



THEMA:  
**DEPRESSIE**



## Steeds meer licht na de depressie

In een paar jaar tijd veranderde er veel in het leven van de 25-jarige Simone Maas. Ze trouwde, raakte in verwachting van een zoontje en kreeg niet lang daarna haar tweede kindje. Ze omschrijft die tijd als 'terechtkomen in een achtbaan van allerlei gevoelens'. Ook de herinneringen aan een moeilijke periode in haar jeugd begonnen op te spelen. Dit uitte zich in een depressie. "Er waren momenten dat ik dacht: wat heeft het leven nog voor zin? Wat is het doel? Wat is belangrijk?"

"Na de geboorte van ons eerste kindje had ik niet veel zin om dingen te ondernemen. Ik had weinig fut, ook omdat ik kort daarna opnieuw zwanger was. Er was altijd wel een uitvlucht om thuis te blijven en niets

te ondernemen. Het slaapje van de één of een voeding van de ander. Ik móést mijn bed uit, omdat de kinderen wakker werden, gevoed en aangekleed moesten worden. Ik hield mijn huishouden draaiende voor hen, maar als ik ze niet had gehad, was ik wel in mijn bed blijven liggen."

"Ik was lichamelijk heel moe en psychisch heel vlak. Ik werd geleefd en had geen emoties. Naar mijn idee was ik voor mijn kinderen geen gewone moeder. We gingen niet lekker even naar buiten, naar de speeltuin of de kinderboerderij. Het kwam wel in me op, maar ik voerde het niet uit. Het was het makkelijkste om gewoon thuis te blijven. In mijn beleving duurde het elke dag weer zo lang tot mijn man thuiskwam. Ik

moest heel die lange dag nog door voor we weer samen waren. Mijn man zag dat ik anders was dan anders, veel lustelozer. Hij miste mijn humor. Hij gaf aan: "Je bent jezelf niet, het gaat niet goed."

### Geen steun

Simone omschrijft voorzichtig welke rol haar geloof in die periode speelde. "Het was heel dubbel. Aan de ene kant had ik er weinig gevoel bij. Alsof het geloof geen ruimte kreeg om tot steun te zijn. Het was moeilijk om erbij te komen. Aan de andere kant herkende ik in de Psalmen mijn waarom-vragen. Ik zag daarin dat het niet alleen mijn probleem was, maar dat veel meer mensen hiermee hebben geworsteld. En dat de Heere ook verlossing schenkt."



"Steeds vaker en overheersender kwamen herinneringen aan een moeilijke periode in mijn jeugd terug. Dat vertelde ik aan mijn zusje en mijn vriendin. Hun reactie was: "Het is niet goed dat je dat nog zo sterk hebt en dat je je zo somber voelt." Zij raadden me aan om hulp te zoeken. Dat was het moment waarop ik dacht: 'Ze hebben gelijk, ik moet hier wat aan doen.' De huisarts verwees me door naar een psycholoog."

#### Eierschaal

"Ik kwam bij De Vluchtheuvel terecht. Bijna twee jaar lang heb ik elke twee of drie weken een gesprek

gehad. Heel de moeilijke periode uit mijn jeugd moest ik door. We bespraken wat het met me gedaan heeft, hoe het me gevormd heeft tot wie ik ben. Soms kreeg ik de opdracht om beelden op te schrijven of een bepaald onderwerp met mijn man te bespreken. Heel praktisch heb ik geleerd om met mijn angsten om te gaan en om over de depressieve gevoelens heen te kijken. De psycholoog gaf me steeds een zetje om het zelf weer te kunnen. Twee jaar leefde ik als het ware in een ei. Sinds een half jaar voelt het alsof de eierschaal iets openbreekt, er komt steeds meer licht."

"In januari heb ik mijn laatste gesprek bij De Vluchtheuvel gehad. Niet dat mijn depressie nu echt helemaal over is. Ik ben af en toe nog heel somber gestemd. In het begin was ik bang dat het weer terug zou komen. Maar ik merk dat ik er nu beter mee om kan gaan. De 'ups' en 'downs' zullen blijven. Ik denk dat ik de klachten eerder zou herkennen en aan de bel zou trekken. Ik voelde me zo naar en rot, ik wil niet meer dat het zover komt."

