

eleoscript

Magazine over christelijke ggz

Verzamelstoornis

Een verborgen last

Overprikkeld

Als alles binnenkomt!

In gesprek over schoolweigering

Hoe doe je dat?

"Soms zie ik
de kwartjes
vallen"

Licht in donkere dagen

Tekst Anne Hulsbos-Voortman
Communicatieadviseur



December fonkelt van licht. Kaarsjes in huis, verlichte kerststerren voor het raam; ze brengen warmte in de donkere dagen.

Maar december kan ook veel zijn. In dit nummer lees je hoe overprikkeling ons kan raken, wanneer alles binnenkomt en ons hoofd overloopt. Je leest hoe helpend het dan is om even stil te staan en ruimte te maken voor rust, zodat het weer wat lichter wordt.

We ontmoeten Thera, die na een zware depressie langzaam weer licht vond. Haar verhaal laat zien dat licht juist door barsten heen kan schijnen. En in de brievenrubriek schrijft Aniek over ontevredenheid, iets wat voor velen herkenbaar is. Hoe kan ik oefenen in dankbaarheid, als ik me juist vaak ontevreden voel? Soms begint dat bij kleine dingen: een vriendelijk woord, een kop koffie of een zonnestraal. Zo kun je het licht vinden in de momenten van alledag.

Te midden van alles klinkt de boodschap van Kerst: het Licht is gekomen. Jezus, de Bron van rust en hoop.

Gezegende Kerst en een goed 2026!



Colofon

Jaargang 25, nummer 2.
Eleoscript is een uitgave van Eleos, specialist in christelijke ggz. Dit magazine wordt mogelijk gemaakt door Vrienden van Eleos. Gratis lid worden? www.eleos.nl/eleoscript.

Redactie

Eleos: Gert de Heer,
Anne Hulsbos-Voortman
BladenMakers: Redmar Smit

Concept, ontwerp en realisatie

BladenMakers, Ermelo

Druk

Damen Drukkers, Werkendam

Adres

Zuiderinslag 4c, 3871 MR
Hoevelaken
eleoscript@eleos.nl
088 - 892 12 13
www.eleos.nl

IBAN: NL63 ABNA 0929 7179 45
RSIN nummer 808370510



31 De mensen van Eleos:
Hylke Lootsma

“Ik probeer er alles aan te doen om kleine stapjes te zetten.”

4

Overprikkeld

Als alles binnenkomt!

10

Werken aan herstel bij 'de fontein'

"Soms zie ik de kwartjes vallen"

13

Column

Een vermoeiende verzameling

14

Ontdekkingen

uit de wetenschap

16

"Leren leven met gebrokenheid"

Thera deelt herstelverhaal na zware depressie

20

Stoornis in beeld: verzamelstoornis

Hoarding: een verborgen last

24

"In afhankelijkheid van de Heere"

Hans Thierry over zijn werk als pastoraal vrijwilliger bij 'de fontein'

26

Nieuws van Eleos

Ontwikkelingen in de ggz

28

Mijn kind wil niet naar school

Hoe ga je het gesprek aan?

31

De mensen van Eleos

Hylke Lootsma

32

Beste Aniek,

"Ik ben vaak ontevreden. Hoe kan ik oefenen in dankbaarheid?"

34

Vrienden van Eleos

Maak van dit lege gebouw vandaag nog een thuis



Overprikkeld

Als alles binnenkomt!

Tekst Redmar Smit
Eleos Jessica Oostra,
sociaalpsychiatrisch
verpleegkundige

Je hoort het steeds vaker: mensen die aangeven overprikkeld te zijn. Ze hebben even tijd en ruimte nodig voor zichzelf. Telefoon weg, geen mensen om hen heen, even niks. Overprikkeling kan klinken als een modewoord of als iets om andere mentale klachten te maskeren. Maar is dat terecht? In dit artikel bekijken we wat overprikkeling nu precies is en hoe je ervoor kunt zorgen dat je meer rust kunt creëren in je leven.

Vandaag de dag verwerken onze hersenen dagelijks ongeveer 120.000 prikkels. Rond het jaar 1800 was dat het aantal prikkels dat iemand per jaar verwerkte. En dan moet je bedenken dat er daarnaast nog duizenden en misschien zelfs wel miljoenen prikkels zijn die we al automatisch filteren en niet in ons brein komen. Geen wonder dat een mens steeds vaker overprikkeld raakt. Mogelijk is het door corona zelfs toegenomen, omdat we toen tijdelijk in een fase zaten waarin we minder prikkels te verwerken kregen, bijvoorbeeld vanwege de lockdown. Aan zo'n situatie raakt ons brein gewend en dan is het weer schakelen als dat ineens anders is.

Error

Wat is overprikkeling? Ieder mens krijgt de hele dag door prikkels binnen. Dat zijn kleine stukjes informatie die via onze zintuigen naar ons brein worden gestuurd. Dat kunnen externe prikkels zijn. Denk aan dingen die je ruikt, hoort, ziet en voelt. Dan heb je ook nog interne prikkels. Dan gaat het bijvoorbeeld over gedachten, gevoelens, emoties en pijn. Maar ook of je honger of dorst hebt. Er is ook nog zoiets als cognitieve overprikkeling. Dat betekent dat je alle informatie die iemand je vertelt of de dingen die je moet onthouden niet meer aankunt.

Overprikkeling kan specifiek optreden voor een bepaald zintuig. Zo kun je bijvoorbeeld snel last hebben van harde geluiden, maar zijn felle lichten geen probleem. Bij ieder mens zit het brein

anders in elkaar, dus prikkels komen bij de een ook anders binnen dan bij de ander. In principe verwerken je hersenen deze prikkels zonder dat je dat in de gaten hebt. Ze onthouden de informatie die belangrijk is en filteren de prikkels die dat niet zijn. Het ene brein kan dit onderscheid tussen hoofd- en bijzaken beter maken dan het andere. Als je overprikkeld raakt, betekent dit dat de prikkels niet goed worden verwerkt. Je ervaart er veel meer dan normaal of het kost je meer moeite om prikkels te verwerken. Op een gegeven moment zit je opslagruimte vol en sluiten de slagbomen zich voor meer informatie. Het past er simpelweg niet meer bij. Wat je dan ziet, is dat je – zoals dat vaak wordt genoemd – een error krijgt, ook wel een *meltdown* of *shutdown* genoemd. Het is dan belangrijk om rust te nemen, zodat wat er in het hoofd zit verwerkt kan worden en een en ander weer op een rijtje gezet kan worden. Zo ontstaat er weer ruimte.

Structureel overprikkeld

Veel mensen zijn weleens overprikkeld. We zijn druk geweest op het werk, de kinderen vragen veel aandacht en we moeten 's avonds weer door naar een vergadering van de kerk. Dan is het niet gek dat de koek even op is. Daarnaast leven we in een tijd waarin we veel ballen hoog te houden hebben. Voor veel mensen is dat geen

“Overprikkeling kan specifiek optreden voor een bepaald zintuig.”

probleem. Na een goede nachtrust of een fijn weekend zijn we weer opgeladen. Maar dat geldt niet voor iedereen. Je kunt namelijk ook structureel overprikkeld zijn. Daardoor word je zo belast, dat het je dagelijkse functioneren in de weg zit.



omgaan, kan zelfs je maatschappelijk leven stil komen te vallen.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken waarom je snel overprikkeld kunt zijn. Je kunt er simpelweg gevoelig voor zijn. Dat kan te maken hebben met de manier waarop je brein is aangelegd, maar het kan ook veroorzaakt worden door omgevingsfactoren. Wanneer je bijvoorbeeld een traumatische gebeurtenis hebt meegemaakt kan het zijn dat

“Ga je structureel over die grens heen, dan is er de kans dat je burn-out raakt.”

je daardoor een stuk alerter bent, omdat het in je systeem is gaan zitten. In een ruimte met mensen kun je voortdurend aan het scannen zijn om te checken of je veilig bent. Dat vraagt wat van je brein. Hechttingsproblematiek kan ook zorgen voor overprikkeling. In het contact met anderen kun je veel stress ervaren. Omdat je je snel afgewezen voelt, ben je je heel bewust van wat je doet en zegt. En als je dan toch feedback krijgt, draait je brein overuren.

Dat kan bijvoorbeeld komen omdat de inhoud van je werk te veel van je vraagt. Of het aantal uren dat je werkt. Er is dan onvoldoende hersteltijd, die ieder mens nodig heeft om vervolgens weer een goede dag te kunnen maken. Ga je structureel over die grens heen, dan is er de kans dat je burn-out raakt of dat je te maken krijgt met andere psychische klachten zoals een depressie of angsten. Je kunt ook chronische levensstress hebben. Sociale contacten, je gezinssituatie en de dagelijkse struggles vragen zo veel van je, dat je overbelast raakt. Als je daar niet mee leert

Overprikkeling kan ook te linken zijn aan autisme, hsp (highly sensitive person) of ADHD. Bij autisme is overprikkeling eigenlijk het kernprobleem. Prikkels worden dan heel intens en anders beleefd, omdat het brein anders werkt. De capaciteit om al die prikkels te verwerken, is minder. Daardoor kunnen bepaalde dingen meer energie kosten dan wellicht bij anderen het geval is. De maatschappij vraagt vaak te veel van mensen die hiermee worstelen. Vrouwen met autisme gaan van jongs af aan het gedrag en de vaardigheden van anderen kopiëren om maar mee te kunnen



Hulp nodig?

