

Over
**Geloof, strijd
of houvast**

bij psychische problemen

Column,
interview
& meer!

Vereniging
Een Handreiking



Colofon

Contactblad voor de leden van de vereniging
Een Handreiking. Verschijnt viermaal per jaar.

Redactie

Mevr. A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijssse
Mevr. H.J. van Leeuwen
Dhr. W. Visser

Redactieadres

2e Barendrechtseweg 191
2991 GK Barendrecht
Tel. 0180 - 55 62 53
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

Vormgeving en layout

NO3 Omnicreatives
www.nummerdrie.nl

Doel

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

Grondslag

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

Bestuur

Voorzitter: Dhr. W. Visser, Uddel
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijssse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

Secretariaat/administratie

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude
Tel. 0577 - 41 37 11

E-mail: info@eenhandreiking.nl

Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

Contactpersonen 'Luisterend oor'

Mevr. J. de Bruin (06 119 718 25)
Dhr. W. Visser (06 517 449 46)

Comité van aanbeveling

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Barneveld
Dr. P.C. Hoek, Putten
Ds. J.M.J. Kieviet, Barendrecht
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasterdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

Giften, bijdragen, legaten, e.d.

Rekeningnummer:

NL52 RABO 0331 5295 99

Rabobank Ede-Veenendaal

Contributie: € 18,00 per jaar

Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)

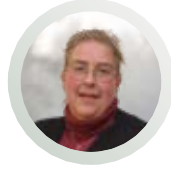
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgeemaakt:

'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.

De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

De inhoud

4	Van de redactie
6	Meditatie - Opzien naar boven
8	Interview - Geloof; strijd of houvast bij psychische problemen?
10	Column - Geloof; strijd of houvast bij psychische problemen?
12	Pastoraal - Niet bij geval
14	Actueel - Mantelzorgers en de GGZ
17	Boekrecensie - Spurgeons depressie
19	Gedicht
20	Van de voorzitter
22	Terugblik landelijk dag november 2023
26	Regioavonden - Landelijke dag



“Er is zoveel nood,
maar ook nog zoveel
onbekendheid, waardoor er
veel (onnodig) verdriet is.
Ook binnen de kerken.”



Van de redactie

Een nieuw jaar, een nieuw blad en... een nieuwe "jas"!

In het vorige nummer hebt u al kunnen lezen dat de nieuwe website zo goed als klaar was. De volgende stap is om ons verenigingsblad aan te passen aan de nieuwe huisstijl. Dat is best nog wel even wennen, ook voor ons, maar wel met een mooi resultaat! Zoals u verder in het blad kunt lezen is er extra aandacht om nieuwe leden te werven. Er is zoveel nood, maar ook nog zoveel onbekendheid, waardoor er veel (onnodig) verdriet is. Ook binnen de kerken.

Daarom is de titel van dit blad: **"geloof; strijd of houvast?" – bij psychische problemen.**

Wat een nood, wat een verdriet bij mensen bij psychische klachten, maar ook in hun directe omgeving. Wat kan het ook voor hen moeilijk zijn, om de machteloos-

heid te ervaren, wel willen helpen, maar niet te kunnen helpen. Wat kan het dan mooi zijn als er gevoeld wordt dat vanuit de kerkelijke gemeente meegeleefd en geboden wordt. Dat er extra pastoraal bezoek is of gemeentelieden spontaan hulp bieden op allerlei terrein. Maar wat kan het anderzijds intens pijn doen als pastoraat en gemeente het af laten weten, omdat er (te veel) onbekendheid is. En onbekendheid onbemind maakt. Laat het toch zo binnen uw gemeente niet zijn!

We kunnen in dit blad lezen van bemoedigingen en van strijd, van de Psalmen, die juist in donkere en moeilijke tijden toch weer kunnen bemoedigen, zodat door alles heen Gods nabijheid ervaren mag worden.

We hopen van harte dat de regio-avonden, de lezingen en dit blad mogen meewerken om elkaar tot een hand en een voet te mogen zijn!

Adrie Kramer



Meditatie

Opzien naar boven

'Ik hef mijn ogen op tot U, Die in de hemelen zit.'

Psalm 123:1

Het leven op aarde is vol moeite en verdriet. Iedereen ervaart hier iets van. Je tobt met wie je bent en voelt je eenzaam. In het verleden zijn dingen niet goed gegaan, waarvan je dagelijks de gevolgen draagt. Verschillende kinderen in het gezin hebben hun problematiek, waardoor je helemaal uitgeput dreigt te raken. Hoe moeten we verder?

Daarnaast kunnen geestelijke vragen ons bezighouden: Hoe zal ik rechtvaardig verschijnen voor God? Hoe komt het weer goed tussen de Heere en mij? Hoe kan mijn leven tot Gods eer zijn?

Psalm 123 is een van de vijftien liederen Hamaäloth. Ze werden gezongen door de pelgrims op weg naar Jeruzalem. Hun weg ging door de diepte naar de hoogte van de tempelberg Sion. Het is een beeld van het pad dat al Gods kinderen gaan.

We lezen hier van een dichter die omhoog ziet. Een wonder als we zo'n bidder zijn, om alles voor de Heere neer te leggen wat ons neerdrukt en bezwaart.

Genade

'Ik hef mijn ogen op tot U.' De dichter slaat zijn ogen naar boven. Dat doet hij niet vanuit zichzelf. Van nature kijken we alleen naar beneden of om ons heen. Door onze zondeval in het Paradijs zijn we het zicht naar boven kwijtgeraakt. We leven alsof er geen God is. Als de Heere het hart vernieuwt, gaan we omhoogzien. Ons hart wordt dan gericht op God en gaat uit naar Hem. Dat opzien naar boven wil zeggen dat de dichter smeekt om Gods genade. Tot drie keer toe lezen we in

deze korte psalm over het uitzien naar genade. Het is bij de dichter eigenlijk hetzelfde als bij de tollenaar achter in de tempel. Hoewel deze tollenaar zijn ogen niet op durfde te heffen naar de hemel, waren zijn zielsogen wél naar boven gericht. In de smart van zijn ziel riep hij uit: 'O God, wees mij zondaar genadig' (Luk. 18:13). Is deze smeekbede ook ons gebed?

