

# Haalbare betrokkenheid

**Regelmatig klinken bij de voorbede namen van gemeentelieden van de kansel. Bij lichamelijke problemen lijkt dat vanzelfsprekend. Hoe vaak wordt echter afgekondigd dat iemand depressief is, ten onder gaat aan dwanghandelingen of worstelt met een angststoornis?**

Tekst: Femmeke van den Berg



Psychische problemen zijn minder zichtbaar. Daarbij kan schaamte of angst voor veroordeling openheid over psychische klachten bemoeilijken. Helaas zijn kerken niet vrij van taboes op dit gebied. Dat is jammer, want kerk en ggz (geestelijke gezondheidszorg) kunnen elkaar versterken bij de zorg voor mensen met psychische problemen. Weliswaar is de ggz aan zet wanneer professionele hulp nodig is, maar deze hulp is meestal niet 24/7 beschikbaar. Binnen de ggz wordt meer en meer het cliëntennetwerk bij de zorg betrokken. Deze informele steun kan een aanvulling zijn op professionele hulp, zoals Eleos die bijvoorbeeld biedt. Eleos werkt met de herstelvisie, waarbij op vijf levensgebieden herstel bevorderd wordt. Niet alleen vermindering van psychische klachten, zelfzorg of sociale relaties krijgen aandacht, maar ook het dagelijks leven, zingeving en geloof. Het netwerk kan hierin ondersteunen. Waar mogelijk en gewenst betreft Eleos daarom het kerkelijk netwerk bij behandeling en begeleiding, want dat biedt kansen voor herstel.

## Welkom zijn

**Jesse (8)** wordt behandeld voor autisme en ADHD. Door de zorg voor Jesse heeft moeder Joanne weinig oplaadmoments. Jesse heeft geen vriendjes en voelt zich vaak alleen. Pas zei hij: 'Ik denk dat God mij ook niet lief vindt.'

In de behandeling leert Jesse omgaan met overprikkeling. Er wordt gekeken naar aanpassingen thuis en op school, zodat hij minder last heeft van onrust en woede-uitbarstingen. Jesse gaat niet naar de kinderclub van de kerk, want daar is hij 'niet te hanteren'. Dat, en zijn gebrek aan vriendjes, beïnvloedt hoe Jesse naar zichzelf kijkt. En naar God. Niemand zit op hem te wachten, dus God vast ook niet. Pastoraat verlenen aan een achtjarige is waarschijnlijk een brug te ver. Maar er zijn meer mogelijkheden.

Wellicht kan Jesse regelmatig op woensdagmiddag spelen bij een gezin uit de kerk. Hij doet dan ervaringen op van welkom zijn, aanvaard worden. Zou dat gevolgen kunnen hebben voor zijn kijk op God? Joanne heeft die middag even tijd om op te laden. Of om iets te ondernemen met dochter Fleur (12), die wat somber is nu alles om Jesse draait. Op haar leeftijd is preventie geen overbodige luxe.

## Contact leggen

**Lize (25)** staat op een wachtlijst voor traumabehandeling. Haar problematiek is heftig: soms raakt ze helemaal van de wereld en ze snijdt zichzelf. Lize heeft geen dagbesteding. In de kerk zit ze stil in een hoekje. Huisbezoek houdt ze af; ze is bang voor mannen.

Heftige problematiek kan mensen begrijpelijk genoeg afschrikken. Toch zou Lize tijdens haar wachtperiode gebaat kunnen zijn bij steun vanuit de kerk. Een wekelijkse wandeling of uitnodiging voor een maaltijd kan haar isolement doorbreken. Bij iemand die angstig is in contact, vraagt dat tijd om vertrouwen op te bouwen. En enige vrijmoedigheid om Lize te benaderen. Vaak aarzelen mensen hierin, uit angst iemand in een ongemakkelijke situatie te brengen. Maar Lizes situatie is al ongemakkelijk genoeg. Het kan juist opluchten wanneer je gezien wordt, en iemand – in dit geval een vrouw – de eerste stap maakt in het contact.

## Betekenis geven

Hulp vragen is iets wat mensen in psychische nood soms al te vaak en te lang hebben moeten doen. Een spontaan aanbod kan dan helpen. Maar het kan ook eenvoudigweg gaan om het aanbieden van een betekenisvolle taak. Zoals in het geval van **Joost (45)**, die begeleid woont.

