

“Een verslagen geest – wie zal die opheffen?”

Inleiding voor de vereniging “Een Handreiking” op 23-11-2018 in Gouda door ds. C. Sonneveld

Schriftlezing: Spreuken 18:12-24

Zingen: Ps. 43:5; Ps. 142:2, 4 & 5; Ps. 27:7

Even persoonlijk

Vrienden, vóór u staat iemand die zelf ook een beetje weet wat het zeggen wil wanneer iemand in je directe omgeving psychisch lijdt. Mijn vader (hij overleed in 1993) was zo iemand. Hij was afkomstig uit een familie met een zwaarmoedige inslag. Dit uitte zich bij mijn vader in allerlei opzichten. Hij liep vaak met de dood in de schoenen en zag overal leeuwen en beren. Hij had de oorlog meegemaakt, wist wat honger was en vreesde dat de Russen eraan zaten te komen. Hij had een sterk gevoel voor recht en onrecht en nam het meestal voor de underdog op. Dat bezorgde hem niet alleen vrienden, maar ook vijanden. Hij had een groot plichtsbesef en was een behoorlijke perfectionist. Anders gezegd, hij legde de lat erg hoog, niet alleen voor anderen, maar vooral ook voor zichzelf. Aan die hoge verwachtingen kon hij uiteraard niet voldoen. Dat leidde weer tot gevoelens van tekortschieten en extra somberheid. In feite was dat niet nodig. Hij had een hoge functie bij het Ministerie van Economische Zaken, was voor de EEG vaak op reis naar het buitenland en werd erg gewaardeerd, maar hij liep daar niet mee te koop en wees complimentjes van de hand, meestal met een frons boven zijn wenkbrauwen. Omdat hij een heel ander karakter had dan mijn moeder (een oersterke vrouw, maar zonder de geestelijke diepgang, de brede interesse en de fijngevoeligheid van mijn vader), was hun huwelijk niet eenvoudig. Soms passeerden zij elkaar als schepen in de nacht, dan weer botsten ze met elkaar. En dan kropen wij las kinderen weg in een hoekje. Mijn vader kon erg driftig en onredelijk zijn, maar ook heel meelevend en helemaal gericht op de nood van anderen. Als hij moedeloos was, voelden ook wij ons triest en ongemakkelijk. Toen hij overspannen raakte, begrepen wij niet goed wat hem mankeerde. Maar de buitenwacht en de andere zijde van de familie begreep het al evenmin. Hun snelle oordelen deed ons pijn. Hun goedbedoelde maar vaak oppervlakkige raadgevingen brachten ons in verwarring. Mijn vader lag soms met veel hoofdpijn op bed. Dan moesten wij stil zijn of niet te hard praten. Vriendjes hielden we dan ook maar buiten de deur. Andere vaders waren vaak vrolijk en joviaal; onze vader was dat niet, of beter (maar dat zagen we pas achteraf): hij kon het niet. We waren bang dat onze klasgenoten hem raar zouden vinden als hij weer in een dip zat. Geestelijk was hij geen hoogvlieger. Hij had veel last van zichzelf en kon er doorgaans niet bij, vooral als er voor brave en hoog-bekeerde mensen werd gepreekt. Als een dominee eens laag mocht afdalen en mocht wijzen op de Vriend van tollenaars en zondaren, dan kreeg hij soms een klein beetje moed. Maar meestal duurde dat niet lang. Zijn psychische gesteldheid had ook duidelijk invloed op zijn godsdienstige leven en beleven. Soms had hij benauwende dromen en werd hij angstig wakker. Wij voelden ons dan weleens boos op de Heere. Waarom hielp de Heere onze vader niet? Was er dan geen God in de hemel?

