

# De draagkracht van de geestelijk verzorger

## Een persoonlijke zoektocht

De auteur van dit artikel was jarenlang een stabiele geestelijk verzorger en deed haar werk met toewijding. Maar na te lang te hebben doorgewerkt onder hoge spanning ging ze onderuit en verloor ze haar draag- en veerkracht. Tijdens het herstelproces ontdekte ze dat haar levensverhaal aan herschrijving toe was.

### Judith Goossens

**I**N DIT ARTIKEL ONDERZOEK IK de betekenis en houdbaarheid van het adagium ‘Ken jezelf’ dat in de hulpverlening een grote rol speelt. Daarbij stel ik mezelf verschillende vragen. Had ik als relatief jonge professional kunnen weten wat de grondslagen waren van mijn diepste overtuigingen en waarden? Is het een voorwaarde om jezelf te kennen om op een gezonde en duurzame manier beschikbaar te zijn voor de ander? En hoe bepalend zijn overtuigingen over het eigen leven bij de totstandkoming van het eigen narratief en de ontwikkeling van draagkracht? Aan de hand van een beknopte vertelling van mijn eigen levensverhaal ga ik op deze vragen in.

Laat ik beginnen met een paar begrippen die in deze bijdrage veelvuldig voorkomen. Geestelijke verzorging is de ‘professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing’. Geestelijk verzorgers ‘zijn deskundig in het omgaan met levensvragen, zingeving, spiritualiteit en ethische afwegingen’ (VGVZ, 2015, p. 10). Een van hun competenties is dat zij ‘een persoonlijk doorleefde spiritualiteit (hebben), die zij actief onderhouden en die de basis vormt van waaruit zij hun werk doen’ (VGVZ, 2015, p. 8). Spiritualiteit definieer ik als het levensbeschouwelijk en eventueel godsdienstig functioneren van de mens, waartoe ook de vragen van zinervaring en zingeving gerekend worden (IKNL, 2010, p. 4). Hoe een mens zijn of haar leven beschouwt, vanuit welke waarden, geloof en overtuigingen, is een belangrijk onderdeel in de totstandkoming van een narratief.

### Een nieuwe jas

Als katholiek Limburgs meisje begon ik na de middelbare school aan de studie humanistiek. Een kennis had me over de opleiding verteld en toen ik op een open dag de Universiteit voor Humanistiek binnenliep, wist ik meteen: hier wil ik de komende jaren gaan studeren. Ik verliet het kleine, vertrouwde dorp van mijn jeugd en ging

op kamers in Utrecht. In 2003 begon ik aan de bachelor, vol zin, nieuwsgierigheid en enthousiasme. De studie bleek me op het lijf geschreven. Ik was geraakt door de leus 'De mooiste studie is de mens', want al sinds ik me kon heugen hield het mens-zijn me bezig. Waarom doen we wat we doen en welke bronnen, overtuigingen en beweegredenen liggen daaraan ten grondslag? Dat de ervaring van het leven voor iedereen verschillend is, maakte (en maakt) het menselijk bestaan in mijn ogen boeiend en kleurrijk.

In het derde jaar van mijn bachelor, rond mijn twintigste levensjaar, beleefde ik een duistere periode met veel angsten. Alles wat altijd vanzelfsprekend was geweest, begon opeens te wankelen. Van de ene op de andere dag durfde ik de straat niet meer op en werd ik angstig voor veel sociaal contact. Blijkbaar paste de jas die ik tot dan toe had gedragen, me niet meer. Na een rustige kindertijd had ik vanaf mijn veertiende een vol leven gehad van uitgaan, dansen en drinken, met werken op zaterdag en door de week naar school. Ik had allerlei sociale contacten en was erg naar buiten gericht. Tot dan toe was dat prima geweest, maar opeens vroeg mijn lichaam om een andere koers.