*Simone Maas heet in werkelijkheid anders.*

## Bemoediging uit Gods Woord

**"Een depressie trekt diepe sporen. Alles is somber en donkergekleurd. Het kleurt ook heel je geloofsleven." Dhr. G. van Veldhuisen, pastoraal werker binnen de Gereformeerde Gemeenten, spreekt vrijwel dagelijks mensen die dit zelf ondervinden. "Mijn grootste drijfveer is om heen te wijzen naar Christus, die in alles verzocht is geweest. Hij kan volmaakt meelijden."**

Dat de mensen die hij bezoekt dit niet altijd zien, weet dhr. Van Veldhuisen

als geen ander. Op verzoek van kerkenraden in de classes Goes, Tholen en Middelburg bezoekt hij psychisch zieken die (langdurig) ziek of opgenomen zijn, op dit moment rond de 40 mensen. Hij heeft ongeveer eens per 4 weken contact met hen of brengt hen een bezoek. De grootste helft van deze mensen kampt met depressieve klachten.

#### Lijn naar Boven

Dhr. Van Veldhuisen vertelt dat iemand met depressieve klachten het moeilijk kan vinden om over de Heere Jezus te praten. "Ik vertrouw Hem niet," zegt een vrouw. Of: "Mijn nood is groter dan de Helper." Een ander zegt: "Je hoeft niet voor mij te bidden." Men heeft genoeg aan zichzelf, kruipt in zijn schulp. De lijn naar Boven lijkt weg te zijn. Het is altijd zoeken en aftasten wat op dat moment gepast is om te zeggen. Het is zo makkelijk om met allerlei teksten aan te komen, maar het is veel belangrijker om te laten weten: 'Ik probeer te luisteren en naast je te staan.' Het gaat erom dat we er in alle bescheidenheid steeds weer zijn.

Door de depressie kan het hoofd zo vol zitten, dat er haast niks meer bij kan.

Concentreren is moeilijk. Toch probeer ik altijd iets uit Gods Woord achter te laten, al is het maar één zin. Bijvoorbeeld: "d' Ogen houdt mijn stil gemoed, opwaarts om op God te letten." Als je geen woorden hebt – als je zelfs niet meer kunt zuchten – is het genoeg om je ogen op te heffen. De Heere weet volmaakt wat er in je omgaat.

#### Omzien

In de gesprekken put ik bijvoorbeeld uit de (berijmde) Psalmen 13, 42, 43 of 73, Jesaja, de Evangelieën met de wonderen waarin we de almacht van God zien of Openbaringen. Ik probeer mensen te laten beseffen dat er vóór hen al heel veel mensen zijn geweest, die in diepe nood zaten. In de Psalmen zien we dat zij ook verlossing hebben gekregen. De Heere heeft naar hen omgezien.

Menselijkerwijs gesproken genezen de mensen die ik bezoek niet altijd meer. Het is mijn grootste vreugde als mensen weer iets licht zien. Iemand zei pas tegen me: "Schoon ik arm ben en elendig, denkt God aan mij bestendig." Als je dat hoort, springt je hart op van vreugde. Dan weet ik weer: Ook al zijn er moeilijke omstandigheden, de Heere zorgt er wel voor."



*Dhr. G. van Veldhuisen, pastoraal werker*



# Oorzaken en genezing van geestelijke depressiviteit

## Boekbespreking

De bekende Engelse prediker D.M. Lloyd-Jones (1899-1981) heeft veel titels op zijn naam staan. Voordat hij predikant werd werkte hij als arts. Dat is merkbaar in zijn boeken, waarin hij de Bijbel naspreekt, maar ook op voortreffelijke wijze de menselijke geest weet te peilen. Recent is zijn boek *Oorzaken en genezing van geestelijke depressiviteit* opnieuw vertaald en uitgegeven. Jarenlang was het boek uitverkocht, nu is dit bijzonder waardevolle boek weer verkrijgbaar.

In zijn boek maakt Lloyd-Jones duidelijk dat geestelijke depressiviteit veel voorkomt. Nergens geeft Lloyd-Jones in één volzin een definitie van dit probleem. Maar al lezend wordt duidelijk dat hij hieronder een ingezonken en neergebogen geloofsleven verstaat. Volgens Lloyd-Jones komt geestelijke depressiviteit voor bij diegenen die wel geestelijk leven kennen, maar er niet naar leven. Ze zijn somber, neerslachtig, en verzuimen goed te spreken van de Heere. Ze zien op de omstandigheden in plaats van omhoog. Ze leiden een leven waar maar weinig van uit gaat. Hun levenswandel is bepaald geen reclame voor

het christelijk geloof. Het ontbreekt aan de wandel met de Heere, aan de vruchten van de Geest en aan een leven uit het geloof. Ze bevinden zich overigens in goed gezelschap. Ook mensen als Jeremia, Luther, Johannes de Doper, Thomas en Elia kenden tijden van geestelijke neerslachtigheid.