Onze moeder leek minder vragen te hebben. Of had ze die wel maar uitte zij die niet? En had dat te maken met het geslacht der dikhuiden waartoe zij behoorde? Hoe dan ook, de tijd kwam dat het ook haar bijna te machtig werd. Dat was toen ik al getrouwd was en mijn werk had op het zendingsveld in Nigeria. Mijn vader ging zich steeds meer afvragen of er wel ooit iets van God in zijn leven was geweest. Hij voelde zich een grote huichelaar en werd bang de zonde tegen de Heilige Geest begaan te hebben. Ten slotte zakte hij weg in een diepe depressie en moest hij worden opgenomen. Toen werd het ook mijn moeder te veel. Altijd was het haar nog gelukt mijn vader op te porren, maar toen ging het niet meer. Dat moet heel moeilijk voor haar geweest zijn. Maar toen was ze ook op haar best. Ze bezocht hem trouw, en ze bleef hem bezoeken. Ze was hem nabij. Maar als ze thuis was, schreide ze tranen en heeft ze haar hart bij ogenblikken mogen uitstorten bij Hem Die wij niet kunnen begrijpen maar Die Zich nooit vergist. Ik ben ervan overtuigd dat de trouw van mijn moeder veel voor mijn vader heeft betekend, ook toen hij dit niet (nog niet) kon zeggen. Zijn weg is moeilijk geweest. We zijn soms bang geweest dat hij zichzelf kwaad zou doen, en er zijn zelfs pogingen daartoe geweest. Maar gelukkig is hij bewaard gebleven. En Gode zij dank is mijn vader teruggekeerd uit het diepe dal waarin hij verkeerde.

Ter herkenning

Lieve vrienden, sommigen van u zullen zich wellicht herkennen in de moeder van dit verhaal, in de vader van dit verhaal, of misschien ook wel in de kinderen van dit verhaal. Elk levensverhaal is verschillend, en dat geldt ook van ieder mens die psychisch lijdt of die meelijdt onder het lijden van geliefden.

Toch zijn er een aantal zaken die voor een ieder herkenbaar zijn. De gevoelens van medelijden, van verwarring, van schaamte, van verdriet en hopeloosheid, van irritatie en boosheid ook, en van zelfbeschuldiging, van hoop en vrees, en van onmogelijkheid. Jawel, onmogelijkheid. Want de gedachte dat wij een snelle verandering kunnen brengen in de toestand van een geliefde is een misvatting. Sommige dingen zullen nooit (helemaal) veranderen, en het is goed dit te beseffen. Het niet-aanvaarden van bijv. een persoonlijkheidsprobleem bij de ander leidt tot verborgen frustraties. Uiteraard is aanvaarden van het probleem iets anders dan het goedkeuren van gedragingen die gecorrigeerd of bijgestuurd moeten worden. Maar wie de ander even wil veranderen, uit het dal wil trekken of in eigen kracht wil troosten en bemoedigen, komt er wel achter dat onze kracht zwakheid is. "Een verslagen geest, wie zal die opheffen?"

Wel is het goed en behulpzaam om enig inzicht te ontvangen in de vraag waar depressies en depressiviteit hun oorsprong vinden. Uiteindelijk ligt de oorzaak in het paradijs (de zondeval). Maar er zijn ook meer directe en concrete oorzaken aan te wijzen.

Factoren die aanleiding kunnen geven tot depressiviteit

1. Erfelijkheid

Er kan sprake zijn van een erfelijke aanleg (zowel lichamelijk als psychisch). Dit is de genetische factor. Er is vaak een familiegeschiedenis. Denk in dit verband ook aan iemands karakter (bijv. zwaarmoedigheid of een hang naar perfectionisme).

2. *Milieu*

De omgeving kan een belangrijke rol spelen. Alleenstaande moeders bijv. hebben meer kans depressief te worden dan getrouwde moeders. Die kans is er ook bij een slecht functionerend huwelijk, bij eenzaamheid, e.d.

3. *Stress*

Stress op zich is niet ongezond, maar aan teveel aan stress werkt negatief. Dit kan optreden bij een verhuizing (een belangrijke factor!), bij emigratie, bij een moeilijke bevalling, bij heftige of aanhoudende conflicten, enz.

4. *Ingrijpende gebeurtenissen*

Voorbeelden van zulke gebeurtenissen: het verlies van een geliefde (vader of moeder, zoon of dochter, broer of zus, een goede vriend of vriendin. Vooral het overlijden van een kind (vóór of na de geboorte) grijpt diep in.

5. *Ziekte*

Denk hierbij aan ernstige (levensbedreigende) ziekten, chronische aandoeningen en lichamelijke c.q. verstandelijke beperkingen. Ziekte leidt er dikwijls toe dat iemands horizon kleiner wordt, dat men z'n werk niet meer kan doen, etc.

