

Psychische problemen *in de familie*

Een gids voor
naasten en pastores



*Hanneke Schaap-Jonker &
Ewoud de Jong (redactie)*

1. Psychische problemen zijn interactieproblemen

EWOUDE DE JONG

Wat bedoelen we als we spreken over een psychische stoornis bij jouw naaste? Is hij of zij dan ziek zoals bijvoorbeeld iemand ziek kan zijn door een infectie met COVID-19? En andersom: wat is psychisch welzijn eigenlijk? Wat moeten we daaronder verstaan?

Ik kies in dit hoofdstuk voor een specifieke visie op psychisch welzijn waarin de verwevenheid tussen mens en omgeving centraal staat. We noemen deze benadering ook wel de ecologische benadering. Mens en omgeving vormen een ecosysteem, een netwerk van relaties. Dit zijn relaties tussen mensen onderling en tussen die mensen en hun omgeving, de natuur en cultuur. Als naaste maak je ook deel uit van het ecosysteem van de persoon met psychische klachten, bijvoorbeeld je partner, vader, kind, buur of vriend. Dat betekent heel concreet dat ook jouw houding en handelen hun psychisch welbevinden beïnvloedt, ten goede of ten kwade. In de volgende hoofdstukken komt dat uitvoeriger ter sprake.

Psychische problemen zijn interactieproblemen

Psychische problemen ontstaan niet zomaar. Meestal is er sprake van een bepaalde kwetsbaarheid, die voor iedereen verschillend is. Erfelijke aanleg speelt een rol – dat wat je via je genen meekrijgt van je ouders. Maar ook vroege levensgebeurtenissen doen mee, zoals moeilijke moeder-kindrelaties en kinderlijk trauma, evenals latere kwetsuren. Op welke manier een bepaalde onderliggende kwetsbaarheid

naar de oppervlakte komt en in hoeverre dit tot lijden en beperkingen leidt, wordt echter vooral bepaald door de omgeving. Ons psychisch welzijn wordt dus evenzeer gevormd door sociale, culturele en economische omstandigheden als door onze biologie en psychologie. Het maakt bijvoorbeeld uit of je als asielzoeker in de Nederlandse samenleving moet integreren en culturele normen en waarden hebt die kunnen botsen met deze samenleving, of dat je in Nederland geboren en getogen bent. Of dat je van een bijstandsuitkering moet rondkomen dan wel een modaal inkomen hebt. Of je werk hebt met een hoge productiviteitsnorm of dat er sprake is van een schappelijke bedrijfscultuur. Psychische problemen benaderen we in dit hoofdstuk daarom niet geïsoleerd, bijvoorbeeld als *de* angststoornis of *de* depressie, maar in de interactie tussen mens en omgeving. Psychische problemen zijn het beste te begrijpen als interactieproblemen.

Ervaringen

Mensen en hun omgeving zijn nauw met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar continu. Maar ook binnen in ons is er voortdurend interactie (onderlinge uitwisseling), zoals de interactie tussen onze hersenen en andere lichaamsorganen, bijvoorbeeld ons darmstelsel, en de interactie tussen allerlei ingewikkelde hersenprocessen zelf. Het totaal van al deze interacties vormt onze ervaringen. Zo kunnen psychische problemen sterk samenhangen met veranderingen in de omgeving, maar ook met veranderingen in de interacties binnen in ons. De aard en ernst van psychische problemen is bovendien afhankelijk van de houding die mensen en hun omgeving hebben ten aanzien van hun ervaringen. Is dat een accepterende, ontkennende of straffende houding? Mag je partner met angstklachten er zijn of vind je het vooral storend en lastig? Zo weten we dat bij mensen met een psychotisch syndroom (bijvoorbeeld schizofrenie) de klachten kunnen toenemen in een sterk negatief geladen (huiselijke) sfeer van vijandigheid of afkeuring dan wel overbetrokkenheid.

In het spreken over de houding die mensen aannemen ten opzichte van hun eigen ervaringen komen ook existentiële vragen aan de orde, vragen die de fundamenteën van het bestaan raken: wat

geeft mij perspectief, hoop en zin in het leven? Maar ook: waarom overkomt mij of mijn partner, kind of ouder dit? En ook hier kunnen we stellen dat de hoop of wanhoop, aanvaarding of opstand die we ervaren, van invloed is op het hele ecosysteem. Zo kan jouw hoopvolle houding een gunstige invloed uitoefenen op de klachten van je depressieve partner. Je houding van aanvaarding en begrip kan essentieel zijn voor het functioneren van jouw kind met een autismespectrumstoornis en zijn of haar zelfaanvaarding.

