

Handboek pastoraat bij psychische problemen



Hanneke Schaap-Jonker (redactie)

Woord vooraf

HANNEKE SCHAAP-JONKER

Fijn dat je dit boek in handen hebt! Het is geschreven voor iedereen die actief is in het pastoraat binnen kerken en gemeentes, al dan niet vanuit een ambt of bediening.

Dit handboek wil pastoraal werkers basisinformatie over psychische problemen bieden. Als je bij iemand op bezoek gaat die worstelt met specifieke klachten, is het goed om daar de nodige kennis van te hebben. Ook wordt in ieder hoofdstuk beschreven hoe de specifieke problematiek invloed kan hebben op geloof en geloofsbeleving en andersom. Voor de pastor is het van belang om dit te kunnen onderscheiden en het soms ook te benoemen naar de degene die pastoraat ontvangt. De problematiek werkt meestal ook door in het pastorale contact. Ook daarmee dien je rekening te houden. De auteurs van de verschillende hoofdstukken bieden je concrete handreikingen: waar moet je op letten? En wat kun je beter niet doen? Overigens worden de woorden 'pastor' en 'pastoraal werker' in dit boek door elkaar gebruikt.

Mensen met een psychische stoornis voelen vaak zich onbegrepen, eenzaam en 'anders', ook in hun kerkelijke gemeente. Soms is er zelfs sprake van een stigma. Juist omdat psychische klachten de basis van iemands bestaan aan het wankelen brengen, is gemis aan verbondenheid binnen de gemeente of in relatie tot God bijzonder zwaar. Ik hoop dat dit boek mag bijdragen aan passende pastorale zorg voor hen die dit (soms heel hard) nodig hebben. Uiteraard is iedere persoon uniek; het zou te gemakkelijk zijn een '*one size fits all*'-benadering te gebruiken. De beschreven personen in dit boek

zijn bedoeld als voorbeeld, en geen stereotypering of stigmatisering van een bepaalde stroom. Individuele afstemming blijft belangrijk! Alle namen en leeftijden in de voorbeelden zijn gefingeerd. Elke vermeende herkenning berust op een toevalligheid.

Nederland kent een veelheid aan kerken en stromingen, waarbij er soms grote verschillen zijn in theologische opvattingen en pastorale praktijken. Het is onmogelijk om binnen dit boek al die verschillen te bespreken, laat staan recht te doen. Soms zul je dus dingen lezen die in jouw gemeente net even anders liggen, of waar jij theologisch gezien misschien anders naar kijkt. Ik hoop dat je daar doorheen kunt zien en de informatie in dit boek kunt gebruiken.

Hoewel in de Bijbel God Zich zowel bekend maakt als God en als Heer(e), zijn sommige christenen gewend om vooral het woord God te gebruiken wanneer ze over Hem spreken, terwijl anderen de voorkeur geven aan Heer of Heere. Ik besef dat woordgebruik heel gevoelig kan liggen. Omwille van de leesbaarheid en consistentie wordt in dit boek bijna altijd het woord God gebruikt. Daarmee wordt geen theologische of kerkelijke voorkeur uitgesproken.

Wanneer het in dit boek gaat over herstel in relatie tot God, wordt dit gedaan vanuit een psychologische invalshoek. Tegelijk is er theologisch gezien meer nodig om deze relatie, die in het paradijs verbroken is geraakt, te herstellen: geloof en bekering, schuldbelijden en vergeving. Dat is het werk van Gods Geest. In dit boek komt dat niet expliciet aan de orde, maar daarmee is het niet minder van belang. Tegelijk maakt de psychische problematiek het, verdrietig genoeg, vaak moeilijk om deze zaken te ervaren. Mijn verlangen en wens is dan ook dat door passende pastorale zorg Gods aanwezigheid voor mensen die psychisch lijden dichterbij gebracht wordt en Zijn Naam daarin geheiligd wordt.

Hoeveel mensen hebben een psychische stoornis?

