



De invloed van religie op trauma en schuldgevoelens

In de artikelenserie over trauma en schuld onderzoeken de auteurs de invloed van religie op schuldgevoelens. Kampen religieuze mensen vaker met schuldgevoelens na trauma en wat betekent dat voor de behandeling?

AUTEURS: HANNEKE SCHAAP-JONKER EN GERBEN BELDMAN

In 2023 zond de NPO de documentaireserie *Het water komt uit*, een documentaireserie over de watersnoodramp in Zeeland (1953). Met archiefmateriaal en indringende ooggetuigenverslagen illustreren de makers daarin hoe de mensen naar aanleiding van die ramp mentale klachten (en PTSS) ontwikkelden. Door sommige slachtoffers met een streng religieuze achtergrond werd de watersnoodramp gezien als een straf van God. De mens is volgens hen zondig en daarmee schuldig aan het ontstaan van deze ramp. Veel gelovigen deden destijds op hun eigen manier aan coping: (ver)dragen en hun klachten niet uiten of delen ('niet klagen, maar dragen en God bidden om hulp'). Hoe ellendig de situatie ook was, terugkijkend zijn de voorbeelden uit de documentaireserie, waarbij slachtoffers volledig geïsoleerd hun pijn en verdriet voor anderen verborgen willen houden, ook aandoenlijk.

Trauma, religie en schuldgevoelens

Ieder mens heeft fundamentele overtuigingen over het zelf, de ander en de wereld. Binnen een religieus kader worden deze assumpties verbonden met God¹: God is almachtig en heeft alles in de hand, God is ons welgezend en als mens doe je ertoe voor God. Door ingrijpende traumatische gebeurtenissen kunnen deze

assumpties verstoord raken en/of worden deze soms vervangen door negatieve overtuigingen over het zelf, anderen of de wereld (zie DSM-5: criterium D2-4 van PTSS). Jezelf de schuld geven ('Ik ben slecht, ik heb het verdiend') kan bij het meemaken van traumatische gebeurtenissen een overlevingsmechanisme zijn. Daarmee plaats je het kwaad in jezelf, en is de buitenwereld als veilig te beleven. *It is better to be a sinner in a world ruled by God than to live in a world ruled by the Devil*, schreef de Schotse psychiater en psychoanalyticus William Ronald Dodds Fairbairn (1889-1964). Het kan interessant zijn om te onderzoeken of religieuze mensen na een traumatische gebeurtenis vaker met schuldgevoelens kampen dan niet-religieuze mensen. Als we kijken naar de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek, lijkt dit beeld slechts gedeeltelijk te kloppen. Verschillende studies laten zien dat slachtoffers van een natuurramp een hogere mate van psychopathologie rapporteren als zij die ramp toeschrijven aan de toorn van God.² Hier staan echter ook studies tegenover waarin is aangetoond dat het religieus duiden van een ramp juist beschermt tegen psychopathologie. Uit een onderzoek onder slachtoffers van orkanen is bijvoorbeeld gebleken dat het toeschrijven de ramp aan 'Gods plan' samenging met significant lagere niveaus van traumasymptomen.²

Godsbeelden en psychopathologie na trauma

Mogelijk is het type godsbeeld dat mensen hebben van invloed op het al dan niet ontwikkelen van mentale problemen na trauma. Met het godsbeeld (of de godsrepresentatie) bedoelen we de persoonlijke betekenis die God of het goddelijke voor iemand heeft. Het godsbeeld gaat over de vraag: Wie is God voor je en/of wat betekent het goddelijke voor je? Zo kan God als streng, oordelend en straffend worden ervaren, maar ook als ondersteunend, bemoedigend en vergevingsgezind. Een godsbeeld heeft affectieve en cognitieve dimensies, die zowel op expliciet, bewust niveau worden ervaren als meer onbewust of impliciet.³ Mensen kunnen op beide bewustzijnsniveaus positieve en negatieve gevoelens en overtuigingen hebben ten aanzien van God. Een godsbeeld is niet per se een vaststaand gegeven, maar kan aan verandering onderhevig zijn. Zo kunnen ook traumatische gebeurtenissen invloed hebben op dit godsbeeld. Tsjechisch onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat mensen met een trauma in de kindertijd God minder omschrijven als iemand die van je houdt, er altijd is en die je vergeeft dan mensen die geen trauma opliepen in de kindertijd.⁴ Uit een reviewstudie blijkt dat trauma kan leiden tot veranderingen in religieuze overtuigingen. Dat gebeurt volgens de onderzoekers met name bij mensen die na een traumatische gebeurtenis PTSS ontwikkelen.⁵

