



Psychose

Colofon

Contactblad voor de leden van de vereniging Een Handreiking.
Verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIE

A. Frens
H.J. van Leeuwen
C. Nijse-Boogaard
W. Visser

REDACTIEADRES

Van Hulststraat 14
2992 KL Barendrecht
Tel. 0180 - 61 14 20
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel, Hardinxveld-Giessendam
www.dezetspiegelhg.nl

DOEL

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

GRONDSLAG

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

BESTUUR

Voorzitter: W. Visser, Nunspeet

Secretaris: Vacant

Penningmeester: J. van Hell, Gouda

Leden:

C. Nijse-Boogaard, Barendrecht

A. den Ouden, Gouda

Mevr. A. Visser, Ede

SECRETARIAAT/ADMINISTRATIE

De Zandsteeg 7b
3888 LX Uddel
E-mail: info@eenhandreiking.nl
Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

CONTACTPERSONEN 'LUISTEREND OOR'

Mevr. J. de Bruin (06 119 718 25)
Dhr. W. Visser (06 517 449 46)

COMITÉ VAN AANBEVELING

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Barneveld
Ds. P.C. Hoek, St. Annaland
Ds. J.M.J. Kieviet, Renswoude
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasserdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

GIFTEN, BIJDRAGEN, LEGATEN, E.D.

Rekeningnummer:

NL52 RABO 0331 5295 99

Rabobank Ede-Veenendaal

Contributie: € 18,00 per jaar

Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)

Testamenteire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:

'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.

De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

Een Handreiking

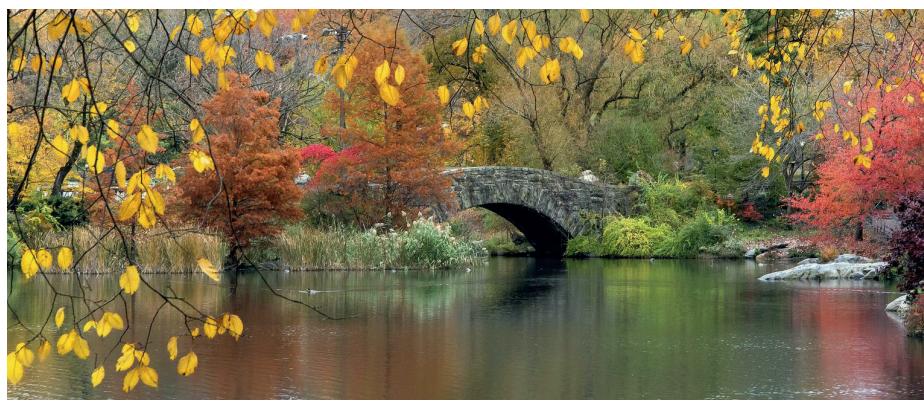
Reformatorische vereniging
voor familieleden
van psychisch zieken



27e jaargang nummer 2
september 2022

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	Dit is mijn troost in mijn ellende	4
■ Interview	Je komt nooit helemaal los van je ziekte	6
■ Column	Psychose	10
■ Psycho-educatie	Schizofrenie en psychotische stoornissen	12
■ Pastoraal	Klacht in lijden	16
■ Actueel	Angstaanvallen	18
■ Boekrecensie	In gesprek met psychose	20
■ Agenda	Aankondiging verenigingsactiviteiten	23
■ Van de voorzitter		25
■ Gedicht	Psychose	28



Van de redactie



Nu de zomer ten einde begint te lopen, ontvangt u dit nieuwe nummer van ons verenigingsblad. Die zomerperiode kan zo verschillend beleefd worden, zoals onze voorzitter ook verwoordt. Wat voor de een tijd is van ontspannen en afstand nemen van de dagelijkse zorg, betekent voor de ander juist inspanning vanwege de toegenomen zorg. Toch hopen we dat u allen de kracht weer mag ontvangen om dit nieuwe seizoen te starten. Bovenal, dat u de ware rust mocht en mag vinden in de grote Rustaanbrenger, de Heere Jezus.

In dit nummer aandacht voor psychosen. Een ziekte die veel lijden met zich meebrengt. Maar ook veel onkunde en onbegrip. Het is vaak ook niet goed te begrijpen wat mensen die

hiermee te maken hebben, moeten doormaken. Mooi om in dit nummer toch ook praktische handvatten te lezen, ook voor de familieleden van de zieke.

Zoals u ziet bij de aankondigingen van de verenigingsactiviteiten, staat er voor de komende maanden veel gepland. We hopen dat dit alles zijn voortgang kan hebben en dat er niet door corona of andere omstandigheden dingen afgezegd moeten worden. We hopen u bij een of meerdere bijeenkomsten te ontmoeten.

Allen van harte sterkte gewenst in alle omstandigheden.

De redactie



Meditatie

Dit is mijn troost in mijn ellende

*En hij noemde zijn naam Noach, zeggende: Deze zal ons troosten
over ons werk en over de smart onzer handen, vanwege het aardrijk,
dat de HEERE vervloekt heeft.
Genesis 5:29*

Uit hetgeen Lamech sprak bij de geboorte van zijn zoon kunnen we opmaken dat het onderwijs van zijn vaderen gezegend is geworden. Wat had Lamech ingeleefd? De zonde en de straf erop: hij moest de dood sterven; hij moest in het zweet zijns aanschijns zijn brood eten; er lag een vloek op hem en op zijn werk. Hij leefde de smart van zijn handen in; dat betekent dat hij zich kwelde over zijn eigen zonden en over de zonden van het menselijk geslacht. *Het uitnemendste van het leven is moeite en verdriet* (Ps. 90:10). Het aardrijk was van God vervloekt. Hij moest zeggen: 'vanwege de zonde rust de vloek op ons'. Hij werd teruggeleid naar het Paradijs; daar lag de breuk. De mens was goed geschapen, maar diep gevallen. God is rechtvaardig en de mens helwaardig. Hij zuchtte onder een welverdiend oordeel.

Geliefde lezer, u voelt de gevolgen van de zonde. Maar heeft de Heere u gebracht bij de zonde zelf? Uw zonde, uw straf, uw onmacht ten goede, uw wetsovertredingen, uw vloek? Bent u ook teruggeleid in het Paradijs? Daar

ligt de oorsprong van alle kwaad. Daar hebben we het werkverbond verbroken. Om het met de straf en het oordeel eens te worden en God goed te keuren in Zijn rechtvaardige straf. We hebben de dood verdiend, we zijn het oordeel waardig. Dan is alle troost, alle hoop en alle redding afgesneden. *Zo Gij, HEERE, de onrechtigheden gadeslaat, Heere, wie zal bestaan?* Niemand. Dat is omkomen!

Maar wat een wonder: Maar bij U is vergeving, opdat Gij gevreesd wordt. Want toen Noach geboren werd, noemde Lamech zijn kind Noach (troost, rust): *Deze zal ons troosten over ons werk...* Hij mocht door het geloof terugzien naar de moederbelofte uit Genesis 3:15. Hij mocht door het geloof vooruitzien naar de komst van de Messias. Hij zag in de geboorte van zijn kind de voortzetting van de belofte. Hij geloofde dat God de Getrouwe is en blijft. Door het geloof heeft hij de vervulling van de belofte mogen zien; we kunnen zeggen: *Lamech, uw vader, heeft met verheuging verlangd, opdat hij Mijn dag zien zou;*

en hij heeft hem gezien en is verblijd geweest (naar Joh. 8:56). Hij zag op de belofte van Christus, Die de toorn Gods zou stillen, de vloek zou wegnemen, de zonde zou dragen en satans kop zou vermorzelen. Die zou een eeuwige gerechtigheid verdienen op rechtsgronden, voor verloren Adamskinderen, voor Zijn uitverkorenen.