Loop je vast en heb je hulp nodig? Bij Eleos gaan we graag met je in gesprek. We onderzoeken samen met jou waar je klachten vandaan komen en stellen een passend behandelplan op. We hebben verschillende groepen voor mensen met specifieke aandoeningen, zoals een psycho-educatiegroep voor mensen met ASS, maar ook een groep gericht op mensen met ADHD of gericht op emotieregulatieproblematiek. Kijk voor meer informatie op www.eleos.nl.

komen. Daardoor lijkt het in eerste instantie dat ze het allemaal wel kunnen en redden. Dat kunnen ze in principe ook wel, maar niet op intuïtie. Dat kost veel energie, wat ze uiteindelijk kan uitputten. Een hoogsensitief persoon is van nature al gevoeliger, waardoor prikkels ook intenser beleefd worden. Daarnaast neemt het brein meer prikkels waar; een hoogsensitief persoon is opmerkzamer. Als je last hebt van ADHD heb je juist prikkels nodig om te functioneren, maar er zit geen rem op. Ieder brein heeft een grens, dus op een gegeven moment is die bereikt, maar vaak hebben mensen met ADHD dat zelf niet door. Ze zijn met van alles tegelijk bezig, waardoor ze bijvoorbeeld het overzicht verliezen, dingen vergeten en moeilijker sociale contacten kunnen onderhouden. Ook dat kan uiteindelijk leiden tot overbelasting.

Hoe herken je het?

Een belangrijke vraag is natuurlijk hoe je herkent dat je overprikkeld bent. Dat kunnen in de eerste plaats lichamelijke klachten zijn. Denk aan spierspanningsklachten in bijvoorbeeld je nek, benen of rug. Maar ook buikpijn, hoofdpijn en vermoeid-

heid, onrustig zijn, veel gaan eten en jezelf terugtrekken komen geregeld voor. Daarnaast kun je diverse mentale klachten krijgen. Je kunt prikkelbaarder worden, je verdrietig of boos voelen, sneller dingen vergeten en moeite hebben met denken of concentreren. Nieuwe informatie in je opnemen, kost je veel meer moeite. Of je hebt het gevoel dat alles te veel is en je het kleinste er niet meer bij kunt hebben. Prikkels zelf zeggen ook genoeg: ben je bijvoorbeeld gevoeliger geworden voor licht en geluid? Ervaar je meer en sterkere prikkels? Of zijn ze juist allemaal even sterk? Dat zijn tekenen aan de wand.

Balans

Als je last hebt van overprikkeling, wil je er natuurlijk iets aan doen. Maar hoe? Dat kan best lastig zijn. Zeker als je bijvoorbeeld een hoogsensitief persoon bent of last hebt van ADHD of autisme. Maar het is zeker niet onmogelijk. Ook al verandert je brein niet, je kunt er wel mee leren omgaan. Het is belangrijk om voldoende hersteltijd te hebben en regelmatig te ontspannen. Er moet een gezonde balans zijn tussen in- en ontspanning. De clichés rust, reinheid en regelmaat zijn ook hierin waar. Voor de een helpt het om even te wandelen of te sporten en de ander is gebaat bij het lezen van een boek. Lukt het je om moeilijk te ontspannen? Probeer dan eens ontspannings- of ademhalingsoefeningen. Als het mogelijk is, is het ook goed om eens te kijken of je je leven wat meer op maat kunt maken. Raak je overprikkeld door je werk? Maak het bespreekbaar en kijk wat er aangepast kan worden. Dat geldt ook voor andere levensgebieden. Als er iets is wat structureel voor overprikkeling zorgt, probeer dat dan eerst aan te pakken. Bedenk welke consequenties (grote) keuzes in je leven hebben.

Code rood

Veel mensen zijn zich niet bewust van hun eigen grenzen. Ze voelen emotioneel en fysiek niet dat er iets aan de hand is. Daarom is het belangrijk



voortdurend stil te staan bij hoe je je voelt, zodat je inzicht krijgt. Dat kan heel goed met een stabiliteitsplan. Dat bestaat uit een groene, oranje en rode fase. In fase groen voel je je rustig en ontspannen. Je functioneert goed en de dingen in je leven lopen lekker. In fase oranje voel je je wat minder goed. Je voelt de stress toenemen,

“Veel mensen zijn zich niet bewust van hun eigen grenzen.”

met soms ook lichamelijke klachten of negatieve gedachten. Rood is de alarmfase. Dan gaat het gewoon niet goed met je. Ook anderen zullen het waarschijnlijk aan je merken. Als je elke dag even stilstaat bij wat je voelt en denkt, word je je bewuster van je grenzen. Probeer ook te achterhalen wat ervoor zorgt dat je in een andere fase belandt. Daar kun je dan op acteren. Mocht je al overprikkeld zijn en in fase rood zitten, dan kun je

door je handelen makkelijker naar oranje en daarna groen gaan. Aan het begin is het misschien moeilijk de verschillende fases te onderscheiden. Het kan daarom handig zijn om verschillende kenmerken per fase op papier te zetten. Bijvoorbeeld: bij groen voel ik me dankbaar. Of: in oranje ben ik geïrriteerd.

Als je worstelt met overprikkeling, blijf er dan niet alleen mee rondlopen. Deel het met anderen of zoek professionele hulp (zie kader). Je wordt misschien niet altijd begrepen door je omgeving. Dat is lastig. Maar er is altijd een plek waar je tot rust mag komen. Want Jezus zegt: “Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal je rust geven.”

Werken aan herstel bij 'de fontein'

“Soms zie ik de kwartjes vallen”

Tekst Redmar Smit
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Ria Mulder werkt al bijna dertig jaar bij 'de fontein' in Bosch en Duin als verpleegkundig mentor, psychologisch assistent en roosteraar. Binnen die functies heeft ze een breed takenpakket. Met hart en ziel zet ze zich in voor de cliënten. "Het past bij mij om allround bezig te zijn en op verschillende terreinen met hen te werken aan herstel."

Min of meer per toeval rolde Ria de psychiatrie in. "De ggz was voor mij onontgonnen gebied. Ik deed de opleiding hbo-verpleegkunde en liep stage bij Eleos. Dat was ontzettend leuk! Je kunt het je bijna niet voorstellen, maar na de opleiding was je als verpleegkundige lang niet zeker van een baan. Daarom bleef ik invalwerk doen bij Eleos. Ik maakte daarna een overstap naar het ziekenhuis, maar werd door de toenmalige manager van 'de fontein' gebeld. Hij had een baan voor me en ik zou direct een vast contract krijgen."

Band opbouwen

En ze is er niet meer weggegaan. "Wat ik aan het ziekenhuis lastig vond, is dat je weinig rust en tijd had om mensen echt aandacht te geven. Als iemand het moeilijk heeft, kon je niet even

rustig aan de rand van het bed zitten. Doordat ik hier vaak langer met cliënten optrek, kan ik wel echt een band opbouwen. Dat lukt zeker in mijn functie als verpleegkundig mentor. Die houdt in dat ik naast de werkzaamheden van een verpleegkundige ook minimaal één keer per week een individueel gesprek heb met een cliënt, verpleegkundige doelen in de gaten houd en eerste aanspreekpunt ben voor verpleegkundig(e) beleid en behandelddoelen. In mijn functie als psychologisch assistent is een band opbouwen vaak wat lastiger, omdat ik de cliënt maar een paar keer zie. Dan ben ik verantwoordelijk voor het doen van onderzoeken. Denk aan persoonlijkheidsvragenlijsten afnemen en het doen van observaties, intelligentieonderzoek en neuropsychologisch onderzoek."

Afwisseling

Naast de drie functies vervult Ria nog een aantal rollen. "Ik doe de psycho-educatie voor trauma en ik ben het aanspreekpunt voor e-health. Elke week heb ik spreekuur voor cliënten van de kliniek die een module (willen) volgen. Ik leg uit hoe het werkt en denk mee over welke geschikt zou kunnen zijn. Vervolgens begeleid ik het e-health-



*“Ik kan echt een
band opbouwen
met de cliënten.”*



proces. Tot slot ben ik ook nog bezig met het onderdeel Gezond denken. Daarbij help ik cliënten met het formuleren van gezonde gedachten. Heel waardevol om te doen. Ook het maken en het puzzelen op het rooster voor het team vind ik erg leuk. Dat probeer ik zo optimaal mogelijk binnen de kaders te doen. Dat ik al deze verschillende dingen mag doen, is zo gegroeid. Ik geniet van die afwisseling, omdat het me veel mogelijkheden biedt. Ik kan eigenlijk ook niet kiezen wat ik het leukste vind. Ik vind het mooi om individueel met iemand bezig te zijn. De cliënt inzicht geven in de problematiek waar hij of zij mee worstelt en mee te denken over een passende behandeling. Op de afdeling ben ik weer op een heel andere manier bezig en is het groepsproces heel boeiend. Het leuke is dat je veel meer van iemand meekrijgt en een stuk dichterbij kunt komen."

