



OEFENRUIMTE

GESPREKSHANDLEIDING



THEMA 2: ANGST

Introductie

Deze gesprekshandleiding is voor ieder die de videocursus wil doorlopen in groepsverband - in een gemeente, met een pastoraal team of op een toerustingsavond/-dag - en biedt een programma met opdrachten, gespreksvragen en reflectievragen bij de video's. Ook vind je praktische suggesties voor de voorbereiding en invulling van de toerusting.

Het tweede thema van de cursus behandelt pastoraat bij angst en sluit aan bij hoofdstuk 4 uit het *Handboek Pastoraat bij psychische problemen*. Angst komt relatief veel voor en ligt vaak ook onder andere problematiek. De video bestaat uit twee delen: in het eerste deel krijg je meer inzicht in de kenmerken van een angststoornis en handreikingen vanuit de hulpverlening voor de omgang met mensen met angst; het tweede deel gaat over de relatie tussen angst en geloof: welke invloed heeft angst op geloof en welke ruimte is er binnen het christelijk geloof voor angst? Beide delen starten met een ervaringsverhaal, vervolgens is een deskundige aan het woord en tot slot wordt er een casus uitgespeeld ter bespreking. In deze gesprekshandleiding vind je een voorbeeldprogramma. Daarnaast biedt deze gesprekshandleiding bij elke video extra reflectievragen om in de groep te bespreken of individueel te beantwoorden na afloop van het programma.

Praktische informatie

- Benodigde tijd: 90-120 minuten
Dit thema bevat een video van 34 minuten. Plan daarnaast ongeveer een uur in voor bespreking en opdrachten in groepjes. Het is ook mogelijk om meer of minder tijd te besteden aan de bespreking, maak dan keuzes in je programma.
- Benodigd materiaal:
 - o De video (www.wwjg.nl/les/angst)
 - o Beamer en geluid
 - o Geprinte bijlages
 - o Pen en papier voor deelnemers

Algemene handreikingen

- Instrueer de deelnemers vooraf tot het lezen van hoofdstuk 4 uit het '*Handboek pastoraat bij psychische problemen*'.
- Zorg voor een goede internetverbinding om de video's te bekijken.
- Stel een leider van de avond aan, die de programmaonderdelen aankondigt, overlegt met de persoon achter de beamer, de sfeer bewaakt en bij de groepjes langsgaat.
- Bedenk vooraf hoe je de groepen wilt indelen: deel je in of laat je het vanzelf gebeuren? Wil je een goede verdeling man en vrouw, ambtsdrager of pastoraal medewerker? Maak groepjes van 3-4 personen. Wanneer de groepen groter zijn, stel dan per groep een gespreksleider aan. Wanneer de groepsleden elkaar niet kennen, overweeg dan een korte kennismaking a.d.h.v. de vraag: wat brengt je hier?
- Neem voor de bespreking in groepjes telkens 10 minuten, tenzij anders aangegeven in het programma.

Praktische suggesties

- Stuur een bevestigingsmail vooraf. Geef aan waar en hoe je laat men verwacht wordt en welke voorbereiding voor de avond gewenst is (lezen van hoofdstuk 4 uit het '*Handboek pastoraat bij psychische problemen*' en evt. bekijken van de introductievideo: wwjg.nl/pastoraatenpsychologie)
- Check vooraf de werking van geluid en beeld. Zorg eventueel voor een extra microfoon waarmee de deelnemers vragen kunnen stellen.
- Introduceer de leider van avond en geef een overzicht van het programma.
- Zorg zo nodig voor naamkaartjes of ruim tijd in voor een korte kennismaking van de groepsleden.
- Bewaak per onderdeel de tijd zodat alle programmaonderdelen aan bod kunnen komen.
- Verwijs bij het afsluiten van de avond naar de verdiepende stof, de beschikbaarheid van reflectievragen en het webinar van 7 april 2022.