Autisme	1-1,5%
ADHD	3,5 % van de volwassenen
Angststoornissen	10%
Dwang	2,5%
Depressie	5%
Bipolaire stoornis	1%
Schizofrenie en psychotische stoornissen	3%
Trauma en dissociatie	3%
Persoonlijkheidsstoornissen	5-10%
Verslaving	14%
Eetstoornissen	0,5%
Seksuele problematiek	20%
Burn-out	1,5%
Dementie	1%

Dit zijn de percentages van de Nederlandse bevolking in het algemeen. Bedenk eens wat dat betekent voor jouw gemeente. Overigens is in dit overzicht geen rekening gehouden met het feit dat iemand meerdere diagnoses kan hebben.

1. Pastoraat bij psychische stoornissen

SARINA BRONS-VAN DER WEKKEN

Zometeen staat er een bezoek bij meneer Janssen gepland. Je ziet ertegen op, want hij is al langere tijd somber. Je normale gespreksvaardigheden werkten de vorige keer niet. Al je positieve opmerkingen werden meegezogen in een leegte van zinloosheid. Zijn gezicht bleef strak staan en alles was mat. Je pogingen om hem wat op te beuren, hielpen helaas niet.

Je maakt kennis met mevrouw Zegers. Ze praat steeds maar door, zodat je zelf bijna niets kunt zeggen. Je wordt er moe van, omdat ze zo druk is. Ineens realiseer je je dat ze waarschijnlijk nerveus is en een goede indruk wil maken. Stiltes zijn eng voor haar, daarom praat ze aan een stuk door.

Twee voorbeelden van situaties in het pastoraat waarbij er iets aan de hand is. Meneer Janssen heeft een depressieve stoornis en mevrouw Zegers een angststoornis. Bij de eerste moet je erg trekken om het gesprek gaande te houden, bij de tweede is er een stortvloed aan woorden. In beide gevallen heb je rekening te houden met beperkingen. Want meneer Janssen reageert nauwelijks. En mevrouw Zegers is zo bezorgd wat jij van haar vindt, dat ze eerst nog geen ruimte heeft voor jouw eventuele boodschap. In het pastoraat gaat het om wezenlijk contact en verbinding met degene die je bezoekt. Daarom is het goed om te weten wie je voor je hebt.

Gezond of ziek

Dit boek gaat over pastoraat bij psychische stoornissen. Een psychische stoornis wordt vastgesteld bij een psycholoog of psychiater die een diagnose stelt aan de hand van het handboek DSM-5. Daarin staan symptomen van stoornissen beschreven. Iemand krijgt een diagnose als hij psychologisch gezien ongezond functioneert: zijn denken, voelen of willen is aangetast en daarmee ook het handelen. Dat brengt lijden met zich mee. Een psychische stoornis beperkt iemands functioneren in zijn relaties of werk.

Een psychische stoornis is dus een ziekte of een beperking. Daarbij moet wel gezegd worden dat er niet altijd een scherpe scheidslijn te trekken is tussen gezondheid en ziekte. Sinds het verloren paradijs zijn we allemaal mensen waarin gebrokenheid doorwerkt. Niemand is volmaakt en bij iedereen is er wel wat. Qua psychische gezondheid is er een spectrum van meer en minder gezond. Veel mensen zijn wel eens angstig, maar hebben daarmee nog geen angststoornis. Er kan een lichte depressie spelen, maar ook een ernstige. Ook kan het zijn dat iemand geen diagnose heeft, maar dat er wel duidelijk iets aan de hand is.

Waar het hier om gaat is dat iemand met een bepaalde stoornis niet gezond kán functioneren. Er is onmacht, want er is een beperking. Meneer Janssen kán het leven niet positiever bekijken, want hij zit in de put. Zijn denken, voelen en willen is alleen maar negatief. Het is belangrijk om daarmee in het pastoraat rekening te houden. Je zult je communicatie moeten aanpassen om toch verbinding te maken. Daarom nu eerst iets over communicatie.

Wat zeg je?