Kent u ook die enige Troost, Jezus Christus? Deze zal ons troosten... Wanneer in de diepte van onze verlorenheid de enige Weg wordt aangewezen buiten onszelf dan kunnen we zalig worden, zonder enige verdienste onzerzijds, uit louter genade. Wanneer we Jezus als Persoon mogen leren kennen, als de enige Borg en Middelaar dan mogen we met verwondering en eerbied uitroepen: *Deze zal ons troosten...*

Door Zijn komst en lijden heeft Hij de smart en vloek weggenomen. Hij heeft de zonde gedragen en de schuld betaald, de dood overwonnen. Hij heeft de vloek in een zegen, de dood in het leven, de toorn in liefde veranderd. Hij heeft volkomen aan Vaders recht voldaan en een eeuwige gerechtigheid aangebracht. Hij heeft altijd Vaders eer, Vaders wil, Vaders welbehagen volvoerd. Hij verdiende met Zijn lijden en wonden de troost en balsem: *Maar Hij is om onze overtredingen verwond, om onze ongerechtigheden is Hij verbrijzeld; de straf die ons den vrede aanbrengt, was op Hem, en door Zijn striemen is ons genezing geworden* (Jes.53:4). Alleen in die meerdere Noach en Zijn wonden kunt u rusten en troost vinden.

Maar in uw hele leven blijft die tegen-

stelling bestaan, ja die wordt steeds groter. Mijn ziel is een vervloekte woestijn, een dor land dat alleen doornen en distels kan voortbrengen. Maar in Christus, de meerdere Noach is de ware rust en troost te vinden in deze woestijn van het leven, in de wildernis van het hart.

Wanneer Gods Geest onderwijs geeft, mag u smaken dat die troost ligt in de Drie-enige God: *Deze zal ons troosten...* De Vader Die mij van eeuwigheid heeft liefgehad. De Zoon Die Zich voor mij heeft overgegeven en mij gekocht heeft met Zijn dierbaar bloed en mij uit de heerschappij des duivels verlost heeft. De Heilige Geest, de Trooster, Die de genade komt toe te passen in mijn hart, mij leidt en regeert, mij troost, en eeuwig bij mij blijft.

Geliefde lezer, is dit ook uw troost? Niet? Alles buiten God is troosteloos! *De wereld gaat voorbij* (1 Joh. 2:15-17). Zoekt de HEERE en leeft! Mag u die ware troost wél kennen? Dan kunt u met David zeggen: *Dit is mijn troost in mijn ellende; want Uw toezegging heeft mij levend gemaakt* (Ps. 119:50).

Urk, ds. D.E. van de Kieft





Je komt nooit helemaal los van je ziekte

Op het moment dat Elza haar eerste psychose kreeg, was daar een weg van duisternis en lijden aan vooraf gegaan. Ze was al ruim twee jaar opgenomen in de psychiatrie. Haar opname begon toen ze achttien was, het moment dat ze probeerde haar leven te beëindigen. Voor haar eigen veiligheid was het beter dat ze op een gesloten afdeling kwam.

Opname is niet altijd de beste weg, geeft Elza aan. Maar het was kiezen tussen twee kwaden. De eerste twee jaar heeft ze veel in de separeercel doorgebracht. Haar identiteitscrisis en depressie waren zo diep dat familie en hulpverlening niet goed wisten welke hulp ze moesten bieden. Haar leven voelde uitzichtloos. Ze beschadigde zichzelf, deed verschillende pogingen om een einde aan haar leven te maken. Tijdens de opname zakte ze nog verder weg. Elza veranderde verschillende keren van instelling. Via een groepsgenoot van de instelling kreeg ze drugs aangebo-

den. Haar groepsgenoot vertelde dat ze zich dan beter zou gaan voelen. Elza twijfelde, maar dacht wat heb ik te verliezen? Haar leven was één grote puinhoop. Het beleven van één geluksmomentje trok haar aan. Om die reden rookte ze haar eerste joint. Eerst voelde ze er niets van. Dus rookte ze door tot de wereld om haar heen begon te draaien. Ze had geen grip meer op de werkelijkheid. En ze kon niet meer bij de normale wereld komen. Alles gebeurde in haar beleving buiten haar om. Ze wilde terug naar de afdeling, omdat ze zich zo beroerd voelde. Op de afdeling belandde ze in een psychose. De drugswereld noemt het een 'bad trip'. Elza was compleet zichzelf kwijt. Alles trok in een waas aan haar voorbij. Alsof ze droomde. Ze had geen grip meer op alles wat om haar heen gebeurde en haar reactie daarop. Elza verdween in een kolk. Ze zag zichzelf vanaf een afstand, schopte en sloeg de begeleiders en rende bang op de afdeling rond. Even later belandde ze in bed en dacht dat ze zou gaan sterven. Ze smeekte om een druppeltje water. Net als in het

Bijbelverhaal van de rijke man en Lazarus. Ze schreeuwde van angst.

Ze riep om haar familie en vrienden om zo nog afscheid te kunnen nemen. Voor Elza was het de werkelijkheid dat ze op haar sterfbed lag. De begeleidster die op dat moment werkte, was christelijk. Bijzonder, want het waren er maar enkelen in het team. Zij benaderde Elza als een kind. Ze begon te zingen: 'opent uwen mond' en 'ik ga slapen, ik ben moe'. Het hielp om rustig te worden. De begeleidster zat de

Drugs was de eerste trigger tot psychotische ervaringen. Maar meerdere factoren speelden mee. Trauma door seksueel misbruik, slaapgebrek, medicijngebruik, uitsluiting van familie en vrienden in de separeercel en de gesloten afdeling. Ook is Elza in haar jeugd in aanraking geweest met occulte zaken. Deze hebben in haar hele proces van ziekzijn een enorme belasting meegebracht. Regelmatig kwam dit openbaar wanneer de Bijbel open- ging.



De psychoses zagen er heel verschillend uit

hele tijd bij haar, stelde haar gerust en hield haar hand vast. Elza viel in slaap. De volgende ochtend was alles weer als vanouds. Maar wel met de vage herinnering aan de angstige psychotische ervaring. Ze schaamde zich, voelde zich schuldig en verdrietig. Niet wetend dat dit nog maar het begin was van vele psychotische ervaringen. De psychoses die volgden, waren totaal niet te vergelijken met deze eerste keer. Zij waren geen gevolg van drugs, maar van eenzame isolatie en trauma's. Psychotische ervaringen waarin ze beleefde dat iemand haar achtervolgde om haar te verkrachten, dat het oorlog was of de eindtijd was begonnen. Verschillend, maar met één overeenkomst: de overweldigende angst die haar leidde naar haar eigen werkelijkheid.

Elza geeft aan: 'Voor mensen om mij heen was en is dit ongrijpbaar. Op occulte zaken rust een enorm taboe in onze kerken. Dit maakte dat de strijd eenzamer werd en daardoor ook zwaarder. Mensen zijn bang of vergelijken het met de geestelijke strijd: de aanval van satan op het werk van God of andere vlakken in het leven. Maar dit is zoiets anders, dat het ook logisch is dat mensen het niet begrijpen. Gelukkig maar. Echter dit was wel één van de oorzaken van de psychoses. En wanneer dit samengaat met je eenzaam, onbegrepen en bang voelen, kan dit juist een nieuwe psychose triggeren.'

Twee jaar lang ervoer Elza bijna dagelijks psychotische momenten. Soms hoorde, rook of zag ze dingen in een flits. Maar ook concrete ervaringen

zoals eerder genoemd. De psychoses zagen er dus heel verschillend uit en hadden verschillende oorzaken.

