

5-delige artikelenserie

Gepubliceerd in het Kerkblad HHK (2020)

Hoe ga ik om met mijn psychisch zieke naaste?

Deel 1

In elke gemeente komen ze voor: jongeren en ouderen met een psychische ziekte. Nee, lang niet altijd zijn ze in beeld bij gemeenteleden en ambtsdragers. Nog steeds blijkt het in de praktijk moeilijk te zijn met deze problematiek naar buiten te komen. Nog steeds blijkt er een te hoge drempel te zijn om bij de kerkenraad voorbede te vragen bij een opname in een psychiatrische instelling of afdeling van een ziekenhuis. In een vijftal artikelen willen we ingaan op facetten van deze problematiek en dat doen we namens onze Vereniging Een Handreiking.

Moeilijk onderwerp

We hebben het samen over een moeilijk onderwerp. Wellicht lijdt u zelf aan een psychische ziekte; misschien hebt u een echtgenoot, kind, vader of moeder die psychisch ziek is. Wellicht zijn er onder ons die een geliefde hebben moeten missen door suïcide. Wat is dat voor u als nabestaande een levenslange pijn, rouw, omgeven met talloos veel vragen. Dat moet ons zo voorzichtig maken met het bespreken van dit thema, want zo snel kunnen goedbedoelde woorden toch pijn doen.

Inmiddels hebben we het met elkaar over een groot probleem. Nederland telt meer dan 850.000 ouders die lijden aan een psychische stoornis. Zo'n ziekte heeft uiteraard invloed op de jeugd van hun kinderen en doet iets (tot veel) met hun familieleden. Er zijn ook duizenden jongeren die een psychische stoornis hebben en dat doet ontzaglijk veel met hun ouders. Ik wil u in dit eerste artikel eerst meenemen naar het aangrijpende ervaringsverhaal van een moeder van een dochter met borderline.

Ervaringsverhaal

'Mijn dochter weet sinds 1993 dat ze een persoonlijkheidsstoornis heeft die borderline heet. Vanaf dat moment moest niet alleen zij, maar ook wij als haar ouders een weg zien te vinden met deze diagnose en leren leven met de gevolgen van deze psychische handicap. Nu, na zoveel jaar, kan ik zeggen dat er veel moeilijke jaren van worstelen en zoeken naar een zeker evenwicht achter ons liggen. Accepteren, loslaten, vertrouwen in elkaar durven hebben, ook als je ziet dat alles mis gaat, is nu eenmaal een heel moeilijk proces, dat met veel vallen en opstaan gepaard gaat. Ons verhaal is niet representatief voor de doelgroep, want onze dochter heeft de stoornis in een zeer ernstige vorm. Ze heeft onder ogen moeten zien dat heel veel dingen - die voor de meeste mensen met een persoonlijkheidsstoornis in meer of mindere mate wel haalbaar zijn - voor haar niet mogelijk zijn. Ik denk daarbij aan zelfstandig wonen, een relatie, dagbesteding buitenshuis enz. Ze is ruim 8 ½ jaar opgenomen geweest in een psychiatrisch ziekenhuis, omdat de symptomen zo ernstig waren, dat er geen andere keus en mogelijkheid was. Vijf jaar geleden heeft ze in een dissociatieve toestand een ongeluk gehad waarbij ze haar voeten verbrijzelde en sindsdien zit ze in een rolstoel. Ze woont in een psychiatrische woonvorm waar 24 uren begeleiding is.

Toen onze dochter last kreeg van haar psychische problemen en moest worden opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, stortte niet alleen haar, maar ook onze wereld in. Alles wat ons leven inhoud gaf, verdween naar de achtergrond. Haar wisselende stemmingen, grensoverschrijdend gedrag, zelfbeschadiging, suïcidaliteit, wanhoop en angsten ... gingen met ons aan de haal. Ze veranderde van een lieve meegaande meid in iemand die zomaar zonder reden vreselijk boos kon worden. Zeer dwingend probeerde ze dan ons haar wil op te leggen en dat was iets wat wij niet van haar kenden.