6. *Leeftijd*

In bepaalde levensfasen zijn mensen vatbaarder voor depressiviteit. Denk aan de zgn. mid-life crisis van een man, de menopauze van een vrouw, de periode kort na een bevalling, de tiener- en adolescentiejaren, en de hoge ouderdom.

7. *Werksituatie*

Depressiviteit krijgt een kans wanneer de werkomgeving onveilig is, leidinggevenden of collega's een bedreiging vormen, het werk moeizaam gaat en (bijna) niet meer vol te houden is, of wanneer ontslag dreigt c.q. heeft plaats gevonden.

8. *Jaarseizoen*

Zowel de lente als de herfst ("wanneer de blaadjes vallen") zijn berucht. Hetzelfde geldt van de donkere dagen vóór en na Kerst. Zelfs (?)predikanten hebben er soms mee te maken: m.n. na de jaarwisseling of aan het begin van het kerkenwerk.

9. *Erfenissen uit het verleden*

Er kan sprake zijn van jeugdervaringen die diepe sporen hebben getrokken: incest, seksueel misbruik, fysieke mishandeling, huiselijk geweld, echtscheiding van de ouders, e.d. Veel mensen hebben in dit opzicht een "rugzakje".

10. *Emotionele verwaarlozing*

Een specifieke vorm van zo'n rugzakje is een opvoeding zonder liefde. Er waren alleen verwachtingen en eisen, maar geen complimenten. Of alles kon en mocht, maar er was geen structuur en consistentie (geen "ruimte door regels").

Bedenk: meestal is er bij depressiviteit een combinatie van factoren. Naarmate de factoren talrijker of heftiger zijn, neemt de kans op depressiviteit en depressies toe. Denk bijv. aan een man van ruim 70 jaar die lichamelijk zwakker wordt, last heeft van een toenemende

doofheid, niet langer deelneemt aan het arbeidsproces, zijn kerkelijk ambt heeft neergelegd, zijn vrouw verliest en dan ook nog eens verhuist.

Hoe moeten we niet omgaan met iemand (i.c. een familielid) die depressief is?

1. Ontkennen

Het helpt niet als we de toestand van een depressief iemand ontkennen en erlangs heen leven. Het kan wel helpen als we letten op signalen, vragen stellen, luisteren en begrip tonen, en ook iemand helpen zich te uiten.

2. Bagatelliseren

Het helpt niet als we het probleem van die ander kleineren: “Waarom ben je altijd zo somber? Er is toch geen reden om zo zwaarmoedig te zijn? Er zijn toch nog veel mooie dingen? Kijk nou eens naar anderen. Zie het niet altijd van de donkere kant!”, enz.

3. Verhalen over anderen vertellen

Het helpt niet als we, vaak omdat we met de situatie geen raad weten, verhalen gaan vertellen over onszelf of over een tante die ook zoiets heeft gehad en een collega bij wie het nog erger was, enz. De persoon in kwestie voelt zich niet serieus genomen en zwijgt.

4. In paniek raken

Het helpt al evenmin als we in paniek raken. Zo’n reactie kan begrijpelijk zijn, maar voor een depressief iemand zal dit een bevestiging zijn dat hij/zij een heel moeilijk of zelfs hopeloos geval is. Emoties hoeft je niet bij jezelf te verdringen, maar rust is geboden.

5. Lange discussies voeren

Het helpt niet als we denken iemand te moeten helpen met tal van argumenten. Onze (op zich goede en ware) argumenten worden wel aangehoord, maar ze komen niet binnen. Het probleem ligt niet zozeer op het rationele vlak. Het ligt dieper.

6. Voorschriften geven

Het helpt ook niet als we, gevraagd of ongevraagd, allerlei voorschriften of adviezen geven. Zelfs goedbedoelde “bemoedigingen” helpen vaak niet. Men kan er op dit moment niets mee doen. Men heeft het immers zelf ook al vaak geprobeerd, maar het lukt niet (meer).

7. Afhaken

Het helpt niet als we iemand dan loslaten, geen genegenheid meer tonen of niet langer op bezoek gaan (het helpt toch allemaal niet? Hij wil wel hulp, maar hij aanvaardt geen hulp!). Voor hem of haar is dit een bevestiging: niemand geeft om me en ik ben het ook niet waard.