Hulp

In dit opzien ligt ook een verlangen naar Gods hulp. We horen in deze psalm de diepe klacht over vijandschap, verachting en spot. Deze zaken zijn niet vreemd in het leven van Gods pelgrims. In de wereld zullen ze verdrukking hebben. Maar God helpt Zijn volk. Toen koning Jósafat van Juda omringd werd door vijanden, mocht hij opzien naar boven: 'Want in ons is geen kracht tegen deze grote menigte die tegen ons komt, en wij weten

*Deze psalm
wijst de weg
naar boven*



niet wat wij doen zullen; maar onze ogen zijn op U.' (2 Kronieken 20:12) Gelukkig als zo de verwachting in al onze levensomstandigheden van de Heere mag zijn.

In de hemelen

'Tot U, Die in de hemelen zit.' Bij alles wat naar beneden drukt, worden de ogen van de dichter hoger geheven dan de bergen. Ze richten zich op de Heere, 'Die in de hemelen zit.' Dat is een rijke toevoeging. De Heere zit in de hemelen en is boven alle dingen verheven. Terwijl alles hier op aarde in beweging is, zit Hij daar op Zijn troon. Wat een rust gaat daarvan uit: God regeert en blijft regeren. De zaken lopen Hem nooit uit de hand, door welke diepten het voor Zijn kinderen ook gaat. 'Ook dan wanneer er generlei hoop meer is op de aarde en wanneer hun toestand zo hopeloos is geworden, dat zij als begraven of wel als in een doolhof verdwaald schijnen te zijn' (Calvijn). Misschien is er op dit moment wel sprake van zo'n doolhof in uw leven.

Psalm 123 wijst de weg naar boven, naar God, Die in de hemelen zit. Smeek Hem allereerst om Zijn genade, maar ook om Zijn hulp. Zo alleen kunnen we de levensweg vervolgen. Geen dal zo diep, of er is altijd nog wel iets van de wolkenhemel boven ons zichtbaar. Daarvoor moeten we wel omhoogzien. Een wonder als de Heere

dit geeft in onmogelijke wegen. Dan mag de moeite en het verdriet bij tijden in de hand van die grote alziende God gegeven worden.

Geheim

Hoe kan een pelgrim op reis naar Sion opzien naar boven? Hoe kan hij Gods genade en hulp ontvangen? Het geheim ligt in de Heere Jezus Christus, Gods Zoon. Hij ging door het dal van deze wereld, van kribbe naar kruis. Hij hing onder een gesloten hemel op Golgotha, toen Hij zelfs door Zijn Vader werd verlaten. In die schrikkelijke duisternis heeft Hij het uitgeroepen: 'Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?' Zo heeft Hij genade verdiend voor rechteloze bidders. En zo kan Hij degenen die in het meest uitzichtloze doolhof verzocht worden te hulp komen. Door Hem wordt het waar:

Hij zag van Sion neer,

De woonplaats van Zijn eer,

En hoorde mijn gebeden.

Psalm 3:2

Ds. S. Maljaars

**Predikant Gereformeerde Gemeente
's-Gravenpolder**

INTERVIEW

Geloof; strijd of houvast bij psychische problemen?



In dit levensverhaal laten we dominee P. de Vries uit Nunspeet aan het woord. Hij is geboren in 1956 in het dorp Kinderdijk. Hij volgde het VWO en ging daarna in Utrecht theologie studeren. Van 1982 tot 2018 diende hij een aantal (hersteld) hervormde gemeenten. In de periode 2005-2021 was hij als docent aan het Hersteld Seminarie verbonden. Vanaf 2021 verzorgt hij cursussen voor de stichting 'Godsvrucht en wetenschap'. Eind 2022 ging hij met emeritaat, maar ds. De Vries gaat nog elke zondag en soms ook doordeweeks voor. Aan het einde van zijn studententijd, maar ook rond zijn veertigste levensjaar, kreeg hij te maken met een depressie. In de eerste depressie had hij vooral oog voor de geestelijke zijde ervan. Dominee geeft aan dat een depressie altijd verbonden is met je levensgeschiedenis. Als 2-jarig jongetje onderging hij een kleine operatie in het ziekenhuis. Naar de gewoonte van die tijd bleef hij zonder ouders achter in het ziekenhuis.



“Houvast en strijd wisselden elkaar vaak af.”

Bij de tweede depressie speelden zorgen in het gezin een rol en ook naderende kerkelijke zorgen. Dominee: 'Daarnaast heb ik een aantal jaren te weinig mijn grenzen in acht genomen.'

Toen hij weer begon te herstellen, heeft hij de grenzen veel bewuster in acht genomen. Wekelijks een stuk ontspanning nemen, bleek heilzaam. Met vallen en opstaan leerde hij zijn depressie onder ogen zien en ook zicht te krijgen op de oorzaken. Beide zijn heel belangrijk.

Dominee: 'In een diepe depressie verlies je alle houvast. Wel gaf het mij soms moed en troost dat God echt boven alles staat en voor Hem niets onmogelijk is. Mede door middel van de depressies heb ik zelf nog meer de betekenis en kracht van plaatsvervangend lijden en sterven van Christus leren verstaan. Maar dat zie ik achteraf meer dan toen ik er middenin zat.