Ze gedroeg zich het ene moment als een volwassene, en het andere moment als een kleine peuter die haar zin wilde hebben. Als we lieten merken dat we daar niet van gediend waren, onttaarde dat in heftige ruzies of zeer verdrietige huilbuien. Want zij mankeerde niets, wij deden moeilijk. We voelden ons gemanipuleerd. Haar steeds terugkerende suïcidale periodes en het zelfbeschadigende gedrag maakte ons bang en radeloos. Uit angst probeerden we zoveel mogelijk conflicten te vermijden. Bij alles had ze ons nodig, maar ze verzette zich op alle mogelijke manieren tegen alles wat we aandroegen. Ze zocht wanhopig naar veiligheid en als ze dacht dat ze die gevonden had, bleek het steeds weer onvoldoende te zijn. We raakten verstrikt in elkaar en in onze eigen tegenstrijdige gevoelens en de vele vragen.

Ik had toen nog niet in de gaten dat haar gedrag een noodsignaal was. Met haar gedrag maakte ze de angst, de wanhoop en alle gevoelens van onzekerheid en leegte zichtbaar. Wij, en ook haar behandelaars, reageerden voornamelijk op haar gedragsuitingen. We waren daar zo druk mee dat we niet in de gaten hadden dat er onder dat gedrag een uiterst kwetsbaar menskind zat verborgen die immens haar best deed om te leven zoals de mensen om haar heen dat deden.

Nu weet ik dat één van de meest voorkomende valkuilen voor de omgeving in zo'n situatie is dat je mee gaat in het 'alles of niets' denken. Je gaat zorgen of afstoten. In heel veel gevallen zie ik dat de omgeving van iemand met borderline alleen maar bezig is met het gedrag en niet met wat daar onder verborgen ligt. Zelfbeschadiging, boosheid, angstaanvallen, suïcidepogingen, op je bed blijven, drugs- of alcoholgebruik, het is allemaal gedrag dat heel veel aandacht vraagt en je weg houdt van de werkelijke nood.

Ondersteuningscursus

'In een ondersteuningscursus kreeg ik uiteindelijk handvatten aangereikt. Het heeft ons leven veranderd, er werd ons een weg aangereikt. We leerden dat iemand met borderline alles vanuit een zwart- wit positie invult en dat haar gedrag en reacties niet zoveel met ons te maken heeft. Haar innerlijke conflicten projecteerde ze op ons en wij gingen daar in mee. We ontdekten dat omgaan met psychisch ziek zijn betekent: omgaan met jezelf, eerlijk en duidelijk durven zijn naar jezelf en de ander, grenzen stellen en stand houden en niet zo bang zijn voor de gevolgen als je je grenzen aangeeft. Door deze cursus raakten we beter opgewassen tegen de voortdurende spanning en druk die er was' (einde citaat).

Met dit ervaringsverhaal hebben we een aantal leerzame dingen gehoord. Onder andere deze: Mensen met psychische klachten en problemen voelen zich vaak heel alleen. Natuurlijk, de hulpverleners hebben hun deskundigheid en vriendelijk staan ze hun cliënten te woord. Daar valt niets verkeerd van te zeggen. Maar begrijpen familieleden, vrienden en kennissen wel echt wat er aan de hand is? Luisteren ze wel echt en pakken ze de uitgezonden signalen van hun psychisch zieke naaste metterdaad op? En zijn de ambtsdragers begripvol of hebben zij hun antwoorden al snel klaar en hun oplossingen altijd voorhanden? Het zijn vragen die psychisch zieken bezighouden. En zeker niet altijd onterecht!

Wordt vervolgd

W. Visser, Nunspeet

Hoe ga ik om met mijn psychisch zieke naaste?

Deel 2

Vorige keer lazen we het verhaal van een moeder die vertelde over haar psychisch zieke dochter. We eindigden met de vraag of mensen die psychisch ziek zijn wel altijd goed worden begrepen. Een terechte vraag?!