Elza heeft tegen de psychose geen specifieke behandeling gehad. Wel medicatie ter ondersteuning. De bron werd niet aangepakt, en door haar meerdere diagnoses ontving ze jaren geen goede hulp. Men wist het gewoonweg niet.

Elza belandde op de straat. Daar ging voor haar de knop om. 'Ik moet mijn hulp niet van anderen verwachten maar zelf keihard knokken om weer een leven op te bouwen.' Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Toch heeft die gedachte haar erg geholpen bij het opkrabbelen uit het diepe dal. Maar boven dat alles greep God in. Dat werd Elza's redding. Ze ontving traumaverwerking, hulp voor haar identiteitsproblematiek, eetstoornis, depressie/suïcidaliteit en de occulte belasting. Elza benadrukt dat in de behandeling van psychose de bron aangepakt moet worden. Daarbij kan medicatie een ondersteunende rol spelen.

Elza is open over haar verleden. Nu kan ze dit, omdat ze mag weten dat het achter haar ligt. Ook ervaart ze dat God haar helpt. Ze heeft inzicht gekregen in wat haar gevoelig maakt voor psychoses. En ze leerde met haar kwetsbaarheid omgaan. Nu kan ze anderen helpen met haar ervaringen. Ze ontving destijds veel steun vanuit haar omgeving. Toch was het toen moeilijk om aan te geven waar ze behoefte aan had. Dit maakte het er voor de omgeving niet makkelijker op. De meeste steun ervoer Elza in praktische dingen: samen een wandeling maken. Zo ontving ze creatieve cadeaus waar ze op de afdeling mee aan de slag kon. Oprecht belangstellende vragen. Het serieus nemen van haar psychotische waarnemingen, zonder een reactie: dat is jouw beleving. Veiligheid bieden door bijvoorbeeld een hand vast te houden. Kalmeren.

Elza vertelt over het stigma dat bleef. Dat was erg pijnlijk. Iemand durfde Elza niet alleen met haar kinderen te laten. Of mensen vragen: Gaat het nu echt goed met je? Red je het allemaal



wel? Knap hoor dat je zover gekomen bent. Elza: 'Alsof ik mijn ziekte ben en er niets anders is om over te praten. Ik vind dat lastig. Je komt nooit helemaal los van je ziek-zijn.' Elza is daarom verhuisd. En ervoer dit als een grote bevrijding. Ze mocht een nieuwe start maken. In haar nieuwe omgeving kennen ze de zieke Elza niet. En wordt ze benaderd als ieder ander. In een groot deel van haar familieervaart ze wel weer gelijkwaardigheid. Door de ziekte was die er destijds niet. Nu kan ze weer intens genieten van het contact. Toch krijgt ze altijd nog een knoop in haar maag als ze haar vorige woonplaats binnengaat. Bang dat anderen nog steeds het beeld van de zieke Elza hebben.

Elza vertelt verder nog over de relatie tussen geloof en haar psychose. 'De occulte belasting gaf een enorme strijd in mijn geestelijk leven. De doorleefde eenzaamheid op dit gebied triggerde de psychotische belevingen. Verder ervoer ik dat geloof en psychisch lijden heel erg met elkaar verweven kunnen zijn. Het kan ook de strijd en het lijden zwaarder of lichter maken. De omgeving ziet psychisch lijden soms als straf van God of als eigen schuld. Anderen denken dat je er op zijn minst iets aan kunt doen. Het wordt niet gezien als ziekte. Mensen met kanker benader je ook niet op deze manier. Dit maakt dat de geestelijke strijd en psychisch lijden samen opgaan. Daarnaast staat ook je gevoelsleven op zijn kop. Dat heeft invloed op de geloofsbeleving. Alleen al je vragen naar God toe. In

de psychoses kunnen Bijbelgedeelten terugkomen.

Als je iemand met een psychose wilt bemoedigen uit Gods Woord, doe dit dan niet als de vrienden van Job. Oordeel niet. Zeg niet: 'Dit is een straf van God. Al kan Hij er zeker iets mee te zeggen hebben. Maar lees een klein stukje voor uit de Bijbel, bidt met of voor de zieke, zing een lied. En ga de druk niet opvoeren. Juist omdat je psyche zo in de war is, kan het voelen of God ook heel ver weg is. Trouw blijven komen heb ik als iets heel belangrijks ervaren in mijn ziekzijn. Het Woord lezen, zonder een indringend gesprek erover aan te gaan. Een kort gebed. De mensen die dit deden staan nog op mijn netvlies. Het waren momenten waarbij de ander waarschijnlijk dacht dat het me niets deed. Het kan meer doen dan je denkt.'

Als Elza moe is, merkt ze dat ze haar Godsbeeld niet moet laten leiden door haar gevoel en gedachten. Toch mag er nu een houvast bij de Heere zijn, wat ze toen miste. God heeft ingegrepen. Ze mag zich vastklampen aan Hem. De strijd is daarmee niet weg. Maar satan kan niet meer op alle gebieden van haar leven grip krijgen. Elza: 'Een sterker Schild dan onze God is er niet in alle lijden van ons leven! Dat gun ik iedereen. Dooit u in de duisternis van het leven, of voelt u zich machteloos bij het lijden van geliefden? Echt, in God alleen is kracht om te helpen!'

Henriët van Leeuwen



Psychose

Het gevoel van controle te hebben over je eigen leven is voor elk mens heel belangrijk. Dat is echt iets anders dan het idee dat het leven maakbaar is. Elk mens heeft kwetsbare kanten. Volwassen worden geeft meer of minder inzicht en acceptatie ten opzichte van je eigen gevoeligheid en kwetsbaarheid. Hoeveel je kan reflecteren op je eigen gevoelens en gedragingen is mede bepaald door je opvoeding en verdere ontwikkeling. Heb je een goed netwerk van sociale, pastorale en psychologische ondersteuning dan kan een ingrijpende gebeurtenis wel opgevangen worden zonder in een psychose te schieten. Ook door een lichamelijke oorzaak kan een psychose ontstaan. Bijvoorbeeld door hoge koorts of een zware operatie kan een mens uit balans raken. Of een boer ontregeld mede door de stikstofcrisis. Hij kan bijvoorbeeld niet verwerken dat hij als derde generatie misschien weg zal moeten van zijn boerderij. Hij weet cognitief dat hij niet schuldig is als hij van zijn bedrijf af moet, maar emotioneel voelt het als falen. Hij gaat slecht slapen en raakt steeds meer gespannen

en komt niet meer toe aan voldoende ontspanning. Alles maakt door zijn hoofd. Zijn denken wordt, naarmate de stress steeds hoger oploopt, negatiever. Als agrariër voelt hij zich aan de dijk gezet door de overheid en gaat hij meer wantrouwig denken. De intenties van veel mensen om hem heen wantrouwt hij steeds erger en komt zo ook tot complottheorieën. De isolatie ten opzichte van meer evenwichtig denkende mensen wordt steeds groter en kan onder andere uitmonden in een psychose. Hij komt alleen te staan tussen andersdenkenden en er kunnen zich wanen ontwikkelen. Hij heeft bijvoorbeeld het idee dat hij achtervolgd wordt en dat zijn gedachten bestuurd worden en dat anderen hem kwaad willen doen. Of hij krijgt het idee een zeer bijzonder persoon te zijn. Zo sprak ik ooit een vrouw die haar eigen predikant als Borg en Midelaar beleefde en zich heel erg speciaal behandeld voelde door Christus. Iemand die psychotisch is kan dingen horen, zien, voelen of ruiken die andere mensen niet waarnemen.

