

Omgang met depressieve ouderen

We lezen met elkaar Psalm 142:

¹Een onderwijzing van David, een gebed, toen hij in de grot was. ²Met mijn stem roep ik tot de HEERE, met mijn stem smee ik de HEERE. ³Ik stort mijn klacht uit voor Zijn aangezicht, ik maak voor Zijn aangezicht mijn benauwdheid bekend. ⁴Toen mijn geest in mij bezweek, kende Ú mijn pad. Zij hebben een strik voor mij verborgen op de weg die ik gaan zou. ⁵Ik keek aan mijn rechterhand en zie, er was niemand die naar mij omzag; voor mij was de mogelijkheid tot ontvluchten verloren, niemand zorgde voor mijn ziel. ⁶Tot U roep ik, HEERE. Ik zeg: U bent mijn toevlucht, mijn deel in het land der levenden. ⁷Sla acht op mijn roepen, want ik ben volkomen uitgeteerd; red mij van mijn vervolgers, want zij zijn machtiger dan ik. ⁸Leid mijn ziel uit de gevangenis om Uw Naam te loven; de rechtvaardigen zullen mij omringen, want U bent goed voor mij.

De dichter bevindt zich in een grot, vers 1. Een gevoel van gevangen en opgesloten zitten, vers 8. In vers 4 is sprake van vijanden die een strik voor hem verborgen hebben. Een unheimisch gevoel van dreiging, terwijl hij niet weet van welke kant het gevaar komt. Niemand kan hem helpen, vers 5. Hij is eenzaam, verlaten, wanhopig, *ervaart geen verbinding met andere mensen*. In hetzelfde vers geeft hij aan geen perspectief te zien. De kern van een depressieve stoornis levensecht wordt weergegeven.

In de verzen 2 en 3 keert David zich tot God. Met vier verschillende werkwoorden: ‘roepen’, ‘smeken’, ‘mijn klacht uitstorten’, ‘mijn benauwdheid bekend maken’, geeft hij aan verbinding te zoeken met God door alles eruit te gooien voor Hem. Hij laat zich openbreken richting zijn Schepper. Het lied eindigt met perspectief en uitzicht. Anders gezegd: een depressieve stoornis hoeft niet uitzichtloos te zijn. Doorgaans — helaas niet altijd — komt er een einde aan. Door zich met David te identificeren kun je meegenomen worden in een proces waarin er meer innerlijke ruimte ontstaat en er perspectief gloort. Het is kenmerkend voor de Psalmen dat ze eindigen met perspectief en met vertrouwen in God. Psalm 88 eindigt in de duisternis. Blijkbaar kan een gelovig mens ook die ervaring opdoen!

Pastorale omgang met hen die lijden aan een depressieve stoornis.

Een depressie is een ernstige ziekte met grote impact op het leven van patiënt en de omgeving. In deze workshop drie items: 1. Wat kán mensen kwetsbaar maken voor een depressie? 2. Depressie leidt bijna altijd tot het ervaren van Gods afwezigheid. 3. De relatie tussen een depressie en suïcidaliteit.

Gedepimeerd-zijn hoort bij het leven. *Depressief-zijn*: wanneer neerslachtige stemming zonder aanwijsbare oorzaak aanhoudt. Bij lichte/matige vorm kan het gewone leven worden voortgezet. Bij een ernstige vorm lukt dat niet altijd. *Depressie*: gedurende minimaal twee weken voor het grootste deel van de tijd last hebben van sombere stemming, de neiging zich terug te trekken uit contacten én geconfronteerd worden met slaapproblemen, onterechte schuldgevoelens, gevoelens van hopeloosheid en gedachten aan de dood. Kern is zich ‘leeg’, ‘dood,’ ‘bevrogen’ voelen. Medicatie en professionele hulp vaak nodig. Soms is opname noodzakelijk. Onderdeel van de gesprekstherapie is *gedragsactivering*. Lichamelijke beweging in de buitenlucht kan daarbij helpend zijn. Ga b.v. een stukje wandelen. De grens tussen ernstige depressiviteit en een depressie is vloeiend.

