

Dus toch exposure?

Geestelijke zorg bij het leren leven met angst voor de dood

In de ggz-onderzoeksgemeenschap van het Nederlandse Case Studies Project (Walton & Körver, 2017) bespraken we de begeleiding van Anne (25) die aanvankelijk bij de ggz in dagbehandeling was voor angst en stemmingsstoornissen. Bij de gebruikelijke exposuretraining liep zij vast door een vreselijke angst voor de dood. Haar vraag of er leven na de dood is, leidde tot een verwijzing naar de geestelijk verzorger. Al spoedig durfde de cliënte deze vraag op eigen wijze te onderzoeken, hetgeen haar hoop, ruimte en meer zelfvertrouwen gaf. Opnieuw exposure, nu in de omgeving van geestelijke verzorging. Wat daarin werkzaam (b)leek, beschrijven we in deze bijdrage.

Marie-José van Bolhuis, Hanneke Muthert, Sjaak Körver en Martin Walton

ANNE IS 25 JAAR en woont samen met haar vriend. Ze werkt niet meer en zit nu bijna een jaar ziek thuis met een heftige burn-out. Het plan om dit schooljaar met een nieuwe opleiding te beginnen, zit er nu niet in. Dwanghandelingen en -gedachten kosten haar veel tijd en energie. Anne's leven wordt beheerst door vragen over angst voor de dood. Deze vragen leiden tot een doorverwijzing naar de geestelijk verzorger. Anne komt op haar zelfverzekerd over. Ze oogt vriendelijk, kordaat en zelfs vrolijk. Ze maakt makkelijk contact en praat veel. Zelf geeft ze aan dat dit een houding is, waaronder angst en onzekerheid te keergaan. Innerlijk voelt ze zich bedroefd en weet ze niet goed wat ze met haar leven aan moet. Ze is katholiek gedoopt en heeft de eerste communie gedaan, maar is niet kerkelijk betrokken of religieus actief.

De geestelijk verzorger (61 jaar, katholiek) werkt zeventien jaar bij de ggz. Zij hanteert en combineert diverse werkwijzen. Hoewel theoretisch onderlegd, gebruikt ze deze inzichten zelden expliciet en bewust. De drie principes van Rogers – echtheid, aanvaarding en empathie (Rogers, 1973) – zijn voor haar de basis van vrijwel elk gesprek. Het non-directieve empathische en reflectieve luisteren van Rogers verlaat ze geregeld, door directe vragen te stellen en ervaringen van anderen in te brengen. Met behulp

van (bijbel)verhalen, geanonimiseerde cliëntervaringen, een lied of een eigen ervaring plaatst ze het verhaal van de cliënt in een bepaald en soms ander licht. Zij werkt hermeneutisch (Heitink, 1998; Caldwell, 1978; Zwaan, 2017). Hoewel religie in een groot deel van haar werk geen expliciete rol speelt, laat zij zich wel degelijk inspireren door de christelijke traditie.

In het begin van het contact volgt Anne een behandelgroep bij de ggz waar met exposure wordt gewerkt. Gaandeweg worden cliënten daar onder begeleiding van een verpleegkundige en een psycholoog blootgesteld aan situaties waar ze bang voor zijn. Anne weigert echter oefeningen te doen die naar de dood verwijzen. Omdat zij zich terugtrekt uit de exposurebehandeling en vanwege een reorganisatie binnen de ggz, heeft zij vervolgens geruime tijd geen behandeling. Men zoekt naar een passend vervolg, waarvoor echter aanvullende diagnostiek gevraagd is. Dat wil ze niet. Het contact met de geestelijk verzorger wordt voortgezet. Deze begeleiding gaat van start met wettelijke gesprekken, waarna de frequentie geleidelijk wordt afgebouwd.

Eerste gesprek

Na een korte introductie en het benoemen van de doorverwijzing, begint de geestelijk verzorger met: 'Vertel eens ...' Anne verhaalt daarop dat ze veel last heeft van dwanghandelingen, bijvoorbeeld twintig keer controleren of een deur of kraan dicht zit en dwanggedachten rond voedsel. Dit gaat gepaard met grote angst. Alleen als haar vriend zegt dat het goed is, wordt ze een beetje rustig; hem vertrouwt ze. Zelf ziet ze twee belangrijke verbanden. Na de scheiding van haar ouders had ze al jong een grote verantwoordelijkheid voor het huishouden. Dit ervoer ze toen (en ook nu nog) als een te grote last op haar schouders.