De taal van de ecologie: veerkracht en evenwicht

Ecologen zien de wereld op verschillende niveaus – van ecosystemen en organismen tot de organen en cellen binnen een organisme – en ze bestuderen interacties tussen al die niveaus. Op dezelfde manier kijken we ook naar de mens: ervaringen en ontregelingen zijn het resultaat van de complexe interacties die zich op verschillende niveaus afspelen.

Willem heeft plotseling ontslag gekregen (sociale niveau), terwijl het gezin financieel al krap zit (economische niveau), waardoor Willem zich schuldig voelt, zich verwijten maakt (psychische niveau) en zich steeds somberder voelt (biologische niveau). Hij trekt zich steeds meer terug en ervaart zijn bestaan vooral als zinloos (existentiële niveau).

Een ecosysteem streeft altijd naar het bereiken van een situatie van evenwicht. Dit proces wordt ‘homeostase’ genoemd: het vermogen om in evenwicht te blijven ondanks veranderingen in de omgeving. Er zitten veel homeostatische (evenwicht zoekende) krachten in mensen en in de systemen waarin we ons bevinden, zoals relaties, cultuur, werk en kerk, en die ons in balans houden. In de context van deze complexe wisselwerking kunnen we het begrip ‘veerkracht’ plaatsen.

Bij veerkracht moeten we niet denken aan het vermogen tot terugveren naar de oude toestand (zoals bij een goed functionerende veer),

maar aan de manier waarop het ecosysteem zich aanpast en transformeert (vernieuwt) om te kunnen gedijen in de nieuwe context. Een systeem met hoge veerkracht herstelt zich snel, een systeem met lage veerkracht herstelt zich traag. Bij stress neemt de veerkracht van een systeem af. Een belangrijk inzicht is bovendien dat veerkracht een kwaliteit van een systeem is, en niet van één onderdeel. Het is het samenspel tussen mens en omgeving dat het vermogen tot veerkracht bepaalt.

Een drietal elementen van veerkracht is van belang: weerbaarheid, aanpassing en transformatie. In het volgende zal ik deze drie elementen aan de hand van voorbeelden illustreren. Een gebrek aan deze elementen maakt een mens kwetsbaar voor psychische klachten.

Weerbaarheid is de mate waarin wij ons kunnen wapenen in het omgaan met tegenslag. Denk hierbij aan het vermogen tot emotieregulatie dat zich ontwikkelt binnen de vroege hechtingsrelaties met ouders. Je boosheid zakt weer na verloop van tijd, je leert teleurstellingen verdragen en je angsten binnen de perken te houden en te relativiseren. Denk ook aan impulsregulatie: het vermogen om je neiging tot actie uit te stellen, eerst na te denken vóór je handelt. Dat is uiteraard van groot belang om te kunnen functioneren in relaties en werk. Een gebrek aan weerbaarheid betekent dat je bij geringe tegenslag al ontregeld raakt. Een voorbeeld: als mensen vaker een depressieve periode hebben doorgemaakt, neemt de weerbaarheid af. Een geringe tegenslag kan een nieuwe depressieve periode in gang zetten.

Onszelf wapenen tegen ontregeling kan ook op een heel concrete manier, bijvoorbeeld bij de autismespectrumstoornis. Kenmerkend bij vormen van autisme is de sterke gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels, zoals licht en geluid. Werken in een afgescheiden ruimte in plaats van in een kantoortuin vermindert de overdaad aan prikkels en verbetert het functioneren.