In de diepste depressie bleef ik wel, al waren het maar kleine gedeeltes, uit de Bijbel lezen. Vooral de Psalmen. Het bidden was voor mijn gevoel vaak nauwelijks bidden maar een smeken: Heere, help mij toch! Dat gaf soms toch iets van bemoediging. Maar het meest de wetenschap - dat al kon ik nauwelijks bidden - er een biddende Hoge priester is. Ook voelde ik dat er voor mij werd gebeden. Houvast en strijd wisselden elkaar vaak af. Soms binnen een half uur. Ik kon mij als een open gebroken stad zonder muur voelen. Dan blijft de roep

naar God over en de wetenschap dat God almachtig is. In die tijd heeft ds. De Vries ook pastoraat ontvangen. Verschillende mensen hebben hem opgezocht. Aan de een had hij meer dan aan de ander. Echte steun ontving hij van mensen die zelf uit eigen ervaring iets wisten van depressie. Heel veel troost gaf hem de opmerking van een collega die zei: 'Je kunt zo diep niet weggezonden zijn, of Christus is nog dieper weggezonden.'

Tips die de dominee geeft aan omstanders:

'Luister en leef mee. Het is niet onbelangrijk wat je zegt, maar begrijp dat ook goede woorden niet direct worden opgepakt. Als dat wel het geval is, is dat een signaal dat er al weer iets is van herstel. In de diepste depressie kan de persoon in kwestie nergens bij. Wijs dan niet op de zonzijden die je zelf nog ziet, maar vooral op het feit dat wij in Christus een medelijdende Hoge priester hebben. Heel belangrijk is ook de voorbede. Ik kon merken dat anderen voor mij baden en dan denk ik niet allereerst aan de gebeden die zij in mijn bijzijn deden.'

We stellen ds. De Vries nog één vraag: Wat zou u tot mensen willen zeggen die zich van binnen dood voelen, van alles afgesneden, ja, die ervaren al in de hel te zijn? Zijn antwoord: 'God is meer dan wij voelen en bevatten, ja Hij kan doden levend maken!'



Henriët van Leeuwen
Redactielid

Column

Geloof; strijd of houvast bij psychische problemen?

Het gaat over de wisselwerking geloof en psyche. Heeft Gods Geest het hart vernieuwd en weet men niet zeker ingeënt te zijn in de ware Wijnstok? Mag men Christus liefhebben en dienen? Kan de cliënt of de pastoraal onderscheid maken tussen zijn psyche en geestelijke functioneren? En niet minder, hoe gaat de therapeut of pastor om met dit onderscheid? Als een cliënt somber is als reactie op levensomstandigheden maakt het een groot verschil of de pastor goed weet aan te voelen en dus kan meeleven. Dat vraagt kennis en begrip.

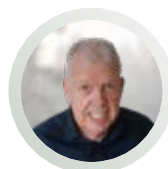




“Het maakt heel wat uit hoe je persoonlijkheid in elkaar steekt.”

Op psychologisch niveau inzoomen en Gods Woord met wijsheid gebruiken, maakt een verschil in geloofsbeleving. Het resultaat is meer innerlijke strijd of houvast. Als een cliënt door depressiviteit een andere werkelijkheid maakt dan dat de realiteit aangeeft, kan voorzichtig geprobeerd worden de onderliggende zaken bespreekbaar te krijgen. Vanuit de negatieve inkleuring van het leven van de cliënt, kan voorzichtig gekeken worden naar de positieve dingen die er toch altijd nog zullen zijn. Een gevaar is dat cliënt zich op de positieve benadering van de hulpverlener of pastor nog meer schuldig gaat voelen. Hij kan nog meer het gevoel hebben steeds te falen op zijn werk, in de gezinssituatie, in de partnerrelatie en in de relatie met God. De pastor moet oppassen op een grenzeloze wijze de cliënt steun te geven. De andere kant is dat de pastor zijn eigen competentie te laag inschat en al heel snel zegt dat de pastorant het beste hulp kan zoeken bij de GGZ. Geloof, strijd of houvast bij psychische problemen? Bij psychische problemen in het gezin kunnen kinderen erg belast worden met de problematiek die mogelijk bij de ouders speelt. Of het geloof strijd of houvast geeft is per situatie verschillend. Het maakt heel wat uit hoe je persoonlijkheid in elkaar steekt. En hoe je oplossingsstrategieën ontwikkeld zijn. Asaf is nijdig op de voorspoed van de goddeloze, totdat God hem het einde van deze mensen liet zien. In zijn boosheid strijdt hij tegen de weg die God met hem gaat. De lijdzaamheid is ver te zoeken. Hij leert echter door een proces van loutering, God te volgen en krijgt houvast aan Hem. Hij is hun heil en zegen. Als vader, moeder of een kind psychische klachten heeft, kan dat fors doorwerken bij gezinsleden. Voor kinderen is daar zelfs een naam voor: KOP- kinde-

ren. Kinderen van Ouders met een Psychisch probleem. KOP-kinderen kunnen zich over-verantwoordelijk voelen voor de ouders en daardoor ontstaat het probleem dat zij onvoldoende in staat zijn om emotionele zorg voor zichzelf te vragen. Dat gaat problemen geven, soms al, op jonge leeftijd. Maar het kunnen ook sterke mensen lijken, die zichzelf achter een schild van krachtige kwetsbaarheid verschuilen. Dit kan lang volgehouden worden, maar op latere leeftijd zie je dit patroon regelmatig naar boven komen. Deze kinderen worden emotioneel verwaarloosd. Deze therapieën tonen, aan het begin van de behandeling, sterke mensen; die zeggen niets tekort zijn gekomen in hun jeugd. Belangrijk is om de ouders te verontschuldigen; ook zij hebben geleden onder de eigen gezinssituatie. Zo kan door de generaties heen allerlei psychische of psychiatrische problematiek doorgegeven worden. Het kan helend zijn als er in openheid over gesproken kan worden. Er mag voor gebeden worden, dat er rust mag komen door het over te geven in de handen van God. We mogen Hem zoeken door Woord en Geest. Er zijn momenten dat beleefd mag worden dat God zorgt in moeilijke situaties. Gods Woord kan troost geven en bemoedigen. Zodat gezegd mag worden: “Uw wil geschiede”. Onze wil moet gebogen worden. Psychologisch en geestelijk kan dit strijd geven.