Als een patiënt met een psychose wordt aangemeld in een kliniek dan

zal men eerst de symptomen in kaart brengen en daarna de onderlinge samenhang en de impact proberen te begrijpen. Ondertussen wordt direct gestart met anti-psychotische medicatie. Bij het verwarde denken kunnen ook groothedenfantasieën plaatshebben. Men denkt dominee te moeten worden en heeft daar een aantal teksten voor gekregen. Maar tegelijkertijd is het algehele beeld dat patiënt de controle kwijt raakt en er onderliggend een depressieve stoornis speelt. Er is dan sprake van een psychotische depressie. Men is wanhopig, radeloos en twijfelt of men ooit nog normaal zal kunnen functioneren.

Een patiënt kan in de psychose bijzondere geloofservaringen hebben die afzakken naarmate de medicatie beter zijn werk gaat doen. Daarmee kunnen de positieve geloofservaringen ook afnemen. Soms wil een patiënt daarom geen medicatie innemen.

In zo'n situatie is het belangrijk om de predikant, het sociale netwerk en de familie erbij te betrekken. Het lijden dat een psychose brengt kan heel groot zijn voor de individuele patiënt, maar vraagt ook zeer veel van de direct betrokkenen zoals partner en kinderen.

In het meeleven is het van belang bezoeken kort te houden, een paar regels uit de Bijbel te lezen en daar kort iets over zeggen om vervolgens na een kort gebed het bezoek af te ronden. Het bezoek wordt zeker gewaardeerd, maar de patiënt voelt zich heel kwetsbaar en het vele denken en angstig zijn maakt dat de patiënt slechts weinig concentratie op kan brengen. Maar Gods Woord zegt dat er een Toevlucht is. 'God is een Toevlucht en een Sterkte. Hij is krachtiglijk bevonden een Hulp in benauwdheden.'

Ton Vogelaar





Schizofrenie en psychotische stoornissen

Een psychose heeft veel gezichten. Het spreekt tot de verbeelding en is tegelijk 'mysterieus' en ongrijpbaar. De ziekte grijpt diep in en slaat de basis onder je bestaan weg. Het is om deze redenen niet verwonderlijk dat mensen geneigd zijn de ziekte te associëren met invloeden van de duivel en zelfs bezetenheid. Als een psychose ernstig verloopt, met blijvende gevolgen voor het dagelijks leven, spreken we ook wel van schizofrenie. Hoewel het begrip schizofrenie breed bekend is, is er veel kritiek op gekomen. Het woord schizofrenie zou stigmatiserend zijn, geassocieerd met ongeneeslijkheid en gevaar en daarbij ook onjuist (Grieks: 'schizein' is splijten, 'phren' is geest). Om deze en andere redenen spreken we tegenwoordig liever van het psychosesyndroom.

Beschrijving van het syndroom

Het psychosesyndroom kent verschillende symptomen of uitingsvormen. Onder de psychotische symptomen worden hallucinaties en wanen verstaan. Hallucinaties zijn zintuigelijke waarnemingen zonder dat er een externe prikkel is. Je hoort, ziet, voelt, proeft of ruikt dus dingen die er niet zijn. Vooral het verschijnsel dat mensen stemmen horen die een bevel of commentaar geven, komt regelmatig voor.

Wanen zijn sterke en vaak emotioneel geladen denkbepelden die botsen met overtuigingen van mensen uit de om-

geving; overtuigingen die vaak ook niet-waar-kunnen-zijn. Niet altijd is het zo duidelijk of er sprake is van een waan.

Negatieve symptomen gaan over het verlies van normale psychische functies. Mensen kunnen geen initiatief nemen, ze zijn apathisch, niet meer in staat om te plannen en ervaren geen plezier meer. Ze kunnen soms letterlijk stilvallen. Je zou kunnen zeggen dat zowel de 'startmotor' als de 'motor' hapert.

Verder is het vermogen om je aandacht langer durend op iets te richten afgenomen, evenals het werkge-

heugen en het probleemoplossend vermogen. Dit noemen we cognitieve symptomen. Studie en werk kunnen daarom ook minder gaan. Ook het vermogen om emoties en intenties van andere mensen te herkennen en te begrijpen, dus het sociale aspect van cognitie, kan aangetast zijn. Daarom kan het lastig zijn je staande te houden in vriendschappen of in relaties met je collega's of met je partner. Angstige, depressieve of manische symptomen kunnen ook samengaan met psychotische verschijnselen, bijvoorbeeld in de vorm van een somber gekleurde 'zondewaan', zoals de onwrikbare overtuiging de zonde tegen de Heilige Geest te hebben bedreven; of de manische gekleurde 'Christuswaan', de overtuiging hebben dat je een incarnatie van Christus bent. Dit zijn de affectieve symptomen. Niet iedereen heeft alle symptomen. De ernst van de symptomen kan variëren.

Hoe vaak komt het voor?

Uit bevolkingsonderzoek weten we dat ongeveer 8% van alle mensen wel eens psychotische ervaringen heeft gehad, zonder dat iemand daar last van had of er hulp voor zocht. Bij 3% van de bevolking zijn de klachten zodanig ernstig dat we kunnen spreken van een psychotisch syndroom. Bij 0,7% van de bevolking bestaan deze klachten langdurig. Bij deze laatste groep mensen wordt ook wel van schizofrenie gesproken.

Een psychosesyndroom ontstaat meestal in de late adolescentie of vroege volwassenheid, ongeveer tussen de 17 en 35 jaar. Eerste verschijn-

selen zijn meestal van cognitieve aard. Denk aan het minder goed kunnen concentreren, en een neiging tot terugtrekken. Affectieve klachten als angst en somberheid kunnen optreden. Tegenwoordig wordt aangenomen dat vooral angst een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van psychotische symptomen.

Het beloop van een psychosesyndroom is wisselend. Bij 60-70% van de mensen die voor het eerst een psychose krijgen verdwijnen alle psychotische symptomen na start van de behandeling helemaal. Een kwart van de mensen met een psychosesyndroom houdt veel beperkingen in het functioneren, de zogenoemde schizofrenie.

Hoe ontstaat een psychose?

Bij psychose is er sprake van een genetische aanleg, maar dit is geen voldoende verklaring voor het ontstaan van een psychosesyndroom. Men veronderstelt dat een verstoorde balans in chemische stoffen in de hersenen (neurotransmitters) leidt tot een prikkelgevoeligheid van het brein. Hierdoor worden zintuigelijke prikkels als geluiden, geuren of beelden vertekend waargenomen. Dit kan een proces in gang zetten dat uitmondt in hallucinaties en waanideeën. Ook psychologische mechanismen spelen waarschijnlijk een rol. Zo is de veronderstelling dat mensen met een aanleg voor het psychosesyndroom sterker reageren op grote en kleine dagelijkse stressvolle gebeurtenissen. In de loop van de adolescentie kan de stressreactie zo sterk worden dat uiteindelijk cognitieve en affectieve

verstoringen ontstaan die leiden tot psychotische symptomen.

Ook omgevingsfactoren zijn van belang - traumatische ervaringen op jonge leeftijd - of het behoren tot een etnische minderheid. Het gebruik van cannabis is ook geassocieerd met het ontstaan van het psychosesyndroom.

Behandeling

Behandeling is altijd maatwerk. Voor de psychotische en affectieve symptomen is medicatie van belang. Een psychologische behandeling als cognitieve gedragstherapie kan helpend zijn in het bijstellen van negatieve gedachten over bijvoorbeeld stemmen en het leren omgaan met hallucinaties.

