

eleoscript

Magazine over christelijke ggz

Suïcidale gedachten

Openheid kan
zorgen voor herstel

Hechtingsstoornis

Op zoek naar een veilige haven

In gesprek over trauma

Wees zonder
oordeel beschikbaar

"Ik mag als
mens naast een
mens zitten"

Tussen oplossen en samen dragen

Tekst Anne Hulsbos-Voortman
Communicatieadviseur



Soms merk je het ineens: het gaat niet vanzelf. In een gesprek, in een gedachte die blijft hangen of wanneer je beseft: dit red ik niet alleen. Het kunnen kleine signalen zijn, maar ook grote vragen die je niet loslaten. Momenten waarop je merkt dat je eigenlijk hulp nodig hebt, maar toch probeert het zelf op te lossen.

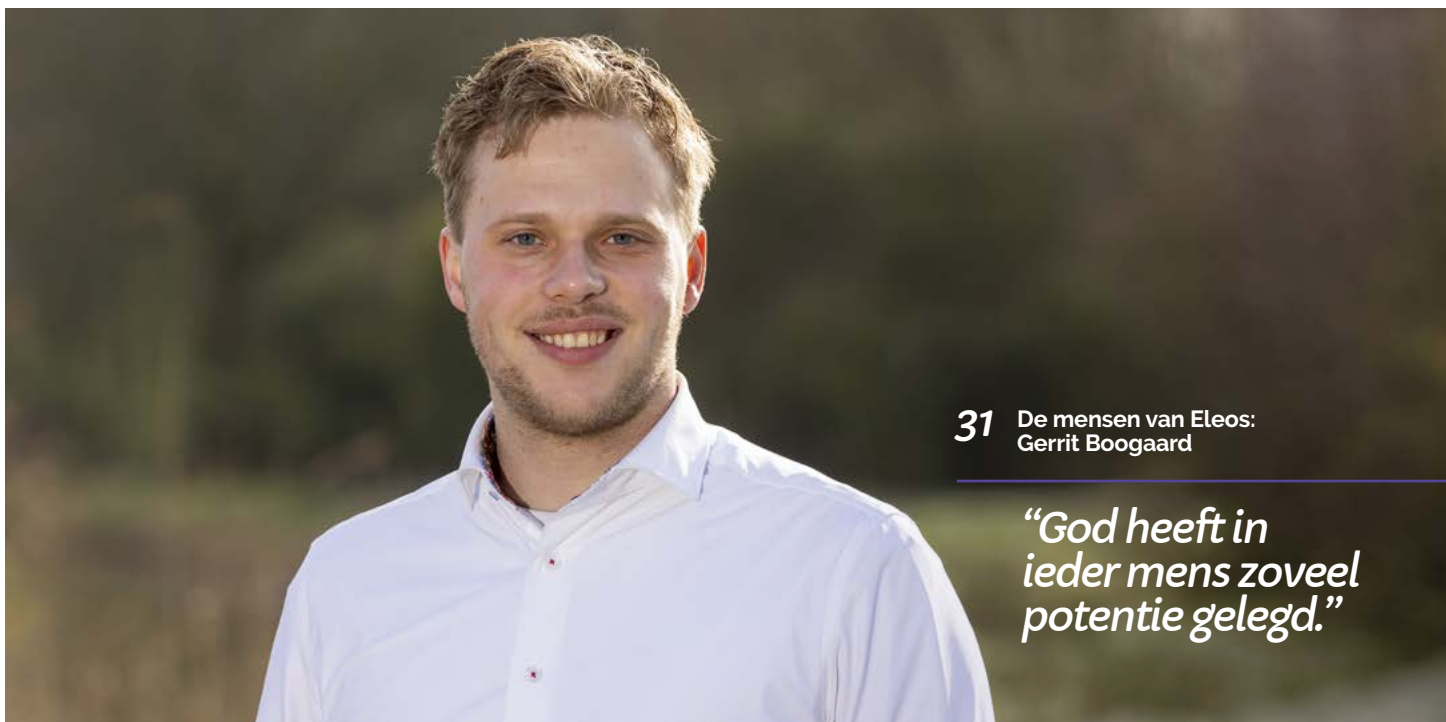
Die neiging om het eerst zelf te willen doen, herken ik ook bij mijn kinderen. Maar als het niet lukt, zoeken ze me zonder schroom op. Die vanzelfsprekendheid zijn we als volwassenen ergens een beetje kwijtgeraakt, juist terwijl we die soms zo nodig hebben.

In deze Eleoscript lees je hoe het kan helpen om hulp toe te laten en het niet alleen te hoeven doen. We staan stil bij hechting en hoe het verleden doorwerkt in het nu. Bij veerkracht, niet als iets groots, maar als het toelaten van de ander en soms ook het durven vragen om hulp. En bij het worstelen met gedachten aan de dood en hoe openheid daarin ruimte kan geven.

Als het moeilijk wordt, hebben we vaak dezelfde neiging: het zelf oplossen. Doorzetten. Terwijl juist dan iets anders nodig is. Iemand die naast je zit en vraagt hoe het écht gaat. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is het niet. Het vraagt iets van ons allemaal. Misschien ligt veerkracht wel daarin: niet alles zelf oplossen, maar samen dragen.

Ik hoop dat deze Eleoscript je helpt om het gesprek te openen, zodat je het niet alleen hoeft te dragen.





31 De mensen van Eleos:
Gerrit Boogaard

“God heeft in ieder mens zoveel potentie gelegd.”



Colofon

Jaargang 26, nummer 1.
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

- 4**Suïcidale gedachten**
Openheid kan zorgen voor herstel
- 10**Eleos start de groep Gedeeld verdriet**
“Rouwen hoef je niet alleen te doen”
- 13**Column**
Welke sokken trek jij vandaag aan?
- 14**Ontdekkingen**
uit de wetenschap
- 16**“God staat altijd met open armen klaar”**
Matheas vindt houvast in moeilijke periodes
- 20**Stoornis in beeld: hechtingsstoornis**
Op zoek naar een veilige haven
- 24**“Een mens naast een mens”**
Carien is vrijwilliger van de pastorale pool
- 26**Nieuws van Eleos**
Ontwikkelingen in de ggz
- 28**In gesprek over trauma**
Wees zonder oordeel beschikbaar
- 31**De mensen van Eleos**
Gerrit Boogaard
- 32**Beste Aniek,**
Hoe kan ik meer veerkracht ontwikkelen?
- 34**Vrienden van Eleos**
Help kerken psychisch kwetsbaren steunen



Suïcidale gedachten

*Openheid kan zorgen
voor herstel*

OMGAAN MET



Tekst Redmar Smit
Eleos Christina
Hennipman-Herweijer,
beleidsadviseur kwaliteit

Zo'n 8 procent van de mensen denkt in zijn leven minimaal één keer serieus aan zelfdoding. En iedere dag overlijden er gemiddeld 5 mensen aan zelfdoding. Al deze personen hebben weer mensen om zich heen. Dat betekent dat de meeste mensen op de een of andere manier met dit thema te maken krijgen. Op dit onderwerp rust nog altijd een taboe, terwijl openheid juist voor verlichting kan zorgen. In dit artikel diepen we dit gevoelige thema uit en geven we handvatten om het gesprek aan te gaan.

Suïcidaliteit is de gedachte aan de dood en de wens om er niet meer te willen zijn. Als iemand zegt: "Ik wil dood", dan bedoelt hij of zij eigenlijk: ik wil dit leven niet meer, omdat dat door de omstandigheden ondraaglijk is. Als je niet weet hoe je dat kunt veranderen en je voor je gevoel klemzit, is er maar één alternatief: de dood.

Model van Joiner

Wat maakt dat iemand zover komt? Thomas Joiner legt dat helder uit in zijn *interpersonal theory of suicide*. Het zijn drie ballen die elkaar overlappen. Aan de ene kant heb je de bal 'Ik sta er alleen voor'. Iemand zit als het ware in een isolement en denkt dat niemand er voor hem of haar is. Dan heb je de bal 'ik ben de ander tot last'. Als die ballen elkaar overlappen, ontstaan er suïcidale gedachten. Die wens voor de dood is echter niet voldoende om daadwerkelijk over te gaan tot een poging. Daarvoor is een derde bal nodig: het 'verworven vermogen' om suïcide te plegen. Dit is het vermogen om de natuurlijke angst voor pijn en de dood te overwinnen. Een suïcidepoging gebeurt meestal niet van de ene op de andere dag. Het is vaak een proces, al kan het ook binnen 24 uur. Door een heftige gebeurtenis, zoals ontslag of een scheiding. Dat zie je vooral bij mannen.

Risicofactoren

Voordat die drie ballen elkaar kunnen overlappen, moeten er oorzaken zijn waardoor die

gedachten van het 'de ander tot last zijn' en je 'alleen voelen' ontstaan. Eigenlijk is dat nooit één oorzaak. Het gaat om diverse vormen van pijn en hopeloosheid. Vaak spelen psychische klachten, trauma's en een kwetsbare persoonlijkheid een aanzienlijke rol. Een grote trigger voor suïcidaliteit is seksueel misbruik. Ook LHBTIQ+-jongeren zijn maatschappelijk gezien een grote risicogroep, maar in de kerk misschien nog wel meer. Als je merkt dat je het hele systeem aan het wankelen brengt door wie je bent, dan kun je je al snel tot last voelen, wat enorme eenzaamheid met zich meebrengt. Zelfs de woningnood wordt in diverse rapporten genoemd. Karakter, draag- en veerkracht spelen ook mee.

