

 Luister naar

Abigaïl Janse worstelde met een slecht zelfbeeld. ‘De Heere heeft mijn persoonlijk verdriet goed geacht’

INTERVIEW Psychosociaal therapeut, predikantsvrouw en moeder van zes kinderen Abigaïl Janse (36) kwam op zevenjarige leeftijd tot geloof. Jarenlang zocht ze persoonlijk houvast. ‘Ik heb, dankzij Gods ondersteuning, kunnen bikkelen en me ontworsteld aan een laag zelfbeeld. En ik zie zoveel mensen die ook worstelen.’



Ilona de Lange

dinsdag 16 april 2024 om 11:22



Abigaïl Janse: 'De ware houvast ligt voor mij niet in extreme uithoeken van de samenleving; heel beschermd of heel progressief leven. Er is een middenweg en ik denk dat ik die heb mogen vinden.'

beeld Dick Vos

- ▶ **Wat is uw houvast in leven en sterven? Bekende Nederlanders geven antwoord op deze eerste vraag uit de Heidelbergse Catechismus in de ND-interviewserie Houvast.**

‘Pas kwam ik thuis van de supermarkt. Mijn zoon stond op de oprit en begon direct te ratelen over zijn muziekles. Ik vind dat prachtig. Hij voelt dat hij gelijk bij mij terecht kan, dat ik een veilige, beschikbare haven voor hem ben. Er is voor mij een weg aan voorafgegaan om dit zo bewust te kunnen bieden.

Veel mensen zijn aan het overleven en ik geloof van harte dat het Gods bedoeling is dat we mogen léven in afhankelijkheid van Hem. En nu, op mijn 36e, ervaar ik dat ik bij die kern ben aangekomen. Daar ben ik oprecht de Heere dankbaar voor.

Ik groeide op in een gezin van thuislezers en vanuit hun geloofsovertuiging gaven mijn ouders ons thuisonderwijs. Als jong kind las ik theologisch bevindelijke boeken van bijvoorbeeld Wilhelmus à Brakel (1633-1711). Vanaf mijn zevende mag ik bewust weten: ‘Het oude is voorbijgegaan, ziet, het is alles nieuw geworden.’ Pure genade. Dat heeft mij daarna zoveel vertrouwen in Hem gegeven.

Als tiener is mijn lievelingspsalmversje geworden: ‘Want deze God is onze God; Hij is ons deel, ons zalig lot, door tijd noch eeuwigheid te scheiden: Ter dood toe zal Hij ons geleiden.’ Dat kinderlijke vertrouwen heb ik tot de dag van vandaag. Daarom staat, denk ik, ook in de Bijbel: ‘Gedenk aan Uw Schepper in de dagen van uw jongelingschap.’ Als kind laat je je menselijk verstand buiten beschouwing. Ik zie bij zoveel volwassenen dat ze blijven worstelen op geloofsgebied, omdat ze zoveel willen beredeneren.

geïsoleerd

Er was veel vrijheid en creativiteit bij ons thuis. Mijn vader koos de lesstof die hij belangrijk achtte per kind. Wiskunde heb ik daardoor nooit geleerd. We waren veel in de natuur en maakten bijvoorbeeld een krantje voor ons winkeltje dat elke dag open ging. We leefden wel geïsoleerd. Ik ben altijd een sociaal mens geweest en ik heb mij in mijn jeugd regelmatig eenzaam gevoeld. Ik denk dat ik op bepaalde gebieden houvast heb gemist.

Na het thuisonderwijs begon ik aan een opleiding tot verpleegkundige, met als uitstroomrichting de psychiatrie. Tijdens die opleiding moest ik reflectieverlagen schrijven en ik kon dat alleen heel feitelijk doen. Ik kreeg vervolgens feedback van mijn begeleiders: prachtig omschreven, maar wat doet het nu met jÓu? Maar ik kÓn mijn

gevoelens niet omschrijven. Ik had ze wel, maar ik had niet geleerd er woorden aan te geven.

Een goede vriendin zei pas: meid, wat ben jij veel veranderd.

Ik ben zelf in mijn studententijd lid geworden van de Gereformeerde Gemeenten en daar leerde ik mijn man kennen. Jarenlang, ook nog in mijn huwelijk, leefde ik met overlevingsmechanismen en met muurtjes om mij heen. Zoals zoveel mensen. Ik had me aangewend om bij moeilijke gevoelens in mezelf te keren. Ik dacht: ik heb een probleem, ik moet het oplossen. Mijn sterke innerlijke criticus was me lange tijd de baas. Ik kon dagenlang worstelen, voordat ik iets deelde met mijn man.

Dat is nu anders, mede dankzij mijn werk in de psychiatrie en door de onvoorwaardelijke liefde van mijn man. Doordat ik zelf door een heel proces heen bij mijn diepste lagen ben uitgekomen, deel ik mijn gevoelens nu veel sneller. Ik heb het eerder in de gaten als ik een muurtje op wil trekken. En dat muurtje heb ik niet meer nodig. Ik weet nu hoe ik anders mag denken en reageren. Een goede vriendin zei pas: meid, wat ben jij veel veranderd.

hoge lat

Een grote vreugde in mijn leven is dat ik als hulpverlener, onder meer bij christelijke organisatie De Vluchtheuvel, andere mensen mag helpen om ook tot hun diepste kern te komen, zoals God ze heeft geschapen. Ik vraag weleens aan cliënten: zou de Heere je echt met muurtjes en overlevingsmechanismen geschapen hebben? Nee! Die zijn allereerst ontstaan door de gebrokenheid na het paradijs, door bijvoorbeeld situaties in je ouderlijk huis of door de hoge lat in de maatschappij. Daarom zit ik ook niet op Instagram met al die mooie en vaak onrealistische plaatjes.