Hoe moeten (of kunnen) we wel omgaan met iemand die depressief is?

1. Geef liefdevolle steun

Het is niet te zeggen hoeveel zo’n steunende houding kan betekenen voor een mens in nood en eenzaamheid, zelfs wanneer men dat (op dit moment) niet zal uitspreken. Pas later zal men het soms onder woorden kunnen brengen.

2. Geef liefdevolle correctie

Steun betekent niet dat we altijd iemand z'n zin geven of voortdurend met hem/haar meepraten. Het kan nodig en zelfs liefdevol zijn iemand op het juiste moment en op de juiste toon tegen te spreken.

3. *Vergeet het gebed niet*

Wie zal een verslagen geest opheffen? Wij zijn daar niet toe in staat. Sterker nog, we zijn zelf ook broos en kwetsbaar. Juist in zulke omstandigheden ervaren we dat. Maar de noden mogen voor de Heere worden neergelegd.

4. *Zoek steun bij anderen*

Het kan heel nuttig zijn je zorg en verdriet over een depressief familielid, partner of vriend(in) te delen met een ander. Maar pas op: dat moet dan wel een wijs iemand zijn en iemand die ook zwijgen kan. Trouwens, niet alles kan worden gedeeld.

5. *Vergeet jezelf niet*

Mensen kunnen zó bezig zijn met een ander dat ze zichzelf ongemerkt voorbijlopen. Dat is een valkuil. Denk dus ook aan jezelf. Je moet het kunnen volhouden. Niemand is ermee geholpen als je ook zelf het bijltje erbij moet neerleggen.

Is het verstandig over deze zaken te spreken?

Inmiddels zitten we helemaal in de thematiek die onze aandacht vraagt. Nu zou iemand kunnen opmerken: is het eigenlijk wel verstandig zoveel aandacht aan deze dingen te geven? Mijn antwoord is eenvoudig: ja, het is verstandig over deze zaken te spreken. Het kan veel verlichting geven aan hen die worstelen met zichzelf en vaak in stilte lijden, onbegrepen door hun omgeving. In het verleden was de reactie dikwijls: "Je moet je niet zo aanstellen. Je moet misschien een koud bad of een warme douche nemen. Je bent misschien zo aan het piekeren omdat je niet getrouwd bent. Als je nu eerst maar eens een goede vent of een flinke vrouw vond!" enz.

Mijn oma van moeders kant was zo'n flinke vrouw. Ze kwam uit een geslacht van mensen die bijna allemaal 90 of 100 jaar oud werden. Ze had niet alleen een stabiel karakter, ze was ook een vriendelijke persoonlijkheid. Ze begreep niet wat mijn vader mankeerde. Eens vroeg ze mij: "Zou je vader niet eens wat harder moeten werken?" Die opmerking was voor mij een koude douche. Mijn ijzersterke oma beseftte niet dat mijn vader juist veel te hard werkte en dat zijn grote plichtsbesef, gecombineerd met zijn sociale bewogenheid een valkuil voor hem was. Ik kon mijn lieve oma er niet hard om vallen. Een mens zou eigenlijk zelf aan den lijve moeten ervaren wat het is om depressief te zijn voordat hij of zij er iets van begrijpt.

Voor mensen uit de generatie van mijn grootmoeder waren psychisch lijdende mensen "raar in hun hoofd". De wereld werd ruwweg ingedeeld in twee categorieën: er waren "normale" mensen en "abnormale" mensen. Laatstgenoemden kwamen doorgaans in een gesticht terecht (nu eens een "krankzinnigengesticht", dan weer een "gekkenhuis" genoemd). Hoe dan ook, mensen die opgenomen waren geweest, hadden een stigma: ze waren "kierewiet". En van dat stigma kwamen ze niet meer af. Door deze stigmatisering waren mensen bang om over hun innerlijke problemen te spreken. Ze schaamden zich ervoor en probeerden zich

groot te houden, met alle gevolgen van dien. Immers, wat weggestopt wordt in een donker kamertje, blijft daar niet rustig zitten. Vroeg of laat vliegt het deurtje open.