Ton Vogelaar
Redactielid

Pastoraal

Niet bij geval

Maar de godzaligheid is tot alle dingen nut.

Filippenzen 2 : 4

Door godzaligheid kunnen we ook verstaan het geheel van een godvrezend leven, het leven door het geloof dus.

Dan wordt hier gezegd dat zo'n leven nuttig is en wel tot alle dingen.

Dan geldt het dus ook in gevallen van ziekte en zorg, moeilijke omstandigheden in dit aardse leven.

Dan zijn we gelijk bij ons thema. Of het geloof houvast geeft in geval van psychische kwalen, zorgen, behandelingen en medicijngebruik. Ook de strijd, die deze omstandigheden met zich meebrengen, is hierin begrepen.

Ja, zegt het bovenstaande tekstgedeelte, want het is tot alle dingen nut. Zijn dan alle vragen beantwoord? Nee, want het geloof is een strijdend leven. Op allerlei

terrein is er in het geloofsleven strijd te voeren. Denk maar aan de vragen rondom Gods voorzienigheid. Gaat Gods bestuur ook over ons ziek zijn? Ja, want de Catechismus zegt immers dat, **gezondheid en krankheid**, niet bij geval, maar van Zijn vaderlijke hand ons toekomen. Dat kan wel een bepaalde rust geven.

Dat niet de Satan het voor het zeggen heeft, maar God Zelf ons hele leven bestuurt.



Leen Nijse
Redactielid





“Op allerlei
terrein is er in
het geloofs-
leven strijd te
voeren.”



Actueel

Mantelzorgers en de GGZ

Op de regioavonden horen we weleens dat mantelzorgers zich verlaten voelen door de GGZ-instellingen. Familie en gezin willen ook gezien en gehoord worden. Vaak is er geen specifieke zorg voor de naasten van de psychisch zieken. Terwijl zij het ook nodig hebben. Ik herinner me op de jubileumbijeenkomst van onze Vereniging dat Ewout de Jong, geneesheer-directeur van Eleos dat ook toegaf. 'Er is gewoonweg geen geld voor beschikbaar', zei hij toen. Er zijn nu wat nieuwe gedachten over ontwikkeld en graag geef ik die door! Hoe belangrijk is het dat 'mantelzorgers' ook meegenomen worden in de behandeling. In onderstaand artikel zien we kleine stapjes vooruit gezet worden met betrekking tot deze kwestie.

Het sociaal domein en de GGZ hebben een gedeelde verantwoordelijkheid als het gaat om het ondersteunen van naasten in de rol van mantelzorgers. Er is er nog weinig synergie (-goede samenwerking) tussen beide domeinen, vinden Lieke Bos, adviseur bij MantelzorgNL en Bert Stavenuiter, directeur van MIND Ypsilon. "En dat willen we graag veranderen", vertelt Lieke. MantelzorgNL, MIND en Movisie hebben onder begeleiding van Akwa GGZ een werkkaart gemaakt om professionals uit beide domeinen bij deze samenwerking te ondersteunen.

Bert: "Iemand met een psychische kwetsbaarheid ondersteunen heeft veel effect op de mantelzorger, daarom is goede ondersteuning aan de mantelzorger belangrijk. Zo kan deze passende zorg blijven bieden zonder zelf in de knel te komen. Door bijvoorbeeld lange wachtlijsten wordt de druk op mantelzorgers groter, dit verhoogt de kans op (psychische) gezondheidsklachten bij hen. Mantelzorgers zijn geen professional, terwijl juist zij veel in contact zijn met de patiënt en ermee om moeten zien te gaan. Dat is zwaar en het is in ieders belang te voorkomen dat zij zelf uitvallen."

Extra aandacht, juist voor mantelzorgers in de GGZ

Bert: "Mantelzorgers in de GGZ zien zichzelf vaak niet als mantelzorger en vragen daarom niet om ondersteuning. Zo blijft hun rol vaak onzichtbaar voor anderen. Aan de buitenkant van de naaste waar zij voor zorgen is niks te zien en ook stigma en taboe maken het niet makkelijk om er open over te zijn. GGZ-cliënten worden steeds minder vaak én korter opgenomen, waardoor er meer wordt geleund op de inzet van familie en naasten."

Mantelzorger GGZ ondersteunen

Bert zag problemen ontstaan in de GGZ toen de mantelzorgondersteuning in 2015 onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kwam te vallen en daarmee onder verantwoordelijkheid van de gemeente. "Veel GGZ-organisaties hadden fantastische preventieafdelingen die beseften hoe belangrijk het was

om familie en naasten te ondersteunen in de omgang. Die zijn vrijwel allemaal wegbezuinigd zonder dat tegelijk gebouwd werd aan een alternatief in het sociale domein. Niemand voelt zich meer echt probleemeigenaar, iedereen 'doet het er een beetje bij'."

Lieke vult aan dat de GGZ-mantelzorgers voor steunpunten of mantelzorgconsulenten lastig te bereiken zijn. "Als je in de GGZ werkt, ken je je eigen cliënten en zij kunnen aangeven wie hun naasten zijn. Voor de mantelzorgsteunpunten is dat onduidelijker, want de mantelzorgers moeten vaak zelf hun weg zien te vinden naar deze steunpunten. Dat is lastig, want zij zien zichzelf vaak niet als mantelzorger en denken er niet aan dat er ook ondersteuning voor hen is. Binnen de GGZ is het voor professionals vaak ook niet duidelijk hoe de ondersteuning is geregeld. Als er wél naar naasten gevraagd wordt, is dat meestal in het kader van het herstel van de cliënt. Men vraagt dan niet altijd hoe het met naasten zelf gaat en wat zij nodig hebben om de betreffende persoon met psychische kwetsbaarheid bij te kunnen staan."