Rouwen hoort ook vaak bij het innerlijk werk dat mensen in de hulpverlening doen. Mensen denken dat je alleen rouw ervaart als een geliefde overlijdt, maar dat is helemaal niet zo. Je ervaart ook rouw als je erachter komt dat dingen in je leven anders gegaan zijn dan je eigen verwachtingen of behoeften. Als volwassene mag je daar nog over leren rouwen.

Maar, zeg ik dan wel, de Heere stond er boven. De Heere heeft het persoonlijk verdriet goed geacht. Om ons denk ik uiteindelijk te willen louteren. Om Zijn voetsporen te mogen leren drukken. En om ons nog steeds meer aan Hem gelijkvormig te maken. Zo mag ik het tenminste voor mezelf ervaren.

Lees verder onder de foto.

Abigail Janse: 'Ik verslind de Bijbel al vanaf kinds af aan, maar Christus' innerlijke ontferming raakte mij opeens diep.'
- beeld Dick Vos



Ik heb een boek geschreven over openheid, omdat ik mensen in mijn reformatorische kring hiermee zie worstelen. Door schaamte, angst of onvermogen worden worstelingen en eenzaamheid verborgen gehouden. En de satan wil niets liever, ontdekte ik tijdens het schrijven, want openheid geeft ruimte voor verbinding met de Heere en de ander. Ik voel als hulpverlener dat ik regelmatig op het terrein van de boze zit.

Ik sluit soms een gesprek af door aan de Heere te vragen: Wilt U de macht van de boze verbreken? Omdat ik geloof dat er aan ons als christenen getrokken wordt. Ik heb zelf ook aanvechtingen. Als jij straks de deur uitgaat, is er weer een stemmetje in mij dat zegt: het ging in dit gesprek om jou. Terwijl ik weet dat dit helemaal niet is wat ik zelf wil. Want ik wil zo graag dat het om Hem mag gaan. En daar is de duivel helemaal niet blij mee.

Christus' ontferming

Door het schrijven van *Een open boek* ben ik milder naar anderen geworden. Ik onderzocht de rol van emoties in de Bijbel en keek daarvoor naar Jezus' omwandelingen op aarde. Iets sprong er zo ontzettend voor mij uit: Christus' innerlijke ontferming. Je ziet het vaak terug bij ontmoetingen die Hij met mensen had.

Ik verslind de Bijbel al vanaf kinds af aan, maar dit raakte mij diep. Ik ervaar daardoor een vrijheid en vreugde die niet te beschrijven is. Het heeft mij nog veel meer aan Hem verbonden. Dat is het werk van Gods Geest. En dan kom ik bij Romeinen 8 uit: 'Want uit Hem, en door Hem, en tot Hem zijn alle dingen.' Dat is een tekst die mij veel houvast geeft. De Heere moet aan Zijn eer komen, dat zie je ook in Christus' leven: het ging om Gods werk en Gods eer.

Het ware houvast ligt voor mij niet in extreme uithoeken van de samenleving: heel beschermd of heel progressief leven.

Met deze opdracht proberen mijn man en ik ook ons leven vorm te geven. We maken elke week een planning voor de komende week. Daarin proberen we ook bewust te kijken naar een balans tussen inspanning en ontspanning. Na het avondeten ruimt mijn man bijvoorbeeld op en heb ik even een moment voor mijzelf. Als hij dan rond zeven uur de deur uitgaat voor een kerkenraadsvergadering of catechisatie, ben ik weer paraat om de kinderen verder naar bed te brengen.

Door bewust en afhankelijk te leven, proberen we in verbinding te staan en betrokken te zijn op elkaar, als echtpaar en gezin. Momenten dat we mogen spreken over de Heere en Zijn dienst zijn voor ons allebei goud waard.

geen thuisonderwijs

We hebben voor onze kinderen niet gekozen voor thuisonderwijs. Ik probeer met mijn man onze zes kinderen confronterend te begeleiden. We zijn betrokken op hun leefwereld en helpen hen daar doorheen te navigeren. Onze visie is: we leven in de wereld en we zijn als het goed is niet van de wereld. En ja, dan komt een kind soms thuis met rare taal. Maar dan kan ik vragen: hoe kom je aan die woorden? En dan mag ik mijn kind wijzen op Gods Woord.

Het ware houvast ligt voor mij niet in extreme uithoeken van de samenleving: heel beschermd of heel progressief leven. Er is een middenweg en ik denk dat ik die heb mogen vinden. Dat vraagt wel constante reflectie op je eigen keuzes, maar dat maakt dat je ook weet en kan uitleggen waarom je dingen wel of niet doet. Ik lees veel en graag diverse schrijvers, ik ervaar dit als vormend. Alles wat ik lees kan ik toetsen aan de Bijbel. Het is mijn kostbaarste bezit. Oók al is er zoveel onrust in de wereld, Gods Woord is het fundament van mijn leven. Alleen door genade!