Valkuilen

Er liggen namelijk talloze valkuilen verscholen bij het op de juiste manier omgaan met psychisch zieken. Het is daarbij geen geringe opdracht met hen om te gaan, zo eerlijk moeten we maar zijn! Het vraagt liefde, veel geduld, voorzichtigheid, invoelingsvermogen, wijsheid en ... de gave van het kunnen luisteren naar wat er *wel en niet* wordt gezegd. Het is al te vaak gebeurd dat goedbedoelde woorden de innerlijke pijn bij een psychisch zieke jongere of oudere hebben verscherpt. Wie dat doen?

Nu, bijvoorbeeld mensen die zeggen dat een ziekte als depressiviteit gelijk staat met zonde, met een gebrek aan geloof of het zelfs een tegenstaan van de Heilige durven Geest noemen. Zij noemen moedeloosheid in scherpe bewoordingen ... Goddeloosheid. Als je nu maar eens echt geloofde in de Heere, dan raakte je alle psychische problemen wel kwijt. Een echt kind van de Heere kan dus eigenlijk niet depressief zijn, willen deze mensen ons laten geloven. Maar waarom zou dat niet kunnen? Een kind van God wordt toch ook lichamelijk ziek? Ook een kind van God krijgt een blindedarmontsteking of breekt zijn benen. En zo kan er ook een depressie bij hem of haar ontstaan. Er staat geen enkele belofte in de Bijbel dat zij, die geloven, nooit depressief zullen worden. Er staat wel in de Bijbel, dat 'enerlei zowel de rechtvaardige als de goddeloze wedervervaart.'

Goedbedoelde woorden

Er zijn andere - goedbedoelde - woorden die pijn kunnen doen bij psychisch zieken. 'Joh, je moet eens meer naar je zegeningen kijken en die proberen te tellen. Die zijn er immers ook?' En een andere opmerking: 'Je moet eens wat flinker worden! Je kunt de last van de hele wereld toch niet op je schouders nemen? Kop op! Moet je eens kijken hoe mooi de zon schijnt vandaag. Je moet je hoofd niet zo laten hangen.' Eerlijk zeggen we het: deze adviezen werken meestentijds averechts. Iemand die depressief is, zou inderdaad de zegeningen willen zien, zou flinker willen zijn, zou de zon meer willen zien schijnen, zou zijn hoofd niet zo willen laten hangen. Alleen ... hij kan dat nu juist niet! Al die goedbedoelde adviezen zijn daarmee *beschuldigingen* geworden, die er voor zorgen dat de put nog dieper wordt en de donkere tunnel nog langer.

Niemand van ons zegt tegen een blinde: 'Geniet toch eens wat meer van al die prachtige kleurrijke bloemen in onze tuin.' En intens gemeen zou het zijn tegen een dove te zeggen: 'Probeer eens wat meer te genieten van die prachtige koormuziek! Hoor je dan die schitterende bovenstem van de jongensalten niet?' Bij iemand die psychisch ziek is zijn de *psychische zintuigen als dood*; daarom kan hij niet echt genieten van de dingen rondom hem heen. Laten we maar uitkijken om met onze goedbedoelde woorden de put nog dieper te maken.

Graag willen we nog een andere valkuil aanwijzen. Het gebeurt nogal eens dat onze depressieve medemens niets zegt als we op bezoek komen. Hij kan dat echt niet, want z'n gevoel zit helemaal op slot. Vanuit de ontstane spanning gaan anderen dan juist heel veel praten. Toch is dat niet de oplossing. Evenmin is het verstandig om in zo'n situatie de ene vraag na de andere af te vuren. Beter is het bij de ander 'in te voegen'. Dat betekent dat de bezoeker moet afdalen naar het niveau van de ander. Concreet kan dat door bijvoorbeeld een opmerking te maken over datgene wat waargenomen wordt. 'Ik merk dat een gesprek heel vermoeiend voor je is. Toch wil ik graag bij je zijn ... als jij dat

aankunt. Vind je het goed om samen stil te zijn? Vind je het fijn als ik je hand vasthoud?’

