

# wat heeft het allemaal voor zin?

Aandacht voor existentieel herstel  
binnen de ggz is geen pastoraat.

Een psychische ziekte of een psychiatrische stoornis kan je bestaan tot op z'n fundamenten laten schudden. Dingen die altijd vanzelfsprekend leken, komen ter discussie te staan. Dat roept vragen op, vragen op de meest fundamentele laag van het bestaan. Een ander woord voor je bestaan is je existentie. Daarom spreken we ook over existentiële vragen als we het hebben over de meest wezenlijke, ultieme vragen van het leven, zoals vragen over:

- **de eigen identiteit** – wie ben ik eigenlijk?

- **de waarde van het eigen bestaan** – wat stelt mijn leven voor? Ik zou zo graag iets betekenen voor anderen, maar niemand heeft mij nodig. Mag ik er wel zijn?

- **vragen naar het doel en de zin van het leven**  
– waar leef ik voor? Welke bedoeling heeft God met mijn leven?

- **belangrijke waarden** – wat is echt belangrijk, juist als er zoveel wegvalt? Wat is goed leven?

- **effectiviteit en controle** – wat kan ik (nog) bereiken?

Juist binnen de psychiatrie en verslavingszorg, wanneer je geconfronteerd wordt met kwaad en lijden, komen vragen naar zingeving, toekomstperspectief en acceptatie vaak aan de orde. Voor christenen kunnen existentiële vragen vorm krijgen in

geloofsworstelingen, ervaringen van godverlatenheid en gevoelens van betekenisloosheid. Geloof kan echter ook fungeren als een bron van steun en een kader waarin zin en betekenis gevonden wordt.

## aandacht voor existentieel herstel

Bij Eleos is aandacht voor existentiële vragen, zingeving en geloof. We vatten dit samen met de term 'existentieel herstel'. Het gaat bij behandeling of begeleiding niet alleen om afname van de klachten, inzicht in bepaalde patronen, of leren omgaan met kwetsbaarheden (klinisch herstel), maar ook om herstel op die fundamentele laag. Aandacht voor geloven is een belangrijk onderdeel van existentieel herstel, maar tegelijk is existentieel herstel breder dan alleen geloof. Zo kan bijvoorbeeld zorg voor de kinderen een belangrijke zingevende en motiverende factor in het leven zijn, die ook ter sprake komt in de behandeling.

“Ik dacht altijd dat ik later een baan zou vinden, zou trouwen en kinderen krijgen, maar door de vorm van schizofrenie die ik heb, lijkt dat geen optie meer. Ik vraag me af welke bedoeling God met mijn leven heeft.”

— *Martine*

## “Uit onderzoek blijkt dat aandacht voor de existentiële dimensie geestelijke gezondheid en klinisch herstel kan bevorderen.”

Uit internationaal onderzoek blijkt dat aandacht voor de existentiële dimensie geestelijke gezondheid en klinisch herstel kan bevorderen. Wanneer iemand bijvoorbeeld een doel ziet in het leven, en weet waarom het de moeite waard is om door de pijn van vroeger heen te gaan in therapie, dan gaat het ook sneller beter met die persoon. Andersom kan het zo zijn dat geen aandacht besteden aan existentiële vragen en geloofsworstelingen klinisch herstel belemmert. Wie geen hoop meer heeft, pleegt eerder suïcide, en wie bang is om door God afgewezen en voor eeuwig veroordeeld te worden, heeft vaak meer moeite om een angstige stemming te veranderen en met gezond zelfvertrouwen in het leven te staan.

Uit onderzoek blijkt dat aandacht voor de existentiële dimensie geestelijke gezondheid en klinisch herstel kan bevorderen.

“Sinds ik depressief ben, zegt geloof mij niets meer. Ik voel me verlaten door God. Ik denk ook dat het eigenlijk nooit iets voorgesteld heeft. Ik sta erbuiten.”

