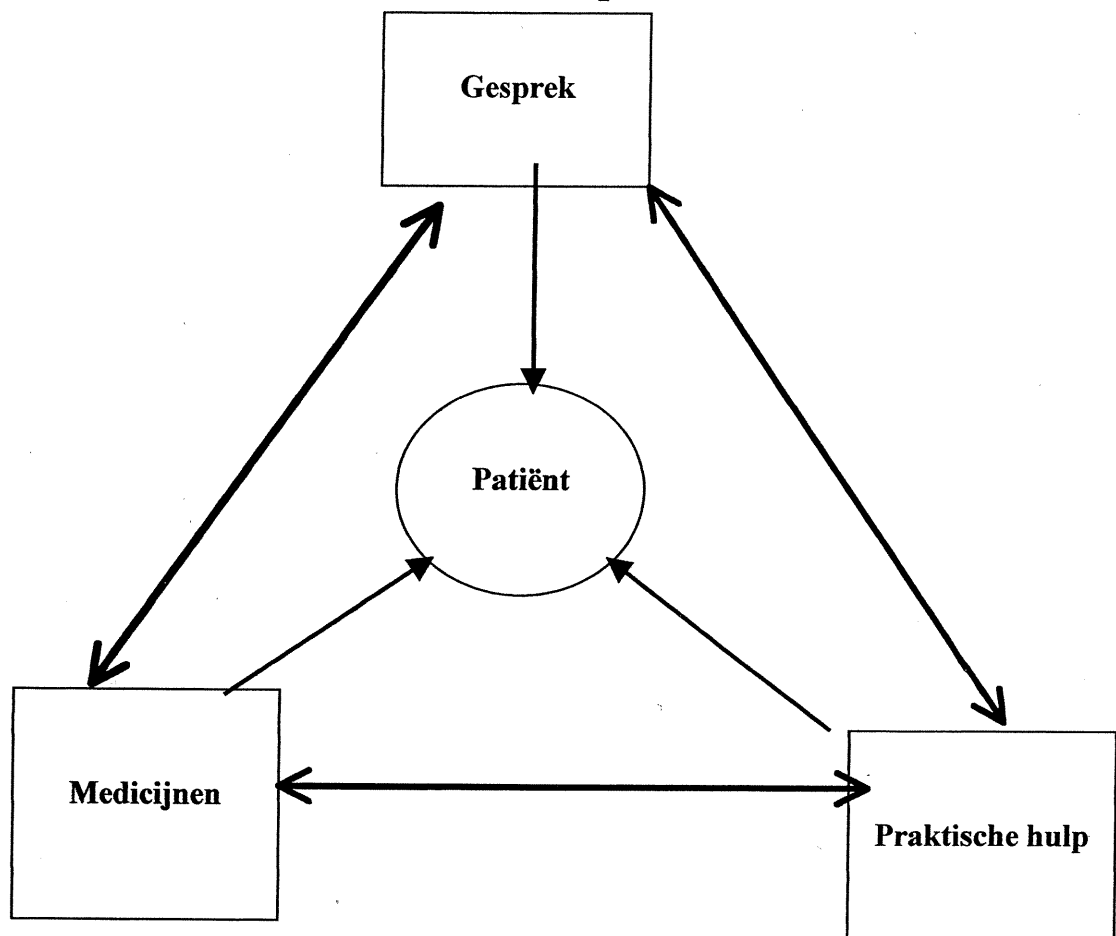
een duidelijk onredelijke gedachte achter schuil gaat. Probeer dat uit te leggen en zo te bespreken.

Denkwijze speelt nu eenmaal een grote rol in het evenwicht van draagkracht en draaglast. Zo kan de gedachte "Wie ben ik? Ik stel niets voor" erg somber in inactief maken. Denk men echter: "Elk mens mag er zijn, dus ik ook" dan is dat een goed uitgangspunt voor betere contacten. Verkeerde cirkels (gebeurtenis-denken-voelen) kunnen een groete last vormen.