Aanpassing is ons vermogen om te leren, om kennis en ervaring te combineren en te blijven ontwikkelen binnen het huidige evenwicht. Dit vermogen is essentieel in een veranderende context. Hoe

pak je de draad weer op na verlies van werk, een crisis in je huwelijk, het verlies van een geliefde? Een beperkt aanpassend vermogen kan bijvoorbeeld leiden tot fixatie op een bepaalde manier van functioneren. Denk aan blijvende rouw, waardoor iemand zijn leven niet meer kan herpakken. Bepaalde karaktereigenschappen kunnen het vermogen tot aanpassen beïnvloeden. Zo vraagt de COVID-19-pandemie flexibiliteit van mensen om zich aan te passen aan snel veranderende omstandigheden. Mensen die emotioneel wat instabiel zijn, de neiging hebben tot ontevredenheid, angstig of gestrest en teruggetrokken in het leven staan, zullen zich minder goed kunnen aanpassen aan deze veranderingen en daaronder lijden. Daarentegen zijn mensen met een spontaan, bedachtzaam, doelgericht, betrouwbaar en gedisciplineerd karakter beter in staat zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheden én de inperkende maatregelen na te leven.

Transformatie gaat over de mate waarin je tot nieuw gedrag kunt komen. Het is gericht op radicale verandering, waarbij het niet gaat om het beschermen van het huidige evenwicht, maar het transformeren naar een nieuw evenwicht. Dit vermogen is essentieel om goed uit een crisis te komen. Bij een gebrek hieraan, denk bijvoorbeeld aan starre persoonlijkheidskenmerken zoals sterke afhankelijkheid of een opgeblazen zelfbeeld (vormen van narcisme), kom je telkens opnieuw in onwenselijke situaties terecht. Je leert als het ware geen nieuw, aangepaster gedrag aan. Bepaalde psychologische behandelingen kunnen het transformerend vermogen versterken. Transformatie wordt zichtbaar als je na een psychotherapie bijvoorbeeld in staat bent frustraties beter te verdragen zonder jezelf te beschadigen. Of dat het je lukt nu wel een intieme relatie aan te gaan.

Therapie is dus gericht op herstel van evenwicht dan wel het vinden van een nieuw evenwicht (transformatie). Hoewel herstel een proces is dat zich grotendeels aan het zicht van hulpverleners onttrekt, kun je op verschillende niveaus van het ecosysteem ingrijpen.

Herstel van werk (sociale niveau) kan voor Willem mogelijk al voldoende zijn, of herstel van financiële ruimte (economische niveau). Een cognitieve gedragstherapie gericht op het doorbreken van het zelfverwijt en de schuldgevoelens (psychologische niveau) kan ook bijdragen aan zijn herstel. Of medicatie om de somberte te verminderen (biologische niveau) en gesprekken met een pastor of ervaringsdeskundige (existentiële niveau).

Interactiepatronen

Ons leven zit vol vaste patronen en herhalingen. Veelal handelen wij automatisch op basis van allerlei gewoonten. Soms lukt dat niet en dan hebben we een probleem. Je moet werken, maar de oppas voor de kinderen is ziek. Meestal lossen we zulke problemen wel op met de hulp van vrienden, collega's of familie. Het oplossen van problemen hoort bij het leven. Soms lukt het niet, of niet zo goed, om problemen op te lossen, of komt het probleem steeds terug. Dat kan gebeuren omdat je niet goed doorhebt wat het probleem veroorzaakt. Of omdat de klachten zo ernstig zijn dat ze je vermogen om ermee om te gaan te boven gaan. Je veerkracht schiet dan dus tekort. Zo nu en dan slecht slapen of somber zijn is vervelend, maar er valt mee te leven. Voortdurend slecht slapen is wél een probleem, zelfs als het je lukt om toch elke dag op je werk te verschijnen. Soms proberen mensen het probleem op te lossen op een manier die het probleem juist versterkt, bijvoorbeeld door het gebruik van alcohol. Zo vertelt Maria in haar ervaringsverhaal:

'Dat mijn moeder alcohol nodig had om haar leven te kunnen dragen, wisten wij als kinderen niet. Wij zagen alleen de uitwerking van die alcohol: ze had wisselende buien, regelmatig lag ze halve dagen in bed vanwege "hoofdpijn", we vonden haar soms buiten bewustzijn op de grond in een plas braaksel.'

Slaapproblemen en het gebruik van (te veel) alcohol versterken elkaar onderling, waardoor je in een negatieve spiraal belandt waar je op eigen kracht niet meer uitkomt. Denk ook aan angstklachten en vermijding. Juist door het vermijden van boodschappen doen, neemt de angst om naar de winkel te gaan toe, wat vervolgens de vermijding weer doet toenemen. Er ontstaat dus een specifiek interactiepatroon dat het probleem in stand houdt.

