

Dit artikel is geschreven ter voorbereiding op de lezing van dr. J. W. G. Meissner, die gehouden zal worden op *Deo volente* 4 november 2010. De lezing draagt de titel 'Mijn sterkte is vergaan en mijn hoop van den Heere' en zal ingaan op hoop in psychologisch perspectief. Hierbij zal aandacht zijn voor de relatie tussen hoop en het geloofsleven en de manier waarop we om moeten gaan met mensen die psychisch lijden. In onderstaand artikel zal specifiek worden ingegaan op de vraag of de gereformeerde leer al dan niet depressief maakt.

## Maakt de gereformeerde leer depressief?

### De relatie tussen religie en depressie

*Een onderwijzing van David, een gebed, als hij in de spelonk was.*

*Ik riep met mijn stem tot den HEERE; ik smeekte tot den HEERE met mijn stem.*

*Ik stortte mijn klacht uit voor Zijn aangezicht; ik gaf te kennen voor Zijn aangezicht mijn benauwdheid.*

*Als mijn geest in mij overstelpt was, zo hebt Gij mijn pad gekend. Zij hebben mij een strik verborgen op den weg, dien ik gaan zou.*

*Ik zag uit ter rechterhand, en ziet, zo was er niemand, die mij kende, er was geen ontvlieden voor mij; niemand zorgde voor mijn ziel.*

*Tot U riep ik, o HEERE! ik zeide: Gij zijt mijn Toevlucht, mijn Deel in het land der levenden.*

*Let op mijn geschrei, want ik ben zeer uitgeteerd; red mij van mijn vervolgers, want zij zijn machtiger dan ik.*

*Voer mijn ziel uit de gevangenis, om Uw Naam te loven; de rechtvaardigen zullen mij omringen, wanneer Gij wel bij mij zult gedaan hebben.*

Psalm 142

Tekst: Sanne Kaashoek

De cijfers liegen er niet om. Tien procent van de mannelijke bevolking en twintig procent van de vrouwelijke bevolking maakt minstens eenmaal in het leven een depressie door (Psychischegezondheid.nl). Ongetwijfeld horen we wel eens van mensen die 'een dipje' hebben. Het kan ook voorkomen dat we zelf wat somberder zijn. Over het algemeen is een dergelijke stemming met een dag weer verdwenen. Het kan echter ook zo zijn dat de depressieve stemming aanhoudt. Men heeft dan nergens meer zin in of belangstelling voor. Alles wordt beheerst door somberheid, ongeacht de omstandigheden waarin men verkeert. Men mist de energie om iets te ondernemen en het lukt niet om minder somber te worden. Bij deze mensen is er sprake van een depressie. Depressies doen zich ook voor bij mensen in de gereformeerde gezindte. Wat voor invloed heeft de gereformeerde leer op depressie en vice versa? Verschilt een depressie bij gereformeerden van een depressie bij niet-kerkelijken? En zo ja,

hoe zien die verschillen er dan uit? Dit zijn enkele vragen die naar boven komen bij het horen van de termen depressie en gereformeerd. In dit artikel zal met name worden ingegaan op de vraag of de gereformeerde leer een rol speelt in het ontstaan van een depressie.

In de eerste plaats zal hiertoe een definitie worden gegeven van de termen 'depressie' en 'gereformeerd'. Vervolgens zal worden ingegaan op de redenering van klinisch psycholoog Aleid Schilder. Daarna zullen enkele empirische bevindingen worden besproken. Het artikel zal worden afgesloten met een conclusie.

## Depressie

Een depressie, wat is dat precies? Zoals in de inleiding al is genoemd, heeft bijna elk persoon wel eens last van een depressieve stemming. Maar wanneer kan men spreken van een depressie? De *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*, vierde herziene editie (DSM-IV-TR) (APA 210-253), een handleiding waarin alle psychische stoornissen zijn opgenomen, onderscheidt verschillende stemmingsstoornissen. Van een depressieve stoornis, in de DSM-IV-TR Major Depressive Disorder genoemd, is sprake als men één of meerdere depressieve perioden heeft doorgemaakt. Tijdens deze depressieve perioden moet er aan vijf of meer van de volgende kenmerken worden voldaan. Er is gedurende het grootste deel van de dag sprake van een depressieve stemming; er is sprake van een duidelijke vermindering merkbaar van interesse of plezier in bijna alle activiteiten; er is een verandering in eetlust opgetreden; er is sprake van veel meer of juist veel minder slaap; er is sprake van rustloosheid of vertraagdheid; er treedt moeheid op of verlies van energie, gevoelens van waardeloosheid en/of onterechte schuldgevoelens spelen