Andersom kan het type godsbeeld ook van invloed zijn op hoe een trauma wordt geïnterpreteerd, en op de mate van psychopathologie na het trauma. Bij mensen met een vergevingsgezind (barmhartig) godsbeeld gaat het toekennen van een natuurramp aan God vaak gepaard met lagere niveaus van depressie en angst. Bij mensen met een strenger niet-vergevingsgezind godsbeeld daarentegen, gaat het toeschrijven van de ramp aan God gepaard met hogere depressie- en angstniveaus.² Dit geldt overigens niet alleen voor religieuze mensen. Ook niet-religieuze mensen hebben een godsbeeld, en ook bij hen is er samenhang tussen het type godsbeeld en de interpretatie van een trauma. Zo laat onderzoek onder Poolse, niet-religieuze vrouwen met een seksueel trauma in de voorgeschiedenis zien dat self-blamecognities bij hen gerelateerd waren aan het beeld van een strenge God.⁶

Type godsbeeld en de omgang met trauma

Het type godsbeeld kan niet alleen van invloed zijn op de manier waarop trauma betekenis krijgt (bijvoorbeeld in de vorm van self-blame); het bepaalt soms ook hoe mensen met het trauma omgaan. Positieve religieuze coping, waarbij mensen troost zoeken in hun

geloof, kan een buffer zijn tegen stress door trauma, terwijl negatieve religieuze coping - met worstelingen in geloof en zingeving - stress door trauma juist kan versterken.^{7,8}

Amerikaanse adolescenten die zich na seksueel misbruik voor hulp hadden gemeld bij een ggz-instelling en die aangaven dat zij steun van God ervoeren - en dus toegang hadden tot steunende godsbeelden - lieten meer veerkracht en minder psychische klachten zien⁹ dan (niet gelovige) jongeren die geen steun van God ervoeren.

Ook in de eerder geciteerde studie van Kucharska (2018) komt naar voren dat het godsbeeld bij seksueel trauma een modererende factor lijkt te zijn. Bij vrouwen met een streng godsbeeld was de relatie tussen self-blame en post-traumatische stressklachten sterker dan bij vrouwen met een minder streng en veroordelend godsbeeld.⁶

Samengevat geeft empirisch onderzoek geen eenduidig beeld van de invloed van religie op de interpretatie van een traumatische gebeurtenis. Wel kunnen we stellen dat het type godsbeeld van invloed is op de interpretatie van een trauma. Bij mensen met een strenger en meer straffend godsbeeld gaat een trauma sneller gepaard met schuldgevoelens en psychopathologie. Bij mensen met een steunend en barmhartig godsbeeld lijkt dit godsbeeld juist te beschermen tegen psychopathologie.

Behandeling en diagnostiek: aandacht voor religieuze beleving

Omdat het godsbeeld van mensen kennelijk medebepalend is voor hoe zij traumatische gebeurtenissen interpreteren, verdient de religieuze beleving aandacht in behandeling. Dit geldt niet alleen voor mensen die zich als religieus presenteren, want ook mensen die niet (meer) gelovig zijn kunnen worstelen met schuld, schaamte, teleurstelling en andere gevoelens ten aanzien van God. Hieronder beschrijven we hoe behandelaars zowel in de diagnostische fase als in de behandelfase specifieke aandacht kunnen hebben voor de rol van religie in het omgaan met trauma.