Grote winst als sociaal domein en GGZ elkaar beter vinden

"Het zou zoveel kunnen brengen als het sociaal domein en de GGZ lokaal écht met elkaar gaan samenwerken. Dus niet alleen verwijzen, maar een warme overdracht waarbij je met elkaar in gesprek gaat als collega's onder elkaar. Afstemmen over passende ondersteuning voor de mantelzorger en wie welk stukje doet. Zorgen dat de mantelzorger echt gezien wordt. Dat is voor zowel cliënt als naaste helpend. Ook helpt het professionals hun werk te verlichten. Door de mantelzorger te ondersteunen, kan deze de cliënt beter ondersteunen, ook op langere termijn. En een goed en ondersteund netwerk helpt bij herstel én het voorkomen van terugval", vertelt Lieke.

Bert bevestigt wat Lieke aangeeft: "Goede samenwerking zorgt bij iedereen voor verlichting. Bij de mantelzorger, omdat die dan ook op iemand kan steunen en de verantwoordelijkheid niet alleen hoeft te dragen. Bij de cliënt omdat deze weet dat er ook goed voor zijn of haar naaste gezorgd wordt. En de hulpverlener omdat er een paar ogen, oren en handen bijkomen.



Charles Haddon Spurgeon

Spurgeons depressie

Realistische hoop in donkere dagen



Charles Haddon Spurgeon worstelde regelmatig met depressieve gevoelens. Hij wist zijn zwaarmoedigheid een plaats te geven in het grotere verhaal van de christelijke hoop. Wat hij in de duisternis ontdekte over Jezus kan voor ons een licht zijn in onze duisternis.

Voorin het boekje is de volgende citaat van C.H. Spurgeon opgenomen: 'Ik lijd aan zulke vreselijke depressies. Ik hoop dat niemand van u ooit zo ontzettend ellendig wordt als ik'

Als ons lichaam ziek is, zijn we er snel bij om ervoor te zorgen. Het is pijnlijk om dan te blijven liggen. Al snel dwingt de ziekte ons om een arts of chirurg te bezoeken, Ach, kwamen we ook maar zo makkelijk in beweging bij de veel ernstigere wonden van onze innerlijke mens. Persoonlijk weet ik dat niets dat een mens op aarde kan lijden, vergeleken kan worden met wanhoop en een neergebogen geest".

Dit boekje is verdeeld in drie delen:

Deel I: Een poging om depressie te begrijpen.

Allereerste hoofdstuk is: De weg van de ellende. Daarin schrijft Eswine dat Charles Spurgeon met vele beproevingen werd achtervolgd en besprongen in de rest van het leven. Maar zijn depressie werd niet alleen veroorzaakt door de omstandigheden en de vraag of hij God werkelijk was toegewijd, maar ook door de chemie van zijn lichaam.

De schrijver geeft aan dat genade verlicht, maar geneest depressie niet altijd. Maar Jezus zal ons met

ons verslagen hart nooit verlaten. Laat u troosten hoe Charles het stelt: "Misschien voelt u zich niet goed of misschien heeft u een ziekte gehad, die veel van uw zenuwen gevraagd heeft en bent u depressief. En u denkt daarom dat de genade u verlaten heeft, maar dat zal niet gebeuren. Uw geestelijk leven is niet afhankelijk van de natuur. Dan zou het uitdoven. Het is afhankelijk van genade en genade zal nooit ophouden te schijnen tot het u in de heerlijkheid brengt".

Deel II: Hoe we depressieve mensen kunnen helpen.

Het zit niet in het geven van oplossingen. De schrijver schaaft wel veel onder de noemer, wat hij 'depressie' noemt. Hij maakt geen onderscheid tussen trauma en emotionele problemen ten gevolge van omstandigheden in de direct omgeving. Vervolgens komen de (aangeboren) 'ziekte en zwaarmoedigheid' en geestelijke aanvechting aan de orde.

Er wordt een hoofdstuk genoemd: "Een diagnose maakt niemand beter". Daarin wordt vooral de nadruk gelegd op het geen oordeel te hebben over degene die depressief en wanhopig is. "Zeg niet haastig dat ze moediger moeten zijn en een groter geloof moeten hebben," Vraag niet: "Waarom zijn ze zo angstig en zo vreselijk



bang? 'Nee....ik verzoek u eraan te denken dat u uw medemens niet begrijpt' (blz. 53)

Volgens Charles werken doodoeners en snelle oplossingen niet. De meeste lijdens 'kunnen niet worden weggestuurd met een hoopvol woord en een doosje medicijnen. Er is een lange periode nodig waarin zij hun problemen kunnen uiten en troost ontvangen'. 'Gemakkelijke oplossing en haastige woorden' zijn niet voldoende, ongeacht de hoeveelheid medelijden die we erin stoppen. (Blz. 56)

Deel III: In het derde deel laat de schrijver Spurgeon zelf aan het woord.

Dan gaat het over het luisteren naar Gods beloften. We kunnen van Spurgeon niet zeggen dat hij zomaar het gebruik van Bijbelwoorden aanprijst. Maar wel een sterk pleiten op de beloften van God. De vraag is: kan en mag eenieder zich die beloften toe-eigenen?

Hulpmiddelen voor de dagelijkse strijd met depressie. Spurgeon staat positief tegenover het gebruik van medicijnen. De schrijver zelf kan daar niet direct in meegaan.