een rol; er is sprake van verminderd vermogen tot nadenken; er is sprake van terugkerende gedachten aan de dood. Daarnaast onderscheidt de DSM-IV-TR een dysthyme stoornis. Bij deze stoornis is ook sprake van een depressieve stemming. Het verschil met de depressieve stoornis is dat de depressieve symptomen bij de dysthyme stoornis milder zijn, maar, in tegenstelling tot de depressieve stoornis, twee jaar of langer moet aanhouden, alvorens een diagnose gesteld kan worden. Ten slotte zijn er de verschillende bipolaire stoornissen. Hierbij is afwisselend sprake van een manische<sup>1</sup> en depressieve stemming.

In het vervolg van dit artikel zullen de dysthyme stoornis en de verschillende bipolaire stoornissen buiten beschouwing worden gelaten en zal alleen worden gekeken naar de depressieve stoornis.

## Gereformeerden en de gereformeerde leer

En de term gereformeerd, wat wordt daar onder verstaan? De term gereformeerd wordt in tal van namen van kerkverbanden gebruikt, denk aan christelijk gereformeerd, gereformeerd vrijgemaakt en gereformeerde gemeente. In dit thema-artikel worden met de term gereformeerd de bevindelijk gereformeerden bedoeld. Volgens onderzoek van De Lely (De Lely et al.) telt Nederland naar schatting 300.000 bevindelijk gereformeerden. Deze groep kan als volgt worden getypeerd. Bevindelijk gereformeerden wonen bijna allemaal in de zogenaamde 'Bijbelgordel': een schuine strook over Nederland die

---

<sup>1</sup> Onder een manische stemming wordt een euforische stemming verstaan. Tijdens een manische stemming ziet men alles als geweldig en mooi. Men lacht en praat vaak ook veel. Een dergelijke stemming kan enkele dagen aanhouden en wordt vaak gevolgd door een depressieve stoornis. Vandaar ook de term bipolaire stoornis.

loopt van Zeeland tot in Overijssel. Deze groep valt ongeveer samen met de achterban van de Staatkundig Gereformeerde Partij (SGP) en heeft veel eigen scholen en instellingen. In levensstijl, gewoonten, idealen, waarden, regels, betekenisgeving en soms zelfs taal kunnen zij worden onderscheiden van niet-kerkelijken.

Hoewel voor de meese lezers van dit thema-artikel wellicht bekend, zal hieronder toch kort worden omschreven wat het geloof van bevindelijk gereformeerden inhoudt. Dit omdat dan de stap naar de vraagstelling duidelijker zal worden. Bevindelijk gereformeerden geloven dat er behoudenis is door het geloof in Jezus Christus. Zij leggen hierbij de nadruk op de noodzaak van bekering tot God en de daarbij horende persoonlijke geloofsbeleving, de bevinding. De bekering wordt gezien als iets waartoe de mens zelf onmachtig en zelfs onwillig is, het is een ingrijpen van God. In de prediking is veel aandacht voor kennis van eigen zonde en nietigheid met daartegenover de heiligheid en rechtvaardigheid van God (De Lely et al.).

Op grond van deze typering kan de stap naar de vraagstelling worden gemaakt. Heeft deze leer invloed op het ontstaan van depressies. En zo ja, hoe ziet deze invloed eruit?