Bij een bezoek aan een psychisch ziek medemens krijgen we ook te maken met hun familieleden. Ook zij hebben het vaak moeilijk en hebben aandacht nodig. Pijnlijk kan het zijn als die familieleden gaan klagen dat de zieke hen toch wel heel veel energie kost. Als bezoeker val je dan snel in een valkuil. Immers, wie meepraat, kan de zieke een dieper schuldgevoel bezorgen: ‘Zie je wel, ik ben iedereen tot een last’. Anderzijds is het goed en eerlijk om serieus in te gaan op dat wat de familie uit: ‘We houden het niet meer vol.’ Het is in zulke situaties het beste om een apart gesprek met de familieleden aan te gaan en hun geuite zorgen nader te bespreken en samen te zoeken naar praktische oplossingen.

Ambtsdragers

Voor ambtsdragers is het ook lang niet eenvoudig om met psychisch zieke mensen om te gaan. Laten we eerlijk zijn: vinden we het niet veel lastiger te luisteren dan te spreken? Maar juist dat luisteren is zo belangrijk! Van predikant hoorde ik eens een treffend verhaal. Hij ging op bezoek bij een diep bedroefde weduwvrouw. Zij kon niet veel woorden uitbrengen vanwege haar grote verdriet. De predikant zag dat verdriet en wist ook niet veel meer te zeggen. Nadat hij geëindigd had met Schriftlezing en gebed, zei de vrouw: ‘Dank u wel voor het goede gesprek.’ Is dat geen les voor ons?

Wordt vervolgd

W. Visser, Nunspeet

Hoe ga ik om met mijn psychisch zieke naaste?

Deel 3

Hoe eindigde het artikel vorige keer ook al weer? 'Niet alleen voor familie – en gemeenteleden liggen er valkuilen in de omgang met de psychisch zieke naaste, maar ook voor ambtsdragers'. Nog even wil ik daar met u over doordenken. Wat is het goed en fijn als ambtsdragers naast de depressieve medemens staan. En er vooral maar 'zijn' in hun trouw(e) bezoeken en in het laten spreken van Gods Woord. Zij mogen immers heenwijzen naar Christus Die in alles verzocht is geweest; Wiens ziel bitterlijk bedroefd is geweest tot de dood toe, zeker op Golgotha. Hij is Degene Die te hulp kan en wil komen en hoort naar allen 'die in nood en smart, tot Hem verheffen het angstig hart.' Is Zijn Naam niet Wonderlijk, Raad, Sterke God, Vader der eeuwigheid en Vredevorst? Is Hij niet krachtig bevonden te zijn een hulp in benauwdheden? Naar Hem mag, ja moet gewezen worden, met liefde en aandrang. Zei Luther het al niet dat juist depressieve mensen gewezen moeten worden op de wonden van Christus?

Ambtsdragers mogen zich er terdege van bewust zijn dat ze weleens te veel en te makkelijk praten en helaas slecht kunnen luisteren naar een mens in nood. Juist bij psychisch zieke mensen luistert dat zo nauw! Juist zij hunkeren ernaar om serieus genomen te worden in al hun noden en klachten. Juist zij zijn zo bang om in hun alleen zijn en de ervaren leegte ... afgestoten te worden.

Waarom?

Van belang is het voor elke ambtsdrager om pastoraal bezig te zijn, vanuit de bewogenheid die Christus heeft. Hij is werkelijk met innerlijke barmhartigheid bewogen! Wanneer die innerlijke bewogenheid er mag zijn bij predikant, ouderling en diaken zal hij, gedreven door Zijn liefde, naast de ander gaan zitten. Bang zal hij zijn voor goedkope antwoorden op (on)uitgesproken vragen. Nee, opmerkingen in de trant van: 'Het zijn geen mensen die het je aandoen' of: 'Je moet maar niet vragen naar het waarom, maar naar het waartoe' ...kunnen wel uiterst degelijk en rechtzinnig zijn, maar zijn ze op dat moment ook pastoraal? Is het niet beter om de waarom-vragen te benoemen en te spreken over de waarom's van Asaf, Job, Jeremia en David? Is het niet beter te wijzen op de strijd die ook Gods kinderen hadden - en hebben - met Gods leiding in hun leven? Is het niet Bijbels om aan te wijzen hoe Bijbelheiligen en Psalm dichters hebben geworsteld met hun vragen, twijfels en opstand? Mogen we niet wijzen op de gevolgen van de zonden in het paradijs en hoe de Heere kruisen en moeiten in Zijn hand nemen kan en wil om ons tot Hem te leiden, zodat met David in Psalm 18 geroemd mag worden: 'Gods weg is volmaakt'? Is het niet goed om juist zulke Bijbelgedeelten te lezen en kort te bespreken om daarna de noden in het gebed de Heere voor te leggen? Nee, er is geen ambtsdrager bij machte om iemand uit zijn of haar depressie te halen. Maar hij kan wel gebruikt worden door God om iemand de weg te wijzen tot de Weg, de Waarheid en het Leven.