Familieleden zijn ook erg belangrijk. Zij kunnen helpen een opname te voorkomen, het risico op terugval te

verkleinen en bijvoorbeeld cannabisgebruik te verminderen. Daarbij is het uiteraard belangrijk naasten te ondersteunen om de zorg vol te houden. Hierin kan de kerkelijke gemeente een belangrijke functie vervullen. Van groot belang is ook ondersteuning bij het hervatten van werk of onderwijs en het herstel van verschillende sociale rollen als ouder, vriend of werknemer.

Leefstijl als voldoende bewegen en gezonde voeding is uiteraard ook erg belangrijk, juist als isolement en een verstoord dag-nacht ritme op de loer ligt.

Geestelijke ervaringen?

Juist omdat psychotische ervaringen vaak geestelijke inhouden hebben - zeker bij christenen - kan het soms verwarrend zijn om de ervaringen te



duiden. Is hier nu sprake van een bijzondere geestelijke ervaring? Immers: 'Gods verborgen omgang vinden zielen, waar Zijn vrees in woont...', (Psalm 25:7, berijmd).

Een aantal criteria kan helpen om onderscheid te maken tussen een geestelijke ervaring en psychische ziekte, in dit geval psychotische symptomen. Zo dienen we ten eerste te denken aan psychische ziekte wanneer zowel de ervaring van de persoon zelf als het observeerbare gedrag kenmerken vertonen van een psychosesyndroom. Gaan geestelijke ingevingen bijvoorbeeld gepaard met bovengenoemde negatieve en/of cognitieve symptomen of hallucinaties? Ook als er symptomen van een psychische stoornis niet alleen op het geestelijke, maar op meerdere domeinen te herkennen zijn, zoals het relationele of maatschappelijke domein, wijst dat op psychische ziekte. Ten derde kenmerkt het psychotische denken zich vaak door een zeer concreet karakter. Een uitdrukking als 'Christus leeft in mij', kan dan zo concreet geïnterpreteerd worden alsof Christus in een orgaan gelokaliseerd is. Ten vierde kan worden gezien of de levensstijl of gedragingen passen bij het beloop van een psychische ziekte. Leiden de ervaringen van iemand juist tot toenemend isolement of zijn ze een bron van creativiteit? Als laatste – maar deze opsomming is niet uitputtend – kunnen we stellen dat geestelijke ervaringen in principe te delen zijn met gelijkgezinden. Bij psychotische ervaringen daarentegen is er geen sprake van een gedeelde realiteitszin.

Hoewel deze criteria zeker bruikbaar zijn, blijft het in concrete situaties soms lastig. Ook mensen met psychotische klachten kunnen authentieke geestelijke ervaringen hebben, die niet als behorend bij de ziekte behoeven geduid te worden.

Do's en don'ts voor familie en ambtsdragers

- Besteed aandacht en tijd aan het maken van contact
- Respecteer grenzen in tijd en nabijheid
- Accepteer en begrijp dat de ander je wat wantrouwend benadert
- Zoek aansluiting met de 'gezonde kant' van iemand
- Informeer op open wijze naar het geestelijk leven en zoek de verbinding met het Woord
- Ga niet in discussie over bepaalde overtuigingen (wanen)

Meer lezen?

- *Geloof; waan of werkelijkheid?* Door Andrew Sims. Heerenveen: Groen, 2010
- *Wat schizofrenie met je doet* – Erry Pieters-Korteweg. Boekencentrum, 2004.

Ewoud de Jong

Bovenstaande tekst is een sterk verkorte versie van de bijdrage in het boek Handboek pastoraat bij psychische problemen (red. Hanneke Schaap)



Klacht in lijden

*Ik ben mijn broederen vreemd geworden,
en onbekend aan mijner moeders kinderen,
Ps 69:9*

Psychootische omstandigheden zijn wel de moeilijkste die mensen die met psychische kwalen bekend zijn, meemaken. Het zijn ook wel de meest schokkende omstandigheden die familieleden met hun zieke verwante doormaken.

Een periode van uiterste verwarring, angst en eenzaamheid maakt iemand dan mee. In 'normale' omstandighe-

zichzelf niet meer. Ik hoorde zo iemand die voor de spiegel stond zeggen: 'wie ben ik toch?'. Dat begrijpen we niet. Uiterst gevaarlijke en dreigende omstandigheden doen zich dan voor. Menigeen is in zulke omstandigheden op ongelukkige wijze aan zijn of haar einde gekomen. Er tegen praten of ergens toe dwingen lukt niet. Volledig in zichzelf gekeerd,



Die er ervaring mee hebben, zijn er bang voor

den is het al moeilijk om ons familie-lid te begrijpen, maar tijdens een psychose raken we alle grip erop kwijt. Diegene die het betreft, komt buiten de werkelijkheid te staan. Gedachten, zien en horen, zijn zo anders en verward dat de omstanders er niets van begrijpen. Ook de cliënt zelf begrijpt

maakt zo iemand zelf ook angstige tijden mee. Die er ervaring mee hebben, zijn er bang voor. Graag wil men dan medicatie gebruiken. Tenminste als daar de aversie van de betrokkene juist niet op gericht is. Men denkt soms dat alles en iedereen tegen hen is.

Er zijn gelukkig medicijnen die heilzaam kunnen werken, alhoewel gevoeligheid voor terugval aanwezig blijft.

Gelukkig zijn er in de Bijbel teksten die dezelfde omstandigheden beschrijven. Bovenstaande tekst is er zo één. Ik ben mijn broederen vreemd geworden, en onbekend aan mijner moeders kinderen.

Het opschrift boven deze psalm zegt ons: David (mitsgaders de Heere Christus onder zijn voorbeeld) klaagt tot God over Zijn zwaar lijden. En bidt vurig om verlossing.

Zo zijn ook deze omstandigheden in de Bijbel niet vreemd. Meer nog, de Heere Christus heeft ze zelf meege maakt. Ook hiervan kunnen we dus zeggen: U Heere Jezus hebt ook dit geleden, om als de medelijdende Ho-

gepriester ons daarin te hulp te kunnen komen.

Als de betrokkene zelf niet kan of wil bidden, kunnen en moeten we het als familie voor hen doen. In het vertrouwen dat die medelijdende Hogepriester ook die nood kent en te hulp kan komen. Bij Hem is immers het onedele en verachte uitverkoren en dierbaar. Op Hem zullen we niet vergeefs een beroep doen. Hij hoort het geroep van de ellendigen.

Dan kunnen we toch weer zingen:

Als mij geen hulp of uitkomst bleek,
Wanneer mijn geest in mij bezweek,
En overstelpt was door ellend'
Hebt Gij, o Heer, mijn pad gekend.
Ps 142:2

L. N.





Angstaanvallen

De laatste tijd sprak ik een aantal jongeren en ouderen die last hadden van angst- en paniekaanvallen. Die zijn echt heel vervelend en naar! Juist daarom leek het me goed er iets

over door te geven via een flyer die ik heb aangevraagd bij MIND. Van harte hoop ik dat u/jij er iets aan hebt!

W.V.

Bijna 4% van de Nederlanders is wel eens overvallen door een paniekaanval: een intense aanval van angst en spanning. Je kunt het gevoel krijgen gek te worden, de controle te verliezen of te sterven. Daarnaast ontstaan tijdens een paniekaanval lichamelijke klachten, zoals koude rillingen, misselijkheid, zweten, trillen of druk op de borst. Logisch dus dat een paniekaanval als zeer heftig kan worden ervaren. Heb je zelf wel eens een paniekaanval, of wordt iemand in jouw nabije omgeving wel eens door paniek overvallen? We hopen dat je iets hebt aan de tips in deze flyer.