### **Opvattingen van Schilder**

Volgens Aleid Schilder, klinisch psycholoog, maakt de gereformeerde leer depressief. Zij heeft dit idee uitgewerkt in haar boek 'Hulpeloos maar schuldig, het verband tussen een gereformeerde paradox en depressie'. Hierin bespreekt ze de geschiedenis en de leer van de gereformeerde vrijgemaakte kerk, het kerkverband waarvan ze zelf lid is geweest. Vervolgens bespreekt ze hoe een depressie volgens de psychologen

Seligman en Beck ontstaat. Deze ontstaanstheorieën past ze vervolgens toe op de gereformeerde leer. Hierbij komt ze tot de conclusie dat de gereformeerde leerstukken iemand depressief of depressiever kunnen maken (Schilder 17). Om de redenering van Schilder duidelijk te krijgen zullen hieronder eerst kort de ontstaanstheorieën van Seligman en Beck worden besproken. Vervolgens zal worden aangegeven hoe Schilder tot haar conclusie komt dat de gereformeerde leer depressief maakt.

### *Het ontstaan van een depressie volgens Seligman*

Door het toedienen van elektrische schokken bij honden en ratten ontdekte Seligman dat deze dieren goed functioneren zo lang zij controle hebben over de situatie. Echter, deze dieren worden hulpeloos als zij niets kunnen doen om de schokken te vermijden. Zij laten dan een dierlijke equivalent van depressie zien (Barlow en Durand 233-234). Mensen worden volgens Seligman op eenzelfde manier depressief. Wanneer mensen stressvolle gebeurtenissen in hun leven ervaren en wanneer zij een depressieve verklaringstijl hebben, dan is het mogelijk dat zij een depressieve stoornis ontwikkelen. Bij een depressieve verklaringstijl zoekt iemand de oorzaken voor negatieve gebeurtenissen namelijk bij zichzelf en wordt deze oorzaak als stabiel door de tijd en als toepasbaar op alle situaties gezien. Hierbij ervaart men, zoals ook de dieren in de experimenten van Seligman, geen controle meer over de situatie, wat hulpeloosheid tot gevolg heeft.

### *Het ontstaan van een depressie volgens Beck*

De theorie van Beck legt ook de nadruk op verkeerde cognities als veroorzaker

van depressie. Volgens Beck (Wicks-Nelson en Israel 168) kan een depressie ontstaan als gevolg van verkeerde cognities over het zelf, anderen en de toekomst. Dit wordt ook wel de cognitieve triade genoemd. Men ziet zichzelf als waardeloos, de wereld wordt gezien als onrechtvaardig en onbetrouwbaar en de toekomst ziet er somber uit. Deze cognitieve triade wordt in stand gehouden door denkfouten. Beck noemt onder anderen de volgende denkfouten. De neiging tot catastroferen, de neiging tot overgeneraliseren, de neiging tot personalisatie<sup>2</sup> en de neiging tot het selectief letten op negatieve gebeurtenissen. De cognities en denkfouten komen volgens Beck voort uit een bepaald schema, een cognitieve structuur die de basis vormt voor het coderen en screenen van binnenkomende informatie en wat gevormd is door ons verleden.

Hoe komt Schilder nu tot haar conclusie dat de gereformeerde leer depressief maakt? Dit zet ze uiteen aan de hand van de drie delen van de Heidelbergse Catechismus (Schilder 74-79). Het eerste deel, ellende, is volgens Schilder een oproep tot neerslachtigheid. Als men keer op keer hoort dat men van zichzelf niets kan doen, dat men een ellendig mens is en constant hoort over zonde, leidt dit volgens Schilder tot een bepaald schema. Vanuit dit schema wordt, zoals hierboven beschreven, alle informatie beoordeeld. Een negatief schema kan leiden tot depressie. Ook het tweede deel van de HC draagt volgens Schilder bij aan het ontstaan van een depressie. Geen enkele prestatie van onze kant kan ook

maar de minste invloed uitoefenen, hoewel het wel geheel en al onze eigen acties en ons eigen aandeel in de erfschuld zijn die ons in de ellende hebben doen vallen. De mens is dus volledig hulpeloos. Zoals hierboven beschreven in de theorie van Seligman, kan deze hulpeloosheid leiden tot depressie. Ten slotte draagt ook het stuk van de dankbaarheid, volgens Schilder, bij aan het ontstaan van een depressie. Men moet door te leven volgens de tien geboden uiting geven aan het stuk van de dankbaarheid. Maar aan deze geboden kan de mens niet voldoen. Dit falen zal leiden tot een gevoel van mislukken en een constante ontevredenheid, wat depressieve gevoelens tot gevolg zal hebben.