“Het ellendige is dat er op suïcidaliteit nog een enorm taboe zit.”

Een grote beschermingsfactor is verbondenheid met andere mensen. Pijn en hopeloosheid zijn dan vaak beter te dragen. Op het moment dat je er alleen voor staat, wordt het ingewikkeld. Voor een jongere is een veilige en warme relatie met minstens één ouder of opvoeder daarom heel belangrijk. Maar het kan in alle gevallen ook gaan om relaties in het algemeen: een steunende vriendengroep, een studie, werkplek of kerk waar je je gezien voelt en je het gevoel hebt ergens bij te horen. Plekken waar je structuur ervaart en waar problemen gesignaleerd worden. Er moet een plek zijn waar de ander tegen je zegt: "Ik zie jou, ik voel compassie en ik wil je helpen." Dat is een eerste stap naar herstel.

Normale vraag

Het ellendige is dat er op suïcidaliteit nog een enorm taboe zit. Dat maakt het moeilijk die gedachten met iemand te delen. Veel mensen moeten een drempel over om aan iemand die



niet goed in zijn of haar vel zit te durven vragen of hij of zij weleens aan de dood denkt. Dat is een spannende vraag die ongemakkelijk kan zijn. Maar als je het openbreekt, komt er lucht en is de bal 'ik sta er alleen voor' al voor een deel weg. Dat kun je dus doen met één simpele vraag. Als je dat lastig vindt, kun je dat thuis ook oefenen voor de spiegel. Dan kun je ervaren: hoe is het als ik die vraag stel? Het eerlijke verhaal is ook: als je 'm niet stelt, maak je ook een keuze. Misschien ben je bang voor het antwoord. Dat is logisch. Maar tegelijk: als het antwoord bevestigend is, kun je doorvragen. Daarmee bescherm je eigenlijk de

ander. Je geeft ruimte om de aanleiding te vertellen en biedt daarmee perspectief. Niet vragen is gevaarlijker. Dan kan het juist gebeuren waar je bang voor bent. Eigenlijk moet die vraag gewoon normaal worden. Door het taboe hebben wij 'm te zwaar gemaakt.

“Sommige mensen zijn bang dat wanneer ze het gesprek aangaan, de ander op ideeën wordt gebracht.”

Het is belangrijk om enige inbedding te geven als je de vraag stelt. Bijvoorbeeld: "Joh, het valt me op dat ... Gaat het wel goed met je?" Mocht iemand aangeven dat het echt niet goed gaat, dan kun je vragen: "Maar denk je dan weleens aan de dood?" Of dat je eerst vraagt: "Hoe zit je erbij?" Of: "Ik maak me een beetje zorgen, want ..." Mochten die vragen te direct zijn, dan kun je ook vertellen dat je weet dat sommige mensen die depressief of somber zijn weleens aan suicide denken. Vervolgens vraag je: "Hoe is dat bij jou?" Daarmee normaliseer je het en haal je de angel eruit. Daardoor krijgt iemand het gevoel dat hij of zij niet gek is en dat dit dus vaker gebeurt. Wil je het woord suicide vermijden? Stel dan de vraag: "Hoe wanhopig voel je je? Denk je er weleens aan dat je niet meer wilt leven?" Verbondenheid en een veilige relatie zijn hierbij van belang. Sommige mensen zijn bang dat wanneer ze het gesprek aangaan, de ander op ideeën wordt gebracht. Want: "Alles wat je aandacht geeft, groeit." Die angst is irreëel. De gedachten zijn er al. Als die geheim worden gehouden, kunnen die juist verder broeden.

Signalen

Het is natuurlijk ook niet nodig om te pas of te onpas te vragen of iemand aan de dood denkt.



Hulp nodig?

Worstel je met suïcidale gedachten? Eleos biedt diverse therapieën aan om jouw mentale gezondheid te verbeteren. Kijk voor meer informatie op www.eleos.nl.

Aan de andere kant: is het erg als je de vraag een keer te veel stelt? Er zijn signalen op te merken die je waakzaam kunnen maken. Hoe meer risicofactoren je ziet, hoe groter de kans is. Signalen zijn dat iemand minder onderneemt dan normaal, zich terugtrekt uit contacten en minder functioneert op werk of school. Het kan ook zijn dat iemand stemmingswisselingen heeft, prikkelbaar en agressief is en minder energie heeft. Slechte verzorging, meer drinken, roken of drugsgebruik, zelfbeschadiging, roekeloos leven, weglopen of rondzwerfen of verontrustende berichten op sociale media plaatsen zijn ook belangrijke signalen. Soms zijn er ook heel concrete aanwijzingen. Iemand geeft bijvoorbeeld persoonlijke spullen weg, maakt ineens fotoboeken en is veel bezig met de dood, bijvoorbeeld door uit het niets een levensverzekering af te sluiten. Ook concrete uitspraken kunnen de alarmbellen doen rinkelen: "Mijn leven is de moeite niet waard" of "ik zie geen toekomst meer". Een signaal dat vaak niet wordt opgepikt, is wanneer iemand zich na een slechte periode ineens weer goed voelt. Je haalt dan misschien opgelucht adem en denkt: gelukkig, het gaat beter. Maar dat kan er juist op wijzen dat iemand een plan heeft, een datum heeft en opluchting ervaart, omdat het lijden bijna voorbij is.

Zonder oordeel

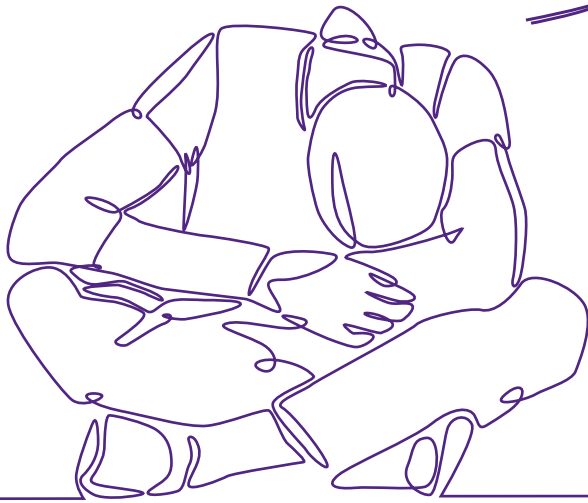
Het kan natuurlijk zo zijn dat iemand daadwerkelijk aan suïcide denkt. Probeer dan niet in paniek

te raken als iemand daar open over vertelt. Door een schrikreactie voelt de ander zich juist weer tot last. Luister zonder oordeel naar het verhaal en vraag goed door. Geef de ander de ruimte te delen hoe hij of zij zich voelt. Vul niet in, kom niet met je eigen verhaal en kom niet direct met oplossingen. Daarna is er ruimte om na te denken over hulp. Wat in christelijke kringen nogal eens gebeurt, is dat er gezegd wordt dat het van God niet mag. Of: "God is een God van leven." Of: "Je hebt nog zoveel om voor te danken." Daarmee doe je de ander geen recht. In sommige kerken zeggen ze: "Wanneer je genoeg bidt, helpt God je overal doorheen. Of subtieler: "Je zult nooit meer te verduren krijgen dan je aankunt." Of in de orthodoxe kerken: "Bij kinderen van God gebeurt dit niet." Dat zijn dooddoeners die schadelijk kunnen zijn. Ook algemene uitspraken kunnen pijnlijk zijn: "Dat kun je je familie niet aandoen." Door dat te zeggen, praat je de ander een schuldgevoel aan. Of: "Het kan altijd erger." Of: "Er is nog zoveel om voor te leven." Het is de kunst om gewoon naast de ander te zitten en je te ontfermen over hem of haar. Het verdragen van onmacht is veel moeilijker dan komen met oplossingen.

Grenzen bewaken

Wanneer iemand in je omgeving suïcidaal is, kan dat heel belastend zijn. Je kunt je eenzaam voelen, omdat je je zorgen niet durft te delen. De omgeving begrijpt het vaak niet en ook de kerk schiet pastoraal nogal eens tekort. Ook ná een suïcide. Het is daarom belangrijk om de omgeving niet te vergeten. Grenzen aangeven en die goed bewaken, is belangrijk. Allereerst is het daarom goed om te beseffen dat het nooit jouw schuld is als de ander wel tot een (fatale) poging komt. Jij bent niet verantwoordelijk voor de keuze die de ander maakt. Als iemand zijn suïcidale gedachten deelt en je trekt het niet alleen, geef dan aan dat je iemand in vertrouwen neemt, zodat je zelf meer lucht krijgt. Beloof niet dat

“Het is zo donker in mij en om mij heen. Dit lijden moet stoppen, maar hoe? Ik zie geen uitweg meer!”



je het niet verder vertelt. Daarnaast is het voor het herstel belangrijk dat er niet één persoon bij betrokken is, maar dat er voldoende relaties om hem of haar heen staan. Voor jou als naaste is het ook belangrijk dat je doorgaat met leven

“Het is de kunst om gewoon naast de ander te zitten en je te ontfermen over hem of haar.”

en goed voor jezelf zorgt. Wees ook duidelijk en geef aan wat iemand van jou mag verwachten en wat niet. Zorg ervoor dat de relatie zoveel mogelijk gelijkwaardig blijft. Waak ook voor manipulatief gedrag, want zo'n patroon sluipt er gemakkelijk in. Omdat jij het gevoel krijgt dat je de persoon in leven kunt houden, zit je zo in de rol van hulpverlener. Maak concrete afspraken,

bijvoorbeeld over waar spullen (blijven) liggen die gebruikt kunnen worden bij een poging. Uiteindelijk is voor suicidaliteit professionele hulp nodig. Een naaste kan ondersteunen in het zoeken daarvan. Juist als je niets overziet, kan het vinden van passende hulp een grote hobbel zijn. Laten we van hart tot hart contact hebben met elkaar en plekken creëren waar die worsteling er mag zijn. In gezinnen, op scholen, op het werk, in de maatschappij, maar vooral ook in de kerk. Besteed er aandacht aan in de preek, bid ervoor of organiseer een thema-avond, bijvoorbeeld op catechisatie. Op 27 september is het Wereld Suïcidedag. Dat is ook een passende aanleiding om eens nadrukkelijker bij dit thema stil te staan. Zo laten we samen zien dat het niet iets is om je voor te schamen. En samen zorgen we ervoor dat iemand er niet alleen voor staat.