Begrijp hoe een paniekaanval ontstaat

Het is belangrijk om te begrijpen hoe een paniekaanval ontstaat. Tijdens een paniekaanval verlies je de controle over je angst. Het is belangrijk om je controle over de angst te hervinden, waardoor je de angst kunt beheersen. Heb je een paniekaanval, dan kom je in een vicieuze cirkel terecht. De lichamelijke symptomen waarmee angst gepaard gaat (bijvoorbeeld hartkloppingen, misselijkheid, of een versnelde ademhaling) worden tijdens een paniekaanval verkeerd geïnterpreteerd. Bijvoorbeeld: iemand denkt dat hartkloppingen als een voorbode van een hartinfarct moeten worden gezien. Door deze verkeerde invulling die je er in gedachten aan geeft, neemt de angst nog verder toe. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. Bekijk de vicieuze cirkel hieronder maar eens aandachtig.

Vermijd niet

Als je al eens een paniekaanval hebt gehad, krijg je misschien de neiging om de plek waar je de paniekaanval hebt gehad te vermijden uit angst voor herhaling. Je krijgt als het ware angst voor de angst. Dit heet anticipatieangst. Het is heel

belangrijk om niet te gaan vermijden. Als je dat namelijk doet, leer je jezelf aan dat je je rustiger voelt als je niet naar de plek toe gaat die je vreest. Dat voelt even fijn. Maar vervolgens wordt de stap om ergens heen te gaan alleen maar groter. Wees je angst dus de baas en ga de confrontatie aan. Alleen dan kun je ervaren dat hetgeen waar je bang voor bent niet gebeurt. Weet: angst wordt altijd minder! Als je toch een paniekaanval krijgt, dan is het goed om te beseffen dat de angst altijd weer zal zakken. De lichamelijke klachten die je tijdens een paniekaanval ervaart, zijn van voorbijgaande aard en worden vanzelf minder. Een angstig gevoel kan namelijk niet voor altijd aanhouden. Dat bestaat gewoonweg niet. Dit komt omdat je lichaam en hersenen niet in staat zijn om langdurig in de 'hoogste staat van paraatheid' te verkeren. Na een poosje zijn de stresshormonen in je lichaam namelijk gewoon op.

Leid jezelf af

Voel je een paniekaanval aankomen, leid jezelf dan af. Kijk om je heen en neem de omgeving in je op. Wat zie je? Wat doen andere mensen? Wat ook helpt, is jezelf een opdracht geven waarbij je moet nadenken. Tel bijvoorbeeld terug van honderd naar één, bedenk wat je de afgelopen week iedere dag gegeten hebt, of spel woorden achterstevoren zoals je naam en adres. Op deze manier moeten je hersenen zich bezig houden met iets anders dan de angst.

Focus op je ademhaling

Heb je een paniekaanval, focus dan op je ademhaling. Als mensen angstig of gespannen zijn, zijn ze geneigd steeds hoger te gaan ademhalen. Dus niet onderin de buik, maar hoog op de borst. Dat is een oppervlakkige, snellere en onrustige ademhaling. Je kunt spanning in je lijf weghalen door bewust terug te gaan naar een diepe buikademhaling. Door je te focussen op je ademhaling, heb je minder aandacht voor je angst. Hierdoor zal de angst afnemen. Oefen thuis om te ontspannen via je ademhaling.

Praat erover

Maak je je zorgen over het krijgen van een paniekaanval, dan is het belangrijk om dit met anderen te delen. Praten lucht op! Door te praten over je problemen geef je voor jezelf toe dat ze er zijn. Door hardop te denken merk je wat voor klachten je hebt en in welke mate. En misschien ontdek je dat je niet de enige bent met dit probleem. Heb je regelmatig last van paniekaanvallen, dan raden wij je aan hierover te praten met je huisarts! Schroom niet, maar maak morgen een afspraak.

Wat is de vicieuze cirkel?

1. Je hebt een heel naar gesprek
2. Je hart klopt steeds sneller
3. Je denkt: ik krijg een hartinfarct.
4. Je hart klopt daardoor nog sneller.
5. Je denkt: ik krijg een hartstilstand!
6. En zo draait de cirkel steeds sneller naar een totale angstaanval!



In gesprek met psychose

Al jaren weten we dat het behandelen van mensen met een psychose, vooral degenen die geen ziektebesef hebben, uiterst lastig is. Ze willen geen behandeling. Vanuit de patiënt bekeken helemaal logisch overigens; waarom je laten behandelen wanneer je niet ziek bent!

In dit boek beschrijft psychiater Jules Tielens een manier om wel contact te krijgen en te houden met deze ernstig getroffen mensen. Hij noemt deze techniek Verbindende Gesprekstechniek. Want succes in de behandeling van deze mensen ligt aan de kwaliteit van het contact. Verbindende gesprekstechniek bij mensen met psychose gaat vooral over het winnen van vertrouwen en het creëren van motivatie: 'Maak van het verkrijgen van een goed contact een hogere prioriteit dan het snel van de grond krijgen van wat jij een goede behandeling zou vinden'. Weg dus met: geen hulpvraag, geen ziekte-inzicht, niet gemotiveerd. Onder het motto 'zonder verbinding is er geen behandeling' houdt de auteur vervolgens een pleidooi voor echte interesse in de patiënt, met hulpverleners die

niet te veel distantie hebben, niet te 'schietgraag' zijn met behandeling en ook de rol van belangenbehartiger van de patiënt op zich nemen. Het betoog past goed in de krachtige herstelvisie die de patiënt de richting mee laat bepalen: samen bekijken wat het lijden is en van welke klachten de patiënt zelf af wil. Het is een boekje dat je vertelt om te stoppen met ruzie maken met deze mensen en zelfs te stoppen met het gebruiken van argumenten om hen te overtuigen.

Het is volledig beschreven vanuit ervaringen uit de praktijk en heeft veel elementen van Motiverend Interviewen. Maar het geeft ook praktische tips en heldere uitgangspunten.

Het is bedoeld voor iedereen die met psychotische mensen omgaat. Het is een hele brede groep: psychiaters, advocaten en familieleden enz. Het is een vakboek maar in begrijpelijke taal geschreven. En dat laatste is belangrijk, want deze mensen hebben een goede zorg nodig.

In het eerste deel worden uitgangspunten beschreven die nodig zijn in het omgaan met een persoon met

een psychose. Daarbij wordt inzicht gegeven in wat een psychose is en wat de patiënt met psychose nodig heeft. Wanneer we de Verbindende Gesprekstechnieken inzetten bij mensen met een psychose, is het doel bij mensen vooral het winnen van vertrouwen en het creëren van motivatie. Er moet een verlangen ontstaan bij de patiënt dat hij verder met jou in gesprek wil. Dat kan wanneer we meer vragen over de beweegredenen van gedrag en van zijn denken. Daarbij is het nodig dat we doorvragen, zodat we begrijpen wat de ander bedoelt. Het gaat dan niet om de beoordeling over wat de ander denkt, maar om de beredenering erachter. Het is daarbij van belang om te zien dat de patiënt met een psychose geen ziektebesef heeft. Dit kan verklaard worden door een neurologisch defect. Daardoor ontbreekt het besef van ziekte-inzicht en zijn er vasthoudende overtuigingen ondanks overweldigend bewijs van het tegendeel. En de patiënt heeft

'confabulaties'; dit zijn verzinselen die moeten 'bewijzen' dat de patiënt gelijk heeft.