Diagnostiek: het godsbeeld in kaart brengen

In de diagnostische fase is het relevant om gevoelens en percepties in relatie tot God in beeld te krijgen. Deze gevoelens en percepties ten aanzien van God kunnen anamnestic worden uitgevraagd in een openvraaggesprek, maar kunnen ook meer gestructureerd in beeld worden gebracht, bijvoorbeeld met de Vragenlijst Godsbeeld.⁹ Vragen om het godsbeeld mee in kaart te



Ananass / Stock.adobe.com

brengen laten zich onderverdelen in vier categorieën:¹⁰

- *spiritual safety and trust* (bijv. 'Is God te vertrouwen?');
- *spiritual power and control* ('Wie is *in charge*? Grijpt God in?');
- *spiritual self-esteem* ('Ben ik goed, geliefd, voor God van waarde, of juist zondig en slecht?');
- *spiritual intimacy and connection* ('Ben ik in de steek gelaten, verraden, totaal alleen?').

Deze categorieën kunnen helpen om helder te krijgen welke thema's dominant zijn in geloof en zingeving voor mensen met trauma en met welke spirituele vragen zij worstelen, mogelijk ook in relatie tot hun godsbeeld. Daarnaast helpen deze categorieën om in kaart te brengen of, en in hoeverre, iemands godsbeeld voor hem of haar een bron van steun is en welke andere spirituele en religieuze hulpbronnen hij of zij verder nog heeft, zoals gebed of meditatie.¹¹ Op deze manier wordt ook duidelijk wat voor hen de mogelijke *spiritual sticking points* of blokkades zijn. Te denken valt aan een straffend godsbeeld, waardoor iemand zich continu schuldig voelt, een verheven godsbeeld, waarbij iemand zich onwaardig voelt, of een afstandelijk godsbeeld, waarbij iemand zich in de steek gelaten voelt.

Behandeling: *Spiritual sticking points* en *Limited reparenting*

De mogelijke *spiritual sticking points* kunnen in de therapie doorgewerkt worden, waarbij het belangrijk is

dat alle emoties en gedachten met betrekking tot God er mogen zijn, ook de pijnlijke en sociaal onwenselijke, of die waarvoor mensen zich schamen. Erkenning en validering, normalisering en empathie zijn daarbij essentieel.¹⁰ Het doorwerken van *spiritual sticking points* kan binnen verschillende therapeutische kaders plaatsvinden.

Maltby & Hall wijzen op het belang van correctieve emotionele ervaringen in relatie tot de therapeut.¹² Juist wanneer negatieve ervaringen met anderen tot de kern van het trauma behoren, en mogelijk ook het godsbeeld kleuren, kunnen nieuwe, meer positieve ervaringen met

OVER DE AUTEUR

Hanneke Schaap-Jonker is psycholoog en theoloog en werkt als hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Daarnaast is ze rector van het Kennisinstituut christelijke ggz (Eleos/ De Hoop ggz).

Gerben Beldman is klinisch psycholoog, supervisor VGCT en supervisor schematherapie. Hij geeft cursussen (o.a. over trauma-behandeling en cognitieve gedragstherapie) vanuit opleidingsinstituut Beldman Opleidingen (www.beldmanopleidingen.nl). Correspondentie: gerben@beldmanopleidingen.nl

de therapeut helpend zijn; niet alleen kunnen die bijdragen aan het klinisch herstel, maar ook aan het existentieel herstel en aan de ontwikkeling van godsbeelden met meer positieve emoties. Wanneer de therapeut een veilige basis vormt voor de cliënt kunnen onveilige hechtingspatronen - ook die in relatie tot God - geëxploreerd en geëvalueerd worden.¹³ *Limited reparenting* in therapie kan hieraan bijdragen. Daarnaast kunnen specifieke interventies toegepast worden op godsbeelden, bijvoorbeeld experiëntiële technieken vanuit de schematherapie. Een voorbeeld hiervan is de meerstoelentechniek bij een straffend godsbeeld.¹⁴ Hierbij is het cruciaal dat wat heilig voor iemand is niet ter discussie komt te staan. De therapeut richt zich niet op iemands theologische opvattingen als zodanig - opvattingen die veelal gedeeld worden door anderen binnen de geloofsgemeenschap -, maar op godsbeelden die vanuit de eigen levensgeschiedenis op een bepaalde manier gevormd zijn en op de projecties van het godsbeeld ten gevolge van traumatische ervaringen.