Gelukkig is er inmiddels meer openheid gekomen om over deze zaken evenwichtig te spreken. Wij zijn gaan beseffen dat er geen “zwakke mensen” en “sterke mensen” zijn. We zijn allemaal zwak, de een meer en de ander wat minder, maar ook de sterkste is “enkel ijdelheid”. De dijk van de een mag wat hoger zijn dan de die van een ander, maar als het water blijft stijgen, is er geen dijk die het houdt. Het is goed dat we dat inzien.

Het feit dat Prins Claus, de inmiddels overleden echtgenoot van koningin Beatrix, er eerlijk voor uitkwam wat hij een dergelijke periode had meegemaakt, heeft veel betekend voor psychisch lijdende mensen. De openheid die deze sympathieke man gaf in een vraaggesprek was meer dan een warm bad; het was een hart onder de riem.

Kortom, het is goed om over deze dingen met elkaar te spreken. Natuurlijk moeten we niet doorslaan naar de andere kant. Het zou ongezond zijn als we ons heil gaan zoeken in een praatcultuur en we de psycholoog tot een soort goeroe maken. Daar dreigt zelfs een gevaar in. Denk aan het rapporteren van gevallen van zelfdoding in de media. Het schijnt dat teveel publiciteit aanstekelijk werkt en dus schadelijk kan zijn.

Niettemin moeten de dingen niet verdrongen worden. Ik zeg dat met nadruk. Ondanks de grotere openheid die vandaag gevonden wordt, is het nog altijd niet gemakkelijk om over psychische noden te spreken. Je praat makkelijker over een gebroken been dan over een gebroken geest. Anderen begrijpen het vaak niet. En het ellendigste: je begrijpt ook vaak zelf niet wat je mankeert. Je geeft jezelf standjes, je neemt je voor flinker te zijn, maar het lukt niet. “Een verslagen geest, wie zal die opheffen?”

Wat is het verband tussen geloof en depressiviteit?

Dat brengt ons bij een tweede vraag: de vraag naar een mogelijk verband tussen geloof en depressiviteit. Is dat verband er? Sommigen beantwoorden deze vraag met een volmondig ja. Ze doen dat soms vanuit een totaal verschillend gezichtspunt. Ooit heb ik een boekje uit evangelische kring gelezen dat als titel droeg *Nerveuze christenen*. Volgens de schrijver hoeft een christen niet nerveus te zijn. Sterker nog, een echte christen is nooit nerveus. Ik weet nog hoe ik me voelde na het lezen van deze “geloofsopbouwende lectuur”. Ik zei tegen mijn vrouw: als je nog nooit nerveus geweest bent, dan ben je het nu – dankzij dit boekje!” Uit een heel andere hoek waaide de wind bij een psychiater die wilde bewijzen dat godsdienst (en dan met name “zware godsdienst”) depressief maakt en dikwijls tot suïcide leidt. Hij ging ijverig op zoek in Zeeland (de provincie van de zware klei) en vond uiteraard de feiten die zijn theorie moesten bevestigen. Zijn “wetenschappelijke” studie is inmiddels allang achterhaald, maar de beeldvorming bestaat nog steeds.

Hoe kijk ik er zelf tegen aan? Ik geloof dat er inderdaad een verband bestaat tussen geloof en depressiviteit, hoewel we dat verband niet moeten overdrijven. Laat ik proberen duidelijk te zijn. Een nerveus iemand die de Heere mag leren kennen, zal niet ineens het toonbeeld van rust en zelfvertrouwen zijn. Misschien zal hij wat minder nerveus zijn, maar hij kan van tijd tot tijd nog flink last hebben van zijn natuurlijke aanleg. Hetzelfde geldt voor iemand met

een zwaarmoedig karakter, voor een driftig persoon, voor een lolbroek, enz. God heeft ons gemaakt met ons eigen karakter. We kunnen dat maar beter aanvaarden, al mogen we nooit de zonde of zondige trekken in ons karakter aanvaarden. De Heere maakt echter geen onnatuurlijke mensen, ook niet in de weg van waarachtige bekering. Gods Woord heeft zeker een betugelende en heiligende invloed, maar hier op aarde blijft de strijd.