— *Martin*

### hulpverlener en pastor: het verschil

Een hulpverlener die in het proces van behandeling of begeleiding aandacht heeft voor geloofsthema's of geloofsvragen, is geen pastor. Aandacht voor existentieel herstel binnen de ggz is ook geen pastoraat. Een hulpverlener en een pastor hebben ieder hun eigen aandachtsveld en expertise, hoewel daarbij sprake is van overlap. Een hulpverlener benadert geloofsthema's binnen de behandeling of begeleiding vooral vanuit een psychologische invalshoek. Vragen die dan aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: Wat zegt het over jou dat je dit moeilijk vindt? Hoe spelen psychologische thema's een rol? Zijn er parallellen tussen de manier waarop je de relatie tot God ervaart en relaties tot mensen? Een pastor daarentegen heeft een theologische benadering en richt zich vooral op de verhouding tot God, waarbij de vraag wat de Bijbel zegt een belangrijke is. Hoe kan dit er in de praktijk uitzien?

Een pastor kan met Martijn spreken over zijn gedachten over God, hoe hij denkt over de heiligheid en volmaaktheid van God, hoe hij denkt over zonde en vergeving. Hierbij gaat de Bijbel open en zoeken ze samen naar Gods waarheid: wat zegt God in Zijn woord over de worsteling van Martijn? De hoop van de pastor hierbij is dat Martijn ontdekt dat God niet alleen de Tien Geboden heeft gegeven, maar ook Zijn Zoon.

Een hulpverlener zal wat Martijn vertelt vooral verbinden met zijn problematiek. Stel dat Martijn ouders had bij wie hij het eigenlijk nooit goed genoeg deed, die hem nooit complimenten gaven, maar wel zwaar straffen voor kleine fouten. En stel dat hij als gevolg hiervan hechtingsproblemen ontwikkeld heeft, waardoor hij zich angstig en onveilig voelt in relaties. Martijns perfectionisme is dan een manier om veroordeling of afwijzing tegen te gaan. Door het perfect te doen, wil hij zorgen dat hij goed genoeg is

om aanvaard te worden. In deze context zal de hulpverlener met Martijn insteken bij zijn onveilige hechtingsstijl en het perfectionisme dat hij inzet als verdedigingsmechanisme. De hulpverlener zal Martijn willen laten ontdekken dat zijn houding richting God niet zoveel verschilt van de houding die hij naar mensen aanneemt.

Wanneer Martijn in behandeling is voor een dwangstoornis, zal de hulpverlener zich met name richten op het reduceren van de dwangklachten en eveneens werken aan functioneel herstel, zodat Martijn zijn werk weer kan oppakken. Daarnaast zal de hulpverlener Martijn willen laten zien hoe zijn dwangmatige manier van denken doorwerkt in zijn verhouding tot God. Gezien zijn problematiek is het niet vreemd dat Martijn worstelt met Gods heiligheid en zijn eigen onvolmaaktheid. Uitleg over de manier waarop de problematiek invloed heeft op geloof en geloofsbeleving geeft mensen vaak opluchting: het is dus niet raar dat je dit zo ervaart, en het betekent ook niet per definitie dat je dan een 'slechte gelovige' bent. Dit inzicht lost het probleem niet op, maar kan de angel er wel uithalen.

## hoe pastoraat en hulpverlening elkaar versterken

Aansluiting tussen hulpverlening en pastoraat helpt Martijn het meest. Wanneer degene die hem pastoraal begeleidt op de hoogte is van zijn psychische problematiek en de thema's die in therapie besproken worden, kan hij/zij daarop afstemmen. Andersom kan het voor de hulpverlener behulpzaam zijn om te weten wat Martijn meeneemt uit de pastorale gesprekken. Contact tussen hulpverlener en pastor is hierbij zinvol. De hulpverlener kan Martijn met specifieke pastorale vragen doorverwijzen naar de pastor, en andersom kan dat eveneens gebeuren. Zo kunnen de psychologische en pastorale benadering elkaar versterken, wat meestal leidt tot beter en sneller herstel.

“In de Bijbel gaat het over Gods heiligheid en volmaaktheid. De Tien Geboden laten zien wat God van ons vraagt. Ik ben daar heel veel mee bezig en controleer mezelf voortdurend of ik het nog wel goed doe, of ik per ongeluk niet toch iets zondigs heb gedaan wat ik dan moet belijden.”

— *Martijn*