Behandelen met EMDR

Wanneer EMDR wordt toegepast als traumabehandeling, kan dit positief uitwerken op het godsbeeld. Zo lieten Orthodox-Joodse vrouwen met een trauma in de voorgeschiedenis die last hadden van een verlies aan vertrouwen in God in de loop van een EMDR-behandeling meer positieve gevoelens en overtuigingen in relatie tot God zien.¹⁵ Het godsbeeld kan ook actief worden ingezet tijdens een EMDR-behandeling, bijvoorbeeld via cognitieve *interweaves*. Van Ekeris, Aantjes en Huisman (2018) beschrijven een behandeling van een cliënt die een niet-veroordelende Jezus als symbool van veiligheid toelaat in diens godsbeeld, waardoor de blocking verholpen wordt.¹⁶

Vergeving is helpend

Een belangrijk onderdeel in de behandeling bij trauma kan 'vergeving' zijn. Vergeving kan verschillende kanten opgaan, waarbij het doorgaans van belang is dat het thema vergeving ook niet te snel ter sprake komt.

Vergeving geven

Bij het *geven van vergeving* erkennen we dat de ander ons verwond heeft, maar aanvaarden we ook dat een ander niet perfect is. Bij het geven van vergeving heeft dit al gauw de richting van het vergeven van de dader. Bij christelijke cliënten lijkt een gedegen uitleg hierover belangrijk, omdat Gods vergevende liefde vaak gekoppeld wordt aan de plicht om medemensen te vergeven. Zolang in deze situaties het schuldgevoel niet

bij de juiste persoon ligt en een slachtoffer zichzelf als schuldig ziet (of zich moreel verplicht voelt een dader te vergeven, maar daar gevoelsmatig nog niet aan toe is), zal er (nog) geen sprake zijn van het kunnen vergeven van een ander.¹⁷

Vergeving ontvangen

Als mens zijn we niet perfect. We schieten regelmatig tekort; soms intentioneel, maar dit kan ook gebeuren door onoplettendheid of een tekort aan competenties. Door onoplettendheid kan een ernstig ongeluk zijn ontstaan, of daardoor kan een van onze naasten iets ernstigs hebben meegemaakt. Bij een slachtoffer van seksueel misbruik kan het gebeurd zijn dat iemand iets heeft toegestaan of eraan heeft meegewerkt. Als dit gepaard gaat met (overmatig) schuldgevoel is het vaak nodig te erkennen en te accepteren dat we niet perfect zijn. We moeten aanvaarden dat we bepaalde gebreken hebben en fouten maken. In deze situaties kan het helend zijn om vergeving te ontvangen. Cliënten zouden hierbij vergeving aan God kunnen vragen (en vervolgens ontvangen). Ook zouden we in deze situaties onszelf kunnen vergeven. In beide gevallen aanvaarden we onze grenzen en accepteren we dat we niet perfect zijn. Hiermee plaatsen we onszelf weer in het juiste perspectief; we zijn menselijk en niet goddelijk. Het ontvangen van vergeving van God en onszelf vergeven, is accepteren dat we in de fout zijn gegaan, dat we berouwen tonen, onszelf verontschuldigen en dat we onze best zullen doen om te verbeteren.

God vergeven

Tot slot kan het in het kader van herstel nodig zijn om 'God te vergeven'; om het God niet langer kwalijk te nemen dat dingen op een bepaalde manier zijn gelopen. Zoals eerder gesteld, kunnen door de traumatische gebeurtenis positieve opvattingen over God zijn omgevormd, wat ervoor kan zorgen dat mensen hun woede op God richten. Naast de eerdergenoemde interventies kan vergeving schenken aan God onderdeel zijn van het verwerkingsproces.¹⁸

Conclusie

Met dit artikel hebben we behandelaars meer inzicht willen geven in de invloed van religie op schuldgevoelens na traumatische gebeurtenissen. Religieuze invloeden kunnen, zoals we hierin hebben toegelicht, zowel versterkend als beschermend werken in het ontstaan en voortduren van schuldgevoelens na een traumatische gebeurtenis. Het is aan de behandelaar om daar oog voor te hebben en om daar op een sensitieve manier mee om te gaan. We hopen behandelaars in dit

artikel hiervoor een aantal handvatten te hebben meegegeven.