Nu is het wel zo dat religieus geloof mensen met een depressieve neiging ervoor kan bewaren voor verder wegglijden. Recente onderzoeken hebben dit ondubbelzinnig aangetoond. Godsdienst kan een weerhoudende en zelfs een therapeutische werking hebben. Echter, dit is niet altijd het geval. Toen mijn vader op een PAAZ was opgenomen, hebben mijn zussen en ik een gesprek met zijn behandelend arts aangevraagd. We wilden weten of hij de oorzaak zocht in onze reformatorische achtergrond. Het antwoord van deze man (die zelf niet geloofde) was verrassend: "Het heeft daar hoegenaamd niets mee te maken. Depressiviteit is een pathologisch verschijnsel. Dezelfde symptomen komen voor binnen de kerk en buiten de kerk." Zijn eerlijke, nuchtere benadering raakte ons zeer. Hij voegde er wel iets aan toe: "Mensen die godsdienstig zijn hebben het vaak moeilijker omdat God zo belangrijk voor hen is. Als het geloof dan niet meer functioneert, lijden ze dus dubbel. Ze voelen zich niet alleen van mensen maar ook van God verlaten. Maar daar staat iets tegenover. Mensen die horen bij een kerkelijk netwerk krijgen vaker bezoek. Er zijn er die heel trouw bij je vader aan zijn bed komen zitten. Ze zeggen niet veel, maar ze houden soms even zijn hand vast. Dat zijn de besten. Bij het weggaan zeggen ze: 'Ik denk aan je' of 'Ik hoop voor je te bidden'. Dat is van onschatbare waarde voor zulke patiënten!"

De dokter had gelijk. Het lijden van een christen kan diep, heel diep gaan. Hij kan zich een verworpene gevoelen. Hij kan vrezen de zonde tegen de Heilige Geest bedreven te hebben. Woorden als zonde, verdorvenheid, Gods toorn, satan en eeuwige verdoemenis kunnen als rotsblokken op hem neerkomen. Hij is bijv. bang om in Openbaring over de tekenen van de eindtijd te lezen. Hij durft op zaterdagavond de krant niet meer te lezen. Maar door één (soms verkeerd begrepen) opmerking in een preek is hij weer totaal uit zijn evenwicht. Erger wordt het nog als hij door anderen gekwetst of onrechtvaardig behandeld is. Hij durft niet assertief te zijn en het voor zichzelf op te nemen, want "dat mag toch niet volgens de Bijbel?" Hij kan zelfs niet blij zijn met een welgemeend complimentje, want "daar word je toch hoogmoedig van?" En zo tobt hij maar voort.

Nog moeilijker wordt het als we bedenken dat er een verschil is tussen psychische nood en geestelijke nood. We kunnen en mogen die twee niet met elkaar vereenzelvigen. Iemand kan geestelijk in nood zijn zonder psychisch schipbreuk te lijden. Andersom: een psychisch neergebogen mens kan de indruk wekken geestelijk bekommerd te zijn, terwijl dat geenszins het geval hoeft te zijn. Zeker, psychische nood en geestelijke nood kunnen ook tegelijkertijd voorkomen. De "neergebogen geest" van Spreuken 18 kan zowel zien op een mentale belasting als op een geestelijke bekommernis. Die twee zijn dan moeilijk van elkaar te scheiden, maar het is wel van groot belang ze van elkaar te onderscheiden. In de bespreking hoop ik hier nader op in te gaan.

Kunnen bekeerde mensen ook depressief worden?

En dan is er nog een derde vraag: kunnen mentale problemen ook optreden bij mensen met genade? Ik zou die vraag willen beantwoorden met een tegenvraag: waarom niet? “Enerlei wedervaart de rechtvaardige en de goddeloze” (zie Pred. 2:14 en let vooral op Pred. 9:2).

Ook Gods kinderen zijn onderworpen aan de gevolgen van de zonde. Dikwijls krijgen zij zelfs een dubbel deel daarvan. De Heere heeft er Zijn wijze redenen voor en Zijn goddelijke bedoelingen mee, zoals ook ds. van Reenen heeft ervaren. Trouwens, waarom zou een christen wel een gebroken been kunnen oplopen en niet een gebroken geest? Waarom wel een ernstige ziekte of lichamelijke handicap en niet een pijnlijke mentale handicap?

