

THEMA 2: ANGST



Introductie

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 die je uitnodigt tot reflectie.

In dit document vind je de casus met verwerkingsvragen, reflectievragen bij de handreikingen van hulpverlener en pastor en suggesties voor verdieping.

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.

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?

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