

„Johan leefde  
als een steen. Er  
waren weinig  
momenten  
waarop ik echt  
contact met  
hem had”



serie  
**OMSTANDERS**

2

ALS EEN FAMILIELID  
PSYCHISCH ZIEK IS

**Stempel**  
*op het*  
**gezin**

Een gebroken been zie je tenminste, maar psychische klachten niet. Dat levert vaak onbegrip op. Voor de persoon zelf, maar ook voor familieleden. Hoe is het om te leven met iemand die psychische problemen heeft? „Uiteindelijk draait het meeste toch om die persoon. Dat is erg lastig voor gezinsleden.”

*Tekst:* C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS

DEEL 1

# „Veel mensen hebben geen idee van wat zich achter onze voordeur afspeelt”

Tijdens een bevalling is haar man er helemaal voor Petra. „Dat is eigenlijk één van de weinige momenten waarop ik echt iets aan hem had in ons huwelijk. Ik zou willen dat het vaker zo zou zijn, gewoon omdat ik belangrijk voor hem ben,” vertelt Petra (28). Haar man Johan heeft PTSS.

„Al de jaren dat we samen zijn, draait alles om hem.”

**P**etra is eigenlijk niet alleen met Johan getrouwd. „Ik kreeg de dader er gratis bij. Eigenlijk waren we nooit samen, maar altijd met z'n drieën,” zegt ze, duidend op het seksueel misbruik dat Johan als kind meemaakte.

„Voor mij betekent dit altijd rekening houden mét. De schade van het misbruik zit in elke vezel van Johan en daarom moet hij – en dus wij – dagelijks strijd leveren.

Aan het begin van ons huwelijk kreeg hij allerlei psychische problemen. Pas toen ontdekten we dat hij als kind seksueel misbruikt is. De gevolgen hebben heel veel impact op mij en de kinderen. Het misbruik heeft zijn én ons leven getekend en bepaald.”

## VUILE SOKKEN

Zowel emotioneel als praktisch heeft Petra niet veel aan haar man. „Zijn baan kost hem veel energie. Daarnaast volgt hij intensieve therapie. Dat trekt hem helemaal leeg. Dat snap ik. De strijd tegen het verleden, de schade en de dader is zwaar. Het maakt hem kapot.

Ik kan veel voor lief nemen. Maar ik moet goed uitkijken dat het niet ten koste gaat van mezelf. En dus ook van de kinderen. Alles thuis komt op mij neer.

Ik heb pittige zwangerschappen achter de rug. Een enkele keer, toen ik ontzettend beroerd was en het echt vies was in huis, stofzuigde hij voor me. Dat was fijn. Maar verder kost alles hem moeite. Ik moet er altijd achteraan zitten.

Sommige klusjes zijn wat meer mannenwerk, zoals in de tuin. Dan moet ik goed opletten hoe ik het vraag. Ik mag niet zeggen dat hij iets ‘moet’. Dan verword ik tot dader voor hem. Dus dan moet ik het bijvoorbeeld vragen als: ‘Wanneer zouden we dit kunnen doen?’ En dan gaat het nog niet vanzelf.

Ik word er soms helemaal moe van. Hij heeft als getrouwde man en vader ook verantwoordelijkheden! Inmiddels hebben we een heel gezin. Ik heb een man nodig die mij in het gezin ondersteunt.

Over kleine dingetjes maak ik me niet meer druk, zoals over het opruimen van zijn vuile sokken. Het heeft geen zin. Ik kan m'n energie beter sparen.”

## LUIERS VERSCHONEN

De zondag is een lastige dag in het gezin. „Het is voor ons geen dag van ontspanning en bezinning. Op die dag kan hij niet in zijn werk vluchten. Er is ruimte om na



„Ik kan veel voor  
lief nemen. Maar ik  
moet goed uitkijken  
dat het niet ten koste  
gaat van mezelf”

te denken en dat maakt het voor hem een dag vol strijd en depressieve buien.