Paar veel voorkomende voorbeelden van denkfouten

- Ik moet perfect zijn
- Iedereen moet mij waarderen
- Ik mag geen nee zeggen. Ik moet mezelf altijd verloochenen.
- Ik moet alles zelf doen
- Kritiek krijgen is een ramp

Welke hulp kunnen we bieden aan overspannen mensen?



Medicijnen

- **Vragen bij medicijngebruik.** Over medicijnen is al heel wat gepraat. Is het wel of niet goed? Lijdt het niet tot verslaving? Zijn de bijwerkingen niet erger dan de positieve effecten? Wat in onze gezindte nogal eens voorkomt: Mag ik wel op medicijnen vertrouwen? Moet ik niet op de Heere vertrouwen? En: Als ik medicijnen gebruik, voel ik me beter, maar dan heb ik de Heere weer minder nodig. Ik kan maar beter medicijnen blijven gebruiken.

- **Het nut van medicijngebruik.** Bij ernstige psychische problemen zoals depressie, schizofrenie, psychoses (we praten daar de volgende keer over) zijn medicijnen vrijwel altijd nodig en leiden ze tot vermindering van de symptomen. Zo heb je de *neuroleptica* die in eerste instantie meestal bij psychoses worden voorgeschreven. De *antidepressiva* die hun waarde hebben bewezen bij de behandeling van depressies. En de *tranquillizers* die rustgevend, ontspannen en angstverwijderend werken. Ze zorgen ook voor een betere nachtrust.

Medicijnen kunnen helpen om taken weer op te nemen en het gesprek aan te gaan over de achterliggende en dieperliggende oorzaken.

- **Positieve houding.** Ik denk dat het van belang is om in jullie werk geen negatieve opmerkingen te maken over medicijnen die zijn voorgeschreven. Als er vragen over zijn naar jullie altijd doorverwijzen naar de huisarts en stimuleren om de voorschriften op te volgen. Als mensen nog geen medicijnen gebruiken en je denkt dat het wel zinvol is, kun je verwijzen naar de huisarts. Nooit op eigen houtje er mee gaan rommelen.

Praktische hulp

Hier zullen jullie vaak mee te maken hebben. Behalve het gesprek (daarover zo meer) zijn jullie in de gezinnen om praktische hulp te bieden. Twee dingen zijn daarvan belang.

- **Ondersteunen.** Als iemand lichamelijk ziek is en op bed ligt (botbreuken) verwachten we niet dat hij van alles zelf doet. Zo kan de psychische nood zo groot zijn dat iedere inspanning te veel is. Ondersteunen betekent dan heel praktisch het ontlasten door bepaalde taken over te helpen in het huishouden. Zorg voor de kinderen.
- **Activeren.** een gouden regel is wel dat wat mensen zelf kunnen, ze ook zelf moeten doen. nooit dwingen, maar soms wel dringen. Om bepaalde taken te doen. Om te gaan fietsen. Om iets te doen in de zorg voor de kinderen. Maak zoveel mogelijk gebruik van de gezonde kanten die er zijn. Spreek mensen daarop op aan. Maak ze niet meer patiënt dan nodig is

Het gesprek

Hieronder een aantal aandachtspunten waar je op kan letten als je regelmatig spreekt met mensen met psychische problemen, in ons geval die overspannen zijn.

1. Let op je grenzen

- **Pas op voor besmetting.**

Laat je niet mesleuren door alle sombere gevoelens. Denk hier aan de vicieuze cirkel: je voelt je heel betrokken, het duurt lang en telkens weer dezelfde verhalen, je gaat je irriteren, je voelt je schuldig en vanuit je schuldgevoel ga je het gesprek weer aan, weer dezelfde verhalen, enzovoort.

- **Stel niet te hoge doelen.**

Realiseer je goed wat jouw taak is in het gezin. je taak is niet om de ander van zijn/haar psychische problemen af te helpen. te hoge verwachtingen leidt wederzijds tot frustraties.