Ds. A. Elshout heeft hier op gewezen in een tweetal publicaties: *Een helpende hand* en *Nogmaals een helpende hand*. Zijn eigen ervaring klinkt door in deze fijnzinnig geschreven boekjes. Treffend is bijvoorbeeld wat hij vertelt over zijn verkeerde interpretatie van een tekst uit Psalm 121. De belofte “Uw ziel zal hij bewaren” vatte hij op als een verzekering dat een ware gelovige nooit overspannen zal worden. Deze misvatting heeft hem veel extra en onnodig leed bezorgd. Pas later is hij daarachter gekomen.

Heel leerzaam is ook wat ds. Elshout schrijft over Elia in zijn geestelijke inzinking. Hoewel deze geestelijke aanvechting méér was dan een psychische depressie, vertoonde de profeet toch ook alle kenmerken van iemand die mentaal uitgerangeerd is. Zo was hij totaal ontmoedigd, kon hij geen gezelschap meer verdragen en ging hij terug naar het begin, terug naar de plaats waar het ooit goed en veilig was.

Ook andere Bijbelheiligen kunnen in dit verband worden genoemd: Jeremia die wel in de baarmoeder had willen sterven, Job die zijn geboortedag vervloekte en Heman die besloten was en niet uit kon komen. Let daarbij ook op datgene wat David, de man naar Gods hart, zegt in Psalm 143, vers 3, 4 en 7.

Onze godzalige oudvaders (de mannen van de Nadere Reformatie) hebben veel over geestelijke aanvechting geschreven. Lang vóór het ontstaan van de moderne psychiatrie hebben zij als ware zielkundigen de roerselen van het innerlijk blootgelegd. Lees bijv. het boek van Voetius over “de geestelijke verlating” en bestudeer wat Wilhelmus à Brakel in zijn *Redelijke Godsdienst* zegt over dit onderwerp. Nogmaals wil ik onderstrepen dat we geen is-gelijk-teken kunnen plaatsen tussen geestelijke verlatenheid en een gevoel van psychische verlatenheid. Maar de zaken kunnen wel in elkaar grijpen.

Ook een kind van God kan psychisch het spoor geheel bijster zijn. De Heere zal hem er wel uit verlossen, maar hij moet er wel doorheen. En er kan een zwakke plek blijven zitten in de geest die zozeer heeft geleden. En toch, de Heere vergist Zich niet. Hij zei tot Zijn discipelen: “Wat Ik doe, weet gij nu niet; maar gij zult het na dezen verstaan” (Joh. 13:7).

Alblasserdam, november 2018

BIJLAGE 1: Literatuur

A. Brouwer-Otterspeer, *Fijn dat je mij begrijpt! – Wederzijds begrip bij psychische zorgen*

A. Elshout, *Een helpende hand en Nogmaals een helpende hand*

William Bridge, *A Lifting up for the Downcast*

Timothy Rogers, *Trouble of Mind and the Disease of Melancholy*

D. Martyn Lloyd-Jones, *Spiritual Depression – Its Causes and Cures*

BIJLAGE 2: Belangrijkste punten uit de inleiding

1. Persoonlijke betrokkenheid (ter herkenning)
2. Factoren die aanleiding geven tot depressiviteit (toegezonden)
3. Is het verstandig veel aandacht aan dit onderwerp te geven?
4. Is er een verband tussen geloof en depressie?
5. Kunnen ook bekeerde mensen depressief worden?
6. De betekenis van Spreuken 18:14

Kanttekeningen op Spreuken 18:14:

a) “de geest eens mans”: Dat is, moed, te weten die mannelijk en kloek is (Spr. 15:13);

b) “zijn krankheid ondersteunen”: Te weten óf van zichzelf, als droefheid en vrees, óf van zijn lichaam, als ziekte en smart. Deze alle wordt de kloekmoedige geest gezegd te “ondersteunen”, als hij daarin de mens sterkt en troost, dat hij niet bezwijkt;

c) “verslagen geest”: Die zelf door zijn eigen of zijn zelfs lichaam terneder geworpen is;

d) “wie zal die oprichten?”: Alsof hij zeide: Niemand dan God.

