

In gesprek over: depressief

Na de feestdagen komt voor velen in januari een terugslag. Het eerste nummer van *Open Deur* in 2012 gaat over depressie: wat is depressie en hoe verhoudt het zich tot religie? In deze gesprekshandreiking komen naar aanleiding van dit themanummer drie gespreksonderwerpen aan bod: 'depressie, een persoonlijk verhaal'; 'geloof en depressie', en 'betekenisvol zijn voor de ander'. Tot slot nog enkele suggesties om verder te lezen of nog eens over door te praten.

Inleiding: depressie, een persoonlijk verhaal

'Depressie' is een woord dat vaak opduikt: in gesprekken met bekenden, in de krant, in literatuur. De cijfers in het informatieblokje op pagina 3 geven aan dat het een onderwerp is dat velen bezighoudt. Het raakt aan onze eigen levens: of omdat men zelf lijdt aan depressies of omdat men anderen ziet lijden. Neemt u als inleiding op het thema de tijd om met elkaar te delen wat het woord 'depressie' bij u oproept. Wat betekent het voor u? Heeft u er in uw eigen leven mee te maken gehad, en op welke wijze?

Op pagina 12 en 13 staat een persoonlijk verhaal opgeschreven van een vrouw die opgroeide met een depressieve moeder. Leest u het eens met elkaar door. Waar raakt het verhaal u, waar raakt het verhaal aan datgene wat u zojuist met elkaar hebt gedeeld?

Kaars

Mogelijk kunt u na deze bespreking, die misschien wel veel losmaakt, een klein moment stil zijn met elkaar. Ontsteek een kaars, en spreek het 'avondgebed' uit dat u vindt op pagina 8. (U kunt ook aan het begin van het gespreksmoment de kaars aansteken en het avondgebed uitspreken aan het einde van de ontmoeting.)

Geloof en depressie

Arjan Braam stelt op pagina 4 dat geloof zowel positieve als negatieve invloed kan hebben op een depressie. Als negatieve invloed stelt Braam: 'Geloof vergroot de kans op een depressie als de geloofsovertuiging eigenlijk niet bij je past. Bijvoorbeeld als het normbesef erg zwaar is.'

- Wanneer past een geloofsovertuiging niet bij je? Hoe kom je daar achter?
 - Ziet u het verband tussen dit 'niet passen' en het mogelijk ontstaan van een depressie?
- Als positieve invloed noemt Braam: 'Aangesloten zijn bij een gemeenschap is heilzaam. Je maakt ergens onderdeel van uit en dat geeft houvast.'
- Heeft dit antwoord betekenis in uw eigen leven?
- Een depressie heeft ook invloed op je geloof. Braam noemt met name het aspect 'verlatenheid' als zijnde van groot belang.
- Kunt u nog andere aspecten noemen van het geloofsleven die beïnvloed kunnen worden door een depressie?
 - Zou het geloof ook verdiept kunnen worden door/tijdens een depressie?

Lees met elkaar uit het artikel van Sytze Ypma de alinea 'Psyche wordt geest' en 'Verbinding' op pagina 10 en 11.

- Herkent u iets van de zojuist door u gegeven antwoorden op de laatste twee vragen in dit gedeelte? Ontdekt u nieuwe aspecten?

Betekenisvol zijn voor de ander

Op pagina 4 wordt psychiater Arjan Braam de vraag gesteld 'Wat kunnen mensen betekenen voor iemand die aan een depressie lijdt?'

- Bespreek met elkaar het antwoord dat Braam geeft: roept het herkenning bij u op?

Ook in het interview met Johan Heegsma (pagina 6-7) komt de betekenis van andere mensen aan bod.

- Welke rol spelen anderen in het proces dat Heegsma doormaakt?
- Bespreek met elkaar de reactie van Johans vrouw Tine.
- Wat valt u in het interview het meest op? Is er iets wat u in het bijzonder raakt?

Op pagina 6 is een indringend gedicht van Catharina Visser te lezen.

- Welk antwoord geeft de dichter zelf op haar vraag 'is er een kracht die geneest'? Wie of wat is die kracht?

Ter afsluiting

In dit nummer van *Open Deur* staan enkele gedichten en andere teksten afgedrukt. Zoekt u voor uzelf een tekst of een regel uit een tekst uit waarin

u een lichtpuntje kunt ontwaren in het 'donkere' thema depressiviteit. Lees deze tekst aan elkaar voor. U kunt er voor kiezen hierbij een kaarsje te ontsteken, of de tekst te noteren op een kaart die u samen met een kaarsje aan een andere deelnemer meegeeft als herinnering en bemoediging.

Suggesties

Mogelijk stelt u het op prijs met elkaar te zingen of een lied met elkaar te lezen. In de psalmen komen veel emoties aan bod die lijken op wat iemand doormaakt die depressief is. Enkele voorbeelden zijn Psalm 22:1 of Psalm 6:2,3,4. Uit het *Liedboek voor de kerken* zou lied 277:1 gezongen of gelezen kunnen worden.

Liederen die bemoedigend zijn of troostend: Psalm 56:3a, *Liedboek* lied 275. Als gebed is te zingen of uit te spreken Psalm 57:1, Psalm 63:1, lied 392 of lied 395 uit het *Liedboek*.

Nawoord

'Depressiviteit' is een thema dat menigeen niet onbewogen laat. Mogelijk herkent u in het spreken en nadenken hierover iets van dit thema in uw eigen leven. Schroom dan niet contact te zoeken met iemand die u verder kan helpen: een huisarts, wijkpredikant, maatschappelijk werker of geestelijk verzorger.

Misschien wilt u over dit onderwerp als gespreksgroep of in een andere samenstelling nog eens met elkaar verder praten. Een aantal suggesties:

- website van het Nationaal Fonds Psychische Gezondheid: www.nfgp.nl.

- *Als het leven een last is*, Anselm Grün, Ten Have, 2008, ISBN 9789059951419.

- *Depressiviteit en depressie*, P.J. Verhagen, 't Gulden Boek, 2011, ISBN 9789058291042.

Annemarie Roding, theoloog binnen de Protestantse Kerk in Nederland en geestelijk verzorger bij Careyn

Voor een gratis abonnement op deze gespreksleidraad kunt u een mailtje sturen naar: kio@pkn.nl

Voor een abonnement op *Open Deur*, oecumenisch maandblad over vragen van geloven en leven, voor mensen binnen en buiten de kerken kunt u contact opnemen met Boekencentrum uitgevers, tel. (079) 362 86 28, www.open-deur.nl