Denk je aan zelfdoding? Bel dan nu 113 of 0800-0113 (gratis) of chat via 113.nl.

Eleos start de groep

Gedeeld verdriet

“Rouwen hoef je niet alleen te doen”

Tekst Redmar Smit
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Vroeg of laat krijgt iedereen in zijn leven te maken met verlies. Van een dierbare, je werk, gezondheid of iets anders belangrijks. Dat kan allerlei emoties losmaken. Er komt een rouwproces op gang waarin je leert omgaan met het verlies. Dat is niet altijd makkelijk en soms kun je daar hulp bij gebruiken. Eleos startte daarom in Dordrecht de groep Gedeeld Verdriet voor volwassenen. Jeanine Goud begeleidt die samen met haar collega: “Een stukje (h)erkenning kan al helend zijn.”

Jeanine is specialistisch begeleider thuis. Dat ze de rouw- en verliesgroep erbij doet, is voortgekomen uit eigen interesse. “Eleos biedt jaarlijks verschillende trainingen aan. Een daarvan was Rouw en verlies. Die leek mij heel boeiend. Het was een ervaringsgerichte training waarin we zelf met allerlei opdrachten aan de slag gingen. Het jaar daarna werd het vervolg aangeboden. Uiteindelijk kwam er ook een derde training, die gericht was op het inzetten van groepen bij rouwverwerking. Ik volgde die trainingen met een collega. We waren allebei enthousiast en zochten naar mogelijkheden om hier actief mee aan de slag te gaan,

wat resulteerde in het daadwerkelijk opzetten van de groep. In eerste instantie in Dordrecht, maar het is de wens om in de toekomst dit op meerdere locaties uit te rollen en wellicht zelfs op scholen en in kerken.”

Erkenning

Alle soorten rouw zijn aanwezig in de groep. Dat is voor Jeanine belangrijk. “Ik denk dat er veel vormen van verlies en rouw zijn die niet gezien worden. Als iemand overlijdt, weet iedereen: er is rouw. Maar wat als je een scheiding meemaakt? Of als je je baan of gezondheid verliest? Wat als je een onvervulde kinderwens hebt, je het gemis van een levenspartner ervaart of een diagnose moet verwerken? Ook dat zijn zaken die een rouwproces op gang brengen, maar voor de buitenwereld niet zo zichtbaar zijn. Dat kan een eenzame worsteling zijn. We besteden er vaak minder aandacht aan, terwijl iemand in feite precies hetzelfde proces doormaakt. Je kunt wel klachten ervaren, maar je weet niet precies wat daaraan ten grondslag ligt. Soms heeft iemand het nodig dat er gezegd wordt: ‘Wat jij doormaakt of doormaakte, is rouw.’ Dan krijgt het een naam. Het

“Ik denk dat er veel vormen van verlies en rouw zijn die niet gezien worden.”

is belangrijk dat er erkenning en aandacht is voor al die soorten rouw, zodat iemand weet: het is niet gek, maar een normaal proces. Het mag er zijn en het is niet erg om daar hulp bij te krijgen. Je hoeft trouwens niet te wachten tot je daarin vastloopt. Rouwen hoeft je namelijk niet alleen te doen."

Persoonlijke ontwikkeling

Je verdriet bespreken in een groep kan een drempel zijn. Toch ziet Jeanine vooral de voordelen. "Ik zie dat mensen vaak wat onwennig binnenkomen. Na twee of drie keer merk je dat ze zich relaxter en veiliger voelen. Het doel is dat de deelnemer werkt aan een persoonlijk proces. Het delen van je verhaal en het aanhoren van de ander kan daarbij helpend zijn. Ze voelen zich gesteund en

"Dat God raad weet met de barsten in ons leven is troostvol."

minder eenzaam in hun verdriet. Als je ontdekt dat de ander ook moet dealen met rouw, geeft dat een gevoel van (h)erkenning en verbinding. Ik zie dat deze groep ook bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling. Deelnemers denken ook na over hoe ze iets verwoorden en wat ze precies voelen. Dat is voor veel mensen best moeilijk. In de groep mag je in een veilige setting oefenen in het benoemen van je pijn en verdriet. Hier leer je ook luisteren naar het verhaal van de ander en hoe je daar vervolgens mee kunt omgaan. Soms heeft de ander heel verrassende inzichten en nieuwe perspectieven. In de groep vindt al een stukje heling plaats. Tegelijk is het natuurlijk ook zo dat geen enkel proces hetzelfde is. Iedereen heeft zijn of haar eigen tempo en manier van rouwen."



De gebarsten kruik

Gedeeld Verdriet bestaat uit acht bijeenkomsten. "Daarin staan de vier rouwtaken van Manu Keirse centraal. We behandelen een stukje theorie, gevolgd door een bijpassende verwerkingsopdracht. Er is in de groep ook ruimte voor geloofsvragen. Ook dat roept vaak herkenning op. De vragen kunnen onbeantwoord blijven. De wetenschap dat God erbij is in het verdriet, kan troostend zijn. Al kan dat gevoel vaak ook gemist worden. In de laatste sessie staan we stil bij het verhaal van de waterdrager. De waterdrager gaat dagelijks water halen met een juk op zijn schouders. Aan elke kant draagt hij een kruik; de ene is gaaf, de andere gebarsten. De gebarsten kruik lekt water en in zijn ogen is zijn opbrengst onvoldoende. De waterdrager troost de gebarsten kruik. Omdat hij wist van de barsten, heeft hij aan die zijde van de weg zaadjes geplant. Nu groeien daar mooie bloemen, waarmee hij de tafel van de koning versiert. Het verhaal raakt mij altijd weer. Ook ik maakte rouwprocessen door. De ervaring dat God raad weet met de barsten in ons leven is troostvol. Paulus spreekt in 2 Korinthe 1 over Gods troost in ons verdriet, zodat wij anderen weer kunnen troosten met wat we zelf van Hem ontvingen. Zo is het ook in de groep: delen, geven en ontvangen. En vooral: elkaar steunen in dat wat aandacht verdient."

Welke sokken trek jij vandaag aan?



Tekst Abwin Luteijn
Raad van bestuur

Ik heb jarenlang in Vathorst gewoond, de Vinex-wijk van Amersfoort. Een gemêleerde wijk met veganistische geitenwollensokkers aan de ene kant en hippe-happy-sokkers aan de andere kant. De gemeente vond dat er wat kunst mocht komen om de boel op te vrolijken. En zo verscheen er op een rotonde waar wij dagelijks langskwamen een kunstwerk: een slak. Alleen was de kunstenaar die dag niet helemaal in vorm want het resultaat leek meer op wat mijn hond gemiddeld twee keer per dag produceert bij het uitlaten dan op een slak. Mijn jongste zoon wond er geen doekjes om. Twee keer per dag – onderweg naar school en terug mopperde hij steevast: "Daar heb je weer die afschuwelijke drol." Dat is één manier om met dingen om te gaan: je eraan ergeren. En hij was niet de enige. Er werd flink over gesproken in de wijk. Maar een meisje in de wijk koos voor iets anders. Zij gingen sokjes breien. Voor de voelhoorns van de slak. Bij voetbalwedstrijden waren ze oranje. Bij de oorlog in Oekraïne geel-blauw. Met kerst verschenen er sokjes met rendieren en belletjes. En met oudjaar zelfs heuse oliebollensokken. Het

werd zo'n succes dat de slak inmiddels een eigen Facebookpagina heeft. De 'drol' werd zo een gewaardeerde buurtgenoot.

Zo zagen we twee reacties op dezelfde werkelijkheid. Je kunt mopperen of je kunt sokken breien. De keuze is aan jou. In het leven geldt dat net zo. We kunnen niet kiezen wat ons overkomt, wel hoe we daarop reageren. In ons werk komen we zulke situaties vaak tegen. Dingen die niet worden wat we hoopten. Verhalen die zich niet laten oplossen. Dan vraagt dat iets van ons. Dat we ruimte houden voor wat er is, zonder het direct te willen ontkennen of veranderen. Dus als iets tegenzit, denk ik soms aan die slak met zijn sokjes op zijn kop. Dan vraag ik me af: welke sokken zou ik over deze situatie heen kunnen trekken? Dat dwingt mij om met een positieve bril op de situatie te herframen of op z'n minst bewust te kiezen voor een positieve response. De menselijke kracht om bewust te kiezen voor een dergelijke positieve respons op een ongewenste situatie is een belangrijk onderdeel van veerkracht. En veerkracht maakt het leven mooier. Dus: welke sokken trek jij aan als het tegenzit?