Programma

Hieronder vind je een programma voor de toerustingsdag/-avond. Je kunt hierin natuurlijk zelf keuzes maken als het gaat om lengte van de bespreking, afhankelijk van de tijd en de groep die je hebt. Het is bijvoorbeeld mogelijk om extra reflectievragen uit bijlage 2 op te nemen in het programma (deze zijn niet meegenomen in de aangegeven tijd voor de bespreking). De aangegeven stops voor de video's zijn noodzakelijk voor de besprekvolgorde.

Opening (10 min)

- **Bijbellezing:** Lucas 22:39-46 en/of Hebrëen 2:14-18

Video + bespreking (34 min video + 40 min bespreking)

- 🗨 Bespreek in groepjes of laat de deelnemers voor zichzelf opschrijven:
Wat zijn jouw ervaringen (in het pastoraat) met angst?
Neem hiervoor max. 10 minuten

Angst

- ▶ Bekijk het eerste deel van de video, waarin je een ervaringsverhaal hoort, handreikingen krijgt van een hulpverlener en het eerste deel van de casus ziet. Stop de video op 18:45.
- 🗨 Bespreek de casus (deel 1) in groepjes aan de hand van de verwerkingsvragen in bijlage 1. Neem hiervoor 10-15 minuten.
- 🗨 Optioneel: Kies 1 of meerdere reflectievragen uit bijlage 2 bij 'handreikingen hulpverlener' en overdenk deze kort in groepsverband, en/of geef deze reflectievragen na afloop van de avond mee aan de deelnemers.

Angst en geloof

- ▶ Bekijk het tweede deel van de video, waarin je een vervolg van het ervaringsverhaal hoort, handreikingen krijgt van de pastor en het tweede deel van de casus ziet.
- 🗨 Bespreek de casus (deel 2) in groepjes aan de hand van de verwerkingsvragen in bijlage 1. Neem hiervoor 10-15 minuten.
- 🗨 Optioneel: Kies 1 of meerdere reflectievragen uit bijlage 2 bij 'handreikingen pastor' en overdenk deze kort in groepsverband, en/of geef deze reflectievragen na afloop van de avond mee aan de deelnemers.

Afsluiting (5 min)

- Attendeer de deelnemers op de reflectievragen en het verdiepend materiaal bij deze les.
- Wanneer de les vervolgd wordt met andere lessen uit deze cursus, wijs hen dan op het lezen van de hoofdstukken ter voorbereiding.
- Zijn er vragen overgebleven? Verwijs dan naar het webinar op 7 april 2022. Deelnemers kunnen vooraf vragen insturen.
- Sluit af met gebed.

Bijlage 1: Casus

Casus deel 1

Joost (40) die voorheen erg actief was in het kerkelijk werk, laat het de laatste tijd regelmatig afweten. Of hij belooft iets maar komt zijn beloften niet na, of hij reageert niet op zijn mail. En als er iets georganiseerd is, komt hij gewoon niet opdagen. Dit wordt hem niet in dank afgenomen: 'Joost hoeven we niet meer te vragen hoor, daar heb je niets aan'. Annet, die onderdeel uitmaakt van het pastoraal team, besluit eens poolshoogte te nemen en gaat bij hem op bezoek. Joost maakt een onverschillige indruk. Zijn antwoorden zijn kort en hij kijkt haar niet echt aan. Zijn afwezigheid wuift hij wat laconiek weg. Annet merkt dat ze er een beetje kriegel van wordt. Ze prikt een beetje: 'Dit zijn we niet van jou gewend'. Joost springt zo hard op dat zijn stoel achterover valt: 'Je kunt het me wel verwijten, maar ik durf gewoon niet meer', roept hij met verstikte stem voordat hij de kamer uitrent.

Verwerkingsvragen:

- Welke kenmerken van een angststoornis zie je bij Joost?
- Joost lijkt in eerste instantie niet bang, maar onverschillig. Het verbloemen van de angst komt regelmatig voor, onder andere uit schaamte. Wat had Annet kunnen doen om door zijn onverschilligheid heen te prikken?
- Joosts onverschilligheid zorgt ervoor dat Annet kriegel wordt. Wat doe jij wanneer je merkt dat de interactie niet lekker loopt en je daar last van hebt? Wissel zo mogelijk ervaringen uit.