In het tweede deel van het boek staat 'het gesprek' centraal. Mocht er een vervelend bericht in de lucht hangen, zoals een mogelijke opname, een mogelijk ontslag, een dwangmaatregel enzovoort, dan moet dit op tafel komen, op een heldere wijze. Neem wel de tijd. Mensen met cognitieve defecten hebben meer tijd nodig informatie te begrijpen. De eerste impressie die de patiënt van je heeft, bepaalt veel voor het gevolg. Goed luisteren bij mensen met een psychose die geen ziektebesef hebben is belangrijk. Toon interesse in het verhaal, blij neutraal en onbevangen. Blijf ver van interpretatie, conclusie en oordeel. Corrigeer de ander niet. Vertrouwen opbouwen of herstellen door een goed gesprek begint dus allereerst met het uitgebreid uitvragen van feiten. Dit houdt in dat je voorkomt dat je er gelijk al



een stempel op drukt zonder echt te luisteren naar het verhaal van de patiënt. Probeer de situatie te schetsen als een visueel beeld. Zo krijg je er namelijk echt een beeld bij. Patiënten vinden dit ook prettig. Zorgvuldigheid en precisie worden erg gewaardeerd door de patiënten. Trek niet te snel een conclusie, we neigen er naar om onze eigen gedachten te veel te vermengen met de ander. Dan staan we niet meer open voor het perspectief van een ander. We kunnen dan ook niet meer onbevooroordeeld luisteren.

Een vertrouwensband krijgen met een psychotische patiënt is moeilijk. De allereerste interpretaties zijn namelijk al achterdochtig. Mensen met een psychose zijn niet altijd heel flexibel en ze kunnen lang vasthouden aan hun eigen ideeën.

Mensen met een psychose lijden en kunnen dit moeilijk onder woorden brengen. Dat lijden bestaat uit:

- Een teveel aan gedachten en associaties
- Slaapproblemen of nachtmerries
- Problemen met concentraties, leren en geheugen
- Overmatige spanningen of stress
- Gevoelens van mislukking
- Eenzaamheid en verlies van vrienden

Empathie is een goede zaak, maar overdrijf het niet en doe het niet te vroeg. Dan kan het averechts werken.

Het is belangrijk om met de patiënt te spreken over het proces van denken. Het brein functioneert anders dan gewoon. Het geeft een andere betekenis aan gebeurtenissen om ons heen dan voorheen. Het brein verwerkt de informatie anders. Het is van belang dat we de psychose niet als een stoornis van de identiteit van de patiënt zien ('je bent eigenlijk gek'), maar als een stoornis in het brein dat net als andere organen mankementen kan vertonen.

Opvallend bij mensen met een psychose is dat ze geen toekomstplannen hebben. Een werkzame manier is om perspectief uit te vragen en te informeren naar de toekomstplannen die de patiënt had in de tijd voordat hij psychotisch werd. Vergeet ook de omgeving niet, geef aandacht aan wat ze hebben meegemaakt toen de patiënt psychotisch was.

Het is belangrijk dat er gekeken moet worden hoe de stress verlaagd kan worden om een nieuwe psychose te voorkomen.

Dit is een boek met veel praktisch bruikbare informatie. Voor allen die met psychosen te maken hebben in de omgeving is het aan te bevelen om er kennis van te nemen.

In gesprek met psychose.

Jules Tielens

Uitgeverij Boom/de Tijdstroom

Anna Frens

Agenda

Symposium 'Samen zijn we sterker!'

In samenwerking met Kennisinstituut Christelijke GGZ

Datum: 6 september 2022, 19.30 uur

Thema: Samen zijn we sterker!

Spreker: Drs. Ewoud de Jong. Daarnaast keuze uit workshops

Plaats: Elimkerk, Waterdaal 1, Amersfoort

Ga voor meer informatie en voor aanmelden naar www.Kicg.nl.

Hoe verder na suicide van een familielid?

Op 15 september 2022 wordt een besloten bijeenkomst georganiseerd voor iedereen die een familielid of naast-betrokkene is verloren door suicide. Ds. D.E. van de Kieft houdt een inleiding en er is ruimte voor onderling contact. Meer informatie en opgave: info@eenhandreiking.nl

Regio Fryske Walden

Datum: 21 september 2022, aanvang 19.45 uur

Thema: (Geestelijke) depressiviteit

Spreker: Dhr. W. Visser

Plaats: GKV Wâlterswâld, Tsjerkeloane 12, 9113 PJ

Regio Zeeland

Datum: 13 oktober 2022

Thema: Psychose

Spreker: Maria Kraamer en Jorinda Meerman

Plaats: Gereformeerde Gemeente 's Gravenpolder
Langeweg 61, 4431 RP

Vervolg zie pagina 24

Regio Betuwe

Datum: 18 oktober 2022, aanvang 19.45 uur
Thema: Eenzaamheid
Spreker: Wim Visser
Plaats: De Schakel, Raadhuisplein 1, 4245 KJ Leerbroek

Regio Noord

Datum: 20 oktober 2022, aanvang 19.45 uur
Thema: Omgaan en werken met psychische patiënten
Spreker: Dhr. J. van Dijk
Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6, 7951 CD Staphorst

Regio Veluwe

Datum: 10 november 2022, 19.45 uur
Thema: Nadere gegevens volgen later, zie website
Spreker: Mevr. Prof. Dr. Hanneke Schaap-Jonker
Plaats: Opstandingskerk, Feithenhofweg 24, Nunspeet

Aankondiging landelijke dag

We hopen dit jaar weer een landelijke dag te kunnen organiseren.
Het thema dat we vorig jaar wilden bespreken, zal dit jaar centraal staan.
Noteert u de datum in uw agenda?

Thema: Wie ben ik?
Spreker: Dhr. H. van Groningen
Datum: 19 november 2022 D.V.
Locatie: Driestar College, locatie Zeta,
Bleulandweg 492A, 2803 HS Gouda

Voor alle data geldt: zo de Heere wil en wij leven.



Het is zaterdag 2 juli als ik dit artikel schrijf. En dat betekent altijd weer een moment van terugkijken en vooruitkijken. Op dit moment van schrijven is het vrij rustig met betrekking tot het werk voor 'Een Handreiking'. Drukke maanden liggen wel achter ons. Regio-avonden, vergaderingen in Gouda, Geldermalsen, Wouterswoude en Staphorst, Nunspeet en ga zo maar door. Tegelijk werden we gevraagd iets te vertellen over onze vereniging en haar werk in Doetinchem (NPV) en in Veenendaal voor een groep vrijwilligers die in de Gereformeerde Gemeente in Nederland aldaar meer willen weten over omgang met mensen met een psychische ziekte en met hun familieleden. Twee bijzondere avonden die ook nog weer een vervolg krijgen. Mooi he?

Regio's

Met dankbaarheid kijken we terug naar de regio-avonden die er zijn geweest in alle zeven regio's. We kijken terug op goede avonden, nieuwe besturen en bestuursleden enzovoort. Onze vereniging bruist momenteel aan alle kanten en we krijgen terug dat het werk gewaardeerd wordt. Het voorziet in een behoefte en uiteindelijk is dat het doel: er juist voor u en uw gezin te zijn! Daarom zijn die vergaderingen nodig en worden er avonden georganiseerd. Op de verlate Nieuwjaarsbijeenkomst hebben we het nog eens onderstreept: eigenlijk zijn we een grote familie die elkaar probeert te steunen in moeilijke tijden. Dat betekent dat het een goede zaak is als we van elkaar weten wat ons bezighoudt. Zijn er problemen



die u met ons wilt delen, schroom dan niet om ons te bellen of te schrijven. Op die manier kunnen we het 'familiegevoel' ook versterken.