Ontdekkingen uit de wetenschap

Ontdek de laatste bevindingen over onze geestelijke gezondheid

Vier manieren om te reageren op een vervelende opmerking



We maken het allemaal weleens mee dat iemand bewust een vervelende of onaardige opmerking maakt. Hoe reageer je dan op een goede, volwassen manier?

Het is beter om niet defensief te reageren, maar onverschilligheid te tonen. Dat vraagt om het reguleren van je emoties, want vanbinnen voel je je niet kalm. Als je rustig blijft, kun je beter nadenken over een antwoord. Nog beter is het om niet te reageren en de persoon volledig te negeren. Hij of zij wil namelijk niets liever dan dat je erop ingaat. Door dat niet te doen, maak je hem of haar machteloos. Moet je toch reageren, houd het dan kort en zeg iets neutraals als: "Interessant." Met zo'n woord ga je er niet tegenin, maar je stemt er ook niet mee in. Breng vervolgens het gesprek op een ander onderwerp. In een groep is dat makkelijker, want dan kun je overschakelen naar een ander persoon.

Herken tot slot de manipulatie. Vaak zit er bij de ander iets onder: eigen onzekerheid, de schuld afschuiven of hij of zij wil zichzelf als slachtoffer zien. Als je dat signaleert, kun je je reactie daarop aanpassen. Bijvoorbeeld: "Volgens mij zegt dit meer iets over jou."



Waarom blijft iemand in een ongezonde relatie?

Heb je je weleens afgevraagd waarom iemand in een relatie blijft, terwijl hij of zij aangeeft daarin ongelukkig te zijn? Volgens experts ligt de oorzaak bij hechting, angst, identiteit en coping.

Iemand blijft niet, omdat hij zelf niet meer helder kan nadenken. De persoon weet prima dat de relatie niet klopt. Maar ons zenuwstelsel categoriseert iets niet als gezond of ongezond, maar als bekend of onbekend. Als een emotioneel patroon lijkt op wat je vroeg in je leven hebt geleerd, interpreteert je lichaam dat als veilig, zelfs als je verstand weet dat dat niet zo is.

Een andere reden is de stille aantrekkingskracht van de herhalingsdwang. Onopgeloste emotionele ervaringen worden met nieuwe partners herhaald. Iemand voelt zich aangetrokken tot relaties die lijken op vroege trauma's, omdat hij of zij het verhaal probeert te herschrijven.

De laatste reden is dat onzekerheid erger is dan ongelukkig zijn. Het menselijk brein is geprogrammeerd om risico's te vermijden. Daarom kan een onbevredigende relatie gek genoeg veiliger aanvoelen dan het vooruitzicht van een leven na die relatie. Dit komt tot uiting in vragen als: Wat als ik spijt krijg? Wat als ik nooit iemand anders vind? Uiteindelijk wordt in veel gevallen de relatie wel verbroken. Dat gebeurt wanneer de pijn van het blijven uiteindelijk zwaarder weegt dan de angst om in het onbekende te stappen.



De impact van SPIRIT-groepstherapie en het belang van nazorg

SPIRIT is een groepsbehandeling in de klinische ggz. Het combineert cognitieve gedragstherapie met aandacht voor zingeving en levensvragen.

We onderzochten wat deze therapie cliënten oplevert. De resultaten laten zien dat SPIRIT bij de meeste deelnemers zorgt voor meer inzicht, voor beter omgaan met klachten en voor meer aandacht voor wat belangrijk is in het leven. Ook blijkt dat nazorg belangrijk is. Zonder vervolg kunnen de effecten snel minder worden. Hoewel voorzichtigheid nodig is bij de interpretatie, geven de resultaten een eerste aanwijzing dat SPIRIT helpt bij herstel, vooral als er goede nazorg is.

“Hoewel het vaak overleven was, hield ik de moed erin.”

“God staat altijd met open armen klaar”

Matheas vindt houvast in moeilijke periodes

Tekst Redmar Smit
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Het leven van Matheas Manssen (52) is van jongs af aan niet gemakkelijk. Thuis en op school gebeuren er dingen die hem vormen en zijn verdere leven stempelen. Toch zoekt hij steeds weer naar lichtpuntjes, dwars door zware periodes heen. “Ik kan nu soms trots op mezelf zijn.”

Op de basisschool wordt Matheas enorm gepest. “Ik was anders dan de rest, dus ik denk dat dat de reden was. Ik droeg eigenlijk altijd nette kleding: een pullover en een overhemd. Dat was een stijl die niemand uit de klas had. Ik was de kakker van de groep. Ik herinner me dat een meisje een keer uit het niets zei: ‘Jij hebt echt een rotkop.’ Dat was zo naar. Op de basisschool ontwikkelde ik paniekaanvallen. Of dat nou echt door het pesten kwam, weet ik niet. Volgens mijn moeder kwam het door de jufvrouw. Zij duwde mij, omdat ze vond dat ik moest opschieten. Daardoor is er een soort schrikreactie ontstaan die angst triggerde.”

Op weg naar de dood

Op de middelbare school gaat het pesten dag in, dag uit door. “De mavo was een zware tijd. Ik probeerde wel voor mezelf op te komen, maar het loste niets op. Een specifieke jongen pestte me voortdurend. Het bizarre was dat iedereen dacht dat hij mijn beste vriend was, terwijl hij mijn ergste nachtmerrie

was. We fietsten samen naar school en zaten naast elkaar. Maar hij had me onder de duim. Hij zei altijd lelijke dingen tegen mij en als ik niet deed wat hij vroeg, sloeg hij. Om dat te voorkomen, hield ik hem tevreden. Daarnaast kon ik heel goed leren en dat konden ze ook niet hebben. Elke avond verlangde ik naar de tijd dat de mavo voorbij was. Over die tijd heb ik een boek geschreven: *Op weg naar de dood*. Ik noemde het de dood, omdat school voor mij iets verschrikkelijks was. Voor mij voelde het als iets uitzichtloos en ik geloofde niet dat het ooit beter zou worden. Ik ging via de havo naar het vwo. Ook daar werd ik gepest. Door het pesten werden de paniek-aanvallen nog erger. De hele schoolperiode was ik elke dag voordat ik naar school moest misselijk. Tot bloedens toe moest ik overgeven. Het pesten maakte me eenzaam en bang. Ik had het aan mijn ouders moeten vertellen, maar dat durfde ik niet. Ik schaamde me ervoor.”

Machteloos

Thuis was het ook moeilijk. “Mijn vader had last van het concentratiekampsyndroom. Hij sprak er nooit over. Hij had vreselijke woedeaanvallen. Als mijn moeder iets zei, was ik altijd bang dat mijn vader daardoor uit zijn slof schoot. Mijn moeder was depressief; ze heeft een moeilijke jeugd gehad. Mijn vader was soms heel boos op haar. Na een uitbar-



sting van mijn vader moest ze een paar dagen huilen. Ik voelde me ontzettend machteloos. Hoewel het thuis dus niet veilig was, was het gezien de situatie op school toch het beste plekje. Mijn ouders waren ook echt wel trots op me. Zeker toen ik aan de universiteit ging studeren. Net als mijn vader ging ik schilderen. Hij vond het geweldig dat ik daarin zijn voorbeeld volgde."

Depressief

Als Matheas 15 is, komt hij voor het eerst in aanraking met de ggz. "Ik werd depressief. Ik was niet suïcidaal, maar ik zag het allemaal niet meer zitten. Ik dacht: straks moet ik werken en kan ik nooit meer iets voor mezelf doen. Daarnaast voelde ik me waardeloos. Ik dacht dat ik niks kon en was de hele tijd bezig met wat anderen van mij vonden. Ik had het idee dat iedereen steeds op mij lette en alleen mijn slechte kanten zag. Ik moest

veel huilen en kon een aantal maanden niet naar school. Ik had ook geen zicht dat het pesten zou ophouden, dus het was allemaal best uitzichtloos. Ik durfde wel met mijn moeder te bespreken dat ik last had van depressieve klachten. Ik moest ook wel, want ik had hulp nodig. Om heel eerlijk te zijn, was het beter als ik al veel eerder hulp had gekregen. Want ik had toen nog geen therapie gehad voor die paniekaanvallen. Als ik daarmee had leren omgaan, was het leven een stuk makkelijker geweest."

Afgekeurd

Na het vwo gaat Matheas Informatica studeren aan de universiteit. Daar breekt een rustige periode aan. "Het studeren ging me wederom goed af. Ik werd daar niet gepest en ik had ook geen last van paniekaanvallen. Na de universiteit ging ik aan het werk. Ik had een goede baan en ik had

er plezier in. Binnen het bedrijf had ik functies als teammanager, technisch manager, projectmanager, informatieanalist en CRM-consultant. Ik genoot van mijn werk en ik durf ook wel te zeggen dat ik er goed in was. Uiteindelijk kreeg ik toch weer last van paniekaanvallen. Weer kwam de angst op dat mensen op mij letten en dan dacht ik: o wee, als het maar niet mislukt. Ik was steeds bang om in paniek te raken, maar door die angst gebeurde het juist. In paniek rende ik een keer weg van mijn werk. Ik durfde echter de bus naar huis niet te nemen. Ik was bang dat de mensen zouden zien hoe ik eraan toe was en weer iets van me zouden vinden. Ik schaamde me. Op mijn 29^e stopte ik met werken. Het lukte niet meer.

