



OEFENRUIMTE

GESPREKSHANDLEIDING



THEMA 4:

DEPRESSIE EN SUÏCIDE

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 vierde thema van de cursus behandelt pastoraat bij depressie en suïcidaliteit en sluit aan bij hoofdstuk 6 en 7 uit het *Handboek Pastoraat bij psychische problemen*. Een depressie is meer dan een somber gevoel en heeft vaak invloed op het geloof. In sommige gevallen gaat een depressie gepaard met suïcidaliteit, dit kan veel emoties oproepen. In deze video krijg je zowel van een hulpverlener als pastor handreikingen hoe hiermee om te gaan. De video bestaat uit twee delen, beide delen starten met een ervaringsverhaal, vervolgens is een deskundige aan het woord en tot slot hoor je een casus ter bespreking. De pastor gaat ook uitgebreid in op de relatie tussen depressie en geloof en behandelt suïcide als een apart thema. In deze gesprekshandleiding vind je een voorbeeldprogramma voor je toerusting. 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 44 minuten. Plan daarnaast ongeveer drie kwartier 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/depressie)
 - o Beamer en geluid
 - o Geprinte bijlages
 - o Pen en papier voor deelnemers

Algemene handreikingen

- Instrueer de deelnemers vooraf tot het lezen van hoofdstuk 6 en 7 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 6 en 7 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:** Psalm 88

Video + bespreking (44 min video + 35 min bespreking)

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

Depressie

- ▶ Bekijk het eerste deel van de video, waarin je een ervaringsverhaal hoort en handreikingen krijgt van een hulpverlener. Stop de video op 13:30.
- 🗨 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 2 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.

Depressie, suïcide en geloof

- ▶ Bekijk het tweede deel van de video, waarin je een vervolg van het ervaringsverhaal ziet en handreikingen krijgt van de pastor: hij vertelt over de verhouding tussen geloof en depressie, geeft do's en don'ts en gaat tot slot apart in op suïcide. De video sluit af met het tweede deel van de casus.
- 🗨 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 2 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

Deel 1

Pastor Ruurd gaat op bezoek bij Bas om nader kennis te maken (25). De alleenstaande Bas die van jongsaf lid is van de gemeente, laat zich af en toe zien, maar lijkt erg zwijgzaam en is meestal meteen weer vertrokken. Ruurd kent zijn thuissituatie. Bas' vader heeft suïcide gepleegd toen hij nog maar 10 was. Hij liet een vrouw en drie zoons achter. Bas is de oudste. Ze hebben een hechte band. Zijn moeder heeft MS en heeft veel hulp nodig. Bas gaat vaak langs om zijn steentje bij te dragen. Maar als Ruurd op bezoek komt, lijkt op Bas' eigen aanrecht de afwas van drie dagen te staan. Daarbij hangt er een vage wietlucht in huis. Tijdens het gesprek komt Bas lusteloos op je over. Hij blijkt voor de vierde keer gestopt te zijn met zijn opleiding. Ook zijn relatie is na 1,5 jaar op de klippen gelopen. 'Ach ja', zegt Bas daarover, 'mislukken zit blijkbaar in me, dat heb ik vast van mijn vader. Ik snap dat zij er klaar mee was want dat ben ik zelf ook wel. En God waarschijnlijk ook; ik merk niets meer van hem.'

Verwerkingsvragen:

1. Welke kenmerken van een depressie zie je bij Bas?
2. Hoe verhouden Bas' depressie, zijn gevoel van Godverlatenheid en zijn negatieve gedachten over zichzelf zich tot elkaar? Welk gevaar schuilt erin als pastor het door God verlaten voelen alleen theologisch of juist alleen psychologisch te duiden?
3. Welke risicofactoren m.b.t. suïcide komen in de casus naar voren? En welke beschermende factoren?
4. Waarover zou je doorvragen, en waarover juist niet?

Deel 2

Ruurd zit het niet helemaal lekker. Als hij Bas een paar weken mist in de kerk, besluit hij spontaan aan te bellen. Bas heeft wallen onder zijn ogen en ziet er onverzorgd uit. Als Ruurd hem op de man af vraagt of het wel gaat, haalt hij hulpeloos zijn schouders op. 'Ik krijg het niet meer voor elkaar, van mij hoeft het niet meer', verklaart hij. Omdat Ruurd zich zorgen maakt, en Bas de laatste keer al naar zijn vader verwees, besluit Ruurd Bas te vragen of hij daarmee bedoeld dat hij wel eens aan de dood als oplossing denkt. Bas staart wat in de verte en zegt na een lange stilte: 'nou ja, het lijkt soms wel de gemakkelijkste weg en er zijn mogelijkheden genoeg.' Met dat hij dat zegt, lijkt hij er al spijt van te hebben. Hij wimpelt Ruurd af, die vervolgens vertrekt. Als Ruurd een collega pastor belt met de vraag wat hij met deze situatie moet, krijgt hij te horen: 'je moet hulp inschakelen. Ik heb het jaren geleden uitgesteld met onherstelbare gevolgen; ik heb er nog dagelijks spijt van'. Ruurd, die zichzelf altijd al snel tekort voelt schieten, slaapt die nacht helemaal niet meer.