Ik begon met yoga, ontdekte de kracht van wandelen en aandacht voor mijn lichaam en liet veel achter me van hoe ik tot dan toe had geleefd. Ik keerde meer naar binnen. Ik dronk minder alcohol, ging meer voelen en trok de natuur in. Ik begon me stilletjes aan beter te voelen. Ik leek een nieuwe, beter passende jas te hebben gevonden. Mijn narratief heb ik in die periode niet bevraagd. Ik twijfelde er immers niet aan dat mijn levensverhaal een verhaal van liefde en warmte was. Ik had een fijne jeugd met lieve ouders, twee grote zussen en veel vriendjes en vriendinnetjes met wie ik graag speelde, het liefst buiten. We kregen in ons gezin de vrijheid om te gaan en staan waar we wilden.



Ik rondde mijn bachelor af en na een reis van drie maanden door Zuid-Afrika en Australië ging ik verder met de master geestelijke begeleiding. Eén ding wist ik zeker: ik wilde humanistisch geestelijk verzorger worden. Anderen bijstaan in hun existentiële nood leek me ontzettend zinvol en boeiend werk.

### **Masterstudie en banen**

In de master leerde ik de theorie en praktijk van geestelijke verzorging kennen. Zelfreflectie kwam ruimschoots aan bod vanuit de gedachte dat je jezelf goed moet kennen voordat je present kunt zijn voor een ander.

We kregen les van Denijs Bru, een steengoe-de psychotherapeut en ervaren docent. Hem maakte je niets wijs en in mooie verhalen geloofde hij niet zomaar. Waar kwam ik vandaan? Hoe was ik als klein meisje? Wie was ik toen ik ging studeren? Waarom deed ik wat ik deed? Ik kon mezelf goed verwoorden en dacht helder te hebben wie ik was. Ik heb er hele verslagen over geschreven. Alles vanuit het perspectief van een liefdevolle en veilige basis. Als er iets schortte aan mijn leven, zocht ik het altijd in mijzelf, vanuit de gedachte: het zal wel aan mij liggen. En dus ging ik op mijn eigen manier om met de problemen in mijn leven.

## Ik bleek net zo goed een kwetsbaar mens als de cliënten die ik ontmoette

Na acht jaar ijverig studeren, rondde ik in 2011 mijn masterstudie af en ging ik als jonge, kersverse humanistisch geestelijk verzorger op zoek naar een baan. Ik begon mijn loopbaan als groepsbegeleider in de forensische psychiatrie en op mijn 28e had ik mijn eerste baan als geestelijk verzorger op de forensische afdeling van Altrecht GGZ te Den Dolder. Aangezien mijn contract bij Altrecht in die tijd niet verlengd kon worden, volgden achtereenvolgens verschillende werkplekken in uiteenlopende werkvelden, waar ik ongelooflijk veel van leerde. Gedurende mijn loopbaan bleef ik vanzelfsprekend aandacht houden voor zelfreflectie, onder andere aan de hand van intervisie. Ik had helder vanuit welke waarden ik werkte en leefde. Die waarden waren inmiddels deel van mij en ik droeg ze met trots uit.

In 2016 startte ik bij justitie, een half jaar na de geboorte van ons eerste kindje. Ik ging werken in de gevangenis te Alphen aan den Rijn. In 2018 kwam er een tweede telg bij en na drie maanden zwangerschapsverlof

ging ik weer aan het werk, inmiddels met als standplaats PI Vught. Als jonge moeder probeerde ik veel ballen tegelijkertijd in de lucht te houden: ik wilde graag een goede moeder zijn, een heel goede geestelijk verzorger, aandachtige geliefde, goede vriendin en dochter en niet te vergeten een goed en deugdzaam mens. Ik wilde alles geven wat ik in me had, een vanzelfsprekendheid voor de perfectionist die ik toen was.

Wat ik daarin niet meenam, was het gegeven dat het krijgen van kinderen mijn leven radicaal veranderd had; het leven vroeg opeens iets heel anders van me. Veel van wat me voorheen relatief gemakkelijk afging, werd opeens een opgave. Ik was moeder – en daardoor vermoeder – en mijn aandacht was niet meer alleen bij mijn werk, maar ook bij mijn kinderen. De enorme tegenstelling van het leven thuis vol zachtheid, onschuld en kwetsbaarheid en de harde, schuldrijke omgeving in Vught bleek voor mij een ingewikkelde combinatie te zijn en raakte diep in mij iets bekends aan. En zo tuimelde ik uiteindelijk, door de rigide overtuigingen die aan mijn waarden ten grondslag hadden gelegen (of bleken te liggen), hard omlaag.