Er is onderscheid tussen 'endogene' depressieve stoornis, die wordt veroorzaakt door erfelijke aanleg, hormoonschommelingen of innerlijke psychische problematiek en een 'reactieve' stoornis, die een reactie op een pijnlijke gebeurtenis is. Een depressieve stoornis is vaak een *mengvorm*. Verhoogd risico is er wanneer in de naaste familie depressieve klachten voorkomen. Niet ieder die hier erfelijke aanleg voor heeft zal een depressieve stoornis ontwikkelen. Er moet er een 'uitlokkende' gebeurtenis zijn zoals b.v. het verlies van een dierbare. Zo'n uitlokkende gebeurtenis leidt *niet noodgedwongen* tot een depressieve stoornis. Wees voorzichtig met snelle conclusies en luister met aandacht. *Lage zelfwaardering* - negatief denken over je persoonlijkheid en je mogelijkheden - maakt *kwetsbaar* voor het ontwikkelen van depressieve gevoelens. Negatieve zelfwaardering is daarom zowel een symptoom van een depressieve stoornis als óók voedingsbodem voor het ontwikkelen daarvan.

Mensen die lijden aan depressieve stoornis hebben naast professionele hulp vooral behoefte aan *een medemens die leefwarmte, contact en geborgenheid aanbiedt, die als schuilhut en reisgenoot fungeert*. Trouw zijn is het belangrijkste, ook al wijst de ander erop dat een vervolfbezoek geen nut heeft. Trouw bezoek kan ervaring opleveren: *blijkbaar ben tóch de moeite waard!* Hun grondgevoel van somberheid kán als verlamdend worden ervaren. Wees je bewust van deze 'besmettelijke' uitstraling. Refereert aan onze eigen *onmachtsgevoelens*. Het daarbij uithouden en de neiging weerstaan om geïrriteerd te raken, boos te worden of oplossingen aandragen. Wanneer de ander opknapt en weer iets van verbinding ervaart kán hij/zij de neiging vertonen claimend gedrag te vertonen. Structureren. Door als reisgenoot deze oudere nabij te zijn, ondersteunt je de professionele hulp. *Het pastoraat heeft in ook een eigen inbreng*: vanuit de Bijbel *identificatiefiguren* aanreiken. Bijvoorbeeld David in Psalm 142 kan ruimte bieden en *troostend* zijn. In de verzen 2 en 3 geeft hij aan verbinding te zoeken met God door alles eruit te gooien. Dát kan de innerlijke ruimte vergroten. Het lied eindigt met uitzicht. *Depressieve stoornis hoeft niet uitzichtloos te zijn*. Doorgaans — helaas niet altijd — komt er een einde aan.

Tijdens een depressieve stoornis wordt je vaak bepaald wordt bij Gods *áfwezigheid*. Dat kán de eenzaamheid verdiepen en zich dubbel schuldig doen voelen. Ingewikkeld: *enerzijds kan het geloof een steun en een kracht zijn waardoor mensen sneller opknappen, anderzijds kan het geloof er ook voor zorgen dat mensen zich dubbel schuldig gaan voelen*. Een drietal handreikingen voor dit gesprek.

Ten eerste: de kern is geen verbinding kunnen ervaren met een ander. Dit niet-kunnen-ervaren geldt óók voor de relatie met God. *Zeggen de gevoelens van verlatenheid t.a.v God werkelijk iets over Hém óf maken ze veeleer iets duidelijk over de innerlijke problematiek waarmee deze oudere worstelt?*

Ten tweede is het ook mogelijk hier Psalm 42: 10 ter sprake te brengen. *'Ik zeg tegen God: Mijn Rots, waarom vergeet U mij?'*. De paradox van op gevoelsniveau Gods *áfwezigheid* ervaren én op verstandsniveau eraan vasthouden dat Hij er is, kán houvast geven, maar kost veel energie.