Kleine stapjes

Het werken met cliënten geeft Ria voldoening. "In kwetsbaarheid meelopen met iemand en echt onderdeel zijn van het proces is zo mooi. Ik geniet er enorm van als iemand door de steun

"Ik wil laten zien dat ik ook gewoon mens ben."

die je geeft weer even verder kan. Soms zie ik ook de kwartjes vallen. Zo van: 'Dat ga ik uitproberen, want dat gaat me hopelijk verder helpen.' Of als iemand geholpen is met een stukje onderzoek en zichzelf daardoor beter begrijpt. Dat is niet altijd makkelijk om te horen, maar daardoor kunnen we

wel gericht helpen. Erkenning is heel belangrijk, maar ontschuldigen in sommige gevallen ook. Of als een e-healthmodule aanslaat en er inzicht van klachten komt. Soms zijn het maar kleine stapjes die we zetten, maar vele kleine maken uiteindelijk een grote. Het is de kunst de lat niet te hoog te leggen. We mogen nooit onze eigen maatstaf hanteren, maar focussen op wat iemand wel kan. Het kan ook zo zijn dat het helemaal niet lukt met een cliënt. Dat maakt me machteloos, omdat ik zo graag iemand vooruit wil helpen. Ik kan me dan echt zorgen maken: hoe moet het straks verder met hem of haar? Ik denk ook aan een suicide. Dat raakt me ontzettend en maakt het werk heel heftig. Ik moest leren om met de harde realiteit van dit vak om te gaan. Gelukkig hebben we een fantastisch team; we kunnen rekenen op elkaars steun."

Ria vindt het belangrijk om benaderbaar te zijn voor haar cliënten. "Ik wil laagdrempelig zijn. Vaak komen ze uit een omgeving die hen lang niet altijd begrijpt, maar ik hoop dat ze weten dat ze alles met me kunnen delen en dat ik niet zo snel schrik. Ik wil naast hen staan en hen zien als volwaardig mens. Wat me helpt, is om te bedenken hoe ikzelf behandeld zou willen worden als ik in zijn of haar schoenen stond. Ook gelijkwaardigheid vind ik belangrijk. Soms stel ik mezelf ook kwetsbaar op en deel ik iets over mijn leven. Daar moet je natuurlijk mee oppassen, maar ik wil laten zien dat ik ook gewoon mens ben. Zo probeer ik me met hart en ziel in te zetten voor de cliënten en ze perspectief te bieden."

Een vermoeiende verzameling



Tekst **Abwin Luteijn**
Raad van bestuur

Ik ben moe. Niet van inspanning, maar omdat ik sommige dingen gewoon moeilijk vind. Zoals opruimen en dan vooral van het opruimen van boeken.

Ik houd ontzettend van boeken. Ik koop er veel, te veel misschien. Het is bijna een soort verslaving. Boeken kopen is één, lezen is twee en opruimen is drie. Het probleem zit vooral bij dat laatste. Als kind zat ik al op de grond tussen stapels boeken, vastbesloten orde te scheppen in de chaos. Maar halverwege vond ik twee mooie boeken en aan het eind van de middag had ik er één opgeruimd en drie uitgelezen.

Ik vind opruimen nog steeds moeilijk en heb er hulp bij nodig. Dat is wel vaker zo bij een verslaving. Gelukkig helpt mijn vrouw. Aan het eind van de dag heb ik met behulp van haar de boeken geordend in vijf categorieën en op naam van auteur in de boekenkast gezet. Stiekem houd ik een stapeltje van twintig boeken achter, omdat ik die toch echt deze maand ga lezen ...

Plan B is ook al ingevoerd: als een boek ook digitaal beschikbaar is, lees

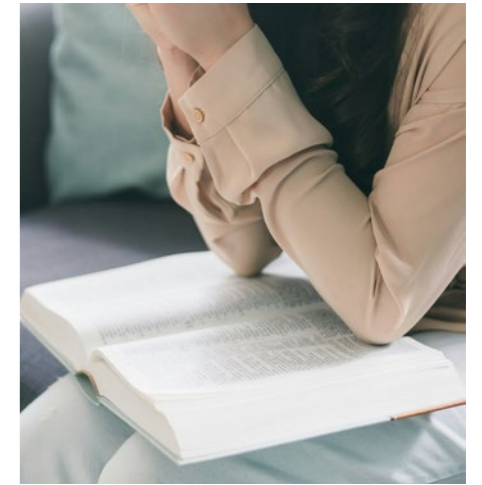
ik het op mijn iPad en gaat het papieren exemplaar weg. Voor mij een vrijbrief om weer een nieuw boek te kopen. Voor vrouwlief de hoop dat het huis niet bezwijkt onder het boekengewicht. Vrienden bedachten plan C: een boekenplankje voor nieuwe boeken. Zodra het vol is, moet ik er evenveel uit mijn collectie halen en naar de kringloop brengen. Op die manier kom je nooit plaats tekort. Voor mij voelt dat als een ramp, voor anderen is het een redding.

Toch is lezen niet alleen verrijkend. Prediker zegt: *Er komt geen einde aan het maken van veel boeken, en veel lezen vermoeit het lichaam* (Prediker 12:12).

Ik denk dat ik morgen, als ik niet al te moe ben, begin met opruimen. Uiteraard wel nadat ik minimaal één hoofdstuk gelezen heb.

Ontdekkingen uit de wetenschap

Ontdek de laatste bevindingen over onze geestelijke gezondheid



Religie mogelijk beschermende factor bij ADHD en verslaving

Er is nog weinig bekend over de relatie tussen religie en ADHD. Eerder onderzoek laat zien dat religie mogelijk helpt om beter met ADHD om te gaan, misschien doordat het bijdraagt aan meer zelfcontrole.

ADHD komt vaak samen met andere problemen, zoals verslaving. Het *International Journal of Social Psychiatry* publiceerde hierover een artikel van onder meer Alex Begeman (klinisch psycholoog bij De Hoop en promovendus aan de VU) en Hanneke Schaap-Jonker. In dit internationale onderzoek werd gekeken naar de rol van religie bij mensen met ADHD en verslaving. Deelnemers met meer zelfcontrole hadden minder ernstige klachten. Ook wie religieuzer was, had vaak minder ADHD-klachten. Mogelijk werkt religie dus beschermend, maar dat wordt nog verder onderzocht.

Is humor erfelijk?

Onderzoekers onderzochten of humor erfelijk is door een tweelingenstudie uit te voeren. Dat deden ze op twee manieren. Allereerst door een subjectieve meting: hoe grappig vindt iemand zichzelf en hoe grappig vindt iemand anders de tweeling? Daarnaast moesten ze grappige bijschriften bedenken bij cartoons, die werden beoordeeld door een onafhankelijke jury.

Opvallend was dat mensen die zichzelf grappig vonden, niet per se de grappigste bijschriften schreven. Dit bevestigt eerder onderzoek waaruit blijkt dat veel mensen, vooral mannen, hun humor overschatten. Ook bleek er slechts een zwakke relatie tussen humor en denkvermogen. Verstandelijke vermogens kunnen erfelijk zijn, humor niet. Hoe ontstaat humor dan wel? De studie suggereert dat hoewel mensen denken dat humor misschien deels van nature komt, de daadwerkelijke vaardigheid om grappig te zijn vooral bepaald wordt door omgeving — opvoeding, sociale interactie, culturele invloeden — in plaats van door erfelijke factoren.



De kracht van overthinking

Mensen die overmatig piekeren en situaties analyseren zonder tot oplossingen te komen, worden *overthinkers* genoemd. Dat klinkt negatief, maar ze hebben ook een enorme kracht. Ze kunnen, doordat ze lang bezig zijn met ingewikkelde keuzes, goed de complexiteit daarvan overzien. Dat zorgt ervoor dat hun inspanning betere resultaten bereikt.

Maar het kan ook zeker een last zijn. Dan is het goed om een aantal dingen te bedenken.

Een keuze wordt moeilijk wanneer er meerdere goede of juist meerdere slechte opties zijn. Dat erkennen kan al zorgen voor duidelijkheid. Bij goede opties kun je geen verkeerde keuze maken en bij alleen maar slechte opties kun je geen goede keuze maken.

Overthinkers zijn daarnaast geneigd om te blijven nadenken nadat ze de keuze al hebben gemaakt. Ze kunnen het gevoel krijgen dat ze

hun keuze moeten rechtvaardigen en ervaren sociale druk. Dus vraag jezelf steeds af: heb ik eigenlijk al besloten? Zo ja, blijf daarbij en stel je actie niet uit angst voor reacties van anderen uit.