Het gaat nu iets beter, maar eerst leek het weleens of de duivel hem dan bezette. Hij hing vaak de hele dag op de bank, in zichzelf gekeerd en niet echt aanspreekbaar. Hij was er wel, maar ook weer niet.

De kinderen voelen dit aan. Ik merk dat ze bijna altijd naar mij komen als er iets aan de hand is. Ik zeg dan weleens dat ze ook naar papa toe kunnen gaan.

Toen onze oudste geboren werd, wist Johan eigenlijk niet wat hij met de baby moest. Soms haalde hij me onder de douche vandaan, omdat de baby huilde. Bizar. Hij hield totaal geen rekening met mij.

Daarnaast kon hij ons kindje eigenlijk geen liefde geven. Als je zelf geen liefde kunt ontvangen, kun je het ook niet geven. Voortdurend werd Johan in z'n hoofd tegengehouden of zei er een stemmetje: 'Misbruik haar ook, wat doet het ertoe.'

Dit gebeurt veel door mensen die zelf misbruikt zijn. Gelukkig is hij hiervoor gespaard gebleven. Het doet wel veel met je moederhart. Moest ik bang zijn of kon ik hem vertrouwen?

Luiers verschonen deed ik altijd alleen. Het was te confronterend voor hem. Dat begrijp ik. Bij de tweede ging het iets beter, maar de strijd was er nog steeds. Als het niet anders kan, verschoont hij nu luiers.

Genegenheid geven gaat nu gelukkig een stuk makkelijker. Dat is voor mij heel belangrijk. Het leven krijgt een extra dimensie als er ruimte is voor emotie.”

## **PATIËNT**

Onbewust beschouwde Petra haar man lange tijd als patiënt. „Het proberen hem te begrijpen, met hem mee te leven en mezelf weg te cijferen was goed bedoeld, maar door zelf altijd sterk te moeten zijn, maakte ik hem automatisch tot de zwakke persoon in ons huwelijk.

Bovendien hield ik het natuurlijk niet vol om altijd sterk te zijn. Zeker niet met het dragen van dit onzichtbare kruis. Want ik wilde de vuile was niet buiten hangen. Ik praatte er weleens met wat familie over, maar als ik dan liet zien wat het met me deed, kwamen er al snel reacties zoals: 'Is hij nu niet eens klaar met dat

verleden? Moet je je niet richten op de toekomst?’

Ik weet zeker dat veel mensen geen idee hebben van wat zich achter onze voordeur afspeelt. Op zijn werk lijkt er met Johan niets aan de hand. Hij kan het goed verbloemen. Gezellige gesprekken tussen ons zijn er eigenlijk ook bijna alleen als er andere mensen bij zijn.”

### **ONVOORWAARDELIJK**

Emotioneel staat Petra er alleen voor. „Johan leefde als een steen. Er waren weinig momenten waarop ik echt contact met hem had. Hij was er wel en hij was er niet. Dat noem je dissociatie. Ik bestond dan als het ware niet voor hem. Hij werd letterlijk bezet.

Ik wist dat hij van me hield, maar hij kon mij geen liefde geven, omdat hij het ook niet ontvangen kon. Dat gaat nu wel iets beter, maar het blijft lastig. Eigenlijk krijg ik bijna nooit waardering.

Tijdens mijn bevalling was Johan er wel helemaal voor mij. Dat waren unieke momenten. Ik verlang naar meer daarvan. Dat hij gewoon vanuit z'n hart iets voor me doet, omdat ik belangrijk voor hem ben.

Dat onvoorwaardelijke zou ik heel graag ervaren. Dat zijn dingen die je zeker in een huwelijk op den duur heel erg gaat missen. Elkaar waarderen is essentieel voor een goed huwelijk.”

