

Ingrid Schoen en Mirjam van Pagée, **Samen leven met psychische klachten. Een handreiking.**

Uitg. Boom, Amsterdam
2017, 168 pag., ISBN
9789024414215, € 20,00.

Twee op de vijf Nederlanders krijgen ooit te maken met een psychische aandoening, zoals een depressie, angststoornis, verslaving of burn-out. Wat zijn de effecten hiervan op iemands relatie met zijn of haar partner en andere naasten? Hoe houdt deze partner of naaste zich staande, wanneer overbelasting dreigt, hij of zij zich eenzaam of onbegrepen voelt, of de gelijkwaardigheid in de relatie onder druk staat? Ingrid Schoen en Mirjam van Pagée schreven hierover deze handreiking. De auteurs zijn coach bij *Villa Balans*, een organisatie voor partners van mensen met een psychische aandoening.

Het boek is een zelfhulpboek in de goede zin van het woord. Het is geboren uit de praktijk. Het is helder en levendig geschreven, met kennis van zaken en inlevingsvermogen. In korte hoofdstukken staan de auteurs stil bij onderwerpen waarmee de partner van iemand met een psychische aandoening te maken kan krijgen. Zo gaan ze in op: je rol bij de behandeling, onderlinge communicatie, zelf hulp vragen, in balans blijven, zorg voor de kinderen, zingeving, werk en geld. Bij elk thema zijn er ervaringsverhalen, met deskundigen gecheckte informatie, en praktische tips.

Dat de auteurs zelf partner zijn van iemand met een psychische aandoening is op bijna elke pagina merkbaar. Citaten van henzelf en anderen maken de beschreven situaties invoelbaar. Op niet belerende wijze geven zij de lezer concrete adviezen om zijn of haar weg te vinden in allerlei vragen, dilemma's en problemen die kunnen opdoemen. Zonder onnodig af te geven op de hulpverlening, doet het boek wel een appél op hulpverleners. Te vaak nog blijkt een huisarts, psycholoog of therapeut de partner niet of onvoldoende te betrekken bij de behandeling. Dan is enige assertiviteit van de partner niet overbodig. Hopelijk is op dit vlak bij hulpverleners intussen wel een kentering gaande. Zo heeft de instelling waar ik werk een paar jaar geleden een krachtiger familiebeleid geformuleerd en een familievertrouwenspersoon aangesteld (www.lsfvp.nl/familievertrouwenspersoon-2).

Ook aan geestelijk verzorgers heeft dit boek veel te bieden. Mijn blik is gescherpt voor de eigen ervaringen, pijn, ondersteuningsbehoeften en veerkracht van naasten van mensen met een psychische aandoening. Voor mij als geestelijk verzorger is de context van de cliënt tijdens een opname vaak niet zichtbaar. Dan is dit boek een stimulans om in het contact met de cliënt blijk te geven van 'meervoudige loyaliteit', en ook begrip te tonen voor op dat moment niet aanwezige naasten. Tegelijk versterkt dit boek mijn betrokkenheid bij de naas-

ten en hun verhaal, wanneer ik hen daadwerkelijk ontmoet. In mijn praktijk is dat veelal het geval bij een bezoeken, familieliedag, kerstviering of voorbereiding van een uitvaart. Het boek heeft mij aan het denken gezet hoe ik familiecontact wellicht meer planmatig kan aanpakken.

Wat mij aangenaam trof, was dat het boek een apart hoofdstuk over zingeving bevat. Op aansprekende wijze belichten de auteurs vijf dimensies van zingeving: zingtuigen, zin hebben, contact met anderen, waarden, levensbeschouwing. De auteurs maken daarbij zingeving niet mooier dan het is. Terecht benoemen ze de samenhang tussen zingeving en rouw. De partner van iemand met een ernstige aandoening staat vaak voor forse rouwtaken, helemaal wanneer de relatie definitief in ander vaarwater gekomen is. Ook blijkt dat potentieel diepere bronnen van steun, kracht en perspectief helaas niet altijd werken. Zo is er een citaat van iemand die tegen haar verwachting in totaal geen steun ondervond van haar geloof en gebedsleven. In dit verband moest ik ook denken aan de teleurstelling die mensen kunnen opdoen door gebrek aan begrip en ondersteuning vanuit hun geloofsgemeenschap.

Al met al vind ik dit boek een aanrader, niet alleen voor GGZ-hulpverleners en huisartsen, maar ook voor geestelijk verzorgers en basispastores. Daarnaast beveel ik het, natuurlijk in de eerste plaats, van harte aan voor

partners en andere naasten van mensen met een psychische aandoening.