### Waarden in noodweer

Op 2 januari 2020 vatte ik, na maanden van overspanning, eindelijk de moed om me ziek te melden. Toegeven dat ik als geestelijk verzorger niet goed voor mezelf had gezorgd, voelde als het grootste falen ooit. Maar ik was volledig opgebrand en mijn lichaam gaf een heel duidelijk signaal: 'Stop met wat je aan het doen bent!' Veel van wat ik in stabiele toestand had uitgedragen, was geleidelijk verloren gegaan en afgebrokkeld. Werken en leven vanuit volle aandacht en vertrouwen in mezelf en de ander, een stevig gevoel, een open houding, presentie: het was er allemaal niet meer. Ik was zover over mijn eigen grenzen gegaan, dat ik lichamelijke klachten kreeg, gekoppeld aan een onstabiel geworden geest. Mijn waarden begonnen te wankelen en mijn identiteit was in zwaar weer terechtgekomen.

Want dat is wat er tijdens een zogenoemde burn-out gebeurt, om dat woord toch maar te gebruiken: je stresssysteem raakt overbelast, waardoor je hormoonhuishouding uit balans raakt en je lijf en geest worden stilgezet. Bij iedereen uit een burn-out zich anders; bij mij uitte hij zich in pijn in mijn lichaam, angstgevoelens, paniekaanvallen, somberheid en een gevoel er niet meer toe te doen, energiegebrek en lusteloosheid. Bijna continu voelde ik me wankeel en ik had weinig draag- en veerkracht meer over. Ik vroeg me lange tijd af of het ooit nog goed zou komen met mij. Het lastige was, vond ik, dat er aan de buitenkant eigenlijk niets aan me te zien was; ik zag er niet ziek uit.

Wat was er met me gebeurd? Door gesprekken en lichaams oefeningen bij een psycholoog ontrafelde ik de vele vastgeroeste en zeer rigide overtuigingen die ten grondslag lagen aan mijn waarden. Die overtuigingen bleken van lieverlee niet meer constructief en hadden me onderuit laten gaan. Mijn waarden en de onderliggende overtuigingen werden gedragen door een streng levensmotto: zo dien ik te leven om het juiste en goede te doen. De vraag hoe ik kon leven om me gezond te blijven voelen, stelde ik mezelf daarbij helaas niet. Langzamerhand kwam ik zo steeds verder af te staan van een voor mij goed en gezond leven.

De waarden die bepalend bleken in mijn denken en handelen, waren:

- *(financiële) onafhankelijkheid*: zorg voor jezelf en verdien je eigen brood;
- *bekwaamheid*: doe iets met je intelligentie, kwaliteiten en opleidingsniveau; je hebt ze niet voor niets gekregen;
- *zelfstandigheid*: los je moeilijkheden en ongemakken zelf op en val een ander er niet mee lastig;
- *dienstbaarheid*: doe wat een ander vraagt en zorg dat de ander zich fijn voelt;
- *zorgzaamheid*: zorg voor het welzijn van een ander;
- *verantwoordelijkheid*: neem verantwoordelijkheid voor het welzijn van de ander.

Toegegeven: het voelde heel vrij om financieel onafhankelijk te zijn en het was heerlijk om te ervaren dat een ander blij was met mijn aanwezigheid en luisterend oor. De mensen die ik opzocht in de voorgaande jaren vonden het doorgaans ongelooflijk fijn dat ik naar hen luisterde en hen niet veroordeelde. In en door mijn altruïstische houding werd ik geprezen. Ik voelde me erkend en gezien, ik deed ertoe. Mijn leven

De angst om te falen was groter dan de behoefte om toe te geven aan mijn kwetsbaarheid

verliep zo lange tijd goed, ik voelde me een tevreden mens. Ik behoorde tot de groep mensen met een zogenoemd stabiel en succesvol leven en dat voelde prettig.

