



IK HEB GEEN MENS

In antwoord op Jezus' vraag of hij gezond wil worden, zegt de verlamde man bij het badwater van Bethesda niemand te hebben om hem in het badwater te helpen. 'Ik heb geen mens.' (Joh.5:7) Wat een eenzaamheid spreekt er uit die klacht.



Rien Geluk is systeemtherapeut bij Eleos gereformeerde ggz.

Maar het is ook een aanklacht tegen het gebrek aan zorg voor deze man. Bij de schepping van de mens horen we de Schepper zeggen: 'Het is niet goed dat de mens alleen is.' (Gen.2:18) Essentieel voor het mens-zijn is het leven in relatie.

VERSTORINGEN

Psychisch ziek zijn leidt tot allerlei verstoringen, waaronder de verstoring van het relationele functioneren. Dit zie je bijvoorbeeld bij depressie, waar gevoelens van minderwaardigheid, van falen en tekortschieten een rol spelen. Het contact wordt tot een last. Alle negatieve gedachten en het zich terugtrekken veroorzaken een isolement. Dat isolement komt ook voor bij sociale angst, waar de blik van de ander een bedreiging vormt. Schaamte voor jezelf en angst voor afwijzing geven veel spanning in sociale contacten, waardoor deze moeizamer verlopen. Je voelt je dan bevestigd in je eigen angst en gaat contacten vermijden. Het cirkeltje is rond. Ook bij persoonlijkheidsstoornissen is er een vertekening van het relationele functioneren. Relaties kunnen sterk lijden onder wisselende stemmingen. Wanneer het leven niet vanzelf gaat, verloopt contact maken vaak ook moeizaam. Veel mensen met psychische klachten piekeren dan ook over uitspraken

van medemensen en over contacten met anderen.

Henk is somber. Hij piekert veel. Een jaar geleden heeft hij de kerkenraad verlaten vanwege deze klachten. Hij blijkt vooral in zijn hoofd in gesprek te zijn met een broeder aan wie hij vroeger nauw verwant was. Hij verzamelt de moed om daadwerkelijk in gesprek te gaan en hij ontmoet meer begrip dan hij gedacht had. Dat helpt om het piekeren te stoppen.

HET BELANG VAN RELATIES

Jonathan Haidt, hoogleraar psychologie en auteur van het boek *De Gelukshypothese*, stelt dat goede relaties het immuunsysteem versterken, het herstel na een operatie bevorderen, geestelijke vermogens op hoge leeftijd bestendigen en het risico op angst en depressie minimaliseren.

Andere onderzoekers merken op dat relaties de stemming en het welbevinden van introverte mensen – die geen behoefte denken te hebben aan meer relaties – zelfs verbeteren.

In mijn eigen beroepspraktijk valt het me op dat mensen in een relatiecrisis vaak een arts consulteren in verband met hart-

klachten. Spanningen in relaties en verstoorde verhoudingen gaan je letterlijk aan het hart.

HECHTING

In bijna alle huidige therapievormen wordt het belang gezien van hechting, van verbondenheid met anderen. Lange tijd heeft in de hulpverlening de nadruk gelegen op het ontwikkelen van autonomie. Dit geldt ook voor relatie-therapie, waar de nadruk lag op goede onderhandeling en het voor jezelf opkomen in de relatie. Echter, volgens de huidige inzichten is troost en het bevorderen van verbondenheid met anderen ook van groot belang. In de huidige relatietherapie is het versterken van emotionele verbondenheid dan ook toonaangevend.

Hefstig zijn de verwijten tussen Kees en Carla. Op het eerste gezicht lijkt er geen ingang voor verbetering. Ze kunnen bekvechten of dagen zwijgen. Als Carla kan vertellen hoe eenzaam ze zich voelt en er eigenlijk erg naar verlangt om het goed te hebben met Kees, zie ik hem verzachten en geïnteresseerd naar haar kijken. Ook hij blijkt te verlangen naar haar liefde en aandacht.

AANDACHTSPUNTEN VOOR DE PASTORALE OMGANG MET RELATIONEEL KWETSBARE MENSEN:

- Wees trouw, doe wat u belooft en beloof geen dingen die u niet kunt waarmaken.
- Wees duidelijk en voorspelbaar over wat iemand kan verwachten. Als u zegt dat u gauw nog eens komt, bedoelt u dan over drie weken of drie maanden?
- Trekt u zich kritiek niet te persoonlijk aan.
- Houd vol als het lastiger wordt. Juist als er meer diepgang komt, kan de angst voor afwijzing opspelen. 'Als u me echt leert kennen, zult u me ook niet meer willen.'
- Realiseert u zich dat onder elk verwijt een verlangen of wens zit. Het verwijt dat er niemand komt, betekent: 'Ik snak naar aandacht'. Zoeken naar hoe verlangens vervuld kunnen worden, is effectiever dan het bestrijden van een verwijt.

