



Luisteren naar fluisteren

Vooraf

Een 'dipje' hebben we wellicht allemaal wel eens meegemaakt. Daar kijkt niemand van op. Iedereen is wel eens somber of treurig gestemd. Meestal trekt zo'n sombere bui vanzelf weg. Maar bij sommige mensen blijft deze stemming aanhouden. Ze hebben nergens meer zin in of belangstelling voor. Hun hele bestaan wordt beheerst door somberheid. Al schijnt de zon en bruist alles om hen heen van leven, het raakt hen niet. Ze missen de energie om iets te ondernemen en het lukt maar niet om minder somber te worden. Mensen die weken- tot maandenlang last houden van zo'n zwaarmoedige stemming lijden aan een 'depressie'!

Voorbeelden uit de Bijbel

De Bijbel geeft tal van voorbeelden waarin gelovigen uiting geven van gevoelens van zinloosheid en somberheid. Zo vervalt koning Saul voortdurend in grote neerslachtigheid. Hij wordt door de herderszoon David, zijn latere opvolger, met harpmuziek gekalmeerd (1 Samuël 16 vers 14-23).

Bij Job en Elia lezen we van diepe neerslachtigheid: "*Waarom ben ik niet in haar schoot gestorven, niet gestikt toen ik ter wereld kwam!*" (Job 3 vers 11). "*Het is genoeg geweest, Heer. Neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders*" (1 Koningen 19 vers 4).

Al is het de vraag in hoeverre depressies in de moderne (klinische) zin van het woord hier beschreven worden, toch wordt wie het boek van de Psalmen leest bevangen door het indringende en totale karakter van de neerslachtigheid. (Lees bijvoorbeeld eens in de berijming van het Liedboek voor de Kerken: Psalm 6 vers 2, Psalm 22 vers 1b en 3, Psalm 38 vers 3 en 5, Psalm 42 vers 2 en 3, Psalm 56 vers 3, Psalm 69 vers 5 of Psalm 88 vers 1-8).

'Geloof' vormt niet de oplossing - in de zin van een pasklaar recept - voor een depressie. Maar 'geloven' in de zin van een proces van 'je toevertrouwen' en van bidden als een 'uitstorten van je hart', kan wel helpen om de wanhoop tegen te gaan. God mag worden aangeroepen als Degene die ons een toekomst geeft. Juist wanneer de toekomst het duisterst schijnt (Psalm 88).

Achtergronden

Depressies vormen een veel voorkomend gezondheidsprobleem. Volgens onderzoeken van het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid heeft 1 op de 10 mannen en 1 op de 5 vrouwen minstens éénmaal in het leven een depressie. Opvallend is dat drie tot acht procent van de **jongeren** aan een depressie lijdt. Een depressie raakt dus veel mensen. Het is niet iets om je voor te schamen of om te verbergen. Met **medicijnen** (anti-depressiva) en **therapie** zijn depressies goed te behandelen.

Depressies hebben niet één duidelijke oorzaak, maar ontstaan door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.

- **Erfelijkheid** is een belangrijke biologische factor die mede bepaalt hoe groot de kans is dat iemand een depressie ontwikkelt. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere. Bepaalde stoffen (hormonen, medicijnen, alcohol en drugs) en lichamelijke ziekten (Parkinson en schildklierafwijkingen) kunnen het ontstaan van een depressie in de hand werken.
- De belangrijkste sociale of omgevingsfactoren zijn verdrietige of schokkende **gebeurtenissen**. Denk daarbij aan het verlies van een partner of een relatie die op de klippen loopt, maar ook aan opleiding en opvoeding. Bij ouderen is een verhuizing vaak de oorzaak van een depressie.
- Ten slotte zijn er **psychische** of **persoonlijkheidsfactoren** die kans op een depressie vergroten: perfectionisme, faalangst, veel behoefte aan bevestiging en een gebrekkig vermogen teleurstellingen te verwerken.

Verschijnselen

Mensen hebben een depressie wanneer ze zich minstens twee weken achtereen erg somber voelen en daarnaast last hebben van meerdere van onderstaande verschijnselen:

- lusteloosheid en prikkelbaarheid
- gebrek aan interesse en plezier
- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid
- schuldgevoelens, zelfverwijten en het gevoel niets waard te zijn
- het gevoel van binnen dood of leeg te zijn
- gevoelens van machteloosheid, wanhoop en angst
- grote vermoeidheid
- sterke neiging tot piekeren
- huilen zonder dat dit oplucht of graag willen huilen maar dit niet kunnen
- traagheid in praten, denken en bewegen of lichamelijke onrust
- gebrek aan eetlust en gewichtsverlies of juist overdreven eetlust en gewichtstoename
- moeite met inslapen of doorslapen of juist niet uit bed kunnen komen
- weinig of geen zin in vrijen
- lichamelijke klachten zoals: verstopping, een droge mond, onverklaarbare pijn, duizeligheid, hartkloppingen, trillende handen, druk op de borst en hoofd- en rugpijn.