Verwerkingsvragen:

1. Ruurd besluit een collega in te lichten. Wanneer maak jij je zorgen bespreekbaar? Wat zijn je afwegingen?
2. Ruurd maakt zich zorgen en trekt zich de situatie van Bas aan. Die situatie doet iets met hemzelf. Misschien komt de thematiek (te) dichtbij, misschien is hij bang fouten te maken, misschien...Hoe ga jij ermee om als een situatie in het pastoraat veel met je doet?
3. De spijt die Ruurds collega benoemt, suggereert dat er een fout is gemaakt. In hoeverre kun je suïcide voorkomen? Waarvoor ben je als pastor redelijkerwijs verantwoordelijk, en waarvoor niet?

Bijlage 2: Reflectievragen

Handreikingen hulpverlener

Reflectievraag 1 (depressie)

In contact met iemand die depressief is kun je weerstand voelen. Misschien zie je er tegenop om er naar toe te gaan, het irriteert je of het maakt je moedeloos en je stelt het contact uit.

Op welk moment moest jij je weerstand overwinnen en hoe is het je gelukt?

Reflectievraag 2 (depressie)

Iedereen kent periodes van somberheid, een depressie is echt wat anders.

Wat is volgens jou het verschil?

Reflectievraag 3 (suicide)

Wanneer we het hebben over suïcidaliteit, roept dit gevoelens op en raakt het aan je waarden en normen.

- a) Hoe is het voor jou om het over suicide te hebben? Welke gevoelens roept het bij je op?
- b) Wat zijn hierbij je eigen waarden en normen en hoe breng je die wel/niet in in contact met iemand met suïcidaliteit?

Handreikingen pastor

Reflectievraag 4 (depressie en geloof)

‘Depressie en geloof staan niet tegenover elkaar, depressie staat tegenover (psychische) gezondheid. Je kunt tegelijk depressie en geloof niet scheiden, wel onderscheiden.’

- a) Wanneer jij te maken had met depressie in het pastoraat, waarin zag jij de depressie invloed hebben op de geloofsbeleving?
- b) Had het geloof ook invloed op de depressie, denk je? Zo ja, had het geloof een positieve of negatieve uitwerking? Waar lag dat aan?
- c) Het onderscheiden van depressie en geloof vraagt het nodige inzicht. Verbanden leggen tussen mogelijke oorzaken, gevolgen en onderlinge wisselwerking kan alleen na goed te luisteren. Het vraagt een zekere vrijmoedigheid maar tegelijkertijd voorzichtigheid. Herken je het zoeken naar balans tussen die twee kanten? Wat maakt je behoedzaam? En wat vrijmoedig?

Reflectievraag 5 (do's en don'ts)

'Probeer niet iemand uit de put te praten of te bidden, want dat werkt meestal niet. Probeer niet uit de put te praten, maar ga liever naast hem te zitten in de put.'

- a) Heb je dat eerder gedaan, naast iemand zitten in de put? Hoe deed je dat?
- b) Wat deed dat met jou?
- c) Hoe voorkom je dat je wordt meegezogen in de duistere beleving?

Reflectievraag 6 (suicide)

'Wanneer het vermoeden bestaat dat de ander doodsgedachten heeft, is het van groot belang de andere uit te nodigen tot toegankelijkheid. Zodat er een opening gecreëerd kan worden naar het Niemandland waarin de ander verkeert.'

- a) Heb jij eerder met een ander in zijn of haar Niemandland rondgewaard? Hoe zag dat eruit?
- b) Wat kostte deze toegang? Jou? En de ander?
- c) *"In plaats van tegenwicht te willen, pleit ik voor: gewicht toekennen in Niemandland."* Waar komt die neiging vandaan dat mensen vaak tegenwicht willen bieden op overtuigingsniveau?
- d) Hoe kun je dat doen? Iemand's lijden bevestigen? (vgl Job 6 : 1-13)

Geheel

Reflectievraag 7

In de benadering van de hulpverlener en pastor kun je een accentverschil beluisteren. Waar de hulpverlener eerder uit is op het verminderen van de depressie, legt de pastor nadruk op het samen uithouden van het lijden.

- a) In welke benadering herken jij je het meest?
- b) Wat leer jij van de ander?

Bijlage 3: Materiaal ter verdieping

Video

- Leven met de Zwarte Hond die Depressie heet:
https://www.youtube.com/watch?v=vA2b0_Plwbk
- Twee klokhuisafleveringen waarin depressie wordt uitgelegd:
 - o Hoe voelt het om een depressie te hebben? <https://youtu.be/PEioUCHJrIA>
 - o Een cowboy met een depressie, https://youtu.be/kKE1nh_3N6Y

Literatuur

- Artikel: Toegang tot niemandsland, Egbert Brink (in: Verhalen om te delen)
Te downloaden op de cursuspagina: [wwjg.nl/les/depressie](http://www.wwjg.nl/les/depressie)
- Lezing: Rouw na suïcide, Jan Belder (gehouden tijdens webinar Kicg: 'Hoe overleef je als nabestaanden een suïcide? Over rouw, geloof en pastoraat').
Te downloaden op de cursuspagina: [wwjg.nl/les/depressie](http://www.wwjg.nl/les/depressie)
- Diverse publicaties van het Kicg binnen het onderzoeksdomein 'suïcide en geloof':
<https://www.kicg.nl/onderzoek/religie-en-suicide/>