Classificaties

In de afgelopen eeuw is de psychiatrie druk doende geweest klachten en symptomen te ordenen en in kaart te brengen (classificeren) als aandoeningen of stoornissen. Met een stoornis bedoelen we een syndroom van specifieke klachten en kenmerken die vermoedelijk door een gezamenlijke oorzaak worden verklaard. Onze benadering van psychische problemen als interactieproblemen laat zien dat de classificatiebenadering tekortschiet. Omgevingsfactoren worden namelijk onvoldoende in aanmerking genomen. In de psychiatrie kun je vrijwel nooit spreken van eenvoudige biologische of psychologische verklaringen. Er is vrijwel nooit één onderliggende oorzaak aan te wijzen die sommige mensen wel hebben en andere mensen niet. Bovendien kunnen mensen elkaars problemen in stand houden als gevolg van hun sociale interactie op een manier die je niet kunt reduceren tot het toewijzen van een aandoening aan één persoon. Denk bijvoorbeeld aan de situatie dat jouw vrouw zou lijden aan een dwangstoornis en jou voortdurend om geruststelling vraagt. Het geven van deze geruststelling is een factor die de dwang in stand houdt. In het geruststellen maak jij dus deel uit van een specifiek interactiepatroon dat het probleem (de dwang) in stand houdt.

Herstelondersteuning

Zoals gezegd kunnen we op verschillende elementen in het ecosysteem ingrijpen om vanuit ontregeling tot herstel te komen, variërend van de jobcoach en medewerker schuldsanering tot de psycholoog en psychiater. Hierbij is de ervaringsdeskundige een aparte vermelding waard. Het delen van ervaringen met iemand die weet wat het is om aan psychische klachten te lijden én ervan te

herstellen is van grote waarde. Er is dus wel degelijk perspectief! En hoop heeft een helende en transformerende kracht.

Ten slotte

Wij allen worden met kwetsbaarheden geboren, worden in meer of mindere mate verwond in onze relaties, maken verkeerde keuzes, schieten tekort in oprechte aandacht en zorg voor elkaar. Ieder ecosysteem is dus aan de gebrokenheid van deze wereld onderworpen. Ieder evenwicht blijft een broos geheel, en in deze wereld zullen we nooit boven het lijden uitgroeien. Anderzijds zien we ook de helende kracht van het gezien en erkend worden in onze specifieke behoeften en verlangens. We mógen er zijn, voor God en elkaar.

2. God, waarom? Geloofsvragen en -worstelingen

WIM VISSER & HANNEKE SCHAAP-JONKER

Waarom heeft God mij zo gemaakt? Hij kan toch alles? Dan had Hij mij toch geen autisme hoeven geven?

Maarten, de zoon van Jeanine, stelt de waaromvraag op een indringende manier. En zijn vraag kunnen we met duizenden andere aanvullen. Waarom heeft God het toegestaan dat mijn man ons hele gezin kapot heeft gemaakt met zijn narcistische gedrag? Waarom helpt God ons meisje niet als ze weer in een depressieve periode zit? Ze roept wel tot God, maar Hij schijnt werkelijk doof te zijn! Waarom doet God niets aan onze situatie? Hij ziet toch dat ik dit niet volhoud? Waarom heeft Hij niet voorkomen dat onze lieve broer, die met zoveel geestelijke vragen rondliep, toch een einde aan zijn leven maakte? Waarom toch?

Psychische problemen gaan vaak samen met geloofsworstelingen, niet alleen bij mensen met een diagnose, maar ook bij hun omgeving. Die geloofsworstelingen gaan niet altijd over de waaromvraag, maar kunnen ook andere vormen aannemen: is het een straf van God dat ons dit overkomt? Of een aanval van de duivel? Heeft God ons in de steek gelaten? Is Hij er eigenlijk wel voor ons? Als Hij ons gebed om verandering en herstel niet verhoort, betekent dat dan dat mijn geloof niet echt is of mijn gebed niet oprecht? Wat is de zin

van mijn leven als ik de zorg om mijn naaste altijd als een loden last met me zal moeten meedragen? Soms lopen mensen zo vast in deze vragen, dat ze niet langer kunnen geloven.