Bij communicatie heb je een zender en een ontvanger met daartussen de boodschap die verstuurd wordt: dat wat je zegt. De boodschap heeft altijd meerdere lagen. Je zegt dingen (verbaal), maar ook door je manier van aanwezig-zijn en je bejegening communiceer je (non-verbaal). Ook de setting doet mee: omdat het een pastoraal contact is, ben je een vertegenwoordiging van de christelijke gemeente en word je geassocieerd met God. Dat brengt verantwoordelijkheid met zich mee, want als iemand zich door jou niet gezien

voelt, is het een kleine stap om zich ook door de Heere niet gezien te voelen.

Hoe je woorden en gedragingen uitgelegd worden, hangt mede af van de verwachting, de bedoeling en het eigen verhaal.

Zender	Boodschap (verbaal en non-verbaal)	ontvanger
Verwachtingen		Verwachtingen
Bedoeling		Bedoeling
Eigen verhaal of geschiedenis		Eigen verhaal of geschiedenis

Je gaat op verjaardag bezoek bij een 85-jarige getrouwde man. Je start positief met 'Fijn u weer te zien, meneer Brouwer!' Meneer Brouwer denkt: 'Waarom komt hij dan zo weinig?' En hij zegt: 'U zou vaker moeten komen.' Jij denkt: 'O, ik doe het dus weer niet goed.'

Hoe reageer je?

- 1. Verdedigend: 'Ik bezoek u al twee keer per jaar en dat is al meer bezoek dan veel anderen krijgen!'*
- 2. Ingaand op het onderliggende verlangen: 'Het zou fijn zijn om elkaar vaker te spreken, dat vind ik ook. Ik zou ook willen dat het vaker lukt. Want ik hoor graag hoe het met u gaat. Hoe is het?'*

Meneer Brouwer denkt in het eerste geval: 'Maar ik heb meer nodig, wat is nu eens per half jaar? Daar is hij toch mijn wijkouderling voor!' In het tweede geval voelt hij zich begrepen in zijn verlangens en stopt hij met verwijten.'

Bij een pastoraal gesprek spelen verschillende verwachtingen en behoeften. De een heeft beperkingen in zijn agenda; de ander heeft alle tijd en vindt het al snel te weinig of te kort. Bovenstaand voorbeeld laat zien hoe gemakkelijk er ruis ontstaat als verwachtingen en verlangens niet met elkaar overeenstemmen of niet benoemd worden.

De boodschap die je verstuurt heeft ook altijd te maken met je 'eigen verhaal', dus jouw eigen uitleg van wat er speelt. Dat is een combinatie van feiten, (voor)oordelen en je eigen omstandigheden. Bijvoorbeeld dat je nu niet veel aan je hoofd kunt hebben omdat er net problemen waren in de privésfeer. Dat doet allemaal mee in het pastorale gesprek.

Jij kent jouw eigen verhaal, maar niet dat van de ander. Je kunt niet in andermans hoofd of hart kijken. Ervan uitgaan dat jij de ander wel snapt en andersom, zorgt gemakkelijk voor misverstanden. Omdat we elk ons eigen verhaal hebben, komt de bedoeling niet altijd goed over. Je denkt dan: Zo bedoel ik het helemaal niet!

Probeer er daarom voor te zorgen dat je de ander begrijpt. Vat af en toe samen wat er is gezegd en check zo de bedoeling. Probeer erachter te komen waarom iemand reageert zoals hij doet door jezelf in hem te verplaatsen.

Let op de ontvanger

Het is belangrijk om goed op te letten wie de ontvanger is om de boodschap zo te versturen dat deze het beste wordt opgevangen en begrepen. Waar er al ruis kan ontstaan tussen twee personen die psychisch redelijk gezond functioneren, is er nog meer kans op ruis als er een stoornis is. In dit boek lees je meer over de manier waarop een specifieke stoornis doorwerkt in het pastorale contact. De ontvanger reageert dan anders dan verwacht. Het denken, voelen, willen en handelen zijn namelijk aangetast. Zo kun je bijvoorbeeld bij autisme beter geen beeldspraak gebruiken, omdat dit vaker letterlijk wordt opgevat en zijn doel voorbijschiet. Tegen iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis kun je beter niet zeggen dat zij je te allen tijde kan bellen.