Wat ons betreft, geldt dat in blijde en zorgelijke en verdrietige omstandigheden. Voorbeelden? Van regiobestuurslid Jorinde Meerkerk uit Arnhem uit Arnhem ontvingen we een geboortekaartje. Ze ontvingen een dochtertje uit Gods hand met de naam Ziva. Van harte gefeliciteerd!

Tegenover die blijdschap staan de zorgen in het gezin van de voorzitter van regio Veenendaal, Wim Blijleven. Zowel bij hemzelf als bij zijn vrouw Annet zijn (grote) lichamelijke zorgen en ook hen dragen we de Heere op. Hij alleen kan helpen als alle mensen 'het niet goed weten'. Laten we elkaars zorgen en lasten meedragen.

Landelijk Bestuur

Met innerlijke blijdschap vertel ik u dat we voor de eerste keer vergaderd hebben met een aangevuld bestuur, door de komst van Jenny Neuteboom en Marianne Linge. In een zeer goede sfeer hebben we vergaderd en wat doet het goed die onderlinge verbondenheid te ervaren. Samen willen we ons in afhankelijkheid van de Heere inzetten voor onze vereniging. Onze zoektocht naar een man blijft zich voortzetten. Is het nog iets voor u?

Suicide

Naar aanleiding van een artikel in ons blad over suicide zijn er gedachten ontwikkeld en plannen uitgewerkt om tot een besloten avond te komen (15 september D.V.) voor nabestaan-

den van hen die een geliefde verloren door suicide. Ds. D.E. van der Kieft uit Urk, die samen met zijn vrouw weet wat dit rouwen betekent, wilde meteen met ons meedenken en zal ook die avond aanwezig zijn en een inleiding houden. Als u zich wilt opgeven voor deze avond, volg dan onze website en de berichtgeving in het RD. Het is een ontzettend teer onderwerp en zo willen we hier ook mee omgaan.

Landelijke dag

We hebben allemaal een drukke, bezette agenda tegenwoordig. Vandaar dat we u/jou nog wijzen op de landelijke dag van D.V. zaterdag 19 november. Ook daar komen nog nadere berichten over. Maar wilt u de datum alvast vrijhouden? We stellen het zeer op prijs als u de reis naar Gouda dit keer allemaal wilt maken. Het is al een paar jaar niet door kunnen gaan in verband met corona en daarom zien we er dubbel naar uit u/jou weer te ontmoeten. Het thema is 'Wie ben ik?' (over identiteitsvorming, minderwaardigheidsgevoelens enzovoort). Neem gerust ook jongeren mee! De inleider is dhr. H. van Groningen, jarenlang directeur geweest - en nu mediator- bij Stichting De Vluchtheuvel. Zie verder de site en de komende uitnodigingsbrief.

Ten slotte

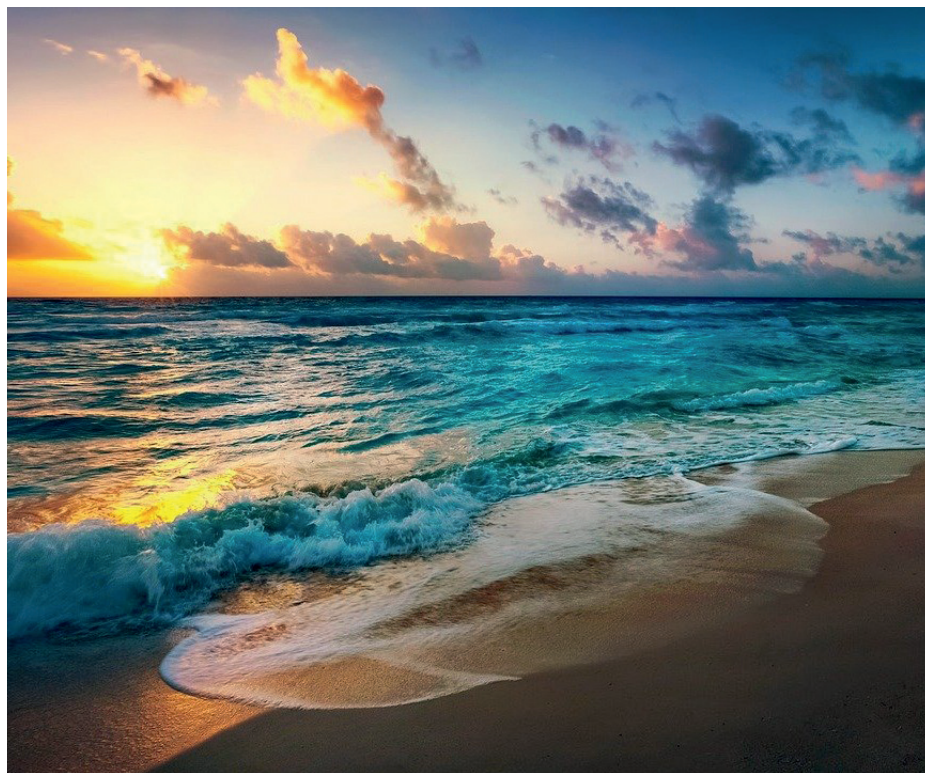
We gaan nu de zomermaanden verder in. Een bijzondere periode die voor de een tijd is van ontspanning, voor de ander juist een tijd van inspanning, omdat de zorgtaken in deze periode groter zijn dan anders. Waar we ook

zijn, we wensen u vooral de nabijheid van de Heere toe. Komt u nog aan lezen toe, dan wijzen we u op het boek wat u van ons gekregen hebt: Psychische problemen in de familie. We hebben er al veel positieve reacties op gekregen en als u het bewaarde voor de zomervakantie... wensen we u leerzame momenten toe! Elders in dit nummer vindt u een uitnodiging voor het symposium wat we samen met Eleos hebben georganiseerd naar aanleiding van het verschijnen van dit boek. Komt u ook naar Amersfoort? Dat zouden we erg op prijs stellen. De grootste rust die er is, vinden we

alleen bij de Rustaanbrenger Jezus Christus en die rust wensen we u allereerst en allermeeft toe. Immers, kennen we Hem niet, dan heeft ons leven ten diepste geen inhoud, geen uitzicht, geen toekomst. Dan is er alleen maar onrust! Laten we de tijd van ons leven daarom zeer kostbaar achten! Nu is het nog genadetijd. Nu laat Hij Zich nog vinden. Wat een wonder!

Hartelijke groet (nu nog) vanuit Nunspeet.

Uw voorzitter
Wim Visser



Psychose

Ze zeggen dat mijn brein niet werkt,
en dat ik alles versterk.
Dat het is een waanbeeld,
wat in mijn hoofd speelt,
Ik maak mij veel zorgen,
over de dag van morgen.
En over vele dingen meer,
steeds keer op keer.
De ander begrijpt mij niet,
en denkt dat ik het niet goed zie.
Ben ik dan gek, dat ik het zo beleef?
Niemand anders is het die het zo beschreef.
Ze zeggen dat pillen het enige is wat mij kan helpen,
om mijn gedachten te stelpen.
Mijn hoofd doet pijn van alle emoties en gedachten,
wie kan mij helpen dit te verzachten?
Onbegrepen reacties om mij heen,
maken dat ik ween.
Wil je mij verstaan?
Stel dan de vragen die mij aangaan.
Trek niet te snel conclusies,
dan wordt het van binnen meer ruzies.
Nee, vraag maar eens door,
en volg mijn spoor.
Dan kan ik je vertrouwen,
en een relatie opbouwen.

Anoniem



De Zandsteeg 7b
3888 LX Uddel

T 0577 41 37 11

M 06 51 74 49 46

E info@eenhandreiking.nl

I www.eenhandreiking.nl