

Samenleven als huisgezin van God gaat voor altijd door

Het hoeft niet alleen

Pastorale zorg vanuit de kerkelijke gemeente voor mensen met psychische problemen is nodig. We noemen dat ‘informele kerkelijke zorg’. Waarom is deze specifieke zorg vanuit de kerk van belang? In deze bijdrage noem ik twaalf redenen.

Tekst: prof. dr. H. Schaap-Jonker

Psychische problemen komen onder alle bevolkingsgroepen en leeftijden voor. Naast de formele zorg, waar een professional voor betaald krijgt, is er informele zorg nodig. Denk aan mantelzorg vanuit familie, vrienden of bureu, en aan diacoonale en pastorale zorg vanuit de kerkelijke gemeente.

ADHD

Psychische problemen kosten veel energie en raken diep (1). Dat geldt als je zelf problemen hebt, maar vaak ook voor de omgeving.

Martine en Mark hebben hun handen vol: Martines moeder lijdt aan een depressie, hun zoontje heeft het lastig op school en wordt getest op ADHD, en ze maken zich zorgen over hun tienerdochter die steeds stiller wordt.

Praktische ondersteuning is daarom heel belangrijk: voor elkaar een hand en een voet zijn. Denk aan het koken van een maaltijd of een kind ophalen uit school.

Twaalf redenen voor informele kerkelijke zorg

- 1 Psychische problemen kosten veel energie en raken diep
- 2 Mensen met psychische problemen hebben vaak moeite om zelf hulp te vragen
- 3 Op psychische problemen rust vaak een stigma
- 4 Obstakels voor geloven wegnemen
- 5 Zichtbaar en voelbaar maken wat de boodschap van het Evangelie inhoudt
- 6 Eenzaamheid is onbestaanbaar in de gemeente van Christus
- 7 Nieuwe ervaringen met mensen kunnen bijdragen aan nieuwe ervaringen met God
- 8 Samen het lijden uithouden tot Jezus komt
- 9 Zorg voor anderen is een manier om Gods gerechtigheid te doen
- 10 Mensen met psychische moeilijkheden hebben je iets te leren
- 11 Het lichaam van Christus is pas compleet met iedereen
- 12 Professionele zorg eindigt, onderlinge zorg blijft

Klachten doen iets met hoe je in het leven staat en raken vaak ook het geloofsleven: Wie ben ik? Wie is God voor mij? Waarom gebeurt dit allemaal? Wat is de zin van mijn leven als ik zoveel beperkingen ondervind? Ook bij naasten is dit het geval. Oog en oor hebben voor elkaar is daarom essentieel: elkaar zien in alle moeite, luisteren naar de problemen – misschien ook naar de klacht richting God. Dat hoeft niet altijd een ambtsdrager te doen, dat kan ook tijdens een kop koffie of een gezamenlijke wandeling.

Rottigheid

Mensen met psychische problemen hebben vaak moeite om zelf hulp te vragen (2). Angst, depressie, trauma of wat dan ook kunnen je enorm in beslag nemen. Het hoofd zit in veel gevallen meer dan vol. Het helpt als er dan vaste aanspreekpunten en mensen zijn die weten wat er nodig is en binnen welke kaders, waarbij vertrouwelijkheid gegarandeerd wordt. Zeker als je door alles wat je hebt meegeemaakt moeite hebt om anderen te vertrouwen. Op psychische problemen rust vaak een stigma (3). Mensen denken als raar of gek gezien te worden, of krijgen te maken met oordeel: ‘eigen schuld’, ‘niet normaal’, of: ‘kun je niet gewoon aan het werk gaan?’. Dat maakt de drempel hoger, dus is er noodzaak voor drempelverlaging.