Voorzichtig

Het is – zo zagen we – heel goed om met psychisch zieke familieleden voorzichtig om te gaan, op een eerlijke manier. Dat laatste houdt in dat we onze depressieve naasten ook weer niet teveel hoeven te sparen en dus niet in alles met hen moeten meepraten. Daarmee helpen we elkaar ten diepste niet! Het gaat vooral om een welgemeend meeleven en mee-lijden vanuit een hartelijke bewogenheid. Dan kan meeleven door middel van een kaart of app al zo fijn zijn, maar ook een kort bezoekje kan uitermate goed doen. Nee, we mogen er niet en nooit vanuit gaan dat het zinloos is om een gesprek met depressieve mensen aan te gaan. Zeker, we moeten er voor waken om allerlei verhalen te vertellen die depressiviteit kunnen verergeren. In afhankelijkheid van de Heere mag een gesprek worden aangegaan waarin verteld wordt dat de Heere een wonderdoend God is. Tot op vandaag!

Leed van de ander

Hoe kan ik een naaste zijn voor iemand met psychische problemen? Die vraag komt heel dichtbij een echtgenoot van een psychisch zieke man of vrouw. Graag wil ik daar in ons Kerkblad ook aandacht voor vragen. Mensen verlangen in een huwelijk naar een hechte relatie, naar een goede communicatie. Hoe belangrijk is de wederkerigheid! We pakken samen de moeilijke, verdrietige en blijde dingen op, staan samen voor de opvoeding, voor de taken die het leven vraagt! Als een van twee psychisch ziek is, wordt de wederkerigheid verbroken, de communicatie valt vaak weg en dat leidt tot wederzijdse eenzaamheid. De 'gezonde' man, vrouw (of kind(eren) krijgen meer en meer een gevende, dienende rol. Natuurlijk is dat niet erg, maar het kan niet altijd van een kant komen! De ander heeft ook steun nodig, een arm om de schouder, een goed gesprek. Hoe moeilijk is het als je man een manische depressiviteit heeft waarbij er tijden zijn dat hij denkt alles aan te kunnen, maar op een ander moment totaal wegzakt. Er zijn soms sterke stemmingswisselingen en hoe moet je daar altijd wijs mee om gaan? Steeds jezelf geven, alles moeten regelen en weinig of niets terugkrijgen... het is niet eenvoudig! Een gezonde man of vrouw moet in zo'n gezin vaak vader en moeder tegelijk zijn en dat is een loodzware opgave. En voor de kinderen? Zullen we daarover de volgende keer nadenken?

Wordt vervolgd

W. Visser, Nunspeet

Hoe ga ik om met mijn psychisch zieke naaste?

Deel 2

Wanneer er in onze gezinnen zorgen zijn, voelen onze kinderen dat meestal haarscherp aan. Zeker ook als het gedrag van een broer, zus, vader of moeder zoveel negatieve impact heeft op het gehele gezin. Denk nog maar eens terug aan het meisje met borderline waarover het in het eerste artikel ging. Wat een ongelofelijke spanning gaf haar gedrag! Of denk nog eens terug aan de vader die manisch depressief was en soms zeer nadrukkelijk aanwezig was, maar een dag later weer helemaal afwezig in zijn stoel onderuit hing en niets meer ondernam. En wat doet het met een kind als zijn moeder naar een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis wordt gebracht? Ja, af en toe is er bezoeker, maar als je daar je moeder in een gesloten afdeling ziet zitten en deuren worden achter je op slot gedaan ...? Vandaar de oproep: laten we alsjeblieft deze kinderen niet vergeten!