Naast bovenstaande zaken noemt Schilder nog enkele andere zaken binnen de gereformeerde leer die depressief kunnen maken. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan de gebruikte taal en de positie van de vrouw (Schilder 80-81). Op grond van haar redenering zou dus gesteld kunnen worden dat de gereformeerde leer een negatieve invloed heeft op het psychisch welbevinden. Klopt deze redenering? En is voor deze bewering ook empirische ondersteuning te vinden? Voordat nader op deze vraagstelling zal worden ingegaan moet eerst worden opgemerkt dat deze vraag helaas niet gemakkelijk te beantwoorden is. Empirisch onderzoek naar de relatie tussen depressie en religie is ruim voorhanden. Helaas worden in deze onderzoeken de verschillende denominaties vaak niet apart onderzocht, maar over één kam geschoren. Een mogelijk gevolg hiervan is dat eventuele aanwezige verschillen tussen deze denominaties tegen elkaar weg vallen. Verschillen die er tussen de verschillende denominaties zijn, zullen dan niet worden gevonden. Daarnaast zijn er

---

<sup>2</sup> Met personalisatie wordt bedoeld dat men dingen op zichzelf betreft, zonder dat de situatie daar aanleiding toe geeft. Een voorbeeld: een moeder denkt dat het ruzie maken van de kinderen aan haar slechte opvoeding ligt.

uiteraard andere methodologische problemen, zoals de eis van voldoende participanten in verschillende onderzoeksgroepen en de vraag welke personen tot de gereformeerde groep behoren. Deze problemen maken het lastig een antwoord te geven op bovengenoemde vraagstelling.

### **Empirische bevindingen**

Toch zullen hieronder kort enkele bevindingen betreffende het verband tussen depressies en religie worden weergegeven. Waar mogelijk zal hierbij specifiek worden ingegaan op de prevalentie van depressie bij gereformeerden. Door het hierboven beschreven probleem is dit helaas niet altijd mogelijk.

Schapman en collega's (Schapman en Inderbitzen-Nolan) hebben onderzoek gedaan onder 261 adolescenten. Zij hebben deze groep drie vragenlijsten voorgelegd. In de eerste plaats hebben zij het religieus gedrag gemeten. Daarnaast hebben zij deze groep twee vragenlijsten voorgelegd die depressie respectievelijk angst meten. Het blijkt dat meer religieus gedrag geassocieerd is met minder depressieve symptomatologie. De onderzoekers geven hiervoor verschillende verklaringen. In de eerste plaats geven zij aan het mogelijk is dat religieus gedrag zijn invloed heeft via vriendengroepen die adolescenten hebben binnen een religieus verband. Door deelname aan deze vriendengroepen raken adolescenten minder snel betrokken bij antisociaal gedrag, wat op zijn beurt leidt tot minder depressieve symptomen. In de tweede plaats is het ook mogelijk dat religieuze activiteit en minder depressie het gevolg is van psychosociale rijping. Religieus gedrag kan dan een teken zijn van psychosociale rijping, wat op zijn beurt weer is gerelateerd aan meer

zelfvertrouwen en minder depressieve symptomen. Er zijn verschillende opmerkingen te maken bij dit onderzoek. Uit de correlaties tussen religieus gedrag en de score op de depressievragenlijst kan worden afgeleid dat slecht 1 procent van de variatie in depressieve symptomatologie verklaard kan worden door religieus gedrag. Dit betekent dus concreet dat er naast religieus gedrag andere factoren verantwoordelijk zijn voor het al dan niet ontwikkelen van depressieve symptomatologie. Een tweede opmerking die geplaatst moet worden is dat in dit onderzoek algemeen naar religie wordt gekeken, er wordt geen uitsplitsing gemaakt naar verschillende christelijke stromingen. Hierdoor zoeken de onderzoekers de verklaringen voor de relatie tussen religieus gedrag en depressieve symptomatologie waarschijnlijk ook meer in factoren die gepaard gaan met religieus gedrag en niet zo zeer in de aspecten van het christelijk geloof zelf.