Er wordt beschreven hoe belangrijk het is om rustige momenten op rustige plekken te nemen. Dit betekent wel; nee zeggen tegen andere activiteiten. Dit kan noodzakelijk zijn om weer werkzaam te kunnen zijn. Dan zouden we de rust nemen ook als werken kunnen beschouwen.

In het hoofdstuk over zelfdoding zegt de schrijver dat we een toekomst opgeven die we hadden kunnen meemaken. We doen degene die ons liefhebben en die wij liefhebben schade aan. Maar voor de zonde van zelfdoding is vergeving.

Achter in het boekje worden de geschriften aangehaald. De schrijver probeert met zijn schrijven (deels uit eigen ervaring) de tijd van Spurgeon over te zetten naar onze tijd. Dit is niet één op één te realiseren omdat depressie

Realistische hoop in donkere dagen

in onze tijd niet hetzelfde is als de manier waarop Spurgeon er over schrijft.

In het boek worden een aantal goede en behartigenswaardige adviezen en bemoedigende woorden meegegeven. Adviezen, die oproepen om mee te leven en begrip te tonen voor hen die hieronder lijden. Maar het vraagt wel enige inspanning om het boek te lezen, mede omdat het minder praktisch is. Er zijn rond het onderwerp depressie nu meerdere boeken geschreven die toegankelijker zijn. Maar wanneer er op het gebied van geloof veel strijd is, wanneer iemand depressief is, staan er goede adviezen in. Het is wel van belang om onderscheiden te werk te gaan, want de beloften in het Woord zijn niet voor iedereen bedoeld.

Spurgeons depressie

Realistische hoop in donkere dagen

Zack Eswine

Uitgeverij: De Banier. Apeldoorn

Vertaald door Liesbeth van Klinken- Rijnveld.



Anna Frens
Redactielid

Gedicht

Bede

Als de golven zich verheffen,
Bruisend tegen 't scheepje slaan,
Doe dan, Heere, mij beseffen
Dat 'k alleen met U kan staan.

Wil mij eigen kracht benemen.
Die Uw ere van U rooft.
Mij van eigen wil vervreemden,
Die Uw heerschappij verdooft.

Laat Uw liefde mij genezen,
Sta uit vrije gunst mij bij.
Ik heb voor geen kwaad te vrezen,
Als ik U heb aan mijn zij.

Wil, o dier'bre Jezus, komen.
Wil woning nemen [in] mijn hart.
Bewaar mijn ziel, bewaar mijn zinnen,
Zo licht in satans strik verward.

Ach, leer mij Uw wet beminnen,
Bestuur mijn gangen, richt mijn pad.
Dan kom ik eens de haven binnen.
die leidt tot d' eeuw'ge, veil'ge stad.

Nicolaas Hendrik Beversluis

Van de voorzitter



We schrijven inmiddels februari 2024. Al vaker hebben we het tegen elkaar gezegd: wat gaat de tijd snel. Dat is ook zo: ons leven vliegt! Voor we het beseffen zijn we aan het einde van ons leven; en dat kan ook 'zomaar' ineens. Laten we ons toch onderzoeken of het 'wel' is in ons leven, willen we wel-getroost kunnen sterven. Zo van harte gunnen we dat elkaar!

Terug

In dit nummer kijken we nog terug op de Landelijke Dag in november jl. Wat was het een mooie dag, zo met elkaar. Als bestuur hebben we er heel veel positieve reacties op gehad, zowel wat de lezing betreft van mw. Sarina Brons, als over de hele dag. 'Het voelde aan als een familiedag', zei een van de leden. Met dankbaarheid noteerden we meer dan 100 bezoekers, dat is meer dan we ooit hebben gehad. Het aantal leden neemt ook stormenderhand toe (groei van 38 procent, zo berekende onlangs onze penningmeester Jan van Hell). We zitten nu op 535 leden en daar zijn we blij mee. Meer mensen weten de weg te vinden naar onze Vereniging. Op zichzelf is dat fijn en goed! We zien nu alweer uit naar de komende familiedag DV op de derde zaterdag van november. Het is fijn jullie allemaal te zien en te ontmoeten. Echt!

Nieuwjaarsreceptie

Op 25 januari kwamen we in Amersfoort bij elkaar met alle regio's. Fijn dat we de regio Twente konden verwelkomen! We hebben allerlei organisatorische en bestuurlijke dingen met elkaar gewisseld. Het is goed te horen hoe het in de verschillende regio's gaat; om van elkaar te leren en te weten welke thema's er 'goed' vallen en welke minder. We zijn verwonderd dat er ook een nieuwe regio is gestart: regio Duin – en Bollenstreek (rondom Katwijk). Eind november hebben we daar een startavond gehouden waarbij zo'n dertig bezoekers waren. Uit hun midden hebben zich zes aanwezigen gemeld die onlangs hebben vergaderd. Van Jan van Hell en Jenny Neuteboom, die erbij waren namens het Landelijke Bestuur, hoorden we positieve reacties op deze vergadering. Nieuwsgierig wie daar in het bestuur zitten? Op de website kunnen we zien wie er plaats hebben genomen in het bestuur. We heten hen alle zes van harte welkom in onze Vereniging.

Op deze vergadering hebben we aan alle regiobesturen nieuw PR- materiaal meegegeven. We hebben kleine blocnootjes en pennen met onze naam en logo erop. Echt mooi! Op de komende regioavonden; neemt gerust wat mee.

Jan van Hell heeft met ons de financiën doorgenomen. Gelukkig zien die er gezond uit en hebben we wat armslag om nieuwe activiteiten op te zetten. Zo denken we aan een studiedag over narcisme, alle leden krijgen een boek over Psalm 88, de meest verdrietige Psalm in de Bijbel. Verder organiseren we een zangavond op 31 augustus DV. Het Urker Visserskoor Crescendo wil voor ons zingen. Te zijner tijd zullen we daar meer over publiceren. Houden we met elkaar de datum alvast bezet?