*“Ik heb weleens
gedacht: eigenlijk
is mijn leven
verspilde tijd.”*

Dat is heel confronterend, want ik wil ontzettend graag werken. Ik mis het ook. Ergens heb ik toch het gevoel dat ik niet meer meetel. Ik heb weleens gedacht: eigenlijk is mijn leven verspilde tijd. Dat ik niet meer kan werken, verwijt ik de pesters. Door hen zijn de paniekaanvallen en de angsten erger geworden. Uiteindelijk kreeg ik wel therapie voor de paniekaanvallen. Die zijn nu gelukkig weg.”

Lutherhof

In 1996 overlijdt Matheas' vader en in 2020 zijn moeder. “Tot 2011 bleef ik bij mijn moeder wonen. Uiteindelijk werd besloten dat ik begeleid ging wonen. Wachten totdat er iets met mijn moeder zou gebeuren, was onverstandig. Ze waren bang dat ik dat niet aan zou kunnen. Ik was het ermee eens. Ik kreeg een mooi plekje bij de Lutherhof, waar ik heel tevreden mee ben. Het geeft me rust dat ik hier zit. Het is echt mijn thuis, het voelt ver-

trouwd. Ik kan met iedere medebewoner goed opschieten en de begeleiders zijn goed voor me. Ik kan met hen praten als ik me niet zo goed voel en ik word door hen positief gestimuleerd, waardoor ik vertrouwen krijg. In mijn kamer heb ik een mooie plek waar ik kan schilderen en een bureau waaraan ik gedichten en boeken schrijf. Dat is voor mij een uitlaatklep. In de teksten, die autobiografisch zijn, verwerk ik humor. Dat relativeert het verdriet. Als ik schilder, denk ik aan vroeger. De geur van de verf die ik als kind al bij mijn vader rook, geeft me toch een stuk nostalgie. Ik krijg veel positieve reacties op mijn schilderijen. Die waardering doet me goed. Ik kan misschien niet alles meer doen, maar dit pakken ze niet van me af.”

Terugkijkend op zijn leven ziet Matheas dat het niet makkelijk is geweest. “Ik ben in totaal twaalf keer opgenomen. Gelukkig was de laatste keer in 2019. Gelukkig gaat het nu goed met me. Hoewel het vaak overleven was, hield ik de moed erin. Ik heb zin om leuke dingen te doen. Daar krijg ik weer energie van en het maakt me blij. Ik schrijf onder andere boeken over Excel en tutorials over bijvoorbeeld informatica, wiskunde en economie. Als dat klaar is, denk ik: dat heb ik toch maar mooi gedaan. Soms ben ik trots op mezelf en lukt het me een beetje eigenwaarde in mezelf te vinden. Ik hoop dat anderen die het moeilijk hebben, proberen te kijken naar de positieve dingen van het leven. Dat helpt echt. Daarnaast haal ik veel kracht uit het geloof. God vindt mij waardevol. Als ik ergens mee zit, bid ik. Daarna voel ik me vaak beter. De gelijkenis van de verloren zoon spreekt me zo aan. God staat altijd met open armen klaar, terwijl anderen ze voor mij gesloten hielden. Ik mag altijd bij Hem terugkomen.”

Vermijdend —
Impulsief —
Lage eigenwaarde —
Schaamte —
Angst voor afwijzing —
Grenzeloos —

Stoornis in beeld: **hechtingsstoornis**

Op zoek naar een veilige haven

Als een kind ernstige en langdurige verstoringen in de vroege relatie met zijn of haar ouders of opvoeders ervaart, kan er een hechtingsstoornis ontstaan. Er is daarbij vrijwel altijd sprake van heftige trauma's, vanwege ernstige onveiligheid in de opvoedsituatie. Dit kan grote gevolgen hebben voor de manier waarop iemand zich hecht aan anderen. In dit artikel gaan we dieper in op wat een hechtingsstoornis inhoudt.

Tekst Redmar Smit
Eleos Marleen Gerrits, gz-psycholoog en
zorgprogrammameider hechtingsstoornissen
en persoonlijkheidsproblematiek

Hechting is een heel belangrijk proces. Het heeft veel impact op hoe je je ontwikkelt, bijvoorbeeld als het gaat om emotieregulatie. Het bepaalt ook voor een deel je zelfbeeld: mag je zijn wie je bent en heb je voldoende zelfvertrouwen? Het zegt ook iets over je relaties: ervaar je verbinding met andere mensen? Bij hechting is het belangrijk dat een ouder nabij genoeg is, maar ook ruimte geeft aan het kind om zelf het leven te ontdekken. Het moet zelfstandigheid leren en ervaren dat fouten maken oké is. Het moet weten dat het altijd weer bij zijn of haar ouders terecht kan voor troost. Zo krijgt het kind het gevoel dat het gewaardeerd wordt en geliefd is. Als die veilige haven er niet is, weet een kind niet meer wat het moet doen. Het zoekt dan ook geen troost meer, maar gaat zijn of haar emoties op een eigen, onhandige manier reguleren. Het ervaart: ik ben niet goed genoeg. Als het hechtingsproces (ernstig) verstoord wordt, kan dat zorgen voor een hechtingsstoornis of -problematiek. Een stoornis komt weinig voor. Bij kinderen wordt maar bij 1 procent de diagnose gesteld. Het gaat dan ook om zwaar getraumatiseerde kinderen. Denk aan een zeer onveilige thuissituatie, met verwaarlozing, mishandeling, misbruik en allerlei andere traumaklachten.

Bij een hechtingstoornis ligt vrijwel altijd een trauma ten grondslag. Hechtingsproblematiek komt veel vaker voor.

Geremd en ontremd

Kinderen met een hechtingsstoornis ontwikkelen al jong klachten. Zelfs bij baby's is er soms al aanwijsbaar gedrag te zien. Ze vinden bijvoorbeeld weinig troost bij de ouder. Vanaf een jaar of vijf kun je duidelijker gedragingen zien die kunnen wijzen op een hechtingsstoornis. Er zijn twee typen te onderscheiden: de reactieve hechtingsstoornis en de ontremd-sociaalcontactstoornis.

“Als je als ouders een gezonde basis geeft, is er al veel te repareren.”

De eerste betekent dat iemand heel erg teruggetrokken en verlegen is. Hoewel er sterke behoefte is aan sociaal contact, vermijdt iemand dat juist, uit angst voor afwijzing, schaamte of kritiek. Bij het ontremde type zijn kinderen juist grenzeloos in het contact. Ze gaan sneller bij anderen op schoot zitten, delen al gauw met vreemden hun levensverhaal en reageren vaak impulsief. Ze zijn vrijer, maar daardoor reageren ze in bepaalde situaties niet altijd passend. Als je bijvoorbeeld geweld meemaakt in je thuissituatie, is het een logisch gevolg dat je dat zelf vroeg of laat ook gaat toepassen. Ook kan iemand manipulatief zijn. Of iemand zich geremd of ontremd ontwikkelt, heeft te maken met de omgeving en een stukje aanleg. Hechtingsstoornissen ontwikkelen zich vaak op latere leeftijd door naar persoonlijkheidsstoornissen. Het moeilijke aan een persoonlijkheidsstoornis is dat iemand heel moeilijk dieper contact kan maken. Oppervlakkig lukt nog wel, maar relaties en vriendschappen écht aangaan en onderhouden, lukt vaak niet. Sterker nog:

ze gaan die het liefst uit de weg, omdat ze niemand echt vertrouwen. Ook is hun eigenwaarde vaak heel laag en zijn ze angstig. Gedragingen die horen bij een hechtingsstoornis worden al snel geduid als autisme, ADHD of opstandig gedrag, terwijl er onderliggend dus iets anders aan de hand kan zijn. Daarom is het als hulpverlener heel belangrijk om bijvoorbeeld door middel van vragenlijsten en spelobservaties te ontdekken wat je nu eigenlijk ziet bij het kind.

Hechtingsfiguur

Een hechtingstoornis gaat dieper dan hechtingsproblematiek. Beiden zeggen iets over de relatie tussen ouder en kind. Bij een stoornis is er altijd sprake van een trauma; bij de problematiek is dat niet het geval, of in ieder geval minder heftig. Meestal is er nog wel een hechtingsrelatie tussen ouder en kind, maar die is onhandig of problematisch. Vaak kun je die nog heel goed behandelen, omdat de klachten milder zijn. Als je als ouders een gezonde basis geeft, is er al veel te repareren. Bij een stoornis is er helemaal geen sprake van een hechtingsrelatie, waardoor het gedrag vaak zo extreem is. Het is heel ontwrichtend als een kind in een onveilige situatie opgroeit. Kinderen met een hechtingsstoornis komen vaak laat binnen bij de ggz. De problemen zijn vaak al hoog opgelopen. Je ziet dat ze eerst bijvoorbeeld in aanraking komen met de jeugdbescherming of uit huis worden geplaatst. Hoe eerder iemand in behandeling komt, hoe beter het herstel. Van groot belang is het dat deze kinderen een veilige hechtingsfiguur om hen heen krijgen, zodat ze op een gezonde manier kunnen opgroeien en zich leren hechten. Alternatieve hechtingsfiguren – zoals een opa of oma, juf of meester, buurman of buurvrouw – die het kind wel echt horen en zien, werken heel compenserend. Volledig herstel is moeilijk, maar niet onmogelijk. Er zijn tegenwoordig goede therapieën (zie kader). Daarnaast is de loyaliteit van kinderen naar ouders zo groot, dat je nog weleens ziet dat wanneer ouders uiteindelijk



Behandeling

Het is heel belangrijk dat ouders of opvoeders bij de behandeling betrokken worden. In de integratieve gehechtheidsbevorderende traumabehandeling voor kinderen (IGT-K) leren ouders of opvoeders het kind traumasensitief op te voeden. Die behandeling is erop gericht de gehechtheid te ontwikkelen en de traumaklachten bij het kind aan te pakken. Een andere therapie is MBT-K (mentaliseren bevorderende therapie voor kinderen). Daarin leert het kind zijn of haar emoties te reguleren en die van de ander te herkennen. Voor het inzicht krijgen in patronen is er schematherapie.

