

9. OVERSPANNENHEID.

1. Begeleiding van overspannen mensen.

Wat betekent het om overspannen te zijn? Om werkelijk te weten wat het is om overspannen te zijn, moet je het hebben meegemaakt. Overspannenheid komt steeds meer voor in onze huidige maatschappij. Ook in ons kleine wereldje komen we het steeds meer tegen.

Het is belangrijk om eerst te ontdekken wat de oorzaak is van de overspannenheid. Dit is normaal gesproken niet erg moeilijk, omdat de meeste vormen van overspannenheid voortkomen uit zaken die soms al lang spelen.

Overspannenheid betekent te lang gespannen zijn, de rek is eruit. Men heeft ook alle reserves opgemaakt, zonder zich daarvan bewust te zijn.

2. Wat is stress?

'Stress' is het Engelse woord voor 'spanning' of 'druk'. Spanning of stress ondervinden we allemaal, omdat het bij het normale leven hoort. Het is een stimulans om beter te presteren en ons beter te concentreren. Het lichaam verkeert bij stress in staat van paraatheid.

Soms is de spanning sterk, soms gering. Spanningsvolle omstandigheden noemen we ook wel stressoren. Zolang dat gevoel van stress na verloop van tijd weer wegebt, is er niets aan de hand. Als het stressgevoel echter altijd aanwezig is en lichamelijke klachten de kop opsteken, is het ernstig en moeten we er iets aan doen.

Drie veel voorkomende spanning verschijnselen:

- 1) Het stijve-nek verschijnsel.
- 2) Het spanning-in-de-borst verschijnsel.
- 3) Het maag-spanning verschijnsel.

Deze symptomen kunnen samengaan of van de één naar de ander overgaan. Ze brengen lichamelijke, mentale en geestelijke gevolgen met zich mee. Veel mensen denken dat je last van stress krijgt van (te) hard werken, maar het denk- en het toebewerk is vaak de grootste boosdoener.



3. De overspannen mens en zijn omgeving.

Uit diverse artikelen en interviews weten we dat de medemens voor iemand die overspannen is een groot probleem kan zijn.

Medemensen zijn meestal:

- Zonder begrip: 'Hij is ziek en werkt niet.'

- **Wantrouwend:** *'Hij wandelt op straat.'*
- **Veroordelend:** *'Hij is lui, want hij ziet er goed uit.'*

Iedereen kan overspannen raken: kinderen, pubers, volwassenen en bejaarden. Bovendien wordt iedereen dat weer op zijn wijze.

4. Oorzaken van spanning.

Wanneer we gaan letten op de oorzaken van spanning, dienen we eerst na te gaan of de oorzaken in- of uitwendig zijn. Is de overspanning een gevolg van spanning en druk door het moderne leven of heeft de oorzaak te maken met de persoonlijkheid van degene die er aan lijdt? Uitwendige omstandigheden kunnen de symptomen sneller openbaar maken, maar ze zijn niet de hoofdzak. Overspanning wordt veroorzaakt door een bepaald conflict in het innerlijk.

Enerverende omstandigheden bepalen niet het effect van de spanning, maar de reactie van het individu. Vaak raakt de overspannen persoon totaal overstuurd zonder een werkelijke oorzaak, maar heeft hij zijn spanning vanuit zichzelf ontwikkeld. Het is niet wat er met een persoon gebeurt dat een rol speelt, maar hoe hij reageert op wat hem overkomt. Hoe hij reageert, zal bepaald worden door zijn innerlijke bronnen van hart en ziel, zijn fundamentele houding, zijn innerlijk beleven van wat hij werkelijk gelooft.


5. Voorbeelden in de Bijbel.

In Matteüs 9:36 lezen we dat de Here Jezus aan de mensen ziet, dat zij voortgejaagd en afgemat waren. Enkele voorbeelden van stress in de Bijbel zijn:

Lucas 10:41: *'Martha, Martha, gij maakt u bezorgd en druk over vele dingen.'*

Exodus 18:17-18: *'Maar de schoonvader van Mozes zeide tot hem: 'Het is niet goed, wat gij doet. Gij raakt geheel uitgeput, gij zowel als dit volk dat met u is; want dit is te zwaar voor u, gij kunt het niet alleen doen.'*

1 Samuël 30:6: *'En David geraakte zeer in het nauw... want het gehele volk was bitter gestemd.'*

 Bestudeer ook wat Johannes 17:4, Spreuken 3:5-6 en Hebrëeën 4:1-11 in dit verband te zeggen hebben.

6. Enkele tips voor begeleiders.

1. De omgang met overspannen mensen kan een zeer grote belasting zijn. Daarom moeten we de aard van de ziekte en haar verschijnselen leren kennen.
2. Een veel gemaakte opmerking is: *'Ik zal voor je bidden!'* Dit komt meestal niet over bij de persoon in kwestie. We moeten wel voor hem bidden, maar kunnen het beter niet zeggen.
3. Zeg nooit, dat een christen niet overspannen mag of kan zijn, omdat hij christen is. Zeg ook niet, dat overspannenheid van de duivel is. Dit maakt het alleen nog maar moeilijker.
4. Overspannenheid die langzaam ontstaat, verdwijnt ook weer langzaam. Dit vraagt van de begeleider een grote mate van geduld, liefde en trouw.

5. **Spreek vanuit de zekerheid dat iemand er door komt.** Probeer te bemoedigen, ook al komt dat de eerste tijd niet over.
6. **Dwing iemand nooit om te praten.** Men wil soms wel praten, maar kan het niet, omdat men zelf niet weet wat er met hem aan de hand is. Spreek wel met iemand, als men het zelf aangeeft.
7. **Wees betrouwbaar!** Zorg ervoor aanwezig te zijn in de betekenis van klaar staan om iemand te helpen. Omdat een overspannen iemand overgevoelig is, is een goede relatie van groot belang.
8. **Wanneer iemand vreugdeloos en uitzichtloos leeft, neem hem dan toch serieus.** Spreek begripvol met iemand die zonder begrip spreekt. Alleen daardoor krijgt iemand weer een beetje hoop.
9. **Doe bovendien geen appèl op de wil van de patiënt, want dat is vruchteloos.** Men wil wel, maar kan niet. Kreten zoals: *'Pak jezelf nu eens wat meer aan!'*, helpen niet.
10. **Zorg voor een licht dagprogramma.**
11. **Zoek ontspanning die bij de patiënt past.**
12. **Laat zonodig medicijnen gebruiken, maar wel met mate.** Medicijnen zijn als hulpmiddel bedoeld. Niet om ze te blijven gebruiken.



13. **Raadpleeg een arts.** Overspannenheid kan een lichamelijke oorzaak hebben.

7. Een plaats van ware rust.

📖 **Matteüs 11:28-30.**

In deze door Jezus gesproken woorden is twee keer sprake van het woord *'rust'*. Een rust die gegeven wordt en een rust die te vinden is. Deze laatste rust heeft alles te maken met een ander woord dat 2 keer gebruikt wordt in de woorden van Jezus, namelijk het woord *'juk'*.

Praktisch gezien betekent dat: Dicht bij Jezus leven. Zijn richting volgen. Zijn tempo aanhouden.

Samenstelling: Ev. Aart Haverkamp