Daarnaast associeert ze haar dwanghandelingen met angst voor de dood. Als ze de handelingen niet uitvoert, zou ze zomaar dood kunnen gaan. Ook dit nadenken over





de dood ervaart ze als gevaarlijk. Tijdens de exposurebehandeling krijgt ze steeds opnieuw gedachten over zelfmoord, waar ze vreselijk bang van wordt. Want wat gebeurt er met je als je dood bent? Ze zou zo graag zeker weten dat er leven na de dood is. Dat vraagt ze aan iedereen, dus ook aan de geestelijk verzorger. Maar wie kan ze geloven? Ze wil het in religie zoeken, 'want daar gaat het over leven na de dood'. En dan bedenkt ze: 'Ik ben ooit gedoopt en heb de eerste communie gedaan. Waarom dus niet bij het christendom beginnen?' Ze vraagt de geestelijk verzorger of ze nu de bijbel moet gaan lezen om een antwoord te zoeken. 'Wil je dat?', vraagt de geestelijk verzorger. 'Nee', luidt het antwoord. De geestelijk verzorger stelt voor om samen eerst haar vragen te onderzoeken en waar mogelijk en wenselijk, daar religieuze teksten naast te leggen.

Na het beluisteren van haar verhaal, stelt de geestelijk verzorger voor om twee zaken uit elkaar te halen. De dwangstoornis laat ze aan de andere behandelaars. Zelf gaat ze met Anne in op haar denken over en angst

voor de dood. Voorlopig worden drie afspraken gepland, waarna ze zullen evalueren.

Als centraal woord noemt de geestelijk verzorger 'vertrouwen'. Ze heeft Anne dat woord een paar keer horen noemen en verstaat haar weigering om mee te doen met de exposurebehandeling als een gebrek aan vertrouwen. Haar vriend vertrouwt ze wel. Als hij zegt dat iets goed is, wordt ze rustiger. Is het dan niet ook zo dat Anne erop wil leren vertrouwen dat het goed komt na de dood? Dat dit gegeven haar vertrouwen geeft om te leven? En dat ze niet steeds de dingen hoeft te controleren, als haar zelfvertrouwen zou groeien? De begrippen 'vertrouwen' en 'geloven' hebben dezelfde achtergrond ('pistis' in het nieuwtestamentische Grieks). Dat begrippenpaar beschouwt de geestelijk verzorger als eigen aan haar domein.

'Ja,' zegt Anne van harte, na even nagedacht te hebben, 'het gaat om vertrouwen. Kunnen we daaraan werken?' Ze spreken af dat ze samen gaan onderzoeken of en,

zo ja, hoe het nadenken over de dood haar verder kan helpen. Zelf hanteert de geestelijk verzorger als motto: 'Je kunt maar beter onder je bed kijken als je denkt dat er een spook zit', en dat benoemt ze ook. Aangezien Anne toch al veel over de dood piekert, is het wel zo handig om daarover te gaan denken en spreken. Samen is minder eng. Durft ze dat aan? 'Ja', antwoordt Anne.

Tweede gesprek

Anne vertelt dat haar vriend op vakantie is en dat het voor haar nu extra moeilijk is. Ze wil het liefst gewoon leven en niet zo met de dood bezig zijn, maar de dood dringt zich op. Hoe kun je dan leven? De geestelijk verzorger vertelt over hoe zij *memento mori* en *carpe diem* combineert tot gedenk te sterven én pluk de dag. Ze illustreert dat met het beeld van twee benen. Als je alleen met 'pluk de dag' bezig bent, dan kan de dood je overvallen. Je denkt alleen maar: 'Ik had nog dit en dat willen doen, geef me nog een kans ...' En als je alleen aan de dood denkt, kom je niet tot leven. 'De balans is het een én het ander [terwijl ze haar benen beweegt], zo kun je fietsen.'

Vervolgens vraagt ze Anne – in het licht van *carpe diem* – naar haar inspiratiebronnen. Dat is muziek, zo blijkt. Zou Anne als huiswerk vijf liedjes kunnen uitzoeken over de dood? Dan kunnen we daar de volgende keer samen naar luisteren en het erover hebben. Kan dat? Anne durft het aan.

Derde gesprek

Anne komt heel enthousiast binnen. Ze meldt de gesprekken fijn te vinden. 'Eindelijk gebeurt er wat', zegt ze. Al die tijd bij de behandelgroep had ze het gevoel dat ze niets opschoot, maar dat is nu wel zo. Niet dat de dwangstoornis over is. Ze loopt nog steeds terug om de deur te controleren. Maar ze bedenkt ook dat het niet zou hoeven en dat geeft een beetje ruimte. Ze heeft vijf nummers over de dood uitgezocht en laat ze horen op haar telefoon. Dat vindt ze dapper van zichzelf; soms was het moeilijk, maar het ging toch.