In dit hoofdstuk kijken we samen naar worstelingen en waaromvragen in de Bijbel. Niet omdat we daarmee een pasklaar antwoord of een simpele oplossing willen geven, want die zijn er vaak niet. Maar misschien wel een handwoord, een woord waarmee je verder kunt. Om zo Christus te leren volgen, ook als je niets begrijpt van Zijn leiding.

Geloofsvragen en de Bijbel

In de Bijbel zien we ook mensen worstelen met en vastlopen in de 'waaromvraag' en het stilzwijgen van God. David verwijt God dat Hij Zich als doof houdt (Ps. 28:1), Asaf schreeuwt in Psalm 73 zijn ongenoegen uit over God. Bij hem begint elke dag weer met een strijd, omdat hij een 'bestrafing' ervaart. Bij zijn burenen die 'nergens aan doen' gaat het allemaal voorbeeldig. Zij hebben alleen maar voorspoed, terwijl hij alleen – elke dag weer – tegenspoed ervaart. En wat te denken van de profeet Jeremia? In Klaagliederen 3 durft hij God een loerende beer te noemen, Iemand Die het alleen maar om zijn ondergang te doen is. Maar wie denkt er vooral niet aan de Heere Jezus Zelf, Die aan het kruis uitriep: 'Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?'

Je vragen bij God neerleggen en je worstelingen naar Hem uitschreeuwen: dat mag dus. De Bijbel geeft ruimte aan de klacht, het verwijt, het onbegrip, de boosheid en de moedeloosheid in relatie tot God. Met al onze pijn en emoties mogen we naar de Heere toekomen. De vrienden van Job zagen dat anders. Die vonden dat Job te ver ging toen hij al zijn waaromvragen uitschreeuwde naar God. Zij weten wel degelijk antwoorden: Job heeft een grote, erge en verborgen zonde gedaan en daarom treft hem nu al deze rampspoed. Helaas gebeurt het nog wel dat mensen precies weten waarom er dingen in het leven gebeuren en je hun harde oordeel erover geven. Net als bij de vrienden van Job begrijpen ze je niet echt of, nog sterker gezegd, echt niet!

Job vecht een diepe strijd uit. Hij weet niet dat God Satan ruimte geeft om hem te beproeven en snapt niets van Gods leiding. Hij

roept God ter verantwoording, omdat hij God niet snapt. Eigenlijk wel bijzonder: waar Jeremia duidelijk maakt dat God de grote Pottenbakker is die geen verantwoording hoeft af te leggen over wat Hij doet met Zijn maaksel (Jer. 18:6), krijgt Job hiervoor de ruimte.

Uiteindelijk zegt de Heere tegen de vrienden dat Job geen kwaad over Hem heeft gesproken. De vrienden krijgen wel een goddelijk verwijt. Zij snapten God zo goed en wisten precies wat God deed en doet. Hun redeneringen blijken niet te kloppen.

Job krijgt uiteindelijk antwoord van God (Job 38: ‘Toen antwoordde God...’). Maar anders dan hij dacht laat God Zijn grootheid en almacht als Schepper zien in treffende beelden en vertelt hoe Hij elk schepsel verzorgt. Job komt daarna tot overgave. Zo kan het dus gaan: dat de Heilige Geest ons van de geloofstrijd brengt naar het rusten in God.

Wie is God?

Worstelen met God en je klacht uiten naar Hem is in de Bijbel geen eindpunt, maar een tussenstation. Je ziet hoe mensen nieuw zicht krijgen op hun situatie, of nieuw zicht op Wie God voor hen is – zelfs als de situatie niet verandert. Denk bijvoorbeeld aan Asaf. Na zijn heftige klacht weet hij het weer: God heeft mijn rechterhand gepakt en laat die nooit meer los! Of denk aan Paulus, die leert dat Gods genade voor hem genoeg is, ook als zijn zwakte en lijden blijven (2 Kor. 12:9-10).

De eeuwen door heeft de kerk dit geloofsgeheim op verschillende manieren verwoord. Door God de almachtige Vader te noemen bijvoorbeeld (Apostolische geloofsbelijdenis). Geen Schepper Die op afstand blijft, maar Die in Christus een Vader is Die over Zijn kinderen waakt en voor hen zorgt. Deze goede God geeft alles wat je nodig hebt, en kan zelfs het kwaad laten meewerken ten goede (vergelijk Nederlandse Geloofsbelijdenis artikel 13, Heidelbergse Catechismus zondag 10).