Accepteer dat er geen juiste manier is om beslissingen te nemen. Soms maken we ze op gevoel, soms op ratio. En dat is oké.

Tot slot: erken de onzekerheid en de onvoorspelbaarheid van het leven. Niemand weet van tevoren hoe iets uitpakt. Er is altijd een risico.

Mocht je vastlopen, dan kun je altijd om hulp vragen bij een therapeut. Hoe beter jij je denkstijl begrijpt, hoe beter je de sterke punten ervan kunt benutten.

“Ik sleepte mezelf door de dag en telde de minuten af.”

“Leren leven met gebrokenheid”

Thera deelt herstelverhaal na zware depressie

Tekst Redmar Smit
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Open zijn over mentale kwetsbaarheid; dat is de missie van Thera Spans. Ze ging zelf door een donkere periode van depressie heen. Dankzij goede therapie en een liefdevolle omgeving brak langzaam weer het licht door. Ze deelt haar ervaringen op Instagram, door zelfgemaakte kunst en in de herstelgroep van Eleos. “Ik ben mezelf opnieuw aan het uitvinden.”

Thera is echtgenote en moeder van drie kinderen. Ze stond altijd volop in het leven. “Ik was directeur van een kinderopvang en basisschool. Daarvoor stond ik jaren voor de klas. Ik genoot van mijn werk en draaide eigenlijk nergens mijn hand voor om. Het leven ging me eigenlijk goed af.”

Erkenning

Dat veranderde toen Thera een heftige gebeurtenis meemaakte. “Het ging daardoor van de ene op de andere dag niet goed met me. Ik kreeg enorme hoofdpijn en allerlei fysieke klachten. Vier maanden lang lag ik op bed. Ik ging naar het ziekenhuis voor onderzoeken, maar daar kwam niet iets duidelijk uit. Na die maanden stortte ik verder in. Uiteindelijk was het de huisarts die tegen me zei: ‘Ik denk dat je een depressie hebt.’ Gek genoeg gaf het een bepaalde rust. Het was voor mij zo’n erkenning; mijn

lijden heeft een naam gekregen. Ik kon alleen nog maar huilen.”

Nacht

De depressie was een zwarte periode voor Thera. “Ik keerde volledig in mezelf. Ik zag niemand meer staan, zelfs mijn man en kinderen niet. Ik zat onder mijn eigen glazen stolp en verloor het contact met de wereld om me heen, maar ook met mezelf en met God. Ik denk dat voor mij de definitie van depressie ‘het verliezen van verbinding’ is. Er waren momenten dat ik met mijn man en kinderen aan tafel zat en weer volledig in mijn wereld zat. Met humor probeerden ze mij er weer bij te krijgen: ‘Mama, *just smile and wave* (gewoon lachen en zwaaien, red.)’. Eigenlijk zeiden ze daarmee: we snappen je niet, maar het is oké. Dat mijn man, kinderen, ouders, familie en andere geliefden mij niet konden bereiken, was heel moeilijk voor hen. Wat ze ook zeiden of deden, het ketste af van de stolp waarin ik zat. Ik heb ze het gevoel gegeven dat ik ze niet nodig had. Die stolp is het beeld van mijn depressie. Daar zat ik alleen en ongelukkig. Ik had geen hoop meer, geen uitzicht, geen vreugde, geen doel. Ik zag het nut van het leven niet meer in en er waren momenten dat ik er echt niet meer wilde zijn. Genieten kon ik niet meer. Ik sleepte mezelf door de dag en telde de minuten af. Maar dan kwam de



ELEOS

nacht, waar ik ook steeds zo tegenop zag. Ik sliep slecht en piekerde veel. Ik wilde mijn problemen oplossen, alles begrijpen. Maar ik kwam er niet uit. En ik was bang, want wanneer zou ik de bodem bereiken?"

Gods geliefde kind

In de diepste nacht leek het zelfs alsof God Thera niet meer kon bereiken. "Ik kon niet meer geloven dat ik nog van waarde was en dat ik Zijn geliefde kind ben. Woorden die altijd zo waardevol voor me waren, drongen niet meer tot mij door. De onzichtbare armen die altijd onder mij zijn en mij zouden opvangen als ik val, voelde ik niet meer. Ik hoorde in mijn hoofd nog wel liedjes als *Groot is Uw trouw* en *Ik zal er zijn*, maar ik geloofde er niks meer van. Dat gaf me een schuldgevoel en in mijn gedachten hoorde ik steeds weer: zie je wel, je bent niet goed genoeg. Je doet niet genoeg je best, je geloof stelt

niks voor. Zeker toen ik ook mensen sprak die in hun lijden helemaal in de Heer waren. Hoe kan het dan dat ik niks voelde? Eerder zong ik nog, maar dat deed ik ook niet meer. Ik werd er alleen maar moe van. En bidden? Dat had ik ook losgelaten. Ik ben dankbaar dat er in die periode mensen waren die zo dapper waren om langs te komen en met mij gingen bidden en steeds weer zeiden: 'Je bent Gods geliefde kind.' Ook al wilde ik liever geen mensen zien, toch hielden ze vol. Langzaam begon ik het toch weer te geloven. Ik voelde weer grond onder mijn voeten."

Licht breekt door

Ook dankzij therapie kon het licht weer doorbreken in Thera's leven. "Ik heb er verschillende gevolgd. Bij psychomotorische therapie leerde ik weer voelen. Wat gebeurt er nou precies in mij? Tijdens cognitieve gedragstherapie leerde ik patronen doorbre-

STERKE MENSEN

ken. En bij schematherapie leerde ik om weer nieuwe taal richting mezelf te spreken. Niet meer vanuit oordeel, maar vanuit liefde. Langzaam voelde ik het licht weer schijnen door de barsten en raakte ik meer en meer in verbinding met de wereld om mij heen. Een belangrijke les die ik leerde is dat ik het niet allemaal zelf hoeft te doen. Ik hoeft niet altijd maar die dappere Thera te zijn. Er mag ook voor mij gezorgd worden en ik mag om hulp vragen. Daar hoeft ik dan ook niet altijd iets voor terug te doen. Ik ging ook altijd maar door. Ook als ik me niet goed voelde. Nu heb ik geleerd om rust te nemen en te zoeken naar balans. Daarnaast leerde ik dat ik niet altijd antwoorden nodig heb. Ik hoeft niet eerst alles te fixen, voordat ik verder kan. Daar ben ik in mijn ziekteperiode lang mee bezig geweest. Ik wilde de puzzel gelegd hebben. Ik moest weten wat ik fout heb gedaan, wat er is misgegaan, zodat ik het kon uitleggen aan de mensen om me heen. Nu ik dat niet meer hoeft, geeft dat ontspanning."

Doorgeven

Na de therapie breekt er voor Thera een zoektocht aan naar wat ze verder met haar leven wil. "Ik werk als secretaresse bij Eleos, maar daarnaast is het mijn verlangen om mijn ervaringen door te geven en mensen te inspireren. Dat doe ik onder andere op Instagram door kunst en verhalen. Tijdens mijn depressie kon ik geen woorden geven aan wat ik voelde, maar ik had wel beelden. Toen dacht ik: weet je wat, ik ga verf bestellen en ik ga schilderen. Ik maakte de schilderijen in een boekje en schreef mijn gedachten erbij. Het bijzondere is: ik had nog nooit geschilderd. Inmiddels exposeer ik mijn werk. Dat zorgt voor mooie gesprekken van hart tot hart. Vorig jaar deed ik de cursus *Werken met eigen ervaring bij Eleos*. Dat was een heilzame periode. Je zit in een groep met mensen die allemaal het verlangen hebben iets te delen van een kwetsbare periode uit hun leven. Daar heb ik enorm veel steun en kracht uit gehaald. Je kijkt elkaar in de ogen en denkt: ik herken jouw pijn. Dat is zo waardevol. En ook: ik ben niet de enige en ik

ben niet gek! Een deel van de cursus mocht ik zelf geven. Toen voelde ik weer hoe leuk ik het vind om in een team te werken. En ik dacht: ik kan het nog, het lesgeven zit nog in me. Wat ik heel mooi vind, is dat we aan het begin van het herstelwerk een kruikje kapotslaan. De scherven staan symbool voor ons gebroken leven. Die scherven kun je niet zomaar weer maken tot een vaas. Daarom focussen we ons op hoe we met die gebrokenheid kunnen leven. En die scherven kunnen juist je kracht worden; je kunt je gebrokenheid inzetten om voor

“Mijn depressie heeft ervoor gezorgd dat ik nu doe waar mijn hart ligt.”

een ander tot zegen te zijn. En nog belangrijker: God vindt je nog steeds waardevol, ondanks je gebrokenheid. Ik ben dankbaar dat ik nu een herstelgroep mag leiden en een poosje mag oplopen met gebroken mensen. Ze zijn al een eind op weg in hun herstel, maar ik mag ze helpen bij dat laatste zetje en vanuit eigen ervaring delen hoe ik weer leerde vliegen. Dit alles maakt dat ik ondanks alle pijn toch met dankbaarheid kan terugkijken op mijn donkere periode."