Braam en collega's (Braam en Beekman et al.) hebben naar dit laatste punt wel onderzoek gedaan. Zij hebben onder 3051 Nederlandse ouderen in de leeftijd van 55 tot en met 85 jaar onderzoek gedaan naar een eventueel verband tussen de gereformeerde leer en een depressieve stoornis. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat depressie vaker bij zowel niet-kerkelijken als bij 'hyperconservatieven' voorkomt. Met deze laatste groep worden gereformeerden bedoeld. Bij personen die matig conservatief zijn komt depressie minder vaak voor. Een verklaring voor het feit dat de onderzoekers hebben gevonden dat depressie vaker voorkomt bij niet-kerkelijken, kan zijn dat de omgeving geen enkele religieuze oriëntatie kent. Een andere mogelijke verklaring is dat de niet-kerkelijken die in het onderzoek van

Braam en collega's participeerden, in Amsterdam wonen. In een stad is vaak sprake van anonimiteit, meer misdaad en hebben bewoners een lagere sociaal economische status. Dit kan een rol spelen in het ontstaan van een depressie. Depressie komt ook vaker voor onder gereformeerden, zo concluderen de onderzoekers. Dit verband was er echter alleen wanneer gecontroleerd werd voor sociale integratie. Een verklaring voor deze relatie kan volgens de onderzoekers worden gezocht in overregulatie. Met overregulatie wordt strenge toewijding aan de calvinistische leer, die ideeën als schuld en uitverkiezing versterkt, bedoeld. Een derde mogelijke verklaring die de onderzoekers noemen is dat de hogere prevalentie van depressieve stoornissen onder gereformeerden het gevolg is van een genetische kwetsbaarheid. Omdat gereformeerden minder snel van woonplaats veranderen kan een bepaalde genetische kwetsbaarheid blijven bestaan en tot gevolg hebben dat depressie vaker voorkomt onder gereformeerden. Ook bij dit onderzoek is een kanttekening te plaatsen. De mate van religiositeit is namelijk bepaald aan de hand van het percentage stemmen op verschillende politieke partijen in een bepaalde woonplaats. Dit roept twijfels op omdat het zo kan zijn dat men stemt op een partij vanwege de politieke standpunten in plaats van de godsdienstige opvattingen van een partij. Later onderzoek van Braam en collega's (Braam en Schaap-Jonker et al.) gaat specifiek in op de vraag of het beeld dat iemand heeft van God, dat wil zeggen of men een positief dan wel negatief Godsbeeld heeft, gevolgen heeft voor de hulpeloosheid, depressieve symptomen en gevoelens van schuld die men ervaart. Uit dit onderzoek blijkt dat een positief Godsbeeld niet is geassocieerd met

hopeloosheid en depressieve symptomen. Wel blijkt een positief Godsbeeld geassocieerd te zijn met meer gevoelens van schuld. Een negatief Godsbeeld blijkt geassocieerd te zijn met zowel meer hopeloosheid en depressieve symptomen als met schuldgevoelens. Daarnaast bleek ook dat negatieve gevoelens tegenover God vaker voorkwamen bij mensen met meer depressieve symptomen. De associatie tussen religieuze ontevredenheid en depressieve symptomen blijkt met name te gelden voor protestanten en niet voor Rooms-Katholieken. Een verklaring voor dit verband wordt door de onderzoekers dan ook gezocht in de gereformeerde, calvinistische leer, zoals hierboven omschreven.

### Conclusie

Uit bovenstaande onderzoeken is geen eenduidige conclusie te trekken. Hoewel sommige onderzoeksresultaten lijken te wijzen op een nadelige invloed van de gereformeerde leer is het niet op zijn plaats om te concluderen dat de gereformeerde leer inderdaad een schadelijke invloed heeft, zoals Schilder stelt.

In de eerste plaats moet worden bedacht dat een depressieve stoornis zelden door één factor wordt veroorzaakt (Wicks-Nelson en Israel 25-26). Bij het ontstaan van een depressieve stoornis spelen meerdere factoren een rol. Dit kunnen zowel genetische invloeden, neurotransmitters<sup>3</sup> alsook omgevingsinvloeden zijn. Bij deze laatste invloed kan worden gedacht aan een bepaalde traumatische ervaring die men heeft meegemaakt.

