



# Je bent zo onbereikbaar geworden voor mij...

Ewoud de Jong, psychiater  
Geneesheer-directeur Eleos

---

KENNISINSTITUUT  
CHRISTELIJKE GGZ



DE HOOP  
ELEOS



## Jij bent zo onbereikbaar

- Existentiële betekenis: jij..... voor mij.
- Beweging: reiken naar, zich uitstrekken naar
- Mens is relationeel vanaf den beginne
  - Verbinding
  - Erkenning
  - Veiligheid



# Contact hebben



## Wat verstaan we onder contact?



Knud Logstrup (1905-1981)



In contact zijn/treden met een ander (mens) is principieel een zaak van **ontvankelijkheid** voor het feit dat we de **potentie** hebben **elkaars wereld te veranderen**





## Ontvankelijkheid en transformatie

- Ontvankelijkheid: we staan open voor de mogelijkheid dat we door de ander veranderen (transformeren). Een **wederzijdse openheid**.
- Dit impliceert **vertrouwen**.
- We hebben nl onvermijdelijk effect op elkaar.
- Dit heeft consequentie dat we ook **verantwoordelijkheid** voor de ander dragen.





**Een rijke interpersoonlijke  
relatie veronderstelt zowel  
wederzijdse openheid als  
wederzijdse  
verantwoordelijkheid**



## Totdat...

Er verandert iets

Begrijpt de ander niet meer, gedrag

Probeert het contact te herstellen (reiken naar)

Lukt of lukt niet meer..

En dan verder...





**De openheid neemt  
af.  
De ander sluit zich.**





## Afsluiting door:

- Schaamte
- Schuld
- Intrinsiek aan de verstoring/stoornis
- Verstrikt raken (entrapment)





## Schaamte

- Je handelend en voelend lichaam -waar je je niet van bewust bent- wordt een voorwerp (naar gewezen, bekeken)
- Afwijzend, op jezelf geworpen
- **De blik** van de ander als vurige pijlen (schaamrood)
- Je krimpt ineem, door de grond heen willen zakken - je willen verbergen





# Schaamte

Gevangen in blikken



Je willen verbergen





- Adam en Eva: ogen geopend en herkennen hun naaktheid - verbergen zich voor God's blik.
- In schaamte verlies je 'onschuld'





## schuld

- Schaamte wordt schuldgevoel wanneer de sociale normen worden geïnternaliseerd - je eigen gemaakte (geboden en verboden) in de ontwikkeling
- Schuld is meer verbonden met verleden
- **Schaamte brandt maar schuld weegt**, trekt je naar beneden als een last, brengt tot stilstand: je komt niet verder
- Schuld is de toegeëigende **stem** van de ander: de **zelfveroordeling**



# schuld

Drukt en weegt



zelfveroordeling





- Schaamte/schuld: ontvankelijkheid neemt af
- Kennen we allemaal
- Echter: neemt toe bij 'anders voelen'
  
- Psychopathologie
  - ontwikkeling
  - depressie



# Ontwikkeling van kind tot volwassene



- Openheid/vertrouwen neemt af
  - Hechtingsmoeiten
    - Je bent er niet als ik je nodig heb
    - Ik kan niet op je aan
      - Wederzijdse afsluiting
  - Gedrag wat *binnen de sociale context niet acceptabel is*
    - Impulsiviteit
    - Fysieke of sociale onhandigheid
      - schaamte



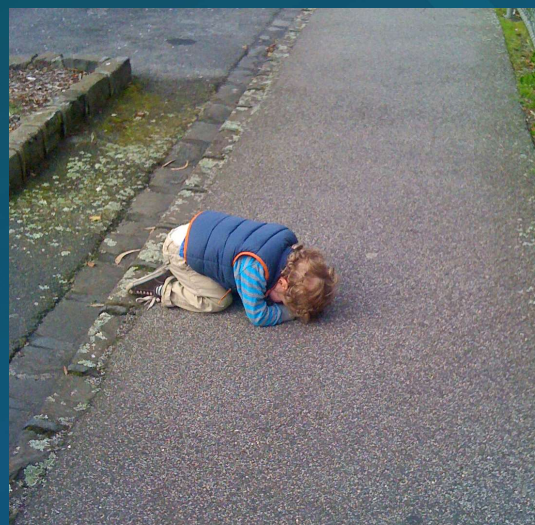




**impulsief**



**overprikkeld**



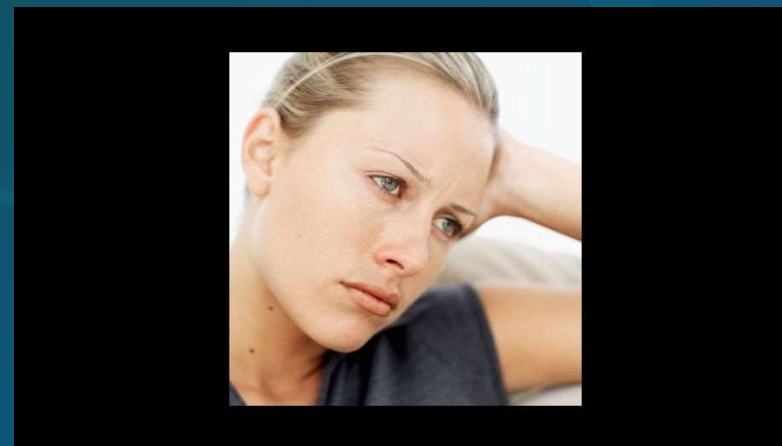
# depressie



Onbegrepen voelen



Blik naar binnen





## Verstoring of stoornis

- **Eenzaamheid** is de kern/nucleus van de psychiatrie
- **Depressie:**
  - het vermogen om in relatie te treden is verminderd
  - Niemand begrijpt me: het gevoel dat de ander niet in staat is zich te verbinden aan mij (begrepen voelen).
  - Vervreemding en bedreiging
  - Boosheid naar zelf: naar binnen toe (schuld) en/of naar buiten toe
    - Ik ben alleen - jij hebt mij verlaten
    - Ik heb pijn - jij hebt mij pijn gedaan





## Entrapment (klemzitten)

- Beleving van hopeloosheid en uitzichtloosheid
- Naast kwetsbaarheid en stressoren het centrale element dat suïcidaal gedrag verklaart
- Bewustzijnsvernauwing / afsluiting
- Helderheid en focus
- Onvermijdelijkheid





## Tenslotte

- In contact zijn/treden met een ander (mens) is principieel een zaak van **ontvankelijkheid** voor het feit dat we de potentie hebben **elkaars wereld te veranderen:**

Wederzijdse openheid

Wederzijdse verantwoordelijkheid

Ontvankelijkheid naar God toe





## Gave en opgave

- Bewustheid van eigen emoties/gevoelens
  - Schaamte, schuld, teleurstelling, boosheid, angst
- Leren hanteren van eigen emoties/gevoelens
  - Delen, eigen 'ding', putten uit bronnen
- Je wereld láten veranderen/transformeren – **verdieping (verrijking?) als mogelijkheid**





## tools

- <https://www.eleos.nl/diaconaat/>
- Routeplanner
- Risico's en aandachtspunten bij kerkelijke steun... voor vrijwilliger en hulpvrager
- Brochure met tips en tools
- Voorbeelden verschillende vormen van steun je kunt bieden



**KENNISINSTITUUT**  
**CHRISTELIJKE GGZ**



**DE HOOP**  
**ELEOS**

---