### **ALLEEN**

Na jaren intensieve therapie en het gebruik van antide-

pressiva gaat het de goede kant op met Johan. „Ik merk dat hij erg z'n best doet om klaar te staan voor me. Pas was ik ziek en toen zorgde hij voor de kinderen.

Ten diepste vind ik het verdrietigste van alles dat het kleine jongetje dat in mijn man zit al die jaren zo ontzettend hulpeloos en alleen is geweest in alles. En vaak nog steeds. Door de schuld van die ene persoon.

Ook vind ik het vreselijk dat zijn persoon zo diep beschadigd is. Dat beschadigt ons huwelijk weer en ook mij en onze kinderen. Dat doet pijn. Ook onze kinderen hebben de onvoorwaardelijke liefde en aandacht van hun vader nodig.”

### **MACHT**

Het verleden heeft impact op het geloofsleven. „Bij misbruik speelt macht een grote rol. Macht van de dader op het slachtoffer. Ook godsdienst is een macht, God is een Macht. Voor mijn man lopen hierin lijnen.

Natuurlijk is God niet de dader. Maar het is in Johans hersenen zo opgeslagen dat hij bij alles wat macht uitoefent, geneigd is meteen in zijn schadestuk te schieten. Godsdienst deed hem dus vaak heel weinig. Overal zit die dader tussen. Gelukkig merk ik dat er nu iets meer ruimte komt voor geloofszaken.

Ik ben niet opstandig tegenover God. We leven in een gevallen wereld en verdienen niet beter. Al had het misbruik natuurlijk absoluut nooit mogen gebeuren. Niemand mag kapot gemaakt worden. Maar ik laat de gevolgen over me heen komen.

Als ik terugkijk, kan het niet anders zijn dan dat de Heere voor ons heeft gezorgd. Het vormde me wel, maar het veranderde me ten diepste niet. Daar wil ik heel eerlijk over zijn.

Ik weet niet goed wat ik van de toekomst kan verwachten. Ik leerde om niet te veel na te denken over wat voor ons ligt, enkel om het vol te houden en te overleven.

Wel hoop ik uiteraard dat mijn man los komt van het verleden, zodat hij echt kan gaan 'leven'. Niet in wereldse zin, maar zoals God het bedoeld heeft.”

*I.v.m. privacy zijn de namen gefingeerd.*

„Ik ben niet opstandig tegenover God. We leven in een gevallen wereld en verdienen niet beter”



Jannie de Bruin

## „Een psychisch zieke in je omgeving hebben is een zware belasting”

**J**e persoonlijke verdriet deel je niet zo makkelijk met anderen. Maar bij lotgenoten voel je je veilig en is er herkenning, merkt Jannie de Bruin (44), bestuurslid van *Een Handreiking*, een reformatorische vereniging voor familieleden van psychisch zieken. „We wijzen graag op Hem Die in alles verzocht is geweest en behoorlijk medelijden kan hebben met onze zwakheden.”

De vereniging wil een helpende hand bieden aan gezins- en familieleden van psychisch zieken. „Het is een zware belasting om iemand in je omgeving te hebben die psychisch ziek is. Vaak lopen deze mensen tegen vragen en problemen aan. Wij ondersteunen hen en stimuleren onderling contact. Als lotgenoten begrijp je elkaar snel.

Daarnaast geven we voorlichting over bijvoorbeeld ziektebeelden en ook adviezen. Zoals: hoe ga je om met

psychisch zieken?

We doen aan belangenbehartiging. Dan treden we namens de familie op als vertegenwoordiger richting instellingen voor geestelijke gezondheidszorg en pastoraat.

Eenmaal per jaar houden we een landelijke bijeenkomst. Daarnaast zijn er regioavonden en verschijnt vier keer per jaar ons verenigingsblad. En je kunt per mail of telefoon vragen stellen.”

### **Hoe is de reformatorische identiteit merkbaar?**

„Onze grondslag is duidelijk: Gods Woord en de Drie Formulieren van Enigheid. We wijzen steeds op de oorzaak van allerlei ellende die ons overkomt vanwege onze zonde.