Referenties

1. Ganzevoort, R.R. (2014). Als de grondslagen vernield zijn. Over trauma, religie en pastoraat. In Trauma, geweld en religie (p. 115-140). Tilburg: KSGV.
2. Fincham & Ross W. M. (2019): Divine forgiveness protects against psychological distress following a natural disaster attributed to God, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2019.1689411
3. Schaap-Jonker, H., & Vrijmoeth, C. (2023). The Questionnaire God Representations for clinical and scientific use in the context of mental health care (QGR-17). *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/rel0000503>
4. Kosarkova, A., e.a. (2020). Childhood Trauma and Experience in Close Relationships Are Associated with the God Image: Does Religiosity Make a Difference? *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8841. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238841>
5. Leo, D., e.a. (2021). The effect of trauma on religious beliefs: A structured literature review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1) 161-175. <https://doi.org/10.1177/1524838019834076>
6. Kucharska, J. (2018). Religiosity and the concept of god moderate the relationship between the type of trauma, posttraumatic cognitions, and mental health. *Journal of Trauma & Dissociation*, 19(5) 535-551. <https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1402399>
7. Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022). *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice*. The Guilford Press.
8. Upenieks, L. (2021). Resilience in the Aftermath of Childhood Abuse? Changes in Religiosity and Adulthood Psychological Distress. *J Relig Health* 60, 2677–2701. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01155-9>
9. Gower, T., e.a. (2020). Caregiver and divine support: Associations with resilience among adolescents following disclosure of sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 109, Article 104681. <https://doi.org/10.1016/j.chia-bu.2020.104681>
10. Murray-Swank, N. A., & Waelde, L. C. (2013). Spirituality, religion, and sexual trauma: Integrating research, theory, and clinical practice. In K. I. Pargament, A. Mahoney, & E. P. Shafranske (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 2): An applied psychology of religion and spirituality (pp. 335–354). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14046-017>
11. Starnino, V.R. (2016). When Trauma, Spirituality, and Mental Illness Intersect: A Qualitative Case Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000105>.
12. Maltby, L.E. & Hall, T.W. (2012) Trauma, Attachment, and Spirituality: A Case Study. *Journal of Psychology and Theology*, 40 (4), 302-312.
13. Hollman, S. N., & Marmarosh, C. (2023). Providing a secure base: Facilitating a secure attachment to God in psychotherapy. In P. S. Richards, G. E. K. Allen, & D. K. Judd (Eds.), *Handbook of spiritually integrated psychotherapies* (pp. 57–75). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000338-003>
14. Huisman, A.J. & Schaap-Jonker, H. (2021). God de kamer uitsturen, kan dat wel? Intervisie over (schematherapeutische) interventies op het godsbeeld. *Psyche & Geloof*, 32 (1), 49-54.
15. Loewenthal, K.M. (2019). EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy and Religious Faith among Orthodox Jewish (Haredi) Women. *Israel Journal of Psychiatry*, 56(2), 20-27.
16. Van Ekeris, T., e.a. (2018). Cognitive interweaves tijdens EMDR bij hulpvragers met een christelijke identiteit. *Psyche & Geloof* 29(4), 274-280.
17. De Vries, W., e.a. Forgiveness Reconsidered: Agency and the Contextual Nature of Forgiveness in the Aftermath of Clergy Sex Abuse. Submitted for publication.
18. Schellekens, T. & Dezutter, J. (2018). Vergeving, ook een psychologisch concept. Researchgate: https://www.researchgate.net/publication/323639830_Vergeving_ook_een_psychologisch_concept.