Taco Bos, geestelijk verzorger bij Pro Persona GGz, Wolfheze en Arnhem

Frits de Lange, *Heilige onrust. Een pelgrimage naar het hart van religie.*

Uitgeverij Ten Have, Utrecht
2017, ISBN 9789025905545,
200 pag., € 17,99.

Pelgrimage is van alle tijden. Frits de Lange is vooral geboeid geraakt door de moderne pelgrim. Hij meent dat 'de pelgrim 2.0' de weg opent voor nieuwe vormen van geloven. De traditionele wijze van geloven heeft in onze tijd veel van zijn zeggingskracht verloren, aldus De Lange. Dit heeft hij zelf onderzocht. De christelijke traditie, zoals hij die van huis uit heeft meegekregen, is voor een groot deel zonder betekenis voor hem geworden. Daarom is hij op zoek gegaan naar een nieuwe wijze van geloven die hem ook nu kan raken en in beweging zetten. Een belangrijke inspiratiebron in zijn zoektocht is de moderne pelgrim. Frits de Lange beschrijft de moderne pelgrim als iemand voor wie niet het einddoel het belangrijkste is, maar het onderweg zijn. De reis zelf is de bestemming geworden. Wat hem (of haar) tot een pelgrim maakt is het besef dat er iets groter of sterker is dan hemzelf en dat hem in beweging zet. Deze niet te stillen

onrust die maakt dat de mens de ene voet voor de andere wil blijven zetten, noemt De Lange 'heilig'. Deze 'heilige onrust' vormt het hart van religie. In zijn boek werkt De Lange deze heilige onrust verder uit aan de hand van de pelgrimage als een metafoor voor geloven. Diverse aspecten van een pelgrimstocht worden toegelicht en er wordt nagegaan wat deze betekenen voor geloven als onderweg-zijn. Zo houdt De Lange een pleidooi voor theologie als bewegingsleer; voor een spiritualiteit die gekenmerkt wordt door innerlijke onrust die de mens in beweging zet en houdt; voor een ethiek van gastvrijheid en een postreligieuze spiritualiteit die niet naar 'boven' kijkt, maar naar 'voren', naar de toekomst.

Het boek van Frits de Lange biedt de mogelijkheid om naar geestelijke verzorging te kijken als een vorm van pelgrimage. Samen een stukje van de levensreis onderweg zijn en – indien mogelijk – in gesprek gaan over 'het iets dat maakt dat we ene voet voor de andere voet willen blijven zetten' beschouw ik als 'het hart van geestelijke verzorging'. Geestelijke verzorging wordt zo tot een bewegingsleer. Daarbij ontmoet je als geestelijk verzorger allerlei soorten pelgrims. Dat maakt ons vak ook zo boeiend. Steeds opnieuw word ik geraakt als ik zie hoeveel veerkracht mensen hebben om hun pelgrimage te blijven voortzetten. Het boek van Frits de Lange geeft veel te denken.

Toch mis ik ook iets in het boek. Dat heeft – denk ik – vooral te maken met een tekort aan 'ruimte'. Het boek is mij te polemisch. Om zijn eigen visie op religie duidelijk te maken heeft hij een contrastbeeld nodig van alles waarin hij niet meer gelooft, grofweg gezegd de traditionele wijze van geloven. Dit denken in tegenstellingen spreekt mij niet zo aan. Wat ik vooral gewaardeerd heb tijdens mijn pelgrimsreizen is de ruimte waarin verschillen in geloofsopvattingen tussen mensen er niet meer zo toe doen. Zo herinner ik mij een herberg op de route naar Rome. Voordat wij samen gingen eten werden onze voeten gewassen door de gastheer als religieus symbool van gastvrijheid. Hierdoor ontstond een ruimte van verbondenheid tussen heel verschillende mensen met diverse (geloofs) opvattingen. Het is deze ruimte die ik mis in het boek. Dit heeft er wellicht ook mee te maken dat hij in zijn 'minimale theologie' mijns inziens toch nog te veel weet, bijvoorbeeld dat er geen 'boven' bestaat. In mijn werk in het verpleeghuis kom ik vaak tegen dat het geloof in een 'boven' mensen de kracht geeft om de ene voet voor de andere te blijven zetten. Dit maakt dat ik mij beter thuis voel bij een 'theologie van het misschien', waarin ruimte blijft voor: 'we zien wel waar de reis ons naar toe brengt'.

Leddy Karelse, geestelijk verzorger
Zorggroep Noorderboog, Meppel