Onze leden komen bijna allemaal uit onze achterban. Je hoort soms indrukwekkende verhalen van mensen over Wie de Heere voor hen is, dwars door alle gebrokenheid heen.”

### **Wat betekent de vereniging voor mensen?**

„We hebben zo'n 350 leden. Ze zijn erg blij met de vereniging.

Zelf haal ik er ook steun uit. Twee jaar geleden hadden we een avond over hoe je jezelf in balans kunt houden terwijl de zorgen groot zijn. Dat was voor mij een leerzame avond. Als je zelf goed in balans blijft, kun je ook wat voor de ander betekenen.

Daarnaast vergeet ik nooit meer dat een man tijdens een regioavond zijn persoonlijke zorgen deelde met alle aanwezigen. Ik vond het erg knap dat hij zich zo kwetsbaar op durfde te stellen en ik merkte dat anderen daardoor ook hun zorgen durfden te delen.”

serie  
**OMSTANDERS**

2

ALS FAMILIE PSYCHISCH ZIEK IS

JOLANDA ZAG HAAR ZOON  
PSYCHISCH AFTAKELEN

# „Je staat machteloos. Dat geeft wanhoop en spanning”

Van een vrolijk jongetje veranderde hun zoon in iemand die zijn bed niet meer uit kwam. „Soms lag hij vijfendertig uur in bed zonder te eten en te drinken,” vertelt moeder Jolanda (54). „Ons leven raakte volledig ontregeld en we voelden ons machteloos. Ook op de andere kinderen had het veel impact.”

„**H**et is zó vreselijk en onbegrijpelijk,” zegt Jolanda, moeder van Niels. Ze heeft bijna geen woorden om het gebeurde te omschrijven. „Van jongs af aan merkten we dat Niels anders was dan onze oudste kinderen. Hij ging helemaal op in z'n spel en vond het lastig om over te gaan naar een andere activiteit.

We gaven hem veel structuur en duidelijke regels, waardoor het toch goed ging. Hij was een erg vrolijk jongetje dat veel zong. Als moeder had ik altijd het onderbuikgevoel dat er iets niet klopte, maar op school werd dat niet herkend. Hij kon zich heel sociaal wenselijk gedragen.”

### ONBENADERBAAR

Op de middelbare school begonnen de problemen. Die namen snel toe toen Niels ging studeren. „Hij deed niets voor z'n studie. Hij begon zijn dag-nachtritme om te draaien. 's Avonds bleef hij steeds langer gamen of zich ergens in verdiepen en filmpjes bekijken.

's Ochtends kwam hij steeds later uit bed. Op een gegeven moment kwam hij er helemaal niet meer uit. Mijn man stond tientallen keren naast hem te roepen en aan hem te trekken. Niets hielp.

Hij was onbenaderbaar. Je kon net zo goed tegen een muur praten. Zeker als je over hemzelf of zijn studie begon. Dan zag je hem verstarren. Soms kwam er na anderhalf uur een woordje uit. Een andere keer dachten we met heel veel energie iets bereikt te hebben, maar waren we de volgende dag weer terug bij af.”

### SPANNING

De impact was enorm. Jolanda: „Je staat enorm machteloos als ouders. Dat geeft geregeld wanhoop en

spanning. Je hele leven raakt erdoor ontregeld.

We probeerden alles zo gewoon mogelijk door te laten gaan, zeker ook voor de andere kinderen. Maar we waren er dag en nacht mee bezig. Met hem, maar ook met de hulpverlening die we inschakelden.

Die hulpverlening gaf overigens ook veel verwarring. De ene hulpverlener stelde de ene diagnose, een volgende kwam weer met iets anders. Ondanks alle hulp en begeleiding zagen we geen vooruitgang. We deden er alles aan, maar Niels takelde alleen maar af.