2. Toon belangstelling en respect

- **Aandacht voor kleine dingen.** Je hoeft geen uren te praten. Maar belangstelling en zorg voor de kleine dingen doet erg goed. Ik denk dat jullie daar veel gelegenheid voor hebben..
- **Belangstelling tonen is wat anders dan meepraten.** Hoe slecht het ook invoelbaar is: Neem het probleem in eerste instantie serieus. Alleen op die manier kan er vertrouwen ontstaan waardoor je iets kunt betekenen.
- **Schrijf de symptomen toe aan de ziekte.** Het telkens weer praten over schuld en somberheid kan omgeving gaan irriteren, maar de patiënt heeft er wel behoefte aan. Het beheerst haar.
- **Spreek een volwassene niet aan als een kind**
- **Oorzaak niet versimpelen.** Geen simpele verklaring van de oorzaak: het is gewoon dít of gewoon dát.

2. Laat verhaal vertellen en luister

Iedereen hier onderschrijft het belang van luisteren. Jullie hebben dat al vaak gehoord. Het is in ieder lesboekje terug te vinden. Ik heb mensen met vuur het belang ervan horen verdedigen, terwijl ze toch de mist ingingen. Of blinde vlekken hadden. Of niet weten wat luisteren is. Luisteren is een zwaar werk. Zeker over dingen ander moeite mee gevoelig liggen. Dan vraagt luisteren om **inzet**. Om **concentratie**, je **volle aandacht** en je hele persoon. naar mijn idee is het slecht gesteld met luisteren naar elkaar binnen onze samenleving. Druk. Geen tijd. Vol van eigen dingen.

Luisteren is meer dan je mond houden als de ander spreekt. Voorbeeld van vrouw die tegen hummende man achter krant praat. Hij registreert alles, maar luistert niet echt. Luisteren is:

- **Jezelf verplaatsen in de ander.**

Empathie. Invoelend luisteren. Men zegt wel eens: als je het niet hebt meegemaakt kun je het niet echt begrijpen. Dat is waar, maar jou poging óm het te begrijpen zal weldadig overkomen. jezelf verplaatsen in ander kan ver gaan. Voorbeeld ezel en kibboets. Ezel was weggelopen. iedereen zoeken. Niemand kon hem vinden. Volgende dag komt oude man met ezeltje kibboets binnenlopen. Iedereen vraagt: hoe en waar heb je die gevonden. Oude man zegt: Ik dacht, als ik nu een ezel zou zijn, waar zou ik dan heenlopen. Toen had ik de ezel zo gevonden.

- **Het stellen van vragen**

Soms gesloten vragen

Veel gesprekken stroef daarbij blijft. Ben je erg depressief? Gaat het goed? Eet je goed?. Huisarts geweest?

Zoveel mogelijk open vragen

Zeker bij intieme zaken. Ligt vaak zo gecompliceerd. Vele haken ogen. ruimte geven om die uit te spreken. Open vragen zijn uitnodigend: wat vind u van? Hoe ervaart u het om? Wil je me dat duidelijk maken... Wat bedoel je met...? Kun je daar iets mee over vertellen, enz... Kunt u dat met voorbeeld duidelijk maken? Depressief? Altijd? Wanneer met name? Laten beschrijven wat dat inhoudt? Hoe die ander dat beleeft.

Vermijd suggestieve vragen

Het gaat zeker wel goed met u? Zeker als je het verhaal al tien keer hebt gehoord lig je er voor open om te vragen: Het gaat zeker wel met je? Suggestief is ook: Je bent zeker zo angstig omdat je denkt dat je niet beter wordt? Suggestieve vraag kan zelfs verwijtend worden: Vind je nou ook niet dat het al erg lang duurt..? Denk je nou ook wel eens aan je man?

Doorvragen

Niet te snel zeggen dat je iets helemaal begrijpt. Vraag maar gerust: Hoe bedoelt u? Wees niet bang dat dit dom overkomt. Juist een teken van betrokkenheid. Dit scheidt vertrouwen. Stimuleert de ander om zich uit te spreken: Kunt u dit met een voorbeeld duidelijk maken? Op welke momenten heeft u er in het bijzonder last van? Kunt u uitleggen wat u bedoelt?