Je weet niet altijd of iemand psychische klachten heeft. Sta er daarom bij stil wat iemand oproept. Wat maakt dat je je zo bewogen voelt met dit verhaal? Wat maakt dat je je in de hoek gedrukt voelt? Wat maakt dat je je voelt leeglopen als een lek geprikte ballon? Dat kan met jezelf te maken hebben – je eigen geschiedenis – maar ook met wie de ander is. Signaleer daarom bij wat er gebeurt in het contact.

Meneer Smith is niet zo'n gemakkelijke man. Hij zorgt ervoor dat je op scherp staat. Hoe komt het dat je bij hem het gevoel krijgt te moeten presteren?

Meneer Goud vindt zichzelf goed en door zijn manier van doen krijg je het gevoel dat je zelf minder bent. Hij is behoorlijk eigenwijs en zelfingenomen. Later ontdek je dat dit alles te maken heeft met narcistische trekken.

Vraag je ook af wat de ander nodig heeft. Is het erkenning of bevestiging? Of extra duidelijkheid? Maar let op: wat iemand aan behoefte uitstraalt, kan anders zijn dan wat nodig is.

Een vrouw met sterk afhankelijke trekken zou graag willen dat jij dingen voor haar doet. Maar zij is er meer mee geholpen als zij zelf de regie leert nemen.

Iemand met narcistische trekken blaast hoog van de toren en je zou hem een toontje lager willen laten zingen. Toch werkt dat vaak averechts omdat krenking tot escalatie kan leiden.

Bij elk gesprek

In de volgende hoofdstukken volgen specifiekere aanwijzingen per stoornis, maar nu eerst enkele basale uitgangspunten die voor elk pastoraal contact opgaan. Essentieel daarbij is het gebed vooraf waarin je de Heere vraagt om wijsheid, aansluiting en contact.

- Kom écht. Op het moment dat je bij iemand binnen bent, is je tijd echt voor de ander. Je komst moet niet in het teken staan van weggaan. De jas gaat uit en je accepteert drinken. Er is rust en je hebt aandacht.
- Stel iemand op zijn gemak. Veel mensen zien op tegen een pastoraal gesprek. Het werkt meestal ontspannend als je start met een

neutraal onderwerp. Zeg eventueel dat het spannend is. Bij een ingewikkeld onderwerp kun je dat ook benoemen. ‘Het is best een moeilijk onderwerp en het geeft veel vragen. Ik vind het zelf ook lastig, maar ik hoop dat we er samen uitkomen.’

- Toon respect. Respecteer de eigenheid van je gesprekspartner door toestemming te vragen. Bijvoorbeeld over de plaats waar je gaat zitten of over de vragen die je stelt. Leid je vraag in met: ‘Mag ik vragen...’ Wees tactisch.
- Heb belangstelling. Probeer te achterhalen wat de ander beweegt of waar hij mee zit. Luister onbevooroordeeld, want niets werkt zo belemmerend als tegen iemand praten die je even later zal veroordelen. Geef ruimte voor het verhaal van de ander.
- Ga naast de ander staan. Maak jezelf niet groot en belangrijk, maar laat de ander komen door jezelf bescheiden op te stellen.
- Neem regie. Duidelijke kaders zijn belangrijk voor het gesprek, zodat de verwachtingen helder zijn. Zeg iets over het tijdstip en over de lengte van de afspraak. Als het bezoek dreigt uit te lopen, benoem dat dan. ‘Ik merk dat u veel te vertellen hebt. U kunt er nog wel een uur over praten. Maar ik ben er niet de hele middag en graag hoor ik hoe het met uw geloof is. Mag ik u vragen: Wat betekent het geloof in uw leven? Wie is God voor u?’
- Bespreek vertrouwelijkheid. Wees duidelijk over wat je met het verhaal doet. Wat iemand jou toevertrouwt, bespreek je in principe niet met derden, tenzij er gevaar dreigt. Je kunt te maken hebben met je ambtsgeheim. Als je anderen erbij wilt betrekken, overleg dit dan met de betrokkene.
- Wees alert op de boodschap achter het verhaal. Vraag je af wat er werkelijk speelt in een gesprek. Wat wil de ander je eigenlijk vertellen zonder dat het gezegd wordt? Bijvoorbeeld:
 - Ik ben boos, bang. Ik zie het leven niet meer zitten op deze manier.
 - Ik denk dat jij me ook laat vallen.
 - Op mij is niets aan te merken.
 - Zoals ik het zie, is het echt.Sluit vervolgens aan bij de behoefte.
- Ga niet frontaal tegen iemand in. Iemand zegt namelijk iets niet voor niets.