.....
*Kerkgang kan ingewikkeld zijn,
 bidden ook*

Obstakels voor geloven wegnemen (4). Je problemen kunnen je zo in beslag nemen dat je nauwelijks ruimte hebt voor God en geloof. Je kunt zoveel rottigheid en narigheid meemaken in je leven, dat de akker van je ziel vol ligt met puin en brokstukken. Kerkgang kan ingewikkeld zijn, bidden ook. Soms is praktisch meedenken hierbij behulpzaam, soms gaat het om emotionele zaken waarin je iets kunt betekenen. Dat kan heel simpel zijn, iemand ophalen voor de kerkdienst bijvoorbeeld. Je hoeft er geen psycholoog voor te zijn.

Verbroken

Zichtbaar en voelbaar maken wat de boodschap van het Evangelie inhoudt (5). ‘Het hoeft niet alleen, ik loop met je mee of we kunnen samen zitten en zwijgen, ik wil steunen en proberen je last een beetje lich-



Praktische ondersteuning is heel belangrijk: denk bijvoorbeeld aan het koken van een maaltijd.

ter te maken'; dat zegt niet alleen iets over relaties tussen mensen. Juist binnen de christelijke gemeente zegt het ook iets over de relatie tussen God en mensen, en zegt het iets over wie Christus is. De goede Herder die het zwakke schaap optilt en in Zijn armen draagt, Die zelfs in het dal vol duisternis en doodsheid niet alleen laat. Die goede Herder vraagt Zijn volgelingen voor elkaar herder te zijn (1 Thess.5:14-15). In de manier waarop wij elkaar nabij zijn als het moeilijk is, kan Gods nabijheid en troost tastbare realiteit worden. Eenzaamheid is onbestaanbaar in de gemeente van Christus (6).

Eleos helpt kerken om haar cliënten heen te staan

Eleos wil graag dat al haar cliënten steun krijgen vanuit hun kerkelijk netwerk. Echter, bij kerken is regelmatig verlegenheid op dit punt. Mensen weten niet goed wat ze moeten doen, zijn bang fouten te maken, of ja te zeggen tegen iets wat veel te intensief is. Daarom biedt Eleos via de webpagina eleos.nl/kerkelijknetwerk materiaal aan om informele kerkelijke zorg te organiseren en te bieden vanuit de kerkelijke gemeente. Onder 'diaconaat' vind je onder meer een rouwplanner, een brochure met tips en tools, een hulpvraagformulier en privacyverklaring (behulpzaam voor nadere toerusting, het borgen van verantwoordelijkheden, en het bewaken van grenzen).



Willemieke is single en heeft moeite met vriendschappen. Het contact met haar familie is oppervlakkig. Haar ouders zijn gescheiden en haar broers en zussen hebben zelf al moeite genoeg om de gevolgen van fysieke mishandeling en emotionele verwaarlozing het hoofd te bieden.

Als je door het geloof huisgenoot van God bent geworden (Ef.2:19), ben je geen enig kind, maar heb je veel broers en zussen. Deze band is extra welkom wanneer andere natuurlijke of sociale banden verbroken zijn geraakt of ingewikkeld zijn geworden. Dus nodig iemand uit voor een maaltijd of om samen de zondag door te brengen. Of vraag eens hoe hij of zij tegen de kerstdagen of jaarwisseling aankijkt.

Ik ben stom

Nieuwe ervaringen met mensen kunnen bijdragen aan nieuwe ervaringen met God **(7)**.

Martijn is jarenlang gepest op school. 'Ik hoor er niet bij', 'ik ben stom' en 'niemand wil mij' zijn overtuigingen die zich diep in zijn ziel genesteld hebben en ook zijn godsbeeld kleuren.

Gods hart dat in liefde naar je uitgaat, Zijn oog dat je liefdevol gadeslaat, Zijn eeuwige armen die je dragen, Zijn genade die groter is dan al je zonde, schuld, gebrokenheid en onmacht en waarvoor je niets hoeft te presteren. Psychische problemen maken het regelmatig moeilijk om je daarvan iets voor te stellen, laat staan dat je het durft te geloven. Immers, negatieve ervaringen die je vroeger hebt opgedaan, werken vaak door in relatie tot God. Hoe mooi is het wanneer je in de warme betrokkenheid van anderen – hun geduld met je, hun mildheid – iets ontdekt wat je nooit gekend hebt. En waardoor je, soms pas na jaren, nieuw zicht op God krijgt. 'Dat jij me trouw bent blijven opzoeken, zegt me iets over de trouw van God.'