Kijk voor meer informatie op www.eleos.nl.

erkenning geven aan het kind, er ruimte ontstaat om dingen te repareren.

(On)gezonde relatie

Een hechtingsstoornis heeft gevolgen voor het aangaan van relaties. Vaak ontstaat er wantrouwen en angst richting de ander. Een hechtingsstoornis is een voorbode van verdere persoonlijkheidsproblematiek. Patronen die je in de jonge jaren ontwikkelt (en niet behandeld zijn), slijten diep in iemands systeem. Er ontstaan overtuigende patronen die niet kloppen. Dat heeft te maken met hoe iemand naar zichzelf en naar de ander kijkt en hoe hij of zij omgaat met emoties. Dat kan zorgen voor veel problemen in relaties. Het inzien

“Geloof kan voor iemand met een hechtingsstoornis ingewikkeld zijn.”

en doorbreken van patronen is moeilijk. Als je daarmee worstelt, kun je proberen te ontdekken welke patronen en valkuilen je herkent. Wat doe ik niet zo handig en hoe kan het anders? Wil je graag een relatie aangaan, maar vind je dat lastig? Stel je dan kwetsbaar op door aan te geven wat je moeilijk vindt. “Dit is mijn valkuil, wil je me hel-

pen om daarin meer balans te zoeken?” Zet kleine stapjes en probeer niet te claimend te zijn. Check ook bij de ander of hij of zij voldoende ruimte krijgt. Dat vraagt van de ander om grenzen te stellen en daar heel duidelijk over te zijn. Ook goede zelfzorg is belangrijk. Creëer afstand als dat nodig is. Vaak is het geven en nemen uit balans, waardoor je jezelf makkelijk kunt kwijtraken.

Geloof kan voor iemand met een hechtingsstoornis ingewikkeld zijn. God als vaderfiguur zien, kan moeilijk zijn. Kinderen die opgroeien in een onveilige situatie, ontwikkelen vaak een godsbeeld waarin God een straffende God is, Die op afstand staat en bij Wie ze geen hoop of troost kunnen vinden. God voelt onveilig. Toch kan God ook functioneren als een hechtingsfiguur en daarmee een beschermende factor zijn. Zijn liefde is niet afhankelijk van hoe wij ons voelen of wat we hebben gedaan. Bij Hem kun je altijd terecht. Door Hem ben je geliefd en in Christus aanvaard.

“Een mens naast een mens”

Carien is vrijwilliger van de pastorale pool

Tekst Redmar Smit
Fotografie Vakfoto Van der Beek

Als christen kun je worstelen met geloofs- en zingevingsvragen. Niet altijd kun je daarvoor terecht bij je eigen kerkelijke gemeente, terwijl er wel behoefte is aan gesprek. Daarom is Eleos vorig jaar gestart met de pastorale pool. Carien Mulder is vrijwilliger en vertelt meer over dit stukje werk. “Ik hoop dat de cliënt zich echt gezien en gehoord voelt.”

Vorig jaar zag Carien een oproep in de krant staan en dat deed een appel op haar. “Ik was recent gestopt met werken als poh-ggz, maar had een sterk verlangen om van betekenis te blijven. Toen ik de oproep las, dacht ik: dit past bij mij en het lijkt me mooi om te doen.”

Zoeken naar heling

De pastorale pool is bedoeld voor cliënten van Eleos en is aanvullend op de behandeling of begeleiding. “Tijdens die gesprekken is er niet altijd uitgebreid de ruimte voor geloofs- en zingevingsvragen, maar soms is het nodig dat daar uitgebreider bij stil wordt gestaan. Binnen de kerk is die ruimte er ook niet altijd. Bijvoorbeeld omdat het vertrouwen er niet is, het kwetsbaar voelt of het te dichtbij komt. Het kan fijn zijn dat er iemand naar je luistert die wat verder





van je afstaat. Allerlei thema's komen langs, zoals diepgewortelde identiteitsvragen, worstelingen rondom angst voor oordeel, opgelopen kwetsuren in de kerk en beschadigd vertrouwen. Het doel is zoeken naar heling op het gebied van de relatie met God, jezelf en de ander. Er is een landelijke coördinator bij wie alle aanmeldingen voor de pastorale pool binnenkomen. Zij zoekt daar een vrijwilliger bij. Soms heeft een cliënt voorkeur voor specifiek een man of een vrouw. Daar wordt uiteraard rekening mee gehouden."

Traject

Het traject bestaat uit maximaal vijf gesprekken. "Voorafgaand is er een driegesprek met de behandelaar, cliënt en de pastoraal vrijwilliger. Dat is heel fijn, want de behandelaar loopt al langer met de cliënt op. Daardoor krijg ik wat meer achtergrond van de situatie. Ik maak verder geen rapportages en koppel ook niets terug aan de hulpverlener. Het is aan de cliënt wat hij of zij erover wil delen en

"God schrikt niet van onze emoties, twijfels en vragen."

wat niet. Aan het begin stellen we de vraag waar de cliënt na het laatste gesprek hoopt te staan. Dat geeft concrete handvatten voor de inhoud van de gesprekken. Aan het eind van het traject volgt er een afsluitend driegesprek. Het is de bedoeling dat daarna – indien nodig en mogelijk – het pastoraat overgedragen wordt binnen de eigen gemeente. Voor mij is het traject geslaagd als de gesprekken eraan bijdragen dat iemand zich geliefd en geborgen weet bij God en dat hij of zij rust en vrede ervaart in Hem."

Kostbare gesprekken

Luisteren is de basis voor alle gesprekken. "Ik ben voorzichtig in het stellen van vragen, want die kunnen sturend zijn. Het gevaar is dat je je eigen overtuiging en achtergrond in het gesprek legt, en dat is nou juist niet de bedoeling. De vragen die ik wel altijd stel zijn: Wie is God voor jou? En hoe denk je dat God naar je kijkt? Is dat door een situatie veranderd? Soms zijn er namelijk heel concrete gebeurtenissen die iets doen met het godsbeeld. Het is mooi om dat samen te onderzoeken. Als iemand daarin vastloopt, hoop ik perspectief te bieden. Ik denk zelfs dat deze gesprekken kunnen bijdragen aan het herstel van psychische klachten. Als je hiermee blijft worstelen, stagneert het proces. Ik vind het van wezenlijk belang dat geloof en zingeving bespreekbaar gemaakt mogen worden. We praten er vaak niet zo makkelijk over of vervallen in oppervlakkige clichés. Juist in deze gesprekken mag het er helemaal over gaan, waar iemand ook mee zit. Niets is vreemd of hoeft onbespreekbaar te blijven. Ik merk bij de cliënt dat hij of zij het fijn vindt om gewoon vrijuit te kunnen praten en dat alles wat hij of zij voelt, denkt of ervaart er gewoon mag zijn en aan het licht mag komen, zonder oordeel. Misschien wel voor het eerst. Dat is kostbaar en bijzonder. God schrikt niet van onze emoties, twijfels en vragen. De Bijbel staat er vol mee."

Carien doet haar werk in afhankelijkheid. "Dat wens ik anderen ook toe. Vertrouw erop dat de ander door jou heen iets van Gods liefde mag ervaren. Daar bid ik voor en dat geeft ontspanning. Ik hoef ook niet degene te zijn die alle antwoorden weet. Soms is erkenning genoeg. Ik mag als mens naast een mens zitten. En ik weet dat God erbij is."

Nieuws van Eleos

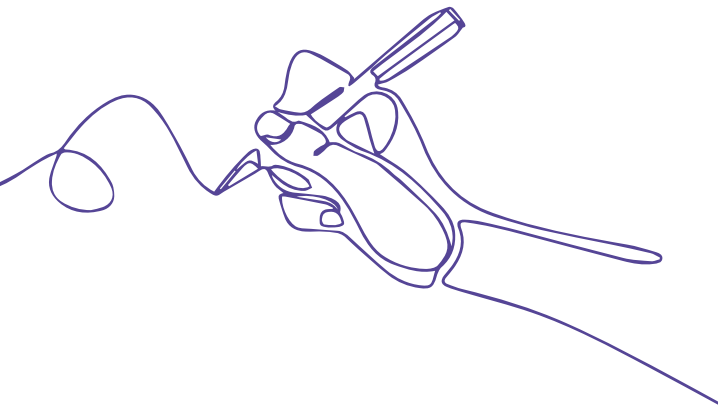
Ontwikkelingen in de ggz

Officiële opening Noorderhaven in Kampen

Op 17 april is de Noorderhaven feestelijk geopend. De middag begon met bewoners en hun netwerk, waarbij regiodirecteur Arjan van Ommeren sprak over de weg naar deze plek: een thuis waar mensen steun krijgen, groeien en meedoen. Daarna volgde het officiële moment met betrokkenen,

Vrienden van Eleos en collega's. Bestuurder Abwin Luteijn vergeleek de Noorderhaven met een pan soep: met aandacht en liefde ontstaat een plek waar verbinding centraal staat. Wethouder Bernhard van den Belt sprak in diezelfde lijn over armen die dragen. Aansluitend knipte bewoonster Evelien het lint door.