Regelmatig moesten m'n man en ik elkaar uit de put praten. We sliepen er bijna niet door en konden er niet meer mee omgaan in ons hoofd. We voelden dat we bijna in zouden storten.”

Het ging aan de andere kinderen niet voorbij. „De sfeer in huis was vaak gespannen. Ik zag één van onze

„We deden er  
alles aan, maar  
Niels takelde  
alleen maar af”



# „Ik vond het heel heftig dat ons kind het huis uit moest. Dat is niet wat je voor ogen hebt”

kinderen weleens ineenkrimpen als m'n man Niels weer uit z'n bed probeerde te krijgen. Als hij al kwam eten, zat hij nogal eens huilend aan tafel. Dan zag ik de andere kinderen kijken.

Op zondag was er voor iedereen spanning. Zou Niels nog net op het laatste moment uit z'n bed komen om mee naar de kerk te gaan? Dat had veel impact.

Ook waren er vaak hulpverleners in huis. Soms al bij het ontbijt. Het is niet fijn als je rustig de dag wilt starten en er loopt al een 'onbekende' in je huis.

We probeerden alles zo normaal mogelijk door te laten gaan. Op zaterdag gingen we soms met het gezin weg, terwijl Niels de hele dag op bed lag. Dat zou hij ook doen als we thuisbleven. We probeerden alles open te bespreken richting de kinderen en hen er tegelijkertijd niet te veel mee te belasten.”

## ONBEGRIJPELIJK

Het ging steeds slechter met Niels. „Op een gegeven moment lag hij alleen nog maar in bed. Soms vijfendertig uur zonder iets te eten of te drinken. Nog even en hij leeft niet meer, dacht ik weleens.

Hij was sterk ondervoed. Soms leek het alsof hij lag te ijlen en hij bleek een ernstig vitamine D-tekort te hebben. Het doet zo veel pijn om je zoon zo te zien. Hij was zo'n vrolijk kind. Hoe is het zo ver gekomen? Het is zo onbegrijpelijk.”

Hij blijkt een vorm van autisme te hebben. Jolanda: „Daar komt het meeste waarschijnlijk uit voort. Ik hoorde dat autisme zo extreem kan zijn dat iemand zich alleen nog maar terug wil trekken.

## OPGENOMEN

Op een gegeven moment wordt Niels opgenomen. „Het was thuis niet meer te doen en er trad geen verbetering op. Een andere omgeving kan dan helpen. Ik vond het heel heftig dat ons kind het huis uit moest. Dat is niet wat je voor ogen hebt.”

Als hij het huis uit is, merkt Jolanda pas hoe veel impact de situatie heeft op het gezinsleven. „Het voelt alsof we in al die jaren een stuk van ons leven gemist hebben. Nu zijn we er overigens nog wel druk mee, bijvoorbeeld met het regelen van allerlei papierwerk. Maar er is wel meer rust in huis.

Niels lijkt nu iets vrolijker. Het lijkt wat beter te gaan. Een hulpverlener zei dat autisme niet te begrijpen is. Je kunt soms wel tien jaar met iemand bezig zijn, voor er iets bereikt wordt. Het gaat met heel kleine stapjes.

Nu zien we heel minimaal iets van vooruitgang, maar ik ben er nog niet gerust op. Niels is er in alle opzichten slecht aan toe. Hij lijkt wel dood vanbinnen.

Wij herkennen hem bijna niet meer als ons eigen kind. Dat is heel erg. Als ik dan foto's tegenkom van hem als klein jongetje, raakt dat me extra. Ik heb er nooit bij stilgestaan dat zoiets je kan overkomen.

Ik vind het ook heel erg dat het geloof hem niets meer zegt. We hopen en bidden dat hij op z'n nieuwe verblijfplaats weer leert te leven en dat de Heere mensen op zijn pad brengt die hem weer de weg naar zijn Schepper kunnen wijzen.