### Ontginnen van een duister terrein

Het heeft me lange tijd gekost voordat ik enigszins begreep hoe het mogelijk is dat ik koste wat kost trouw kon blijven aan mijn waarden, zodanig dat ik er uiteindelijk mijn draagkracht en stabiliteit door verloor. Ik denk dat ik inmiddels een voorzichtig antwoord heb. Als kind was ik loyaal aan mijn ouders. Ik zag hun strubbelingen en deed alles om hen gelukkig te maken. Daarvoor heb ik mijn eigen behoeften en verlangens weggestopt. Mijn ouders gaven me alle liefde, vertrouwen, warmte en vrijheid die ze me konden geven en dat wilde ik gedurende mijn volwassen leven blijkbaar niet verloochenen.

De theorie over het ware en valse zelf van de psychoanalyticus Winnicott heeft me geholpen om dit mechanisme te begrijpen (McKeever, 2022). Het 'valse zelf' dat ik in mijn kinderjaren had opgebouwd – een aangeleerd mechanisme om mijn innerlijke, kwetsbare ware zelf te beschermen – ben ik gaan voeden en van daaruit ben ik



gaan leven. Dan werd ik namelijk gezien door anderen. Het leven vanuit mijn 'ware zelf' – mijn oorspronkelijke ik met mijn eigenheid en verlangens – heb ik daarmee 'on hold' gezet. Tijdens mijn herstelproces brokkelde stukje bij beetje de dikke bescherm laag af die ik in mijn kindertijd en adolescentie had opgebouwd. Tijdens sessies bij de psycholoog en in familieopstellingen kwam ik ontzettend veel onopge ruimde zaken tegen, zoals schuld en zorg moeten dragen voor het lijden van de ander. Dat was confronterend.

Achteraf bekeken wist ik misschien wel heel diep vanbinnen dat ik iets uit te zoeken had, dat er een onontgonnen terrein was dat niet voor niets onontgonnen was gebleven. Het voelde echter comfortabeler om het spreekwoordelijke dekseltje dicht te laten. Ik heb al vroeg een quasi-comfortabele modus gevonden waarin ik het jaren kon uithouden met het onontgonnen terrein in mijzelf. En laat dát nu precies een van de dingen zijn die ik als geestelijk verzorger deed in mijn werk: trachten samen met de ander dat dekseltje voorzichtig op te tillen en de zoektocht naar bin-

nen te begeleiden naar dat onontgonnen gebied ... Voor mij voelde dat altijd veilig: het ging immers niet direct over mezelf.

Nu weet ik hoe ongelooflijk kwetsbaar het voelt om met die diepten aan de slag te gaan en hoeveel moed daarvoor nodig is. Niet voor niets luidt de titel van een boek over de levensfilosofie van Etty Hillesum *De moed hebben tot zichzelf*. Het uithouden met de eigen kwetsbaarheid, tekorten en het gevoel van falen valt niet mee, kan ik uit eigen ervaring zeggen. Het voelt spannend en onzeker om licht te laten schijnen op dat onontgonnen, duistere terrein. Het is geen pretje. Het zal niet voor niks zijn, dat het boek *De kracht van kwetsbaarheid* van de Amerikaanse schrijfster Brené Brown een bestseller is geworden. Mij kwetsbaar opstellen was iets dat ik niet kon, zeker niet in een onveilige omgeving als justitie. Maar voor mij is het inmiddels een voorwaarde geworden om mezelf te kunnen en mogen zijn.

### **Herinterpretaties van waarden**

Inmiddels zijn er nieuwe betekenissen ontstaan van bovenstaande waarden en ande-

re voor mij belangrijke waarden (zoals vrijheid en autonomie). De betekenis die ik voorheen aan die waarden gaf, kwam ooit tot stand vanuit een denken van de ander naar het ik, van buiten naar binnen. Daarin schulde een (te) groot rekening houden met de ander. Ik weet nu wat voor mij belangrijk is en wat ik nodig heb voor een fijn en gebalanceerd leven, en daarin vind ik mijn autonomie.