Hoop doorgeven met uw nalatenschap

Hebt u er wel eens over nagedacht? Aan wat u wilt doorgeven aan de mensen om u heen en aan wat u belangrijk vindt? Sommige mensen kiezen ervoor om ook na hun leven van betekenis te zijn. Met een nalatenschap aan Vrienden van Eleos steunt u extra zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, met aandacht voor herstel, geloof en zingeving.

Wij hebben een brochure waarin we de mogelijkheden uitleggen. U kunt deze vrijblijvend aanvragen. Op donderdagavond 8 oktober organiseren wij ook een informatieavond. Voor meer informatie of het aanvragen van de brochure kunt u terecht op vriendenvaneleos.nl/nalaten of mailen naar info@vriendenvaneleos.nl.



Keurmerk Basis GGZ

Eleos heeft opnieuw het Keurmerk Basis GGZ behaald. Dit keurmerk laat zien dat wij voldoen aan alle normen voor de kortdurende generalistische ggz. Het bevestigt dat we ons blijven inzetten om cliënten de juiste zorg op het juiste moment te bieden. We zijn dankbaar voor de inzet van onze professionals die elke dag werken aan goede en betrokken zorg. Dankzij deze erkenning is Eleos ook in 2026 geregistreerd als keurmerkdrager.

*“Het is ontzettend
spannend om je
verhaal te delen.”*

In gesprek over **trauma**

Wees zonder oordeel beschikbaar

Tekst Corina Schipaanboord
Eleos Mathilde Kopckok, klinisch psycholoog

Een trauma alleen dragen, is loodzwaar. Daarom is het waardevol om dit te delen met anderen. Maar een verkeerde of onhandige reactie kan her-traumatiserend zijn. Dat is funest. Maar hoe ga je op een goede manier in gesprek over trauma?

Wond. Dat is de Griekse vertaling van trauma. Intense emoties ervaren als gevolg van een trauma is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis. Voorbeelden zijn seksueel misbruik of geweld, zoals het meemaken van een overval of oorlogsgeweld. Ook grote natuurverschijnselen kunnen een trauma opleveren, zoals een aardbeving of tsunami. Verder kun je een trauma krijgen door iets wat je onthouden is. Je kreeg bijvoorbeeld geen liefde en geborgenheid, waardoor emotionele verwaarlozing ontstond.

Steunen

Een trauma is een abnormale gebeurtenis. Dit zegt iets over de grootsheid ervan. Het is loodzwaar om dat alleen te dragen. Je kunt het wegstoppen, maar dan blijf je er last van houden. Als je het deelt met een ander, krijgt diegene de mogelijkheid om je te steunen. Bovendien kan diegene een ander perspectief bieden op wat jij meemaakte. Het kan zijn dat jou seksueel geweld overkwam en dat je denkt

dat je dit zelf veroorzaakte. De luisteraar zal waarschijnlijk boos zijn op de dader en bij hem of haar de oorzaak leggen. Dat is heel waardevol.

Er zit ook een keerzijde aan. Een luisteraar zal waarschijnlijk schrikken als iemand zijn of haar trauma vertelt. Mensen willen niet geloven dat de wereld zo slecht is, en vanuit een gevoel van controle stellen ze vragen als: "Waarom was je dan op die plek?" Ze gaan het slachtoffer bijna iets verwijten. Er is dan sprake van *victim blaming*. Dat is voor het slachtoffer, dat zichzelf al van alles verwijt, funest. Het is her-traumatiserend. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat daar nog meer lading in zit dan in het trauma zelf. Wees daar alert op.

Op papier

Het is dus heel belangrijk om het gesprek over trauma weloverwogen aan te gaan. Als slachtoffer is het verstandig om je verhaal alleen te delen met iemand die je vertrouwt. De eerste stap kan zijn om het verhaal op papier te zetten, zodat je er zelf woorden aan geeft. Het is ook een optie om eerst een anonieme chat- of telefoonlijn te contacteren. Bijvoorbeeld van Fier of Centrum Seksueel Geweld. Je kunt je verhaal dan anoniem delen en de luisteraar kan meedenken over welke stappen je kunt nemen om het te delen met mensen in je omgeving.



Schok

Als je het gesprek aangaat met iemand die je vertrouwt, is het goed om vooraf aan te kondigen dat je iets wilt vertellen. Want het is heel verdrietig als je met je verhaal begint en iemand zegt na drie minuten dat hij écht iemand van de trein moet halen. Verder is het mooi als je in de inleidende zinnen richting de luisteraar aangeeft: "Ik wil mijn verhaal delen en dat kan heel schokkend zijn. Ik zou het fijn vinden als je het helemaal wilt horen zonder oordeel." Je verhaal vertellen is iets kwetsbaars en je behoeftes uiten ook. Maar het vergroot de kans dat je krijgt wat je nodig hebt. Wees je er

"De eerste stap kan zijn om het verhaal op papier te zetten."

vooraf van bewust dat het voor de luisteraar heel heftig kan zijn om jouw verhaal te horen. Schrik niet van de schok bij de ander. Houd tijdens het gesprek het papier waarop je je verhaal schreef bij de hand. Het is ontzettend spannend om je verhaal te delen en als je veel spanning ervaart, kun je niet altijd meer goed nadenken. Je verhaal op papier geeft dan houvast.

Helend

Als luisteraar is het goed om te beseffen dat het schokkend kan zijn om een verhaal over trauma te horen. Het is prima als het slachtoffer die schok ziet. Het is een bewijs dat wat diegene meemaakte inderdaad erg heftig is. Zelf is een slachtoffer geneigd om de gebeurtenis in de loop der jaren te bagatelliseren. Tegelijk moet je er als luisteraar voor oppassen dat je niet zo emotioneel wordt dat

jij centraal komt te staan. Een slachtoffer kan zelf ook ontzettend emotioneel worden. Erken dat je snapt dat diegene erg boos of verdrietig is door al het leed. Dat alleen al kan heel helend zijn. Begin zeker niet meteen over vergeving, want daarmee maai je alle emoties weg die zeer terecht zijn.

Soms zegt een slachtoffer dat je het verhaal tegen niemand mag vertellen. Uit een stukje zelfzorg mag de luisteraar toestemming vragen om het verhaal met iemand te delen, bijvoorbeeld met een partner. Omdat het voor de luisteraar ook heel heftig is om zo'n aangrijpend verhaal te horen. Als je daarvoor toestemming vraagt, laat je zien dat je snapt dat het kwetsbaar is. Dat maakt het veilig.

Grens

Na het horen van een verhaal wil een luisteraar soms dat het slachtoffer aangifte doet of het aan de kerkenraad of aan de ouders vertelt. Maar dat heeft tijd nodig. Het is daarin ontzettend belangrijk om de autonomie van het slachtoffer te respecteren. Als er sprake is van seksueel misbruik of fysiek geweld, is er enorm over zijn of haar grens gegaan. Als jij dan zegt dat het slachtoffer het écht aan de kerkenraad moet vertellen, ben je weer een soort dader die bepaalt wat er moet gebeuren. Je kunt wel zeggen dat het goed zou zijn om aangifte te doen. Als het slachtoffer dat niet wil, geef dan aan dat je dit respecteert. Vraag het slachtoffer om erover na te denken. Stel eventueel voor dat diegene opschrijft wat het hem of haar zou opbrengen en/of kosten als het verhaal verder gedeeld wordt.

Wat er ook gebeurt, geef als luisteraar altijd de boodschap mee: "Ik ben er voor je. Ik steun jou." Want zonder oordeel beschikbaar zijn, draagt bij aan herstel.

De mensen van Eleos

Gerrit Boogaard

Sinds eind vorig jaar is Gerrit Boogaard (27) de nieuwe relatiebeheerder voor Vrienden van Eleos. Met veel enthousiasme en passie gaat hij langs ondernemers en vermogensfondsen om hen te inspireren de projecten van Eleos te helpen realiseren.

Gerrit studeerde Ondernemerschap en Retail Management. "Daarin leerde ik denken en handelen als een ondernemer, wat nu ontzettend waardevol blijkt. Toen ik tijdens de studie tot geloof kwam en dat van mijn hoofd naar mijn hart stroomde, wilde ik daarin andere keuzes maken. Geld was niet langer een doel, maar een middel om impact te kunnen maken."

Impact

Tijdens zijn studie werkte Gerrit wel bij een commercieel bedrijf. "Toen ik in 2024 in Kenia meedeed aan de Muskathlon, kon ik niet meer onder het verlangen uit om impact te maken in het leven van mensen die het moeilijk hebben of onrecht ervaren. Zij hebben mijn hart. Daarom plaatste ik een jaartje geleden een bericht op LinkedIn dat ik een uitdaging zocht bij een organisatie met een missie die mij raakt. Mijn gebed was steeds: 'God, waar wilt U mij gebruiken?' Toen werd ik benaderd door Eleos. De diversiteit in de organisatie sprak me aan. Daarin kunnen we elkaar aanvullen. Het is mooi om op diverse terreinen samen te werken met hetzelfde doel: herstel voor gebroken mensen."