Regioavonden

Zoals u/jij op de website ziet, staan er al veel regioavonden gepland voor maart, april en mei. Wat een mooie onderwerpen staan er op de rol! We hopen, net als in 2023, velen van jullie te ontmoeten op de regioavonden. Neem gerust geïnteresseerden mee. Hoe meer mensen van Een Handreiking weten, hoe beter het is.

Ontmoetingen

Heel fijn is dat we vaker worden gevraagd om inleidingen te houden. Zo werd ik onder andere uitgenodigd door de HHK Driedorp en de Gereformeerde Gemeente in Nederland op Urk om een inleiding te houden. Je ontmoet dan heel veel problemen en de vragen zijn soms zeer indringend. Wat is er toch veel aan de hand in onze gezinnen! De nood is groot. Trouwens, als u in uw gemeente een avond wil organiseren, kan dat!

Bestuur

Het is goed te weten dat we als bestuur intensief bezig zijn met de groei van onze Vereniging. Naast onze gewone bestuursvergaderingen komen we binnenkort een dag bij elkaar om over een aantal aspecten uitgebreider te kunnen spreken. In een gewone vergadering is er te weinig tijd om beleidsmatig echt zaken door te spreken. Er leven veel vragen: hoe moeten we met het toene-



mend aantal vragen om speciale avonden te beleggen, omgaan? Denk bijvoorbeeld aan suicide.

Op dit moment draaien er drie avonden met een groepje van 11 deelnemers over narcisme, echt lotgenotencontact. De bevindingen zijn zeer positief. Moeten we meer van dit soort lotgenotenavonden op gaan zetten? Wie gaat dat bemannen? Vragen te over dus; graag houden we u/jou op de hoogte van alle ontwikkelingen.

Tenslotte

Zo weet u weer iets van de bestuurstafel. We vragen om meedenkers. Hebt u een idee,.. kom ermee en mail het info@eenhandreiking.nl. We vragen vooral om mee-bidders, opdat wij ons werk mogen doen, zoals de Heere het wil. Tot welzijn van onze Vereniging en voor elk lid in het bijzonder. De Heere zegene u allen!

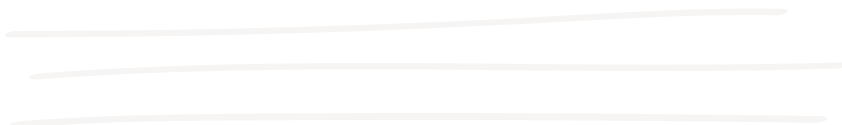
Wim Visser
Redactielid



Terugblik

Landelijke dag 18 november 2023

De landelijke dag is een dag waar velen naar uitkijken. Het is als een familiedag; je komt bekenden tegen die precies begrijpen hoe je je voelt, wat je in de achterliggende jaren hebt doorstaan. Dat stukje herkenning en erkenning; het niet alleen staan met je zorgen en verdriet. Je kunt zorgen en teleurstelling, maar ook je verwachtingen delen. Een echte ontmoetingsplaats dus. Daarnaast is er een lezing en de gelegenheid om vragen te stellen aan een deskundige. Omdat niet iedereen de gelegenheid heeft gehad om deze dag te bezoeken, is er een samenvatting gemaakt van de lezing en de vragen. Zo kunnen alle leden van onze vereniging er toch "bij" zijn!





“Geloof geeft kracht en moed, houdt je staande, dit is een wisselwerking.”

Strijd of houvast?

Deze lezing is gehouden door Sarina Brons- van der Wekken (als psycholoog werkzaam bij Eleos)
Het gaat over de rol van geloof bij psychologische klachten.

Een netwerk is heel belangrijk voor cliënten, daar tegenover is het ook zwaar om rond mensen te staan, waar zoveel nood is en zijn voor hen herkenning en lotgenoten heel belangrijk.

De volgende 5 punten komen aan de orde:

- Geloof doet mee
- Psyche en basisvertrouwen
- Relatie geloof en psychisch functioneren
- Psychische klachten en geloofsbeleving
- Wat kunt u doen als naaste

Geloof doet mee

Psychische nood tast het leven aan en de naaste ziet en merkt dat:

Een depressie heeft ook gevolgen voor het geloof; alles is mat. Soms kunnen of durven mensen zich niet toe te vertrouwen aan mensen, dat kan ook een belemmering naar God toe zijn. Terwijl er toch geloof in de Bijbel is en een verlangen naar heelheid. Geloof geeft kracht en moed, houdt je staande, dit is een wisselwerking. Geloof is niet deprimerend, daar is onderzoek naar gedaan. De christelijke gemeente kan een netwerk zijn, wat bescherming biedt. Het geloof geeft ook zingeving

aan het leven, geeft richting aan. Gods voorzienigheid kan troost geven.

Psyche en basisvertrouwen

Zelfvertrouwen is niet vanzelfsprekend. De onzekerheid, die ontstaan is na de zondeval in het paradijs, ligt op de bodem van ons hart.

Basisvertrouwen:

- Waar/ op wie kan ik terugvallen? (Ouders/gezin)
- Ik mag er zijn zoals ik ben
- Er zijn mensen die van mij houden
- Ik kan iets
- Ik beteken iets
- Mijn leven heeft een doel; zinvol bezig zijn
- Ik ben zelfstandig

Bij onvoldoende basisvertrouwen, zijn mensen kwetsbaar en ontstaan psychische klachten. Er is eenzaamheid, kunnen gepest worden en voelen zich niet welkom. Dit heeft ook impact op je geloof.

Relatie geloof en psychisch functioneren

Het is belangrijk dat er een goed evenwicht is tussen je gezond voelen en gezond denken. Voor het geloof is gezond psychisch denken van belang.

Als er veel angst is of een trauma of bijvoorbeeld hechtingsproblemen, dan kan toch door een wonder het

geloof functioneren.