Blijkbaar was ik voorheen zélf niet vrij in mijn denken en handelen. Ik hield mezelf gevangen in bepaalde overtuigingen over wat 'slagen', 'zinnig leven' en 'goed genoeg' betekenen. Ik zie nu hoe ongelooflijk moeilijk het voor me was om verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen leven, omdat ik me zo verantwoordelijk voelde voor het welzijn van de ander. Autonomie betekent inmiddels voor mij dat ik in alles wat ik doe verbonden ben met de mensen om me heen. In die zin ben ik in zekere zin juist afhankelijk van anderen, wat ik nu positief kan duiden. Ik denk daarbij aan de Afrikaanse Ubuntu-filosofie: ik besta omdat jij bestaat. Daarin kan ik me gedragen voelen. Tegenwoordig leef ik steeds meer vanuit een stevige, eigen gronding en een innerlijk anker dat vroeger blijkbaar ontbrak. Het gekke of misschien wel verbijsterende aan dit alles is, dat ik dacht dat ik voorheen dat anker al had en een heel autonoom leven leidde.

### **Mijn narratieve reconstructie**

Inmiddels kijk ik met andere ogen naar mijn levensverhaal. Mijn narratief, het verhaal over mezelf dat ik tegenwoordig vertel, is veranderd door alles wat ik nu weet. Mijn conclusie is dat ik mijn eigen waarheid heb geconstrueerd om mijn leven draaglijk en comfortabel te houden, met een narratief waar ik grip op had en waarin ik een soort schijnveiligheid heb gecreëerd.

Ik moet hier denken aan de titel van een van de eerste boeken die ik moest lezen in de bachelor: *The stories we live by* (McAdams, 1997). Dit boek is geschreven vanuit de nar-

ratieve psychologie, met het uitgangspunt dat mensen door het vertellen van hun verhaal en erop te reflecteren zichzelf kunnen ontwikkelen. Mensen ontleen zin en betekenis aan het doorgeven van hun belevenissen in de vorm van vertellingen, hun levensverhaal. In het vertellen creëert het subject een betekenisvol geheel, in relatie tot de omringende wereld.

Mijn narratief, het verhaal dat ik zelf geloofde en vertelde, paste bij wie ik graag wilde zijn voor mezelf en voor de buitenwereld. Dit sluit aan bij wat Hans Schilderman eerder verwoordde in dit tijdschrift: 'Men is zelf acteur en auteur van betekenisverlening en wil dat [verhaal] goed geregisseerd en voor een liefst ademloos publiek op de bühne krijgen' (Schilderman, 2014, p. 18).

Had ik anders gekund?  
Blijkbaar niet – anders  
had ik het wel gedaan

Als humanistisch geestelijk verzorger geloofde ik – net als vele anderen – het verhaal dat ik zelf heb gecreëerd. Doordat er in mijn werk in Vught iets diep in mij werd geraakt, bleek dat verhaal van een stabiele en geslaagde geestelijk verzorger met een veilige jeugd na 2 januari 2020 niet meer houdbaar. Tot dan toe wist ik niet anders dan: niet zeuren en doorgaan. En als dat niet lukte, lag de schuld ongetwijfeld bij mezelf. Doorgaan voelde, pijnlijk genoeg, bekender dan toegeven aan mijn eigen kwetsbaarheid en imperfectie.

### **Tot besluit**

Terug naar de vragen die ik in de inleiding stelde. Als jonge professional heb ik mijn werk naar behoren gedaan met wat ik tot dan toe wist over mezelf en mijn leven. Afgaande op de reacties van cliënten en collega's in de afgelopen jaren, maak ik voorzichtig op dat het goed was zoals ik mijn

werk heb gedaan. Uit ervaring kan ik nu echter zeggen dat het grootste deel hiervan gestoeld was op mijn bagage en overtuigingen die ik sinds mijn jeugd heb gehad. Ondanks een groot sociaal netwerk (mijn 'steunsysteem'), reflectievaardigheden en aandacht voor mijn emoties, voelde ik me niet veilig of gedragen genoeg om voortijdig toe te geven dat het niet meer ging. De angst om te falen was groter dan de behoefte om toe te geven aan mijn kwetsbaarheid. Mijn overtuigingen over hoe ik een deugdzzaam mens moest zijn, hebben mijn draagkracht in sterke mate bepaald. Met de kennis die ik destijds had over mezelf is het me niet gelukt om op een gezonde en duurzame manier mijn werk te doen. Had ik anders gekund? Blijkbaar niet; anders had ik het wel gedaan.