Ten tweede is het onderzoek wat tot nog toe is verricht naar een mogelijk verband

---

<sup>3</sup> Neurotransmitters zijn de chemische stoffen in de hersenen die boodschappen tussen hersencellen overbrengen.

tussen de gereformeerde leer en een depressieve stoornis niet voldoende om gevalideerde uitspraken te doen. Er is meer onderzoek nodig. Hierbij moet er ook aandacht zijn voor mogelijke andere variabelen die een verband tussen de gereformeerde leer en een depressieve stoornis laten zien. Daarnaast is het nodig dat er specifiek aandacht komt voor de vraag wat oorzaak en wat gevolg is. Bij bovengenoemde onderzoeken is dit niet vastgesteld. Het is namelijk niet alleen mogelijk dat het geloofsleven de psyche beïnvloedt. Andersom kan de psyche ook het geloofsleven beïnvloeden.

Ten derde, en dat is iets waarmee toch in zekere zin de onderzochte vraagstelling kan worden beantwoord, is het in dit verband belangrijk om aan te halen wat Verhagen (Van der Graaf 9-18) schrijft in reactie op Schilder. ‘Het is nu juist de bedoeling (...) van de Heere God dat het zo gebeurt. (...) Een mens moet eerst in

de leegte komen, op afstand gezet worden, zichzelf tegenkomen, zijn machteloosheid ervaren (...). God eist dus iets van ons wat we niet kunnen. Dat moeten we ontdekken, temeer daar we het Hem wel schuldig zijn. Tot zover is er inderdaad sprake van de paradox, die mw. Schilder de gereformeerde traditie verwijt. God eist wat we niet kunnen, waarin we hulpeloos zijn, machteloos zijn en toch schuldig.’ Maar hier moet onze redenering niet stoppen. Zou God op deze manier mensen misleiden? ‘Nee, dat doet God niet. Er ligt een bevrijdende waarde in het ontdekken en overdenken van eigen schuld, daarin dat het de tegenstand doet verdwijnen en naar Gods Geest doet verlangen. Gods bedoeling gaat verder. Als ik dat niet had geloofd, waar was mijn hoop mijn moed gebleven?’ De gereformeerde leer maakt niet depressief, maar geeft juist hoop, hoop op een beter Leven, een Leven in Zijn goedgunstigheid!

## Literatuur

- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*, vierde druk, Washington 2000.
- Braam, A. W., A. T. F. Beekman et al., ‘Religious climate and geographical distribution of depressive symptoms in older Dutch citizens’, *Journal of Affective Disorders*, 1999, 149-159.
- Braam, A. W., H. Schaap-Jonker et al., ‘God image and mood in old age: Results from a community-based pilot study in the Netherlands’, *Mental Health, Religion & Culture*, 2008, 221-237.
- Barlow, D. H. en V. M. Durand, *Abnormal psychology*, Belmont 2009.
- Graaf, J. van de, *Depressiviteit en christelijk geloof*, Kampen 1992.
- Lely, A. A. de et al., ‘Symptomen bij een depressie; bevindelijk gereformeerde versus niet-kerkelijke patiënten’, *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 1999, 279-289.
- Schapman, A. M. en H. M. Inderbitzen-Nolan, ‘The role of religious behaviour in adolescent depressive and anxious symptomatology’, *Journal of Adolescence*, 2002, 631-643.
- Schilder, A., *Hulpeloos maar schuldig, het verband tussen een gereformeerde paradox en depressie*, Kampen 1987.

Wicks-Nelson, R. en A. C. Israel, *Abnormal child and adolescent psychology*, New Jersey 2009.

*Internet*

Psychischegezondheid.nl <<http://www.psychischegezondheid.nl/depressie>> 5  
augustus 2010.

Aan de *lector* zijn de volgende vragen gesteld:

1. Kunt u een omschrijving geven van hoop als psychologisch begrip?
2. Welke rol speelt hoop bij psychisch lijden? Kan het geloofsleven invloed hebben op psychisch lijden en vice versa?
3. Hoe moeten we omgaan met mensen die psychisch lijden?