Angstig

Samen het lijden uithouden tot Jezus komt **(8)**. In alle droefenis samen onze Heere en Heiland uit de hemel verwachten. Daar hoort bij dat je psychische gebrokenheid samen uithoudt, met alle onmacht en pijn daarbij, en samen uitziet naar de dag waarop Jezus komt en alle tranen afwist. Onderlinge zorg heeft dus eschatologische betekenis.

Zorg voor anderen is een manier om Gods gerechtigheid te doen **(9)**. Psychische problemen ontstaan niet zelden door onrecht. God doet recht aan wie verdrukt is, zingt Psalm 146, en Hij schakelt Zijn mensen daarbij in. Doe jij recht aan anderen door hen echt te zien en binnen en buiten de kerk voor hen op te komen wanneer dat nodig is?

Mensen met psychische moeilijkheden hebben je iets te leren **(10)**. Als gemeente kun je veel leren van

mensen met psychische moeilijkheden. Dat het leven niet maakbaar is bijvoorbeeld. Dat het beste nog moet komen. Dat er soms zo weinig overblijft, dat je je echt alleen kunt vastklampen aan God. Dat het in Gods Koninkrijk er precies andersom aan toe gaat dan in de wereld – lees de Lofzang van Maria, de zaligsprekingen of 1 Korinthe 1. Juist zij die angstig, moedeloos, somber of zwak zijn, vertolken dus een belangrijke tegenstem in onze cultuur.

Een stukje op iemands levensweg meelopen

Bovenstaande raakt me. Als kerk hebben we zorg voor onze medemens, ook als professionele hulp soms stopt. Via het Aanvullend Bezoekwerk in onze gemeente (hervormd Putten) wil ik me daarvoor inzetten. Een team van gemeenteleden heeft de cursus Psycho-pastorale toerusting gevolgd. Op verzoek van ambtsdragers bieden we in een specifieke situatie een luisterend oor, met kennis van de problematiek en een pastoraal hart.



Het begint met verbinding maken en gesprekken. Naast rustig en objectief luisteren is het belangrijk dingen te verduidelijken, zodat gedachten geordend worden. Kortom: luisteren, meeleven en ruggensteun geven. Het vervolg breng je in kaart met de pastoraal. Dat kan gaan om vervoer, een maaltijd brengen, samen boodschappen doen, wandelen, een spelletje doen of samen naar de kerk gaan. Daar zijn soms ook andere gemeenteleden bij nodig die meehelpen. De band die je met een pastoraal krijgt, is waardevol. Vertrouwen en eerlijkheid is belangrijk. Deel je gevoelens. De lasten zijn soms zwaar, die mogen we samen bij God brengen, omdat ik weet: Hij is de Enige Die kan en zal helpen. Het is een geschenk als mensen je vertrouwen en dingen met je delen. Zo mag ik een stukje op iemands levensweg meelopen.

Mw. Thona Klaassen

Geamputeerd

Het lichaam van Christus is pas compleet met iedereen **(11)**. Binnen de gemeente hoort iedereen er helemaal bij en dragen we elkaars lasten (Gal.6), anders functioneert het lichaam van Christus niet. Juist de leden die zwak lijken, zijn het hardste nodig en verdienen de meeste eer, schrijft Paulus (1 Kor.12:22-24). Nu gaat dit over meer dan over psychische problemen, maar zonder van deze gemeenteleden te ontvangen en aan hen te geven, zonder volledige onderlinge toewijding, zit je met een geamputeerd lichaam.

Professionele zorg eindigt, onderlinge zorg blijft **(12)**. Betaalde zorg is in veel gevallen eindig. Met elkaar samenleven als huisgezin van God gaat door voor altijd. ■



Prof. dr. H. Schaap-Jonker
is psycholoog en theoloog en werkt als rector van het Kennisinstituut Christelijke GGZ.