De goede en liefdevolle God uit de Bijbel en de belijdenis van de kerk staat soms haaks op de ervaring van mensen. Juist als het leven donker en zwaar is door psychische problemen bij jezelf of mensen die je lief zijn. Dan kan het zo zijn dat je God helemaal niet ziet als

Iemand die het goede met je voorheeft, Wiens hart in liefde naar je uitgaat, en bij Wie je terecht kunt met alles wat je bezig houdt.

‘God is niet te vertrouwen,’ zegt Maarten, de zoon van Jeanine. ‘Want God maakt mensen met autisme. Hij weet hoe erg dat is. Hij vindt mij slecht, anders had Hij mij geen autisme gegeven.’ Maria heeft door de psychische problemen van haar vader de indruk gekregen dat God Iemand is om heel angstig voor te zijn. Het gevoel dat haar ouders niet beschikbaar waren voor haar, dat je als kind niet de moeite waard bent om geliefd te worden, dat je het naar je ouders toe nooit goed genoeg kunt doen of zelfs een slecht kind bent, dat alles werkt ook door in de manier waarop Maria God ziet en ervaart. ‘Ik wil wel bidden, maar zodra ik begin word ik zo bang dat ik het fout doe, dat mijn gebed niet voldoet. Dan durf ik niet verder te bidden.’

Het is belangrijk om je te realiseren dat onze omstandigheden en ervaringen van invloed zijn op de manier waarop we naar onszelf, naar anderen en naar het leven kijken, en ook op de manier waarop we God zien en ervaren. ‘U bent veranderd in een wreedaard tegen mij,’ zei Job tegen God (Job 30:21). Een heel begrijpelijke uitspraak gezien zijn situatie. Maar het is niet de hele waarheid over God. Voor Maarten en Maria geldt hetzelfde – en misschien voor jou ook wel. Om hierin verder te komen, is het goed om er met anderen over te praten. Niet om te ‘leren’ hoe het nu echt zit, Wie God nu werkelijk is en voor jou wil zijn. Tenminste, niet als een les voor je hoofd. Maar wel om te ontdekken dat er ruimte is voor je worsteling met God en dat anderen daarvoor een luisterend oor hebben. Het zou mooi zijn als je dan ook tot nieuwe ervaringen met God komt, dat je door het luisteren en de liefde van mensen om je heen ook nieuw zicht krijgt op het luisterende oor van God en Zijn liefde voor jou (vergelijk Ps. 116).

Voor je naaste met psychische problemen kan ook gelden dat hij of zij God ervaart op een manier die gekleurd wordt door de problematiek. Zo weten we uit onderzoek bijvoorbeeld dat mensen met een depressie zich vaak door God verlaten voelen, en dat dit gevoel vaak minder wordt als depressieve gevoelens afnemen. We weten dat mensen met autisme het gevoel kunnen hebben dat ze niet kunnen voldoen aan de hoge verwachtingen van hun omgeving en ook

gevoelens van onzekerheid en angst hebben om tekort te schieten in hun relatie tot God. Het kan helpend zijn om de verbinding met de problematiek te benoemen richting je naaste, en dat ook zelf in het oog te houden.

Lijden als leerschool?

Vragen naar het waarom van het lijden zijn van alle tijden, duidingen van lijden als straf van God en de worsteling daarom ook. Het draait vaak om drie kernpunten: Gods liefde ('Als God liefde is, waarom laat Hij dan toe dat mijn man zo tobt met zijn manische depressiviteit? En dat wij er als gezin zo onder lijden?'), Gods almacht ('Moet je eens zien hoe mijn dochter zichzelf snijdt en als een echte borderliner door het leven gaat? Kan God haar niet genezen, kan Hij ons gezin niet helpen?') en Gods rechtvaardigheid ('Waarom overkomt ons dit? Dat hebben we toch niet verdiend?').