De oorzaken van geestelijke depressiviteit zijn volgens Lloyd-Jones divers. Karakter kan een rol spelen. Soms wordt het veroorzaakt door lichamelijke ziekte, of door langdurige overbelasting. De duivel heeft er ook de hand in. Maar geestelijke depressiviteit is vooral: ongeloof. Een verzuimen om te leven uit de waarheid van het Woord en het volbrachte werk van Christus.

Op een pastorale toon bespreekt Lloyd-Jones deze problematiek. Aan de hand van diverse Bijbelse voorbeelden laat hij zien hoe de Heere Zijn kinderen wist te vinden temidden van hun neerslachtigheid. Tegelijk wordt deze 'geestelijke depressie' nergens goed gepraat, hij hanteert het zwaard van het Woord om te wijzen op het gevaarlijke en ongelovige van geestelijke

depressiviteit. Steeds wordt de weg omhoog gewezen: "Hoop op God, Hij is de menigvuldige verlossing mijns aangezichts en mijn God."

*Oorzaken en genezing van geestelijke depressiviteit*

D.M. Lloyd-Jones

Uitgeverij De Banier, 2014



# Kwetsbaar

De Vluchtheuvel biedt hulp. Ook bij depressieve klachten. U leest erover in deze nieuwsbrief. Die hulp is professioneel, maar wordt gegeven door 'gewone' mensen. In het dagelijks leven, in de omgang met elkaar doen we er heel wat voor om ons van onze goede kant te laten zien. Maar ten diepste zijn we allemaal gewone, kwetsbare 'mensen'. Misschien moeten we dat wel wat meer aan elkaar laten zien.

De apostel Paulus doet ook. In 2 Korinthe 7 vers 5 zegt hij: "... vanbuiten was strijd, vanbinnen vrees." Soms zat alles tegen en had hij geen moment rust. Eerlijk zegt hij hoe hij het daaronder maakte. Wat denk je? Je zou toch

verwachten dat hij zegt: "We hadden zoveel tegenslag, maar mijn hart was vol vertrouwen op de Heere." Zulke geestelijke krachtpatsers kom je wel eens tegen: nooit bang en altijd vol van goede moed. Zou het echt waar zijn? Paulus zegt eerlijk hoe het bij hem is: vanbuiten was strijd, vanbinnen vrees.

Wat een zegen dat de Heilige Geest ons Paulus ook zo laat zien. Dan hoeven ook wij onze stand niet op te houden. Ons niet beter en mooier voor te doen. Alsof we daar elkaar mee helpen. Natuurlijk hoeven we onze vuile was niet steeds buiten te hangen. Maar gewoon, eerlijk en kwetsbaar.

Op die manier wil de Heere mensen gebruiken om andere mensen te troosten. Zo wil de Heere het werk van De Vluchtheuvel gebruiken. Uitgevoerd door 'gewone' mensen. Maar hopen op een almachtige God. Een God Die helpt in nood. Om Christus wil.

De Vluchtheuvel biedt hulp, maar heeft ook hulp nodig. Uw hulp! Jouw hulp!

H. van Groningen, directeur



## Eten en zingen voor De Vluchtheuvel

### Geslaagde actie PR-vrijwilligers

Jaarlijks wordt in Zeeland, regio Walcheren, een actie georganiseerd, waarvan de opbrengst ten goede komt aan De Vluchtheuvel. Deze keer konden gemeentelieden genieten van een heerlijke maaltijd. In een aantal gemeenten op Walcheren (Middelburg, Westkapelle, Aagtekerke, Meliskerke en Oostkapelle) stonden verschillende gerechten klaar. Op deze manier ontstond een gezellig samen-zijn, waarin de onderlinge verbondenheid ook bleek. Tot slot werd er in elke gemeente gezongen.

Deze actie bracht veel op:

- mooie contacten
- over en weer respect/ interesse in elkaar
- bewustwording van de noodzaak van hulpverlening van De Vluchtheuvel
- een geldbedrag van € 1994,-



### Colofon

#### Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
fax: (0113) 22 12 89  
e-mail: [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)

#### Bankrekening

IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63  
t.n.v. Stichting Hulpverlening  
De Vluchtheuvel te Woerden

#### Verantwoording

Versijnt driemaal per jaar.  
Doelgroep: donateurs,  
externe contacten, kerkenraden  
en belangstellenden.

Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/aanmelden).