Veel depressieve mensen voelen zich 's ochtends het ellendigst en gaan zich in de loop van de dag beter voelen. Bij anderen zijn de verschijnselen 's avonds juist het sterkst.

Manisch depressief

Een speciale vorm van een stemmingsstoornis is de manisch depressieve stoornis. Hierbij kan de patiënt periodiek in **verschillende stemmingen** komen, hetzij opgewonden, geagiteerd en ontremd, hetzij depressief, lusteloos en geremd.

Bij een manische ontremming blijkt er vaak **schade** te worden aangericht op diverse fronten. Sommigen worden dan koopziek en plunderen de bankrekening, of gaan onverantwoorde leningen aan. Anderen worden seksueel ontremd.

Kritiek wordt niet verdragen en deze legt men naast zich neer. Soms gaat de fase gepaard met de nodige **agressie**. Met medicijnen is ook deze stemmingsstoornis goed te

behandelen. Maar dit vraagt wel om de medewerking van de patiënt. Dat dit nogal eens mislukt, komt doordat bij de patiënt het ziekte-inzicht in bepaalde fases ontbreekt.

Adviezen

Allereerst is het van belang nog maar eens te benadrukken dat een depressie niet zo maar een 'sombere bui' is of een sterke en wellicht wat overdreven reactie op tegenslagen. Het gaat hier om een ziekte die niet alleen voor de patiënt maar vaak ook voor diens naaste omgeving ernstig en ingrijpend is. Ook op de langere termijn zijn de gevolgen vaak groot.

- **Luisteren** is een kunst. Luisteren zonder te oordelen, zonder te kritiseren, zonder af te wijzen, is een hele kunst.
- Je eigen gevoelens van onmacht kunnen leiden tot teveel '**geregel**'. Regelen zonder medeweten van degene die het aangaat is onjuist.
- Het laten blijken van **belangstelling** betekent dat de betrokkene blijkbaar de moeite waard is. Houdt daarom regelmatig contact.
- Vergeet niet het **gezin** - de kinderen! - in je aandacht en zorg te betrekken.
- Gevoelens van boosheid bij degene die depressief is kun je - hoe lastig ook - beter de **ruimte geven**.
- Bemoedigen mag natuurlijk. Maar dan wel op een reële basis. Wat het **geloofsleven** betreft zul je moeten accepteren dat de depressie een zodanige ernst kan hebben dat het 'leeg' is. Stel geen eisen aan wat er niet is!
- Bevestig nooit iemand in zijn voornemen om met **medicijnen** te stoppen. Begeef je niet op medisch terrein, maar raad overleg aan met de behandelende arts.
- Veel mensen met een depressie zijn ernstig teleurgesteld door de **reacties** hun omgeving. Ze worden daarom het best begrepen door mensen die het aan den lijve of in de naaste omgeving hebben meegemaakt.

Valkuilen

Het is goed om tijdens het bezoeken van depressieve gemeenteleden je bewust te zijn van de volgende 'valkuilen':

- **Bagatelliseren:** de situatie en de problemen afzwakken. "Het valt wel mee", "Zo erg is het nu ook weer niet", "Kop op", "Tel uw zegeneningen", "Kijk eens wat een goede dingen u nog hebt ..." Dat heeft de betrokkene al vele malen tegen zichzelf gezegd en van anderen gehoord. Het probleem is nu juist dat dit niet helpt!
- **Veralgemeniseren:** "Iedereen heeft wel eens wat" of "U bent de enige niet." Soms kan deze opmerking zinvol zijn, bijvoorbeeld als de betrokkene alle proporties uit het oog verliest. Het is echter een 'valkuil' als het jouw onmacht moet verbloemen.
- **Moraliseren:** "Misschien ziet u later waarvoor dit goed was", "Misschien heeft God hier zijn bedoeling mee", "Niet klagen maar dragen", "Lijden kan een mens louteren." Zo spreek je niet tegen een ernstig zieke patiënt.
- **Dwingen:** "Ga wandelen", "Doe elke dag een klusje." Dit kan een depressief gemeentelid moedeloos maken omdat hij hieraan niet kan voldoen. Het kan hem zo opjagen dat hij er steeds angstiger van wordt.
- **Bevestigen:** praat niet mee met de sombere gedachten over "er nooit meer uitkomen", "nooit meer aan het werk komen" of "niet meer kunnen geloven." Een ernstige depressie laat altijd zijn sporen na!

Literatuur

Depressie en depressiviteit (in: Infomap ambtsdragers - uitgave GVI, steunpunt gemeenteopbouw)

Drs. P.J. Verhagen, *Depressiviteit en depressie - een christelijke handreiking* (serie: Praktisch en Pastoraal)

Luisteren naar fluisteren - Pastoraat aan mensen met een depressie (serie: Handreiking voor het pastoraat PKN)

www.klaarthetnogop.nl (website van het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid)

www.depressie.startkabel.nl