Casus deel 2

Na een tijdje komt Joost terug. Annet biedt haar excuses aan en zegt dat haar opmerking niet verwijtend bedoeld was. Joost kijkt naar de grond: 'Ik heb een keer een paniekaanval gehad op straat', zegt hij, 'en sindsdien durf ik de deur amper meer uit. Telkens bid ik en zeg ik dat ik op God moet vertrouwen. Daarom doe ik nog steeds toezeggingen als het gaat om kerkelijk werk. Ik vind gewoon dat het met Gods hulp moet lukken. Er staat toch vaak genoeg in de Bijbel dat je niet bang moet zijn? Dat is dus de bedoeling. Maar het lukt niet. Ik schaam me voor mijn gebrek aan vertrouwen en ik verwijt mezelf dat ik bang ben, daarom reageerde ik zo.'

Verwerkingsvragen:

- Joost zit klem tussen zijn verlangen te doen wat hij altijd deed, en zijn angst voor een nieuwe paniekaanval. Hij betreft God bij zijn angst door gebed. In hoeverre is dit bidden helpend voor hem? Wat zou je Joost meegeven als het gaat om de inhoud van zijn gebed?
- Joost koppelt zijn angst aan gebrek aan vertrouwen, iets dat vaker gebeurt bij angststoornissen. Hoe zou je Joost kunnen helpen dit wat meer los te koppelen? Noteer kernzinnen die je graag met hem zou delen, waarbij je aandacht geeft aan zowel Bijbelse opdrachten en/of bemoedigingen en het geven van gebrokenheid en ziekte. Oefen dit gesprek zo mogelijk in groepsverband.

Bijlage 2: Reflectievragen

Handreikingen hulpverlener

Reflectievraag 1

Welke lichamelijke reacties merk jij op bij jezelf in angstige situaties? Welke gedachten komen bij je op?

Reflectievraag 2

Hoe ga jij om met een angstige situatie (wat is jouw copingstijl)? Denk aan vechten, vluchten of bevriezen.

- a) Hoe kan jij in jouw manier van omgaan met angst een ander helpen?
- b) Wat is een valkuil voor jezelf en de ander in de manier waarop jij omgaat met angst?

Reflectievraag 3

Er zijn vaak een aantal situaties waarin we angst ervaren, waarvan we - soms achteraf - denken dat het eigenlijk niet nodig was geweest.

- a) Op welke manier zijn jouw angsten gegrond? Zijn jouw angsten realistisch?
- b) Wat kan je hiervan leren in reactie op de angst van een ander?

Handreikingen pastor

Reflectievraag 4

‘Angst voor God, bang voor Hem wegkruipen, is blijkbaar heel iets anders dan ontzag voor God.’

- a) Kun je een nadere omschrijving van angst en ontzag geven?
- b) Wat is volgens jou het kenmerkende verschil tussen angst en ontzag?
- c) Kun je (Bijbelse) voorbeelden geven van wat meer in de richting gaat van angst, dan wel ontzag?
- d) Welke herken je het meest bij jezelf?

Reflectievraag 5

“Je hoeft niet bang te zijn” of: “je mag bang zijn.”

- a) Welke van deze twee uitspraken herken je bij jezelf, welke spreek je het vaakst uit?
- b) Wat doet het met jou dat Jezus angst zweette? En hoe kun je dat in het pastoraat toepassen?
- c) Hoe kan jij een pastorant met angsten helpen zijn/haar angst te aanvaarden?
 - i. Welke Bijbelse teksten/thema's/personen kun je wel en welke liever niet gebruiken?
 - ii. Welke houding vraagt dit van jou zelf?

Bijlage 3: Materiaal ter verdieping

Literatuur

- Artikel: Schaap-Jonker, H. (2017). Angst voor God. Waarheidsvriend 18 (37), 8-10.
https://www.kicg.nl/wp-content/uploads/2015/03/Waarheidsvriend-37_artikel-Hanneke.pdf