Thera raakte door haar depressie op een nulpunt, maar daar bleef het niet bij. "Als God een deur sluit, opent Hij een raam. Natuurlijk had ik graag mijn oude werk blijven doen. Ook ben ik niet meer de oude Thera. Ik moest door veel laagjes rouw heen om te accepteren dat het zo goed is. Tegelijk heeft mijn depressie ervoor gezorgd dat ik nu doe waar mijn hart ligt. Ook hebben de kleine dingen in het leven veel meer waarde voor mij gekregen. Hoe mijn toekomst eruitziet, weet ik niet. Ik blijf mensen inspireren en verder helpen en zoek daarin ook nieuwe vormen. Mijn reis gaat hoe dan ook verder."



Schaamte

Vermoeidheid

Sociaal
isolement

Niet kunnen
loslaten

Stress

Problemen
met overzicht

Stoornis in beeld: verzamelstoornis

Hoarding: een verborgen last

VERZAMELSTOORNIS

In vrijwel iedere straat kunnen mensen wonen met een verzamelstoornis, ook wel hoarding genoemd. Toch blijft de problematiek vaak jarenlang onzichtbaar. Achter een gesloten voordeur stapelt zich niet alleen een grote hoeveelheid spullen op, maar ook schaamte en stress, met een sociaal isolement tot gevolg. Wat houdt hoarding precies in, waar komt het vandaan en hoe kun je iemand helpen?

Tekst Tineke Goedhart
Eleos Marit Bakker en Menno Norden

Hoarding wordt in de DSM-5 omschreven als een verzamelstoornis waarbij mensen hardnekkige moeite hebben om spullen weg te doen. Het gaat niet per se om het verzamelen zelf, maar vooral om het niet kunnen loslaten van spullen. Alledaagse voorwerpen krijgen een grote emotionele of symbolische waarde, waardoor afstand doen gepaard gaat met sterke angst of verdriet. De betekenis die mensen met hoarding aan spullen geven, verschilt wezenlijk van die van anderen. De één gooit een lege doos zonder aarzeling weg, maar de ander ziet een tastbare herinnering of iets wat ooit nog van pas kan komen. Bij hoarding raken de leefruimtes in huis steeds voller. De badkamer en keuken verliezen hun oorspronkelijke functie, de woonkamer wordt onbruikbaar en visite ontvangen is vaak niet meer mogelijk. In Nederland heeft naar schatting 2 tot 5 procent van de bevolking in meer of mindere mate te maken met hoarding. Dat zijn tienduizenden mensen, van wie velen niet in beeld zijn bij de hulpverlening. Vaak gaat het om mensen die je gewoon in de kerk of supermarkt tegenkomt. Verzamelen is een universele menselijke eigenschap, daar zit de last dus ook niet in. Het gaat mis als iemand zelf (of zijn omgeving) eronder lijdt. Ze willen wel anders, maar het lukt niet.

Oorzaken

Hoarding ontstaat nooit van de ene op de andere dag. De opeenstapeling van spullen gebeurt geleidelijk: eerst raakt één kamer vol, daarna een vol-

gende. Vaak spelen meerdere factoren een rol. Veel mensen met hoarding hebben problemen met overzicht houden, plannen, organiseren en keuzes maken. Kleine beslissingen kunnen overweldigend aanvoelen. Een eerste stap zetten is vaak al te moeilijk.

“Naarmate de hoeveelheid spullen toeneemt, verliezen ruimtes hun functie.”

Daarnaast staat hoarding zelden op zichzelf. In de praktijk komen naast de verzamelstoornis vaak andere psychische of ontwikkelingsproblemen voor, zoals ADHD, autisme, hechtingsproblemen of trauma's. Ook verlieservaringen spelen een grote rol: je vasthouden aan spullen is dan een manier om herinneringen levend te houden. Voorwerpen bieden veiligheid in een wereld die als onvoorspelbaar of onveilig wordt ervaren. Het gebeurt daarom ook zelden dat iemand zelf aanklopt voor hulp. Vaak komt die vraag vanuit de omgeving, omdat het thuis niet langer te doen is. Een veelgehoorde opmerking bij het opruimen is: "Als ik dit wegdoe, raak ik een stukje van mezelf kwijt." Dat maakt loslaten pijnlijk en complex.



Hoarding is dan ook geen kwestie van 'gewoon opruimen', maar het is een complexe puzzel van gedachten, gevoelens en gedrag.

Gevolgen in het dagelijks leven

De gevolgen van hoarding zijn ingrijpend. Naarmate de hoeveelheid spullen toeneemt, verliezen ruimtes hun functie. Douchen wordt moeilijk, koken is ingewikkeld en hobby's of sociale activiteiten verdwijnen naar de achtergrond. Veel mensen hebben allerlei plannen en ideeën – vaak zijn ze erg creatief – maar door de chaos komen ze niet tot actie. Het volle huis zorgt voortdurend voor spanning, vermoeidheid en negatieve energie. Ook boodschappen doen zorgt voor stress; een bezoekje aan de (kringloop)winkel is moeilijk. Het is voor sommige mensen niet te vertieren dat daar een bepaald item ligt dat iemand anders misschien gaat kopen. Sommige huizen raken vervuild of zijn brandgevaarlijk. Sociaal isolement is daarnaast ook een groot probleem. Door schaamte over hun woonsituatie willen de mensen geen bezoek meer ontvangen. Voor kinderen die in een 'hoarding-huishouden' opgroeien, kan dit grote impact hebben: vriendjes mogen niet over de vloer komen en er is vaak een sfeer van geheimhouding. Een deel van de mensen verzorgt zichzelf goed en weet de situatie buiten de deur te verbergen. Signalen kunnen dan zijn: uitpuilende tassen, graag spullen willen uitdelen of structureel bezoek aan huis vermijden. De stoornis blijft vaak lang onopgemerkt – zelfs voor vrienden en familie. Kijk ook eens hoe iemands tuin erbij staat. Die is vaak een afspiegeling van hoe het er binnen uitziet. Traagheid of structureel te laat komen is ook een onofficieel kenmerk.

Hoe kun je helpen?

Hoarding is een complexe stoornis, waarbij goedbedoelde hulp van naasten averechts kan werken. Voor iemand met hoarding zijn spullen zeer persoonlijk. Ongevraagd opruimen of spullen weggooien voelt als een inbreuk op de eigen identiteit.



Wat Eleos kan betekenen?

Bij de Zwolse locatie van Eleos is een behandelprogramma beschikbaar voor mensen die kampen met hoarding en de onderliggende psychische problematiek. Samen met psychologen werken ze aan inzicht in hun denkpatronen. Ze zoeken naar hun eigen motivatie en versterken die door middel van kleine succeservaringen. Iemand die weer eens normaal wil douchen of in alle rust een boek op de bank wil lezen. Of iemand die zijn vrienden thuis wil ontvangen. Er wordt gewerkt aan denkstrategieën die niet kloppen. Door middel van exposure en lotgenotencontact doen de cliënten positieve ervaringen op. Zo zetten ze kleine, haalbare stappen richting een leefbare woonomgeving. De behandeling gebeurt altijd in samenwerking met andere professionals. Verandering is namelijk wél mogelijk. Een behandeling bij Eleos duurt circa driekwart jaar. In de praktijk ervaren cliënten na verloop van tijd meer rust, overzicht en ruimte. Kijk voor meer informatie op www.eleos.nl

Het roept heftige emoties of associaties op ("Als of iemand aan mijn intieme delen zit"). Het leidt tot wantrouwen, ruzie of zelfs verergering van het probleem. In overleg is hulp wél fijn, bijvoorbeeld een ritje naar de kringloopwinkel maken of een advertentie op Marktplaats zetten. Maar daaraan voorafgaand moet de cliënt zelf de keuze hebben gemaakt wat er weg kan.

“Ongevraagd opruimen of spullen weggooien voelt als een inbreuk op de eigen identiteit.”

Professionele hulp is daarom essentieel. In de behandeling ligt de nadruk niet op het huis 'leegmaken'. Juist de denkpatronen en het gedrag moeten veranderd worden. Stapsgewijs leren mensen andere keuzes maken en ervaren ze dat ze spullen wél kunnen loslaten, ook al roept dat spanning op. Het streven daarbij is een leefbare woning en meer ruimte voor het gewone dagelijks leven. Niet een leeg, opgeruimd huis. Behandeling vraagt veel tijd en geduld. Hoarding is een patroon dat in jaren is ontstaan en niet in enkele

maanden verdwijnt. Het is belangrijk om de valkuilen te leren kennen. Van groot belang is samenwerking tussen ggz, maatschappelijk werk en gespecialiseerde opruimbegeleiders (professional organizers). Als een van die drie ontbreekt, loopt de behandeling spaak. Ook terugvalpreventie is belangrijk. Voor de omgeving geldt: toon begrip, oordeel niet en moedig aan om hulp te zoeken. Vertrouwen is cruciaal. Hulp werkt alleen als iemand bereid is stappen te zetten en zelf verantwoordelijkheid wil nemen voor verandering.