Enkele valkuilen in het gesprek

Een paar voorbeelden van reacties, die u -in eerste instantie- beter kunt vermijden:

- **Waarschuwen.**

Emoties die naar buiten komen kunnen een negatieve kleur hebben: woede, boosheid, agressie, haat... Veroordeel dat niet. Waarschuw daarvoor niet onmiddellijk. Mevrouw is somber en moe en vertelt daarover. Je zeg direct: je gaat ook veel te laat naar bed, enzovoort.

- **Adviseren.**

Vanuit je behoefte om te helpen kun je te snel met een advies zijn. Vooral mannen hebben die neiging, maar die zijn hier vanavond niet. Allerlei boeken aanbevelen. Dit al geprobeerd? Homeopathisch. In bad, naar bed, vitamine (wel erg belangrijk), minder werken, gewoon je werk blijven doen, beker warme help...

Gevaar is er ook voor geestelijke adviezen, zoals: bid maar veel. Je kunt beter over het gebed praten van die en met die ander.

- **Discussiëren over juistheid van gevoelens en opvattingen.**

Erg overspannen mensen denken dat ze nooit opknappen. Kunnen denken dat ze nooit beter worden. Niet de strijd aangaan. Beter: uitleg geven dat die moedeloze komt door de sombere kijk op het leven van dit moment. Ga niet in discussie. Vraag door.

- **Bagatelliseren.**

Komt ook voor. wordt meestal niet als steunend ervaren. Zo van: er zijn ergere dingen, iedereen is wel eens eenzaam, we zijn allemaal wel eens moe, enzovoort.

- **Vergeestelijken of overgeestelijk reageren.**

Bijbelse waarheden, hoe waar ook, kunnen tot nietszeggende algemeenheden worden. Het overkomt ons allemaal om der zonde wil. De Heere doet geen onrecht. We staan allemaal schuldig. Als de Heere met ons deed naar onze zonden. Tel uw zegeningen. Het wordt je niet door mensen aangedaan, enzovoort.

- **Gevoelens negeren.**

Geef ruimte voor emoties. Wals er niet overheen. In onze cultuur niet populair. Voor jezelf nagaan. Hoe ga ik om met tranen en verdriet? Praat ik er doorheen? Loop ik er voor weg? Je merkt tijdens het gesprek dat voor die ander iets gevoelig ligt. Bijvoorbeeld: een vrouw doet suïcidale uitlatingen: einde aan maken, ik ben verdoemd, niemand geeft om mij, ik ben verloren.... . Beter niet op ingaan? Altijd op ingaan. Niet voor weglopen. Ruimte aan geven.

Zeg het eerlijk als je het te moeilijk vindt. Dat is beter. Zorg dan wel dat een ander erover verder praat. Maar ga in ieder geval in op wat u ziet en hoort. Anders praat je langs elkaar heen.

- **Je eigen verhaal vertellen.**

De meest gemaakte fout en de grootste boosdoener. Meest gehoorde klacht van mensen in nood. Ga voor jezelf eens na: hoe vaak doe ik dat?. Hoeveel praat ik zelf? Die ander vertelt iets en je herkent het heel goed. Enthousiast begin je onmiddellijk je eigen verhaal te vertellen. Familielid die depressief was en toen dit en toen dat.

Je kunt wel eens iets van jezelf vertellen, maar dan is het vaak beter iets van je eigen kwetsbaarheid te laten zien: ik ben ook wel eens biddeloos, bij mij thuis is het ook wel eens rommel, ik vind dat ook moeilijk, enzovoort.

8. Verwijs zonodig

Meestal zal er een andere hulpverlener, minstens de huisarts, ook bij betrokken zijn. Vragen over medicatie e.d. daar naar toe verwijzen. Bij andere hulpverlening (VH of GLIAGG o.i.d. kan het zinvol zijn een keer overleg te hebben.

Als er geen andere hulpverlening bij is en je denkt dat het nodig is kun je dit bespreken. Wanneer is het nodig: als de sombere klachten erger worden, als mensen waangedachten krijgen, als ze erg angstig worden, als ze steeds slechter gaan slapen, enzovoort. In vrijwel alle gevallen eerst verwijzen naar de huisarts. daarbij misschien een bemiddelende rol.