Tips

Graag geef ik u de volgende praktische tips door:

- Doe niet of er niets aan de hand is met de psychisch zieke vader of moeder, broer of zus. Dit is een moeilijke periode en kinderen voelen haarfijn aan als er iets aan de hand is met een van de gezinsleden.
- Praat open met uw kind over de huiselijke zorgen. Het is altijd beter dat uw kind van u hoort wat er aan de hand is, dan dat zij het via anderen op school of de straat horen! 'Jouw vader is niet goed in zijn hoofd he?' is een heel akelige zin voor een kind
- Laat vooral merken dat uw kind geen schuld heeft. Veel kinderen voelen zich namelijk schuldig aan de ziekte van vader en moeder. Vaak gebeurt dit, omdat ze niet goed snappen wat er aan de hand is. 'Is het mijn schuld dat mama nu ziek is? Komt dat omdat ik vaak zo druk ben in huis? En omdat ik niet altijd gehoorzaam ben?'
- Gun uw kind ook steun van anderen! Kinderen voelen het vaak feilloos aan dat het moeilijk is voor ouders om over de psychische problemen te praten. Kinderen zijn loyaal aan hun ouders. Ze zullen niet snel steun zoeken bij anderen, maar dat kan juist wel heel belangrijk zijn. Ze moeten immers hun verhaal kwijt?
- Laat uw kind zoveel mogelijk de gewone, dagelijkse dingen doen. Naar school gaan, naar de club, en laat ze – indien mogelijk – thuis vrienden en vriendinnen ontvangen.
- Ga samen met uw kind elke dag op de knieën om de nood van vader, moeder, broer of zus de Heere voor te leggen. Hoe goed is het om onze kinderen al jong te leren: 'Werp al uw bekommernis op Hem'.

Nog een ander knelpunt

Gezinsleden ervaren veel knelpunten. We hoorden dat van de moeder van de dochter met borderline. Vaak vindt men het heel moeilijk om grenzen te stellen aan de zieke en consequent te zijn. De dreiging van zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag vraagt enorm veel van de ander. Er is niet zelden wantrouwen tegenover elkaar. Er zijn helaas ouders die in een behoorlijk relatieprobleem terecht komen, omdat ze het oneens zijn over de aanpak van hun jongen of meisje. Belangrijk is *duidelijk te zijn over grenzen en mogelijkheden*. Een borderliner bijvoorbeeld heeft heel veel behoefte aan structuur en duidelijkheid. Inconsequent gedrag is funest! Vaak wil men conflicten voorkomen, maar dat lukt juist niet door te weinig grenzen te stellen. Belangrijk is hierin hulp te vragen. Er zijn ondersteuningscursussen bij bijvoorbeeld Eleos en graag onderstreep ik de noodzaak daarvan. Kennis van de ziekte geeft vaak al een handvat om duidelijk en consequent te zijn.

Concrete vragen

Een veelgehoorde vraag van familieleden is: 'Ons familielid is depressief en wil maar zo graag in bed blijven liggen. Waar doen wij nu goed aan? Moeten we onze zoon, dochter, man, vrouw 's morgens

gewoon in bed laten liggen of juist niet?’

Zowel voor iemand die depressief is, als voor zijn naaste omgeving is het bedreigend wanneer de depressie het dagelijks leven langdurig bepaalt. Juist voor iemand die in zichzelf zo'n chaos ervaart en die geen keuzes kan maken, bieden *structuur, orde en rust een veilig klimaat*.

Hieronder geef ik u een paar algemene tips die wellicht tot steun kunnen zijn in het begeleiden van hen, die vanwege de depressie geen keuzes kunnen maken.