Vervolgens legt ze de geestelijk verzorger twee boeken voor uit de bibliotheek, beide over de dood. Is het niet gevaarlijk om die te lezen? 'Wil je ze lezen?', vraagt de geestelijk verzorger. 'Ja.' Ze besluiten één boek te kiezen, *Leven zonder angst voor de dood* van Gerard Kind. Het boek beschrijft hoe de auteur zich, na het verlies van zijn partner, realiseert dat ook hij sterfelijk is. Daar kan hij bijna niet mee leven. Hij neemt de lezer mee in zijn zoektocht in filosofie en religie naar een antwoord op de vraag: kun je leven zonder angst voor de dood?

Aansluitende begeleiding

Anne leest een hoofdstuk per keer, maakt aantekeningen en stelt vragen. Deze worden dan behandeld tijdens de volgende afspraak. In het begin is het een feest van herkenning, daarna moet ze haar tanden zetten in de filosofen. Ze leest sommige stukken wel drie keer en vindt het interessant.

Zit er een spook onder je bed, kijk dan en onderzoek het

Tussenevaluatie van de geestelijk verzorger: de bewandelde weg geeft Anne hoop dat het (in de nabije toekomst) beter zal gaan en dat lijkt wat rust te geven. Ze toont zich ondernemend, leergierig en nieuwsgierig naar haar eigen religiositeit. Anne verbindt zich met de teksten die ze leest. Ze schrijft erover, denkt erover na en leest hardop. Ze zoekt zowel naar kennis als naar zin. Door de getuigenissen van een ander te lezen, komt haar eigen verhaal meer op afstand, zo lijkt het. Dat vermindert de angst en vergroot de ruimte om te leven.

'Zijn er eigenlijk nog andere manieren om stil te staan bij de dood?', vraagt Anne. De geestelijk verzorger vertelt over de complexen in het klooster dat zij zelf regelmatig bezoekt. Daar wordt iedere avond gebeden: '... en geef allen die vannacht tot u komen de rust te sterven in uw liefde.' Dit prikkelt

Anne. Er wordt een afspraak gemaakt om samen naar de completen te gaan. Anne vraagt naar een kinderbijbel, omdat de bijbel zelf haar te complex is en ze er toch meer van wil weten. De geestelijk verzorger leent haar *Woord voor woord* uit (Eykman & Bouman, 1982). Het bijwonen van de completen sluit de hier beschreven periode van contact af.

Evaluatie en reflectie

Er is een belangrijk doel gerealiseerd: het vertrouwen is gegroeid. Anne spreekt makkelijker over de dood, durft erover te lezen, kan de confrontatie met haar gedachten aan en is minder vermijdend naar situaties rond de dood. Zo kan ze met haar vriend het overlijden van zijn opa meemaken. Ze kan gaandeweg zelfstandig verder zoeken naar de balans tussen 'de dood aanvaarden en juist daardoor zinvol leven,' zoals de held Gilgamesj het verwoordt in een van de door haar gelezen verhalen.

De gehanteerde hermeneutische methode blijkt gewerkt te hebben

Anne heeft minder last van dwanghandelingen, maar over zijn ze nog lang niet. Volgens Anne ziet ook haar vriend het belang van de gesprekken met de geestelijk verzorger in. Hij helpt haar om minder dwanghandelingen te verrichten.

Wat waren nu de mogelijk werkzame ingrediënten in de geboden geestelijke zorg?

- De eerste interventie betreft het luisteren naar en op eigen wijze 'verstaan' van het verhaal van Anne. Het woord 'vertrouwen' merkt de geestelijk verzorger aan als kernbegrip; Anne beaamt dat.
- Het besluit valt dan ook om samen naar Anne's 'spook onder het bed' te kijken: de angst voor de dood.
- Vervolgens wordt het beeld van twee benen om mee te fietsen in het leven naar

voren gebracht. Carpe diem en memento mori kunnen gecombineerd worden, legt de geestelijk verzorger uit.

- Om uit te vinden hoe deze combinatie voor Anne werkt, wordt haar gevraagd of binnen haar inspiratiebronnen [muziek] de dood een rol speelt. Anne gaat hier ijverig op in en toont initiatief in het vervolg.
- Aansluitend begeleidt de geestelijke verzorger Anne bij het lezen van een boek over de dood, zowel inhoudelijk (bijvoorbeeld over Gilgamesh, Freud en Goethe) als reflecterend. De geestelijk verzorger leert Anne als een doorzetter kennen. Anne op haar beurt ziet dat ze in staat is dergelijke literatuur te lezen en deze naast haar eigen situatie te leggen. Zo bouwt ze een lerende houding op, die haar meer afstand brengt in relatie tot de eigen dwingende gedachten.
- Om ook andere zinnen dan het cognitief vermogen aan te spreken, gaan ze samen naar het klooster.