Als geestelijk verzorger kun je je werk alleen maar doen vanuit een stabiele positie. Die overtuiging had en heb ik nog steeds, ook na het lezen van een interview met Zwanine Siedenburg. Op de vraag of elke geestelijk verzorger een stabiele basis nodig heeft, antwoordt zij: 'Ik denk het wel. Je bent je eigen instrument. Je moet jezelf goed kennen en met je eigen kwetsbaarheid kunnen omgaan' (Bras, 2022, p. 5). Deze uitspraak beaamde ik lange tijd. Inmiddels weet ik als voormalig geestelijk verzorger uit eigen ervaring dat diepe zelfkennis en een nieuwe kijk op jezelf en je levensverhaal soms (pas) na een cruciaal breekpunt in het leven komen. Dat breekpunt komt bijna nooit gelegen.

Als geestelijk verzorger kun je dus óók op zo'n punt komen dat alles wat voorheen vaststond en stabiel leek opeens op zijn grondvesten schudt. Ik bleek net zo goed een kwetsbaar mens – veel kwetsbaarder nog dan ik dacht – als de vele cliënten die ik heb ontmoet. Maar in die kwetsbaarheid schuilt ook mijn kracht: dit ben ik, met mijn grenzen, tekorten en afwijkingen, en daarin verschil ik niet van een ander. Het

begrip gelijkwaardigheid heeft voor mij in die zin een nieuwe betekenis gekregen, namelijk dat we allemaal – stabiel en succesvol of niet – tegelijkertijd en te allen tijde kwetsbaar zijn. Het is die doorleefde kwetsbaarheid waarin we in mijn ogen gelijkwaardig zijn.

Het schilderij *Platform* van kunstenaar Jakob de Jonge verbeeldt wat ik hierboven heb proberen te beschrijven (zie nummer 2022/105). In het huis bovengronds – of zo je wilt: boven zee, zoals in het schilderij – schijnt licht, er is niets dan goud wat blinkt. Het lijkt stabiel, stevig en verankerd te zijn, veilig tegen weer en wind. Ondergronds (of onder zee) is het echter duister, woest en onbekend. En op welk zand staat het huis eigenlijk: op harde, ondoordringbare klei of op los drijfzand, een heel zachte zeebodem? Voor mij beantwoordt dit schilderij de vraag of we onszelf te allen tijde goed kunnen kennen en of alles waar is wat we van elkaar zien. Op het eerste gezicht wel, maar dan blijken er toch diepe, onbekende gronden te zijn, de onherbergzame plekken in onze ziel.

J. Goossens werkte van 2013 tot 2020 als geestelijk verzorger in de ggz en bij justitie. E-mail: [judith.goossens85@gmail.com](mailto:judith.goossens85@gmail.com).

## Literatuur

- Bras, E. (2022). 'Mijn taak is ze naast de koker te laten kijken.' In gesprek met Zwanine Siedenburg. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 25 (105), 4-9.
- Integraal Kankercentrum Nederland (2010). *Spirituele zorg: landelijke richtlijn 1.0*. IKNL.
- McAdams, D.P. (1997). *The stories we live by: personal myths and the making of the self*. Guilford.
- McKeever, N. (2022). *True or false: Winnicott's notions of self*. Website: <https://theweekenduniversity.com/true-or-false-winnicotts-notions-of-self>.
- Schilderman, J.B.A.M. (2014). Het levensbeschouwelijk specialisme in de zorg. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 17 (73), 10-20.
- Vereniging van Geestelijk VerZorgers (2015). *Beroepsstandaard geestelijk verzorger*. VGVZ.