- Het is zeer aan te bevelen het gewone dag – en nachtritme aan te houden. Dat betekent dus: op een normale tijd naar bed en op een gewone tijd weer opstaan.
- De gezonde maaltijden moeten op de gebruikelijke etenstijden worden gebruikt.
- Het is aanbevelenswaardig doelen op te stellen voor de ochtend, middag en avond. Hoe klein die doelen ook zijn en hoe onbetekenend ze zullen zijn voor een ander, maar ze zorgen als het ware voor afspraken met zichzelf.
- Het is goed om voor verantwoorde ontspanning te zorgen op een creatieve wijze. Juist het creatief bezig zijn (bijvoorbeeld schilderen, boetsen, muziek maken) kan bijdragen aan het ophelderen van een sombere stemming.
- Het is niet goed om mensen te vermijden en daardoor in een sociaal isolement terecht te komen.
- Bewegen is gezond: wandelen, fietsen, rennen, zwemmen.
- Niemand hoeft zichzelf te dwingen dat iets leuk moet zijn. ‘De vakantie zal voor u, voor jou best heel leuk worden’ hoor je dan zeggen tegen iemand die depressief is. Maar als het ‘leuk’ moet zijn, is het beter de teleurstelling te voorkomen door niet weg te gaan.
- Is uw gezinslid depressief? *Accepteer de depressie als een ziekte*. Dat is zowel voor de persoon in kwestie als voor de omgeving een belangrijke stap om op weg te gaan naar herstel.
- Het benoemen van reële perspectieven is op zijn tijd echt bemoedigend. Vertel maar dat God een God van wonderen is. Ook vandaag!

Wordt vervolgd

W. Visser, Nunspeet

Hoe ga ik om met mijn psychisch zieke naaste?

Deel 5

In dit slotartikel willen we onze aandacht verschuiven naar de vraag: Wat kan de kerkelijke gemeente betekenen voor gezinnen waar (grote) zorgen zijn rondom een psychisch ziek gezinslid? Met andere woorden – persoonlijker -: Hoe kan *ik* in onze gemeente naaste zijn voor de ander? Mijns inziens is dat een zeer belangrijke en goede vraag die we ons voortdurend voor ogen moeten stellen, ook en juist in ons gemeentezijn. Naasteliefde is niet allereerst een zaak van het gevoel, maar een instelling vanuit het hart om gericht te zijn op de ander. Dat betekent dat we een Bijbelse opdracht hebben om er onvoorwaardelijk te zijn voor de ander. Ten diepste is dat vooral *zelfverloochenende* liefde; het gaat echt *om gevende* liefde. Nee, we gaan niet iets doen in de gemeente om er wat voor terug te krijgen. Het er voor de psychisch zieke zijn is tegelijkertijd niet onbeperkt! Er zijn namelijk grenzen in het er zijn voor de ander. Zonder dat je het zelf merkt, kan je namelijk overvraagd worden door de psychisch zieke mens. Niet zelden geniet die namelijk van een beetje aandacht en sommigen vragen steeds meer en weer. En durf je dan geen grenzen te stellen, kan dat je ook gaan opbreken. Nadrukkelijk wil ik daarom stellen: De mate van zorg die u/jij kunt geven, moet voor Gods aangezicht bepaald worden.

Twee factoren zijn daarbij belangrijk:

- Wat zijn mijn eerste verplichtingen tegenover mijn man, vrouw, kinderen, familie en ouders?
- Hoe ga ik om met de Bijbelse verantwoordelijkheid voor mezelf? Als ik namelijk niet goed voor mezelf zorg, kan ik er voor de ander niet op een goede wijze zijn. Dat betekent dat we onze eigen grenzen moeten respecteren en er niet voortdurend overheen gaan. Dat gaat namelijk ook een keer opbreken.

De vier vrienden

U zegt: 'Toch wil ik graag iets doen voor mijn psychisch zieke naaste.' Dat wordt zeer gewaardeerd, echt! In de eerdere artikelen hebben we u tips gegeven om met hen om te gaan. Van harte hoop ik dat u een helper mag zijn vanuit het geloof wat de Heere zag toen Hij de vier vrienden aan 'het werk' zag. Ze hadden maar één begeerte: hun vriend moest aan de voeten van de Zaligmaker, van de Heelmeester terecht komen. Zo treffend staat er in Marcus 2: 'En Jezus, hun geloof ziende ...' Ziet de Heere dat ook bij u en mij als wij ons inzetten voor onze psychisch zieke naaste? Hoort Hij ook ons gebed, juist voor hen? Ook vanaf de preekstoel?