Zowel familie als de kerkelijke gemeente vormt een bron van relaties en verbondenheid. Deze verbondenheid heeft een aantoonbaar positieve invloed op het verloop van psychiatrische ziekten. Tegelijk kunnen de gevolgen van de ziekte juist een goed contact in de weg staan. Verstoorde verhoudingen in familieverbanden, soms veroorzaakt door misbruik en geweld, leiden tot veel psychisch leed. Loes schaamt zich voor de problemen in haar gezin. Als ze op zondag in de kerk zit, tussen alle keurig geklede kerkgangers, voelt ze zich een eenling. Ze denkt vaak: 'Ze moesten eens weten.'

Mensen met psychische problemen zijn kwetsbaar of gekwetst. Zij verlangen naar steun en medeleven en hopen daar ook op vanuit de kerkelijke gemeente. Juist daar zou liefde en trouw moeten zijn. Helaas is de praktijk vaak anders. De Newyorkse predikant Tim Keller merkt op dat de gemeente geen museum

binnen de gemeente zijn van groot belang. Professionele hulp is gericht op tijdelijke ondersteuning, terwijl de mogelijkheden om elkaar bij te staan binnen de gemeente blijven. Binnen Eleos kennen we de mogelijkheid om de zorg vanuit de gemeente te ondersteunen.

Marga leeft met haar jonge kinderen buitenaf. Haar man is wat op zichzelf en druk met de veehouderij. Marga is eenzaam. Ze heeft last van paniek-aanvallen. Bij het schoolhek vermijdt ze gesprekken. Ze komt eigenlijk alleen van het erf voor het halen en brengen van de kinderen en voor de zondagse kerkgang. Ze meldt zich aan bij Eleos waar ze haar gedachten leert verwoorden en haar gevoelens leert bespreken. Haar kerkelijke gemeente wordt bij haar behandeling betrokken. Naar aanleiding van pastorale gesprekken worden gemeenteleden ingezet om activiteiten met Marga te ondernemen en haar kinderen soms eens op te vangen. Marga ontdekt in haar gemeenteleden dat ieder mens zijn kwetsbaarheid heeft en dat ze zelf kan meeleven met anderen. Door her-



Goede relaties versterken het immuunsysteem en bevorderen het herstel na een operatie, stelt hoogleraar Jonathan Haidt.

Spanningen in relaties en verstoorde verhoudingen gaan mensen letterlijk aan het hart

van heiligen is, maar een ziekenhuis van zondaren. Een verzameling kwetsbare mensen die leven uit Hem Die Zich liet kwetsen en ons in alles gelijk is geworden, uitgenomen de zonde.

PRAKTISCHE HULP

Levend in verbondenheid met Hem, het Hoofd van de gemeente, zouden we elkaar binnen de gemeente meer tot een hand en voet kunnen zijn. Vaak leeft de gedachte dat je verstand moet hebben van psychische problematiek om de ander te kunnen helpen. Dan dreigt het gevaar dat onderlinge hulp wordt uitbesteed aan professionals. Juist medeleven en praktische hulp

nieuwde verbondenheid gaat er een wereld voor haar open.

PASTORAAT

Het pastoraat kan een belangrijke rol spelen om iemand met psychische problematiek te helpen verbinding te vinden binnen de kerkelijke gemeente. Verbinding begint met vertrouwen. Dit kan gewonnen worden door een luisterend oor te bieden, en door iemand te zien in al zijn of haar kwetsbaarheid, zonder oordeel. Eenzaamheid kan doorbroken worden wanneer iemand met psychische problemen gaat ervaren dat hij of zij ook een plaats heeft binnen de gemeente. Vanuit de verbinding met het

pastoraat kan er een begin gemaakt worden met het uitbreiden van netwerken. In Marga's geval hielp het bijvoorbeeld dat zij niet op anderen hoefde af te stappen, maar gemeenteleden haar opzochten.

Omdat mensen met psychische problematiek vaak worstelen met vertrouwen, en daarbij hun klachten het onderhouden van contacten niet eenvoudig maken, kan het tijd en uithoudingsvermogen vragen om een band met iemand op te bouwen. Belangrijk hierbij is echter dat het vaak geen kwestie is van onwil, maar van onmacht. Zoals Christus ons tegemoet komt in onze onmacht, mogen we ook anderen tegemoetkomen zodat iemand met psychische klachten niet langer hoeft te zeggen 'ik heb geen mens', maar zich in het dagelijkse gevecht van het leven verbonden weet met anderen.

RIEN GELUK