Enthousiasmeren

Het werk van Vrienden van Eleos is van groot belang, schetst Gerrit. "Vanuit de verzekeringen krijgt Eleos financiële middelen voor het reguliere zorgaanbod. Maar er zijn ook (zorg)kosten die niet gefinancierd worden. Denk hierbij aan projecten als kindermiddagen, inrichting van begeleidwonenlocaties, de pastorale pool of Informele Kerkelijke Zorg, waarbij we kerken extra toerusten voor pastoraal werk. Die financieren we vanuit Vrienden van Eleos. Ik probeer de mensen die ik spreek hiervoor te enthousiasmeren. Hoe gaaf is het als we samen iets kunnen betekenen voor mensen in nood?"

"Het is de liefde van God die mij drijft. God heeft in ieder mens zoveel potentie gelegd. Daarom is het mijn verlangen dat mensen weer tot bloei mogen komen door het werk dat we doen. Eleos betekent 'barmhartigheid'. Laten we samen onze naasten niet voorbijlopen, maar naast hen gaan staan."

*"De liefde van
God drijft mij in
dit werk"*

Beste Aniek,

Hoe kan ik
meer veerkracht
ontwikkelen?

Groetjes, Chantal



Beste Chantal,

Mooi dat je over het thema veerkracht begint. Ik moest meteen denken aan een struik in mijn tuin die begin dit jaar bezweek onder een dikke laag sneeuw. Dat komt nooit meer goed, dacht ik. Maar toen de sneeuw smolt, veerden de takken terug en was er niets meer aan de hand. Buigen in plaats van breken; pure veerkracht!

Veerkracht gaat over de invloed die tegenslag op je heeft en hoe snel je er weer van herstelt

Het betekent dus niet dat je geen last hebt van moeilijke situaties of emoties, geen hulp vraagt of alles zelf kunt oplossen. Nee, het gaat over het vermogen te erkennen dat je gevallen bent, om daarna weer op te staan en terug te veren, zoals de takken van de struik.

Erkennen dat je gevallen bent

Tegenslag bestaat van groot tot klein: van die baaldag waarop je ook nog naar huis moet fietsen door de regen, tot aan het overlijden van een ouder, het verlies van een baan of de onrust in de wereld op dit moment. Al deze

“Kijk bij jezelf naar binnen en onderzoek wat je nodig hebt.”

situaties doen een beroep op jouw veerkracht. Dat kan heel overweldigend zijn en gepaard gaan met emoties als boosheid, verdriet en angst.

Het helpt wanneer je jezelf kunt toestaan om dit echt te voelen. Dus in plaats van: “Help, ik ben ontslagen en ik moet nu meteen iets anders vinden, anders gaat het hélemaal mis” naar: “Wat baal ik er ongelofelijk van dat ik ontslagen ben. Ik snap er niets van en ik weet me gewoon even geen raad op dit moment.” Dat geeft een heel ander perspectief: van paniekvoetbal naar afstand nemen om vervolgstappen te kunnen zetten.

Vertrouwen dat je weer kunt opstaan: ik kan het aan

Wanneer je bij tegenslag denkt: dit kom ik nooit te boven, is het moeilijker om terug te veren. Wanneer je denkt: ik kan dit aan of ik ga het in ieder geval proberen, kan je dat enorm helpen. Dat vertrouwen kun je laten groeien:

- Let op kleine stappen en succesmomenten
- Vergeef jezelf wanneer het niet zo lekker gaat

- Zorg voor een netwerk van mensen op wie je kunt rekenen en met wie je je verbonden voelt
- Doe dingen die je energie geven en waardoor je je krachtig voelt
- Bescherm jezelf door bijvoorbeeld inkomende nieuwsberichten en social media te beperken
- Train vaardigheden, zoals het omgaan met emoties en stress, flexibiliteit en problemen oplossen.

En op momenten dat je veerkracht getest wordt?

Kijk bij jezelf naar binnen en onderzoek wat je nodig hebt. Deel dit ook met anderen. Wanneer de mensen om je heen weten hoe jij je voelt en wat je nodig hebt, kunnen zij er voor je zijn. Zorg ook goed voor jezelf: probeer gezond te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen. Het kan ook helpen om je op het hier en nu te focussen, als tegengif voor piekergedachten over wat er is gebeurd of nog staat te gebeuren. Benoem bijvoorbeeld vijf dingen die je ziet, ruikt, hoort en voelt om je bewust te worden van dit moment. Kom ook in beweging. Zo laat je je lichaam en brein weten dat je niet zo vastzit als je misschien denkt.

“Ik zie geen uitweg”, zei de jongen

“Zie je wel een volgende stap?”

“Jawel.”

“Zet die dan.”

Uit het boek De jongen, de mol, de vos en het paard van Charlie Mackesy

Hartelijke groet,

Aniek Meints-de Jonge,
psycholoog



Kun je nog meer hulp gebruiken?

Volg onze module *Anders omgaan met je zorgen*. Scan de QR-code voor meer info.



Help kerken psychisch kwetsbaren steunen

Iedereen heeft mensen om zich heen nodig. Voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn, kan een betrokken kerkelijke gemeente van grote waarde zijn. Gemeenteleden bieden vaak steun op een heel praktische manier: een maaltijd voor een gezin tijdens een opname of regelmatig langsgaan voor een kop koffie of een gesprek.

Arjan Hogebrug, systeemtherapeut bij Eleos en betrokken bij dit thema, ziet hoe belangrijk die steun is. "Ik hoor vaak hoeveel het betekent als een kerk om iemand heen blijft staan. Juist in moeilijke periodes maakt dat een groot verschil."

Tegelijk kan psychische kwetsbaarheid het contact moeilijk maken

Iemand kan zich terugtrekken of sneller boos reageren. Voor gemeenteleden kan dat een zoektocht zijn. Arjan: "Veel kerken willen graag helpen en we zien ook dat er al veel expertise in kerken aanwezig is. Ondanks dat kan het in situaties lastig zijn om de juiste steun te kunnen bieden. Hoe blijf je betrokken als contact moeilijker wordt? Dan kan extra kennis of ondersteuning helpen."

Daarom werkt Eleos aan het project Informele kerkelijke zorg

Daarmee willen we kerken ondersteunen bij de zorg voor mensen met psychische problemen.

"We willen als Eleos een hand of een voet zijn voor ker-





ken”, zegt Arjan. “Vooral op momenten dat het moeilijk wordt of wanneer vragen ontstaan.” Dat kan bijvoorbeeld door mee te denken over een situatie, kennis te delen over psychische problemen of kerken handvatten te geven.

Uw bijdrage helpt

Met dit project wil Eleos kerken beter toerusten, zodat zij mensen die psychisch kwetsbaar zijn, kunnen blijven ondersteunen. Voor de ontwikkeling van materialen, toerusting en begeleiding van kerken is **€ 20.000,-** nodig. Uw steun helpt heel concreet:

- Met **€ 15,-** helpt u bijvoorbeeld bij het ontwikkelen van praktische materialen en handreikingen voor kerken.
- Met **€ 25,-** draagt u bij aan het organiseren van toerustingsbijeenkomsten voor gemeenteleden.
- Met **€ 50,-** helpt u mee om kerken te begeleiden bij vragen rondom psychische kwetsbaarheid.

Samen kunnen we kerken ondersteunen, zodat mensen die psychisch kwetsbaar zijn een stevig netwerk van zorg en betrokkenheid om zich heen hebben.

Scan en geef



Hiernaast staat een QR-code waarmee u direct kunt geven. Helpt u mee om kerken toe te rusten, zodat mensen die psychisch kwetsbaar zijn niet alleen staan? Namens iedereen die hierdoor steun ontvangt: hartelijk dank.

Stil maar, mijn ziel

*Stil maar, mijn ziel, de Heer is heel dicht bij je.
Draag vol geduld je kruis, al doet het pijn.
Laat het aan God, om jou de weg te wijzen.
Hoe het ook loopt, Hij zal er altijd zijn.
Stil maar, mijn ziel, al is je weg vol tranen;
Gods vreugde wacht, Hij draagt je tot het eind.*

*Stil maar, mijn ziel, God waakt over je leven.
Hij leidt wat komt, Hij weet wat is geweest.
Laat niets je hoop, je zekerheid doen beven.
Ieder waarom zal eenmaal helder zijn.
Stil maar, mijn ziel; de wind, de woeste golven,
zwijgen voor Hem, die 'God met ons' zal zijn.*

*Ik rust in U. Ik vind mijn hoop in U.
Ik bouw op U, U laat mij nooit alleen.
Ik geef mijzelf, Uw hand is om mij heen.
Stil maar, mijn ziel.*

*Stil maar, mijn ziel, de reis duurt nog maar even,
dan zullen wij voor eeuwig bij Hem zijn.
Angst en verdriet zijn dan voorbij, voor eeuwig;
geen rouw, geen spijt, maar vreugde voor altijd.
Stil maar, mijn ziel, straks zul je oog in oog staan
met Jezus Zelf, Die al je tranen droogt.*

- Lev