Wat is Een Handreiking?

Naast het daadwerkelijk steunen van onze psychisch zieke naaste kunt u ook praktisch helpen door lid te worden van de Vereniging Een Handreiking. Juist voor de gezinnen waar psychisch zieken zijn, wil Vereniging Een Handreiking er zijn! De vereniging is opgericht in 1996 en heeft in haar bestaansperiode laten zien dat ze bestaansrecht heeft. Een Handreiking laat zich leiden door Gods Woord en ziet de Drie Formulieren van Enigheid als belijdenisgeschriften die op het fundament van de Bijbel staan.

Doel van de Vereniging

Wat wil Een Handreiking graag doen? Graag geef ik het u puntsgewijs door:

- het helpen en ondersteunen van gezins- en familieleden van mensen met een psychische ziekte;
- het geven van principiële voorlichting en praktische handvatten voor leden en andere betrokkenen, zoals kerkenraden, verenigingen, (vrijwillige) thuishulp etc.;
- het opzetten van regio's voor het organiseren van regio-avonden. Momenteel zijn er vijf actieve regio's (Veenendaal, Staphorst, Veluwe (Nunspeet), Zeeland en Groene Hart (Gouda en omstreken). Ook uit andere regio's komen er inmiddels vragen of er regionale avonden

kunnen worden opgestart.

- het leggen van contacten met GGZ-instellingen en hulpverleningspraktijken om zelf meer kennis te verkrijgen m.b.t. ziektebeelden. Door deze contacten zijn we beter in staat mensen naar de juiste plaats te verwijzen, waar dat nodig is.

Om deze doelen te kunnen verwezenlijken, geeft Een Handreiking een eigen verenigingsblad uit waarin thema's worden besproken die veel van onze leden aangaan in de dagelijkse praktijk. Daarnaast beleggen we landelijk en regionaal bijeenkomsten. Hierdoor willen we de contacten tussen lotgenoten bevorderen, maar ook informatie geven over belangrijke thema's.

Website

Begin van dit jaar hebben we een totaal nieuwe website laten bouwen. Op deze website staat informatie over onze vereniging, over alle verenigingsactiviteiten in alle regio's en vanuit het landelijk bestuur. Daarnaast staan er op de website artikelen met informatie over verschillende ziektebeelden en worden er relevante artikelen geplaatst, zodat de website veel informatie geeft voor leden en belangstellenden. (www.eenhandreiking.nl)

Luisterend oor

Leden – en niet-leden die behoefte hebben aan een luisterend oor kunnen telefonisch of per mail contact opnemen met een van de twee contactpersonen. Juist voor hen die het zo moeilijk vinden over hun thuissituatie te spreken, is het goed en fijn met iemand te kunnen spreken die naar je verhaal wil luisteren. Neem daarom gerust contact op met:

- mw. J. de Bruin (0611971825)
- dhr. W. Visser (0651744946)

Ten slotte

Terwijl de Vereniging al jaren geleden is opgericht, blijkt ons steeds dat er niet veel mensen zijn die de naam van onze Vereniging kennen. Ook van meerdere ambtsdragers horen we dat ze nooit hebben gehoord van ons bestaan. Daarom willen we u via deze artikelen laten weten dat we er zijn en ... dat u bij ons terecht kunt. We willen hierbij ook aan kerkenraden doorgeven dat u ons kunt vragen om voorlichting te geven aan u als kerkenraad of aan uw gemeente via gemeenteavonden. We zullen de regioavonden en de landelijke dag voortaan ook melden aan de redactie van Ons Kerkelijk Blad HHK. Misschien zijn er nog veel vragen bij u/jou na het lezen van deze artikelen. Via de mail kunt u al uw vragen stellen via info@eenhandreiking.nl of telefonisch met de voorzitter W. Visser uit Nunspeet (0341-254072).

En allen die persoonlijk weten wat het is om psychisch ziek te zijn wensen we, met hun gezinsleden toe, dat u in alle nood mag weten dat we nooit hoeven te wanhopen aan Hem, Die het verlorene zoekt. Bij Hem is veel verlossing!

W. Visser, Nunspeet