BIJLAGE 3: Gespreksvragen bij het onderwerp

1. U hebt te maken met psychische nood binnen uw gezin of familie. Welke hulp verwacht u van anderen (voor de betreffende persoon en voor uzelf)?
2. Welke hulp verwacht u van de kerk (van ambtsdragers en andere gemeenteleden)?
3. Heeft u weleens negatieve ervaringen (gehad) als het gaat over pastorale en/of diaconale hulp? Zo ja, welke? Hoe moet je hiermee omgaan?.
4. Heeft u weleens positieve ervaringen (gehad) als het gaat over het pastoraat en/of het diaconaat ? Zo ja, welke? Hoe heeft dit u geholpen?
5. Zoekt u ook hulp bij de Heere? Ervaart u moeilijkheden daarbij? Zo ja, welke?
6. Ervaart u ook weleens troost of sterkte onder de prediking, bij het lezen van Gods Woord en de geschriften die daarop gegrond zijn, of in de weg van het gebed?
7. Is er onderscheid tussen psychische nood en geestelijke nood? Zo ja, wat is dat onderscheid?

BIJLAGE 4: Adviezen voor hen die zelf depressief zijn

1. Leg de lat niet te hoog

Depressieve mensen verwachten vaak teveel van zichzelf. Ze leggen zich a.h.w. steeds over de knie: “Ik moet dit of dat”, “Ik zou toch eigenlijk flinker moeten zijn”, enz. Dit kost veel energie en leidt tot uitputting. Heb een beetje geduld met jezelf.

2. Vergelijk jezelf niet steeds met anderen

Andere mensen zijn sterker of lijken sterker, maar wat wil dat zeggen? Op andere punten zijn ze misschien zwakker. Onze kracht is vaak tegelijk onze zwakte, maar ook omgekeerd! Dat geldt bijv. ook voor “hoog-gevoelige mensen”.

3. Vermijd zoveel mogelijk situaties of personen die voor sterke prikkels zorgen

Richt je bijv. na acht uur 's avonds niet meer op het wereldnieuws met al z'n kommer en kwel. Ken je zwakte. Een prikkelrijke omgeving zal het probleem verergeren.

4. Ga anderzijds niet elke moeilijkheid uit de weg

Als je bijv. een poos lang echt niet meer een kerkdienst of verjaardag kunt bezoeken, doe het dan niet. Maar als het nog éven kan, doe het dan wel. Je wilt ook niet in een isolement terechtkomen en de drempel voor de toekomst steeds hoger maken.

5. Denk aan je gezondheid en zorg voor voldoende lichamelijke rust

Probeer aan je rust te komen. Lichamelijke uitputting maakt het voor je geest nog zwaarder en brengt je dichterbij een breekpunt. Ga daarom op tijd naar bed, blijf in beweging en zoek voldoende frisse lucht.

6. Zoek bij de dag te leven

Het gevaar dreigt dat je te ver in de toekomst wilt kijken. Probeer bij de dag te leven. Elke dag is er één. Wellicht heb je nog een hele weg te gaan, maar tot hertoe heeft de Heere geholpen. Hij wil er om gevraagd zijn, elke dag opnieuw!

7. Het kan nuttig zijn soms even “weg te zijn”

Het is waar: het lukt je vaak niet jezelf te ontspannen, ook niet wanneer je een dagje of een week eruit bent. Het is dan ook niet de oplossing van het probleem (je neemt jezelf overal mee naar toe). Maar een stukje afstand kan soms goed zijn.

8. Isoleer jezelf niet

Mensen die somber zijn trekken zich vaak terug. Ze kunnen gezelschap van anderen vaak niet meer verdragen (denk aan Elia!). Toch kunnen mensen niet zonder mensen. Blijf dus in contact en in gesprek. Wijs passende hulpverlening niet af.

9. Laat ook het pastoraat functioneren

Je predikant of wijkouderling wil er voor je zijn. Hij kan je niet beter maken, maar hij wil naar je luisteren, het Woord met je openen en voor je bidden. Voel je niet teveel. Geef het ook aan wanneer je bijv. een uitdrukking in een preek niet begrijpt.

10. Spreek bovenal met de Heere over je zorgen

Je kan het gevoel hebben dat je gebed helemaal geen gebed is. Maar de Heere kent je noden en wil naar je horen. Een pastor is slechts een middel in Gods hand. Christus is de beste Raadsman en een grote Helper. Hij is een Toevlucht en een Hoog Vertrek!