Antwoorden op deze vragen zijn niet gemakkelijk te geven. Soms wordt daarom gewezen op een hoger doel, namelijk dat God je iets wil leren door het lijden dat je meemaakt. Soms hoor je mensen dat ook vertellen: 'Het was de meest afschuwelijke tijd in mijn leven, maar achteraf kan ik zeggen dat het me dichterbij God heeft gebracht.' Uit iets kwaads kan dus iets goeds voortkomen (vergelijk Jozef in Gen. 50:20). Voor de dichter van Psalm 119 geldt iets vergelijkbaars: door de verdrukking heen heeft hij veel over God en over zichzelf mogen leren.

Het spreekt vanzelf dat je dit soort uitspraken nooit aan iemand kunt opleggen. Soms is het lijden dat ons overkomt in onze ogen totaal zinloos en valt er geen enkele zin in te ontdekken, ook niet op een later moment. Geloofsvragen krijgen niet altijd een antwoord – denk ook aan wat Linda hierover vertelt. Lijden kan iets zijn dat je al zuchtend uithoudt tot de dag dat Gods verlossing aanbreekt (zie Rom. 8). Paulus spreekt in dit verband over barensnood, niet over doodsnoed. Dwars door pijn en lijden heen leidt God ons naar het nieuwe leven. Soms mis je dit perspectief en heb je het gevoel dat je eraan onderdoor gaat. Ook dan blijft het kruis van Christus staan als plaats waar je al je nood en strijd mag neerleggen.

Meelijdende Hogepriester

Op Golgotha hing de Heere Jezus en Hij was in zwaar lijden. God hoorde Hem niet en de aarde wilde Hem niet. Ook daar klonk die vraag: ‘Mijn God, Mijn God, waarom...?’ Wat een troost dat Hij deze vragen van binnenuit kent. Dat Hij als de Hogepriester, die vol ontferming met ons meelijdt, onze vragen, angsten, worstelingen helemaal begrijpt én ons juist daarom te hulp kan komen (Hebr. 2:17-18; 4:15-16). Hij hing metijd open armen: Kom naar Mij toe met alles wat je moe maakt en wat je belast (zie Mat. 11:28) Onze vragen en soms wanhopige gebeden mogen een richting hebben, naar een God Die niet doof blijft, maar Die in Zijn liefde en genade mensen omarmt met hun pijn en tekort. Soms is dat te groot om te geloven, juist door al het psychische lijden dat aan je vreet. Onze Hogepriester heeft ook daar weet van, Hij weet dat wij maar kleine mensjes zijn (Ps. 103:14) die wankelend en worstelend onze weg gaan. En toch: worstelen met God laat zien dat je niet los kunt komen van God. Hoe mooi is het om te ontdekken dat Hij jou en je dierbaren ook niet loslaat.

Meer lezen

Tim Keller, *Aan Gods hand door pijn en lijden*, Franeker 2014.

Hanneke Schaap-Jonker, *Breekbaar verbonden. Over hechtingsproblemen en geloofsvertrouwen*, Zoetermeer 2017 (met name hoofdstuk 4, over ons beeld van God in relatie tot onze ervaringen in het leven).

Wanneer iemand in je naaste omgeving een psychische aandoening heeft, heeft dat grote impact. Familieleden en vrienden worstelen vaak met schuld, stigma, moedeloosheid, geloofsvragen en rouw. Wanneer zij gesteund worden, kunnen ze beter tot steun zijn voor de mensen met psychische problematiek. Het is ook belangrijk voor hun eigen welbevinden.

Dit boek, dat ook zes ervaringsverhalen bevat, geeft herkenning en erkenning, bespreekt veel voorkomende thema's, biedt praktische handreikingen voor het contact en geeft tips voor zelfzorg. Ook een *must read* voor wie pastorale zorg aan naasten geeft.

Eindredacteur **Hanneke Schaap-Jonker** is psycholoog en theoloog. Zij werkt als rector van het Kennisinstituut christelijke ggz en is bijzonder hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zij was ook eindredacteur van *Handboek pastoraat bij psychische problemen*.

Ewoud de Jong is psychiater en geneesheer-directeur van Eleos. Aan dit boek werkten negentien auteurs mee met veel kennis van en ervaring met de beschreven problematiek.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

KENNISINSTITUUT
CHRISTELIJKE GGZ



DE HOOP
ELEOS

ISBN 978 90 435 3783 4 • NUR 770



9 789043 537834