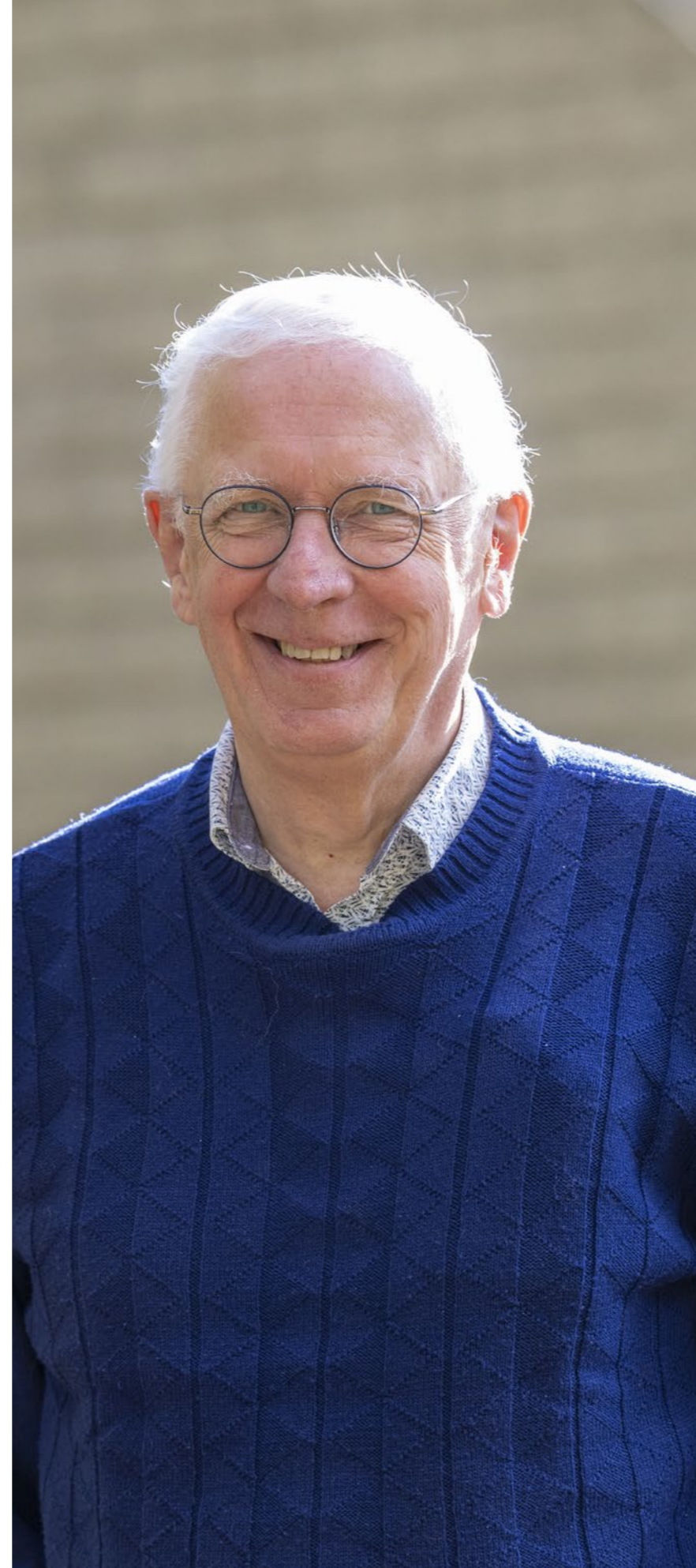
“In afhankelijkheid van de Heere”

Hans Thierry over zijn werk als pastoraal vrijwilliger bij ‘de fontein’

Tekst Tineke Goedhart
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Toen Hans Thierry (70) vier jaar geleden vanuit Scheveningen verhuisde, moest hij het kerkenraadswerk loslaten dat hij daar had opgebouwd. Zijn nieuwe gemeente vroeg hem vrij snel of hij iets voelde voor een vacature bij ‘de fontein’, een behandelcentrum van Eleos in Bosch en Duin. “Toeval? Nee, ik zou zeggen: leiding. Het verwondert me nog steeds dat het zo gelopen is.”

Bij ‘de fontein’ werkt Hans als pastoraal vrijwilliger, waar mensen met ernstige psychiatrische problematiek worden behandeld en wonen. “Er zijn vier groepen, de meesten met tien tot twaalf cliënten. Zij kunnen bij mij en mijn collega terecht voor een gesprek.” De gesprekken vinden een-op-een plaats, vaak in de middag of vroege avond, als de therapieën zijn afgerond. “We zijn met twee vrijwilligers. Ik werk samen met een vrouw; dat is gezien de verdeling van de cliënten wel zo waardevol. We proberen zo ook aan te sluiten bij de kerkelijke achtergrond van de cliënt. Dat helpt bij de vertrouwelijkheid.” In zijn werk wil Hans vooral de tijd nemen voor een cliënt. “We lezen samen uit de Bijbel en leggen in gebed de zorgen bij de Heere neer. Het is werk in afhankelijkheid van de zegen van de Heere. Het is, in geestelijk opzicht, de Heere die werkt.”



Tussen geloof en behandeling

In gesprekken merkt Hans dat geestelijke zorg steeds meer onderdeel wordt van de totale behandeling. “Wat we bespreken blijft in vertrouwen tussen ons, maar soms stemmen we af met de verpleging. Echter alleen met medeweten van de patiënt.”

Werk dat raakt

Hans ervaart zijn werk als dienend werk. “Je luistert, hoort wat mensen hebben meegeemaakt en probeert een lijn te leggen naar de Bijbel. Ik merk vaak hoe cliënten daar positief op reageren. Die openheid en het vertrouwen dat ze geven, raken me telkens weer. Soms hoor je achteraf wat een gesprek of advies heeft gedaan. Dan zie je dat de Heere het werk zegent.”

“Die openheid en het vertrouwen dat ze geven, raken me telkens weer.”

Soms neemt hij de verhalen mee naar huis. “Je hoort veel verdriet, soms ook schuld en schaamte. Het is ongelooflijk wat mensen elkaar kunnen aandoen. Gelukkig kan ik dat delen met mijn collega’s. Bovenal is er dankbaarheid: voor wat ik mag doen en dat ik dat nog kan doen. Na een periode van ziekte – ik ben behandeld voor darmkanker en gedoterd – ervaar ik het als genade dat ik nog tijd van de Heere heb gekregen om dit werk te doen.”

Kerst en Pasen

Het pastorale werk beperkt zich niet tot de gesprekskamer. Hans maakt deel uit van de werkgroep Pastoraat en Identiteit, die mee-

denkt over aandacht voor bijzondere dagen zoals biddag en dankdag. “Twee keer per jaar organiseren we bijeenkomsten rond Kerst en Pasen voor medewerkers en cliënten. Op zulke momenten zijn we allemaal gelijk – geen behandelaar of cliënt – maar afhankelijke mensen.”

Hans ziet dat ‘de fontein’ langzaam verandert. “Er verblijven inmiddels ook mensen die niet betrokken zijn bij een kerk of niets hebben met het geloof. Toch merk je soms dat mensen geraakt worden door de gesprekken op de groep of door het samen bidden voor en na het eten. Sommigen krijgen interesse in Gods Woord. Als we merken dat die interesse blijvend is, zoeken we voor hen contact met een kerkelijke gemeente in hun buurt. Zij hebben namelijk vaak niet automatisch een pastoraal vangnet. Dat is bijzonder om mee te maken. Ik kan ze niet bekeren tijdens hun opname. Dat kan alleen God. Maar ik kan wel in de gesprekken getuigen van Jezus Christus en Zijn werk.”

Waardevolle ontmoetingen

Gemiddeld is Hans zo’n tien uur per week actief als vrijwilliger bij ‘de fontein’. “Soms staan er geen afspraken in mijn agenda. Dan denk ik: vandaag wordt het rustig. Soms heb ik niet zo veel zin – je blijft een mens – en dan blijkt aan het eind van de dag het tegendeel. Er ontstaan altijd weer waardevolle ontmoetingen. Ik vind het nog steeds bijzonder dat ik dit mag doen.”

Nieuws van Eleos

Ontwikkelingen in de ggz

Vrijwilligers pastorale pool verder toegerust

In juni was de tweede opleidingsdag voor de pastorale vrijwilligers aan de Theologische Universiteit Apeldoorn. Zij bereidden zich goed voor met leeswerk, modules uit Identiteit & Herstel en een casus. Tijdens de dag oefenden zij praktijksituaties. De pastorale pool biedt

cliënten – in overleg met behandelaar of begeleider en wanneer steun in de eigen kerkelijke gemeente niet mogelijk is – een luisterend oor bij geloofsvragen die samenhangen met psychische klachten. De vrijwilligers zijn nu klaar om nieuwe gesprekken te voeren.