Als ouders wordt er op deze manier ook flink aan je geloof geschud. Juist in zo'n situatie kom je erachter dat je als mens niets uitricht en van genade moet leven.

In de Bijbel lees je regelmatig dat er iets gebeurt via een lange omweg. Mozes verbleef bijvoorbeeld veertig jaren in de woestijn. Daar stond ik nooit zo bij stil, maar de laatste tijd kijk ik er anders naar. Dat geeft hoop.”

*I.v.m. privacy zijn de namen gefingeerd.*



Het is bijna onvermijdelijk dat de focus in een gezin op degene met psychische problemen komt te liggen, zegt therapeut Jantine den Uijl-van Loon (60). „Het is belangrijk om het open te bespreken.“

*Tekst: C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS Beeld: ANNEKE VAT-PUL*

# „Een huwelijk kan uit balans raken“

**B**ijna alle aandacht gaat naar de persoon met psychische problemen, zegt Jantine den Uijl. „Stel, een man volgt therapie om weer sociale bijeenkomsten te kunnen bezoeken. Als hij dan met z'n vrouw een verjaardag bezoekt, gaat achteraf het gesprek over hoe het voor hem was. Het gaat er niet over of z'n vrouw een fijne avond had. Uiteindelijk draait het meeste toch om die persoon. Dat is erg lastig voor gezinsleden.“

## GEEN BALANS

Daarnaast doen gezinsleden er vaak alles aan om diegene te ontlasten. „Dat betekent dat de partner thuis het meeste werk en de zorg voor de kinderen op zich neemt. Of dat kinderen extra gehoorzaam zijn en hun eigen problemen niet met hun ouders delen, omdat die al zo veel op hun bordje hebben.“

Aan het begin is dat vol te houden. Dan is er hoop dat het beter zal gaan. Maar als er niet veel verbetert en de situatie blijft maar zo, is er geen balans meer tussen geven en ontvangen. Dat geeft frictie, zeker als het niet bespreekbaar is. Een huwelijk kan hierdoor uit balans raken, waardoor relatieproblemen ontstaan.“

## KINDEREN

Als een kind psychische problemen heeft, kan dat ten koste gaan van andere kinderen. „Alle aandacht gaat naar dat kind, maar voor de andere kinderen slaat de weegschaal naar de andere kant uit, zodat zij niet de aandacht krijgen die hen toekomt.“

Wanneer dit niet besproken wordt of er niet naar een oplossing hiervoor wordt gezocht, heeft het onherroepelijk gevolgen voor hun toekomst en ontwikkeling.

Het kan zijn dat ze bovenmate hard gaan werken om aandacht te krijgen. En dat ze moeilijk nee kunnen zeggen. Hierdoor kunnen ze burn-out raken. Het is daarom belangrijk om in therapie niet alleen aandacht te geven aan de persoon om wie het draait, maar ook aan de partner en de andere gezinsleden.“

## ◆ TIPS ◆

### TIPS VOOR GEZINSLEDEN

- 1 Plan tijd voor jezelf in.
- 2 Spreek huwelijkstijd met elkaar af, waarin je samen dingen bespreekt en waar er in balans gesproken wordt over de moeilijke, maar ook de mooie dingen.
- 3 Maak het bespreekbaar als alle aandacht naar die ander gaat, zodat diegene zich ervan bewust is. Zelfs al kan hij of zij er niets mee. Die persoon alleen maar ontzien helpt niet. Daarmee doe je eerder iemand tekort. Het straalt ook geen vertrouwen uit.
- 4 Bepreek met elkaar of je een vertrouwenspersoon mag hebben bij wie je je verhaal kwijt kunt. Want ook jij hebt een luisterend oor nodig. Zorg dat je iemand kiest die betrouwbaar is, want vaak zijn het niet de mooiste verhalen om te delen.
- 5 Zorg dat er in de therapie ook systeemgesprekken zijn, waarbij het hele gezin betrokken is. Bespreek hier alles open met elkaar.