De geestelijk verzorger gaat op deze wijze in op wat Anne zelf aandraagt en ze begeleidt haar in haar zoektocht. De adviesvragen van Anne buigt ze meestal terug. Hierbij volgt zij het gedachtegoed van Frans Andriessen (1996) over geestelijke begeleiding. Deze methode is niet probleemoplossend maar richt zich op het zoeken van de weg. De geestelijk begeleider schept zo geestelijke ruimte voor de gesprekspartner. Anne neemt die ruimte in en draagt daaraan bij door bijvoorbeeld zelf literatuur te kiezen, vragen te stellen en aan te geven welke kant ze op wil gaan.

Het eigen adagium van deze geestelijk verzorger speelt een opvallende rol in deze casus: zit er een spook onder je bed, kijk dan en onderzoek het! Deze aanpak heeft als doel aan het licht te brengen waar Anne precies bang voor is, om haar vervolgens te helpen met die angst om te gaan. De onderzoeksgemeenschap merkt op dat deze aanpak de exposurebenadering wel heel dicht nadert, maar blijkbaar hier en

nu wel samen aangegaan kan worden. Mogelijk is het eigen opgebouwde vertrouwen van de geestelijk verzorger daarbij wezenlijk, wat betreft het spoken kijken onder je bed. Via Anne krijgt de geestelijk verzorger een soortgelijke boodschap van de behandelaar terug: stoppen met de exposurebehandeling, om vervolgens met de geestelijk verzorger aan exposure te gaan doen?

De gehanteerde hermeneutische methode, waarbij de traditie als gestolde ervaringen en ook eigen ervaringen van de geestelijk verzorger naast het verhaal van de cliënt gelegd worden, blijkt gewerkt te hebben. Door vertrouwen te beklemtonen en voor te leven, het beeld van leven als fietsen met twee benen te schetsen en de relatie op te zoeken met Annes eigen bronnen, is er sprake van herkenning, verwoording, bevestiging en verandering. Er komen handelingsalternatieven in beeld.

Tot besluit

De onderzoeksgemeenschap concludeert dat de gesprekken met Anne zinvol waren. De eigen benadering en deskundigheid van de geestelijk verzorger hebben ertoe geleid dat Anne meer vertrouwen heeft gekregen in haar eigen kunnen. Anne durft de confrontatie met de dood aan, zonder (duizend doden) te sterven. Ze is bezig haar eigen levensbeschouwing onder woorden te brengen en te leven. Ze accepteert meer en meer dat ze een sterfelijk mens is en daarmee ontstaat ruimte om zinvol te leven.

Met dank aan de leden van onze onderzoeksgemeenschap: Irene Plaatsman-van der Wal (GGZ Lentis), Ruud Jellema (GGZ WNB), Jacqueline Weeda-Hageman (GGZ Rivierduinen), Thea Sprangers (GGZ Breeburg), Arnoud van der Mheen (GGZ Drenthe), Berthilde Nowak-van de Loosdrecht (Dimence) en Monique van Hoof (GGZ Oost Brabant).

Marie-José van Bolhuis is geestelijk verzorger bij GGZ Noord-Holland Noord. E-mail: m.vanbolhuis@ggz-nhn.nl.

Hanneke Muthert is universitair hoofddocent geestelijke verzorging en religiepsychologie bij de Rijksuniversiteit Groningen.

Sjaak Körver is universitair hoofddocent geestelijke verzorging bij de Universiteit van Tilburg en hoofdredacteur van dit tijdschrift.

Martin Walton is emeritus hoogleraar geestelijke verzorging aan de Protestantse Theologische Universiteit te Groningen.

Literatuur

Andriesen, F. (1996). *Het oorspronkelijk bestaan.*

Geestelijke begeleiding in onze tijd. Baarn: Gooi en Sticht.

Caldwell, C.F. (1978). *Pastoral hermeneutics: a quest for a method.* Indiana: Notre Dame Press.

Eykman, K. & Bouman, B. (1982). *Woord voor woord. Oude en Nieuwe Testament.* 12e dr. Baarn: De Fontein.

Heitink, G. (1998). *Pastorale zorg. Theologie, differentiatie, praktijk.* Kampen: Kok.

Zwaan, B. (2017). *Een prachtige dans: de therapeutische afstemming van afstand en nabijheid in het werk van Carl Rogers, Martin Buber en Henri Nouwen.* Tilburg: KSGV.