Vlkbij de woonvorm staat de kerk waar Joost vroeger kwam. Uit schaamte gaat hij al jaren niet meer. Joost voelt zich minderwaardig en nutteloos, maar heeft wel degelijk kwaliteiten. Hij houdt van overzicht en kan op aanwijzingen heel secuur werken. Zijn begeleider vraagt de kerk naar mogelijkheden tot vrijwilligerswerk. Joost kan elke vrijdag met de koster stoeien voor de ouderenmiddag klaarzetten. Hij knapt hier zichtbaar van op. Joost bezoekt



soms de kerkdienst weer en staat open voor pastoraal bezoek om geloofsvragen te bespreken. De koster is blij met Joosts hulp. Wanneer de kerk een rommelmarkt organiseert, vraagt Joost zijn medebewoners ook te helpen.

### **Basisbehoefte**

Van betekenis zijn, is voor elk mens een basisbehoefte. Bij kerkelijke ondersteuning gaat het niet alleen om geven, maar ook om terugkrijgen, zoals je ziet bij Joost. Maar dit geldt ook voor Lize. Zij heeft inmiddels met gemeentelid Nienke contact opgebouwd. Nienke werkt in de ggz, waardoor ze goed kan aansluiten bij Lize. Beschikbaar is ze echter niet altijd. Ze legt daarom met Lizes toestemming de vrouwen van haar bijbelstudiegroep uit waar Lize tegenaan loopt. Ze maken een appgroep aan waarin Lize kan aangeven dat ze de dag niet doorkomt. Wie beschikbaar is, laat dat weten. Soms koken ze samen, doet Lize de strijk of leest ze gewoon een boek op de bank. Als het even pittig wordt, kunnen de anderen Nienke raadplegen voor advies. Zo wordt de geboden hulp verdeeld over meerdere mensen. Ondanks haar moeiten vertrouwt Lize hartstochtelijk op God, wat anderen weer bemoedigt.

### **Kerkelijke steun**

Wat is er nodig? Zowel bij Jesse, Lize als Joost heeft het kerkelijke contact positieve gevolgen voor hun dagelijks leven, de relatie met anderen, zichzelf en God. De hulpvragen verschillen in complexiteit, en daarmee ook in mogelijke risico's. Niemand hoeft psycholoog te zijn, die rol ligt bij de professionele hulpverlening.

Zorgvuldige invulling van kerkelijke steun is echter wel nodig, want niet altijd gaat het goed. Het lijden kan confronterend zijn en gedrag moeilijk, met overbelasting tot gevolg. Maar zeker voor mensen die eerder teleurgesteld zijn of afgewezen, is duurzame steun van belang. Haalbare betrokkenheid, een goede taak-

verdeling, op tijd op- en afschalen of professionele hulp inschakelen, zijn dan ook aandachtspunten. Eleos stemt daarom met het netwerk af hoe de betrokkenheid eruitziet en wie waarvoor verantwoordelijk is. Regelmatige evaluaties en een proefperiode zijn voor alle partijen behulpzaam.

### **Toerusting**

Kennis van psychische problematiek is helpend en soms noodzakelijk om passende steun te bieden. Eleos ziet toerusting van kerken in het omgaan met psychische problematiek dan ook als haar taak. Het *Handboek pastoraat bij psychische problemen*, de bijbehorende online verdiepingscursus en georganiseerde ambtsdragersbijeenkomsten zijn hiervan voorbeelden. En, als het gaat om communicatie, balans en grenzen, kan de onlangs verschenen gids voor naasten en pastores *Psychische problemen in de familie* verheldering bieden.

### **Laagdrempelig aanbod**

In het belang van mensen als Jesse, Lize en Joost is afstemming van vraag en aanbod ook belangrijk. Voor dat aanbod zijn kerken aan zet. In hoeverre zijn er laagdrempelige mogelijkheden voor het inroepen van pastorale of diaconale hulp, in al haar facetten? Zijn die mogelijkheden bekend? Is hierin een coördinerende rol nodig? Weten we elkaar te vinden voor gebed, gesprek, maar ook voor die pan soep of wandeling? Bundel de krachten, durf de eerste stap te zetten, bevraag elkaar.

Dat begint met een sfeer van openheid, en met aanvaarding. Van elkaars gebrokenheid, en van de roeping elkaar tot een hand en een voet te zijn. Niet alleen in voorbede voor wie letterlijk aan hand of voet gebrek lijden. Ook in het ruimte geven aan hen die figuurlijk verlamd worden door zware lasten. Om elkaars lasten te kunnen dragen, is herkenning van die last nodig. Maar ook inventarisatie van handen die nog iets extra's kunnen dragen, en van voeten die samen willen oplopen. ■

*Jesse heeft geen vriendjes en voelt zich vaak alleen. Wellicht kan deze jongen – hij heeft autisme – regelmatig op woensdagmiddag spelen bij een gezin uit de kerk. Hij doet dan ervaringen op van welkom zijn, aanvaard worden.*



Femmeke van den Berg is projectleider Informele kerkelijke zorg bij Eleos.