‘Ik snap niets van de preek, de dominee moet simpeler preken.’
 Reageer niet met: ‘Het is toch vast wel zo dat je iets snapt, de dominee doet zijn best.’

Maar wel met: ‘Dat moet wel heel ontmoedigend zijn, dat je er niets van snapt. Wat doet dat met je? Wat zou eraan te doen zijn om het beter te snappen?’

‘Ik ben zo bang voor de operatie.’

- Niet: ‘Het is maar een kleine ingreep, u hoeft niet echt bezorgd te zijn.’
- Wel: ‘U bent echt bezorgd, merk ik. Vertel eens waar u zo bang voor bent. Wat kan ervoor zorgen dat u minder bang bent?’

Zoek naar positieve punten met vragen zoals: ‘Hoe houd je het vol?’, ‘Welke preek heeft je wel eens aangesproken?’, ‘Zijn er bijbelteksten waar je wel eens wat aan gehad hebt?’, ‘Wat helpt om jezelf weer wat beter te voelen?’

Verdraag dat het slecht gaat. Sommige stoornissen zijn hardnekkig. Dat is moeilijk, want liever zien we de last voor de ander lichter worden. Maar soms zijn er geen (snelle) oplossingen en rest niet anders dan te accepteren dat het niet goed gaat. Dat is beter dan allerlei adviezen geven. Meeleven zonder iets te willen veranderen, kan wel degelijk steunend zijn. Want je bent er en vlucht niet weg uit de situatie. Daarmee accepteer je de ander en zijn omstandigheden.

Neem verantwoordelijkheid niet over. Vraag wat de ander kan doen zonder zelf direct allerlei dingen te gaan regelen of oplossingen aan te dragen.

Zorg voor jezelf. Pastoraat is gevend werk. Zorg daarom voor jezelf, want anders houd je het niet vol. Deel wat je gehoord hebt met iemand als een verhaal je erg aangrijpt of als je twijfelt over de juiste aanpak (binnen de grenzen van vertrouwelijkheid). En houd de balans tussen geven en ontvangen in de gaten.

Eén op de vijf Nederlanders heeft een psychische stoornis. Het kan dus niet anders of iedere werker in het pastoraat krijgt hiermee te maken. In dit boek wordt informatie gegeven over de meest voorkomende psychische stoornissen. Daarbij geven de auteurs steeds antwoord op vier vragen: wat houdt de stoornis in, hoe hangt de stoornis samen met geloof en geloofsbeleving, hoe werkt de stoornis door in het pastorale contact en wat zijn de do's en don'ts voor de pastor?

Onmisbaar voor iedereen die actief is in het pastoraat, maar ook waardevol voor anderen die in hun omgeving te maken hebben met psychische ziekte.

Hanneke Schaap-Jonker (eindredacteur) is psycholoog en theoloog en werkt als rector van het Kennisinstituut christelijke ggz. Daarnaast is zij bijzonder hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Aan dit boek werkten tweeëntwintig auteurs mee met veel kennis van en ervaring met de beschreven problematiek.

Autisme

ADHD

Angststoornissen

Depressie

Suïcidaliteit

Schizofrenie

Dwangstoornissen

Dementie

Seksuele stoornissen

Eetstoornissen

Borderline

Verslaving

Narcisme

Trauma

Burn-out

Relatieproblemen



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

**KENNISINSTITUUT
CHRISTELIJKE GGZ**



**DE HOOP
ELEOS**

ISBN 978 90 435 3426 0 • NUR 707



9 789043 534260