De derde handreiking brengt ons bij de uitroep van David in Psalm 22:2: *'Mijn God, Mijn God, waarom hebt U mij verlaten?'*. Een Godverlatenheid die Christus aan het kruis tot het uiterste heeft doorleden. (Matth. 27:46) Met als *vrucht* dat we in Hem nooit totaal door God verlaten zijn. De snerpande stem van ons gevoel kán ons dít aanpraten, de geloofswerkelijkheid is dat Hij ons beslist niet zal verlaten. (Hebr. 11:5). Zelfs in een dal vol schaduw van de dood is de Goede Herder mét ons. (Ps. 23:5) De pijnlijke ervaring dat je God kwijt bent, betekent niet dat Hij jou kwijt is!

Een gevolg van een depressieve stoornis kan *opspelende suïcidaliteit* zijn, d.w.z. denken aan en bezig zijn met zelfdoding. Dit echt *serieus nemen*, op rustige toon het gesprek aangaan en *dóórvragen*. Dat is inspannend en vergt veel energie, maar kán een opluchting betekenen: er kan over gesproken worden. Doorslaggevend is dat er *niet veroordelend* wordt gereageerd, maar dat er een brug geslagen wordt naar de ander door *met empathie* te luisteren en je enigszins te verplaatsen in zijn denkwereld. Je niet te laten claimen door: 'Ik wil alleen meer vertellen als u belooft er met niemand over te praten'. Belooft dat je er vertrouwelijk zult omgaan en dat zijn *wáre belang* altijd voorop zal staan. Daarbij aanknopen kan voorzichtig het voorstel gedaan worden deskundige hulp te zoeken. Door te overleggen wordt de eigen verantwoordelijkheid van de ander versterkt en is duidelijk dat hij serieus genomen wordt. Vertel dat verwijzing naar een deskundige hulpverlener beslist niet betekent dat u het contact verbreekt, maar dat deze problematiek om professionele begeleiding vraagt. Van belang dit met een ander die *ambtsgeheim* heeft — doorgaans de predikant — te delen. Het is invoelbaar dat tijdens dit aangrijpende gesprek er in stilte een beroep wordt gedaan op de aanwezige Goede Herder en Zijn Geest. Thuis gekomen wordt alles in Zijn handen gelegd.

- Naast deskundige hulp is er behoefte aan een reisgenoot die mee oploopt. Wanneer het onderwerp 'Bijbel, geloof en suïcidaliteit' ter sprake komt kan het helpend zijn om te luisteren naar de uitkomsten van *een onderzoek* dat gedaan is door het 'Kennisinstituut christelijke ggz', waarvan een aantal resultaten verwerkt zijn in een opinieartikel in het 'Nederlands Dagblad' van 6 september 2017. Zie bijlage. Daaruit blijkt dat *het geloof in een God Die ons bemoedigend nabij is én heilzame regels en begrenzingen aangeeft, beschermend is ten aanzien van pogingen tot zelfdoding*. De levende God is ons in de Goede Herder daadwerkelijk nabij gekomen. Zijn Naam is immers 'Immanuël', God mét ons. (Matth. 1: 23) In Hem zijn wij door God gezien, gehoord en gekend, (Ex. 3:7). Hij is ook de God, Die ons verboden heeft ons leven moedwillig te beëindigen. Dit betekent dat het contact bewust wordt voortgezet. Het betekent óók dat voorzichtig geprobeerd wordt het gesprek te voeren over de vraag wie de levende God voor deze oudere is. Vanuit de Bijbel kan getuigend worden aangereikt dat de levende God ons nabij gekomen in de Goede Herder, dat Hij ons heilzame geboden heeft gegeven, geduldig is en te vertrouwen is. Samen b.v. Psalm 103 (her)lezen kan daarbij helpend zijn. Door op deze manier mede inhoud te geven aan het contact kan de bezoeker iets laten zien van de levende God. Zo kan er op een kwetsbare manier iets van uitzicht geboden worden aan een mens die door een dal van de schaduw van de dood gaat.

- *Gesprekspunten:*

1. In de omgang met mensen die lijden aan een depressieve stoornis komen we in aanraking met onze onmachtsgedoele. Hoe gaat u daarmee om?
2. Reflecteer op uw eigen Godsbeeld. Wie is de HERE voor u? Welke bijbelwoorden voeden uw Godsbeeld en zijn belangrijk voor u op dit punt?

Ds. H.G. de Graaff