Jubileumbomen voor 25 jaar Eleos

Op 13 en 20 november vierden we het 25-jarig jubileum van Eleos op al onze locaties voor begeleid wonen. Samen met bewoners en begeleiders plantten we jubileumbomen: de Malus Elstar-appelboom, symbool voor groei, vruchtbaarheid en een hoopvolle toekomst. Met koffie, iets lekkers en mooie ontmoetingen stonden we stil bij 25 jaar Eleos. Bijna alle bomen zijn geschonken door lokale hoveniers; een hartverwarmend teken van betrokkenheid.

Nieuwe relatiebeheerder fondsenwerving gestart

Sinds september werkt Gerrit Boogaard als relatiebeheerder fondsenwerving bij Eleos. In deze rol wil hij mensen verbinden aan het werk dat Eleos doet voor herstel, hoop en geestelijke zorg. Hij ziet het als een groot voorrecht



om dagelijks te mogen bouwen aan projecten die echte verandering brengen in het leven van cliënten. "Ik ben dankbaar voor iedereen die al geeft, bidt of zich inzet. Het raakt mij om te zien hoe breed de betrokkenheid is.

Die gezamenlijke steun maakt ons werk mogelijk. Ik denk graag met je mee als je wilt ontdekken hoe jouw bijdrage, klein of groot, verschil kan maken."

“Als een kind niet naar school durft, nemen angst en stress voor school verder toe.”

In gesprek over schoolweigering

Hoe doe je dat?

Tekst Corina Schipaanboord
Eleos Marije van der Have

Naar schatting gaan ruim zeventigduizend kinderen of jongeren niet naar school, omdat de angst of stress daarvoor te groot is. Ze zitten niet lekker in hun vel en ouders voelen zich vaak onmachtig. Hoe ga je met elkaar in gesprek over schoolweigering?

Als een jongere te veel angst of stress ervaart om naar school te gaan, wordt dat schoolweigering genoemd. Soms wil een kind of jongere wel, maar lukt het gewoon niet. Het is dus iets anders dan spijbelen. Dan kan een kind wel, maar wil het niet. Overigens is het bij spijbelen belangrijk om goed te kijken naar de oorzaak ervan. Want ook hierbij kan angst of stress een rol spelen.

Onmachtig

Als een kind niet naar school durft, nemen angst en stress voor school verder toe. Die hebben ook een negatief effect op het zelfvertrouwen, de sociale contacten worden minder en de angst breidt zich vaak uit naar andere gebieden. Het kind wil bijvoorbeeld ook niet meer naar de supermarkt, waar het klasgenoten tegen kan komen. Verder bestaat er een risico op het ontstaan van een depressie. Ouders van wie de kinderen niet langer naar school gaan, voelen zich vaak onmachtig. Ze probeerden

vaak al van alles om hun kind te helpen, maar het had niet voldoende effect.

IJzer smeden als het koud is

Als je met een kind dat niet naar school durft in gesprek wilt, is timing belangrijk. In dit geval geldt: het ijzer smeden als het koud is. Dat betekent dat je met het kind in gesprek gaat op een neutraal moment, als jullie allebei rustig zijn. Dus niet op het moment als het boos, verdrietig of angstig is of als je zelf gefrustreerd of teleurgesteld bent. Benoem op zo'n geschikt moment het gedrag en de emotie die je denkt te zien bij het kind. Geef erkenning voor die emotie. Van hieruit kun je samen met je kind onderzoeken wat maakt dat naar school gaan zo ingewikkeld is. Voor sommige kinderen helpt het wanneer je zelf een aantal dingen noemt waarvan je denkt dat ze aan de hand kunnen zijn. Het kind merkt hierdoor dat niets gek is. Bovendien kan het makkelijker zijn om enkel "ja" of "nee" te zeggen, dan om meteen zelf alles op tafel te moeten gooien.

Mooiste cadeau

Ondersteunende taal is het meest helpend voor het kind. Dat betekent dat je erkenning geeft voor de emoties die een kind heeft en dat je vertrouwen uitsprekt in zijn of haar mogelijkheden. Zeg bijvoor-



ELEOS

De Combi

Als een jongere school verlaat door psychische problemen, kunnen ze bij Eleos terecht voor deeltijdbehandeling en onderwijs: De Combi in Ede. Kijk voor meer informatie op www.eleos.nl.

beeld: "Ik zie dat het vanmorgen heel lastig is om uit je bed te komen. Gisteren is het je gelukt om naar school te gaan. Ik weet dat je het vandaag ook kunt." Of: "Je wordt boos omdat ik niet langer wil dat je thuisblijft. Ik begrijp dat je er zelf geen vertrouwen in hebt, maar wij hebben dat wel. We laten je niet los en gaan er samen voor zorgen dat het gaat lukken." Het mooiste cadeau dat je een kind kan geven, is vertrouwen. Je vertrouwen uitspreken kun je niet vaak genoeg doen. Dat geldt overigens niet alleen bij schoolweigering.

"Ouders van wie de kinderen niet langer naar school gaan, voelen zich vaak onmachtig."

Het helpt niet om streng te zijn tegen het kind. Bijvoorbeeld door te zeggen: "Stel je niet aan. Iedereen moet naar school, dus jij ook." Het kind voelt zich dan niet begrepen. Anderzijds is te bezorgd zijn ook niet helpend, zoals: "Ik merk dat je het nog steeds heel spannend vindt om naar school te gaan. Het is beter als je nog een poosje thuisblijft." Het kind hoort hierin begrip voor wat het voelt, maar ook: "Ik heb er geen vertrouwen in dat jij met deze angst kunt omgaan. Ik denk dat school veel te spannend is en dat je beter veilig thuis kunt blijven."

(Niet) begrijpen

Ook al doe je nog zo goed je best, het kan zijn dat je het kind echt niet begrijpt. Dat is ingewikkeld. Het kan helpen om te bedenken dat elk kind naar school wil. Alle kinderen en pubers willen

het liefst zijn zoals hun leeftijdgenoten en ook gewoon naar school gaan. We kunnen als ouders, verzorgers of leerkrachten nooit precies ervaren en begrijpen wat een kind voelt en ervaart. Soms gaat een kind niet naar school, maar heeft het bijvoorbeeld geen enkele moeite om te gaan sporten. Daardoor kun je je afvragen of het kind zich aanstelt of dat hij of zij het misschien wel lekker vindt om thuis te zijn. Dat is niet zo. Het kan helpen om voor jezelf na te gaan wanneer je zelf ergens heel bang of gestrest voor bent geweest. Dat gevoel heeft het kind ook.

Niet-veroordelende houding

Veel ouders van schoolweigeraars voelen zich onbegrepen door andere ouders. Ze krijgen regelmatig te horen: "Als het mijn kind was, zou ik het wel weten." Ouders voelen zich vaak oververmoeid, ervaren veel stress en voelen zich falen. Dit soort opmerkingen versterken dat. Stel liever vragen vanuit een niet-veroordelende houding, zoals: "Hoe is het met jou? Hoe ging het deze week?" Of: "Hoe was je dag vandaag?" Het kan ook fijn voor hen zijn als je hulp aanbiedt. Ook voor kinderen die niet naar school durven, is het fijn als er met hen wordt gepraat. Vraag hen gerust hoe het gaat of wat naar school gaan zo ingewikkeld maakt. Niet elk kind zal hier even makkelijk over praten. Het kan helpen om eerst aan te sluiten bij de interesses van het kind, zoals dieren of een sport. Het belangrijkste is dat een kind zich gezien voelt en ervaart dat het ertoe doet.

PERSOONLIJK

Tekst: Redmar Smit
Fotografie: Vakfoto Van der Beek

De mensen van Eleos

Hylke Lootsma

Hylke Lootsma is persoonlijk begeleider bij ZuiderStee, een zorginstelling voor begeleid wonen, die sinds 2021 onder Eleos valt. Met veel passie en liefde zet hij zich in voor de bewoners. Daarnaast zit hij in de ondernemingsraad, is hij verwantencoördinator en coördinator identiteit. "Ik word gelukkig van veel verschillende dingen doen."

Dat Hylke persoonlijk begeleider is geworden, heeft hij te danken aan zijn decaan op de middelbare school. "Ik wilde eigenlijk bij de politie. Helaas werd ik ziek, waardoor ik niet werd toegelaten. Ik vroeg advies aan mijn decaan en hij gaf aan dat hij mij geschikt vond voor de SPW-opleiding. Ik had geen idee wat het precies inhield, maar omdat hij me goed kende, ging ik op goed vertrouwen die opleiding volgen. Ik kwam in een klas met alleen maar vrouwen en dacht: waar heb ik me voor ingeschreven? Maar ik vond de studie ontzettend leuk."

Liefde voor de doelgroep

Via een vakantiebaantje rolt Hylke de gehandicaptenzorg in. "Ik zag een vacature voor technische dienst. Dat leek me wel wat. Toen ik op gesprek kwam, bleek de functie vervuld te zijn. Ik kon wel als begeleider aan de slag, maar daar had ik eigenlijk geen zin in. Maar alles beter dan afwassen, dacht ik. Nu kan ik je zeggen: het was mijn allerleukste bijbaantje. Ik had een heel ander beeld van de gehandicaptenzorg. Uiteindelijk bleef ik er ook de weekenden werken. Ik genoot intens van het werk. Daar is de liefde voor deze doelgroep ontstaan."