Psychische klachten kunnen behandeld worden, waardoor er weer een gezond beeld ontstaat. We moeten psychische klachten, zoals dwanggedachten en geloof proberen te scheiden.

Psychische klachten en geloofsbeleving

- Geloof niet of nauwelijks aanwezig; Bij een depressie ben je alleen in je verlatenheid, je kunt nergens bij, maar de ander kan ook niet bij jou komen.
- Steunend; Psalmen kunnen ondersteunen en bemoedigen. Je kunt dingen over geven, in Gods hand leggen.
- Ondermijnd; Welke teksten uit de Bijbel hoor je? Of wil je horen? Een gevoel van waardeloosheid of van schuld. Is het een bekeringsproces of een psychisch probleem? Waar leidt het toe? Tot Wie leidt het? Leidt het naar God? Wees dan niet bezorgd.
- Steunend en ondermijnd; Negatieve boodschappen horen, God alleen als Rechter zien, hoe is het Godsbeeld? Wisselwerking.

Wat kunt u doen als naaste?

- Informatie vergaren
- Steun en begrip geven
- Aanvaarding
- Uitleg geven
- Zelf steun krijgen bij de ander, maar bovenal van de Ander

Het kruis dragen is niet gegeven uit lust tot plagen, maar om te louteren, opdat we het in Zijn hand leggen.



Adrie Kramer
Redactielid

ANTWOORDEN

Hoe ga je om met achtervolgingswaan?

Is er ziekte-inzicht? Hier is hulpverlening echt belangrijk, hiervoor is ook medicatie. Verder is trouw van de omgeving erg belangrijk.

Psychose en geloof

Tijdens een psychose kunnen mensen erg ongeremd zijn, ze willen "iedereen" bekeren. We moeten niet vergeten dat deze persoon op dat moment ziek is. Omdat de omgeving de ziekte vaak niet begrijpt, kunnen er pijnlijke opmerkingen gemaakt worden.

Wedergeboorte is een wonder: altijd

Soms is dit voor het gevoel door een psychische ziekte ver weg. Maar Gods werk zal altijd blijven bestaan, Hij laat niet varen wat Zijn hand begon, Hij is almachtig.

Angst bij autisme – de kerkgang

Soms is door autisme de kerkgang onmogelijk. De geluiden komen hard binnen en zijn belemmerend om naar de preek te kunnen luisteren. Soms is het dan beter om thuis te luisteren. Het is belangrijk dat dit ook gedeeld wordt in de gemeente, mensen kunnen hard zijn in hun oordeel, wat onnodig verdriet geeft, Hierin heeft familie en gemeente een taak.

Zelfdoding

Iemand kan zo psychisch lijden en ziek zijn, dat we kunnen zeggen dat iemand overleden is aan zijn/haar ziekte. Het is belangrijk om te kijken naar hoe het leven was voor de ziekte. We moeten het laten rusten, de Heere kent de zielenroerselen.

De kerk kan schade berokkenen door onbegrip, huisbezoek afzeggen omdat ze niet weten hoe het moet of denken dat er geen behoefte aan is, kennis is belangrijk; als een kerkenraadslid er tegenop ziet, kan er misschien een andere broeder met meer kennis er heen, maar heel belangrijk dat deze ernstig zieken volwaardig mee blijven tellen in de gemeente!

Basisvertrouwen

Als je basisvertrouwen niet goed is, ontstaan er sneller psychische klachten, je kan minder opvangen. Het kan ook zijn dat er een goed en gezond basisvertrouwen is maar dat er zulke moeilijke omstandigheden zijn, waardoor toch een depressie kan ontstaan.



“Zelfvertrouwen is niet
vanzelfsprekend.”

Regioavonden bij u in de buurt

BETUWE

Datum: 29 mei 2024
Tijd: nog niet bekend
Thema: nog niet bekend
Spreker: nog niet bekend
Plaats: Bethelkerk (Ger.Gem.)
Tricht Geldermalsen

NOORD

Datum: 18 april 2024
Tijd: 19.45 uur
Thema: Rouwverwerking
Spreker: Ds. K. Visser
Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6,
7951 CD Staphorst

GELDERSE VALLEI

Datum: 18 april 2024
Tijd: 19.45 uur
Thema: Burn-out
Spreker: Bernadette van Dam (psycholoog bij
Stichting de Vluchtheuvel)
Plaats: Adventskerk, Vijftien Morgen 51,
Veenendaal

FRYSKE WALDEN

Datum: 22 mei 2024
Tijd: 19.30 uur
Thema: Hersenen, Psychose en schizofrenie
Spreker: Prof. Dr. A. Aleman
Plaats: CGK Damwald, Haadwei 127

VELUWE

Datum: 18 april 2024
Tijd: 19.45 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
Thema: Narcisme
Spreker: Hanneke Schaap en ervaringsdeskundige;
vragen rond 5e,6e en 7e gebod
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 75, Nunspeet

ZEELAND

Datum: 11 april 2024 (Ook via livestream)
Tijd: 19.45 uur
Thema: Narcisme
Spreker: Nathan van de Velde en Arthur Hegger
Plaats: Elimkerk, 's Gravenpolder

Datum: 17 oktober 2024
Tijd: 19.45 uur
Thema: Gods leiding in het lijden
Spreker: Ds. M. Karens
Plaats: Elimkerk, 's Gravenpolder

HART VAN HOLLAND

Datum: 17 april 2024
Tijd: 19.45 uur
Thema: Pastoraat en psychisch ziek zijn
Spreker: Ds. J.M.J. Kieviet
Plaats: Admiraal de Ruyterschool, Kerkdreef
1a, 2922 BG Krimpen a/d/ IJssel

Kijk voor alle
actuele informatie
op **eenhandreiking.nl**



“Een veilige
haven in chaos
en onrust.”