Kleine stapjes

Wat Hylke vooral drijft, is de liefde van God. "Die wil ik laten zien aan de bewoners. Daarnaast is het prachtig om vooruitgang te boeken. Soms heerst de gedachte dat er geen winst meer te behalen is, maar ik probeer er alles aan te doen om kleine stapjes te zetten. Ik wil ze het vertrouwen geven dat ze dat kunnen. Dat doe ik met humor, plezier en luchtigheid. De bewoners hebben het vaak al zwaar, dus ik doe mijn best om hun leven te verlichten en aangenaam te maken."

Inmiddels werkt Hylke al ruim 12 jaar bij ZuiderStee. "Ik zit hier helemaal op mijn plek. Ik vind het ook een mooie stap dat we nu onder Eleos vallen. We kunnen veel van elkaar leren. Dat vind ik ontzettend belangrijk."



"De liefde van God drijft mij."

Beste Aniek,

Ik ben vaak ontevreden.
Hoe kan ik oefenen in
dankbaarheid?

Groetjes, Michaël



Beste Michaël,

Je kent ze vast wel: spreuken over tevredenheid als grootste vorm van rijkdom en dat je pas gelukkig kunt worden als je tevreden bent met wat je hebt. Klinkt mooi, maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan wanneer je baalt van het takenpakket op je werk. Of wanneer je bij het sporten merkt dat je geen 25 meer bent. En dan is daar ook al snel de ontevredenheid over de ontevredenheid (het oordeel): je zou blij moeten zijn, want er zijn genoeg mensen die ... Dat zet de boel misschien voor even in perspectief, maar ontevredenheid heeft de neiging om weer terug te komen. Daarom is het zo goed dat je deze vraag stelt: **een eerste stap naar een verandering!**

Wat is ontevredenheid eigenlijk?

Ontevredenheid ontstaat wanneer je een kloof ervaart tussen hoe iets is en hoe je zou willen dat het zou zijn. Denk aan: niet kunnen wachten op de lente tijdens een regenachtige herfst, je een ongeluk solliciteren en nergens worden aangenomen, of veel dingen niet meer kunnen doordat je ziek bent geworden. Een aantal bekende veroorzakers van ontevredenheid zijn: je eigen (hoge) verwachtingen, jezelf vergelijken met anderen, geen grip hebben op de dingen die gebeuren, onvervulde behoeften, negatieve denkpatronen (zoals zwart-witdenken) of een gebrek aan zingeving en betekenis ervaren in je leven.

Kijken naar jouw ontevredenheid

Wanneer je gaat onderzoeken waar jouw ontevredenheid vandaan komt, helpt het om je oordelende bril af te zetten en een nieuwsgierig exemplaar op te zetten. Want ontevredenheid is een signaal, geen vijand. Je kunt jezelf vragen stellen zoals: Wanneer voel ik mij het meest ontevreden en wat gebeurt er dan precies? Wat zou ik graag anders zien? Op wie ben ik jaloers en waarom? Let daarbij zowel op je gedachten als je gevoelens. Ook kun je verschillende levensgebieden (werk/studie, relaties, gezondheid, vrije tijd, zingeving) langsgaan om te kijken waar je iets mist. Het kan ook zijn dat je in bepaalde situaties vaak denkt: "Zie je wel, dat lukt me nooit!" Of: "Pff, ik wou dat ik ..." Daarin kan ook een aanwijzing zitten over wat je graag anders zou zien.

Wat kun je doen?

• Kies je perspectief

Het wereldse perspectief kan je uit balans brengen, dus probeer te leven vanuit het perspectief van de eeuwigheid en Gods plan met jouw leven. God is jouw Vader en Hij zorgt voor jou. Hij geeft je wat je nodig hebt. Daar mag je op vertrouwen.

• Houd een dankbaarheidsdagboek bij

Schrijf elke avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit mogen grote, maar zeker ook kleine dingen zijn: een lief gebaar van een vriend, een zonnestraal of een lekkere kop koffie. Spreek je dankbaarheid uit richting anderen en geef het bewust een plek in je gebeden.

• Focus je op wat er wél is en kijk soms terug op wat er al geslaagd is

Positief denken draagt bij aan tevredenheid. Tel en vier je zegeningen!

• Verander de dingen waar je wél invloed op hebt

Soms zegt ontevredenheid ook iets over waar jij nog werk te doen hebt of wat niet in lijn is met jouw waarden. Bij ontevredenheid over je inzet op school of de inhoud van je baan bijvoorbeeld. Neem dat serieus en draai aan de knoppen die je tot je beschikking hebt.

• Leef in het moment

Piekeren over wat er gaat komen of blijven hangen in wat er is geweest: het helpt je niet. Het enige moment dat je werkelijk hebt, is nu. De zelfhulpmodule van Eleos *Meer ontspannen leven* kan je hierbij helpen!

• Apps

Er zijn verschillende apps beschikbaar die jou kunnen ondersteunen op het gebied van dankbaarheid en leven in het moment. Ze kunnen je herinneringen sturen, zodat je heel bewust met deze thema's aan de slag kunt.

• Bescherm jezelf

Wanneer je merkt dat bepaalde mensen, situaties, winkels, social media enzovoorts een gevoel van ontevredenheid aanwakkeren, kies er dan voor om deze invloed te beperken. Bezoek bepaalde mensen of winkels bijvoorbeeld minder en geef jezelf maar een kwartiertje socialmediatijd per dag.

Veel succes gewenst!

Hartelijke groet,

Aniek Meints-de Jonge,
psycholoog



Maak van dit lege gebouw vandaag nog een thuis

Binnenkort verhuizen de bewoners van De Koriander naar de Noorderhaven in Kampen. Het prachtige, oude schoolgebouw is bijna klaar om een nieuw thuis te worden voor mensen die begeleiding nodig hebben. Maar wie nu door het lege pand loopt, ziet vooral kale muren en stille ruimtes. Het voelt nog koud en troosteloos. Juist daarom hebben we uw hulp hard nodig.

Een thuis begint bij sfeer en veiligheid

Onze bewoners kijken uit naar de verhuizing. Ze hebben hun nieuwe studio al gezien: een eigen plek met een eigen badkamer en kleine keuken. Dat geeft rust en zelfstandigheid. Maar een thuis maak je samen.

Greetje Gnodde ondersteunt de bewonerscommissie. Zij helpt bewoners om mee te denken en hun ideeën te delen. "Een gezellige huiskamer zorgt ervoor dat bewoners elkaar makkelijker ontmoeten. Het geeft veiligheid en warmte. Dat helpt bij herstel."

In de Noorderhaven komen drie ruimtes waar bewoners samen kunnen eten, koffiedrinken, ontspannen of een spelletje doen. Een van deze drie ruimtes wordt ingericht voor handenarbeid. De andere twee zijn huiskamers en echt bedoeld als plek om elkaar te ontmoeten. Maar al deze ruimtes moeten nog ingericht worden.



Voor de inrichting is € 78.000 nodig. Helpt u mee?

Uw bijdrage maakt het verschil

Door gestegen bouwkosten en noodzakelijke aanpassingen is het budget voor de inrichting kleiner geworden. Daarom vragen wij uw hulp om de huiskamers, studio's en gezamenlijke ruimtes toch zo in te richten dat bewoners zich echt thuis voelen.

Voor de inrichting is € 78.000,- nodig. Uw steun helpt heel concreet:

- Met € 25,- helpt u bijvoorbeeld om gordijnen voor de studio's aan te schaffen.
- Met € 50,- draagt u bij aan het leggen van nieuwe vloeren in het pand.
- Met € 100,- helpt u mee aan de inrichting van de gezamenlijke huiskamers.

"Ik kijk uit naar de nieuwe plek. Als er een gezellige huiskamer is met planten en spelletjes, dan voel ik me sneller thuis. Dat geeft rust"

Mick
bewoner

Geef voor dit project



Bij dit artikel staat een QR-code waarmee u direct kunt geven. Helpt u mee om van de Noorderhaven een warme en uitnodigende woonplek te maken?

Namens alle bewoners: heel hartelijk dank.

Toekomst vol van hoop

*In de nacht van strijd en zorgen
Kijken wij naar U omhoog
Biddend om een nieuwe morgen
Om een toekomst vol van hoop*

*Ook al zijn er duizend vragen
Al begrijpen wij U niet
U blijft ons met liefde dragen
U die alles overziet*

*U geeft een toekomst vol van hoop
Dat heeft U aan ons beloofd
Niemand anders U alleen
Leidt ons door dit leven heen*

*U heeft ons geluk voor ogen
Jezus heeft het ons gebracht
Mens als wij voor ons gebroken
In de allerzwartste nacht*

*U bent God de Allerhoogste
God van onbegrensde macht
Wij geloven en wij hopen
Op het einde van de nacht*

- Sela