

Mentale Gezondheid

286 Allāh legt geen ziel een taak op die haar reikwijdte te boven gaat. Voor haar is hetgeen zij verdient (aan goed) en tegen haar is hetgeen zij teweegbrengt (aan kwaad). Onze Heer, straf ons niet wanneer wij (iets) vergeten of een fout maken. Onze Heer, leg ons geen last op zoals U (die) degenen vóór ons oplegde. Onze Heer, leg ons geen (kwellingen) op waarvoor wij de kracht niet hebben ze te dragen. En vergeef ons! En schenk ons bescherming! En heb genade met ons! U bent onze Beschermheer, dus schenk ons de overwinning op de ongelovige mensen.^a

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا
مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ لَيْسَ لَنَا إِثْمٌ أَوْ أخطَانَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَنَفِّ
وَاعْفُ لَنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاغْفِرْ لَنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

De Heilige Koran, 2:286

Assalaamu ‘alaikum w.r.w.b.

De dag van 10 oktober wordt jaarlijks wereldwijd aangegrepen als bewustwording van mensen met mentale gezondheidsproblemen en het geven van voorlichting op dat gebied. Vanaf 1992 wordt deze Dag internationaal herdacht.¹

Daarnaast is de maand mei Mental Health Awareness month, dus wordt er in deze maand extra aandacht geschonken aan het belang van een goede mentale gezondheid.

Gezondheid in het algemeen

Als we het hebben over gezondheid in het algemeen, dan zien we in de WHO definitie staan:

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebrek.”²

We kunnen diverse soorten van gezondheid onderscheiden, namelijk:³

1. Lichamelijke gezondheid: de gezondheid van ons lichaam, wanneer het lichaam van een persoon alle functies normaal vervult. Dat kan alleen als alle lichaamsdelen goed werken.
2. Emotionele gezondheid: dit heeft betrekking op hoe iemand zich voelt en denkt. Emotionele gezondheid heeft invloed op de algehele gezondheid van een persoon.
3. Sociale gezondheid: dit betekent dat een persoon zich normaal sociaal gedraagt. Hij kan bijvoorbeeld relaties met mensen aangaan en hij past zich gemakkelijk aan verschillende soorten sociale situaties aan.
4. Spirituele gezondheid: dit omvat waarden die ons helpen een doelgericht leven te leiden.
5. Intellectuele gezondheid: dit helpt ons creatiever te zijn. Het gaat om het leren van nieuwe dingen en het verbeteren van vaardigheden.

1 <https://www.fijnedagvan.nl/info/internationale-dag-van-de-mentale-gezondheid/>

2 <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

3 <https://byjus.com/question-answer/how-many-types-of-health-is-there/>

Op 7 april wordt jaarlijks de Wereldgezondheidsdag herdacht, maar mentale gezondheid wordt als zo belangrijk beschouwd dat daaraan jaarlijks een aparte dag wordt gewijd, en wel 10 oktober, zoals eerder gezegd.

Wat is mentale gezondheid?

Ik wil u – alvorens verder te gaan met mijn voordracht – een vraag stellen.

Met hoeveel mensen bent u dagelijks in contact? Thuis, vriendenkring, op het werk, noem maar op.

Bent u zich ervan bewust dat er achter een ieder die u ziet of hoort, veel meer schuilt dan hetgeen u uiterlijk kunt waarnemen? Misschien ziet u dat iemand snel boos wordt terwijl dat normaal niet zo is, of iemand die stil voor zich uit zit te staren, of iemand die duidelijk in een andere stemming is dan u van die persoon gewend bent. Het kan zo zijn dat mensen problemen of zorgen hebben waarover ze niet praten, maar door te observeren, kunt u merken dat zo iemand niet in normale toestand verkeert. Een praatje maken met zo iemand kan al een hele opluchting voor hem of haar zijn.

Mentale gezondheid is een toestand van mentaal welzijn die mensen in staat stelt om te gaan met de stress van het leven, goed te leren en te werken, en bij te dragen aan hun gemeenschap. Het helpt op een positieve manier relaties op te bouwen en de wereld waarin we leven vorm te geven. Mentale gezondheid is een fundamenteel mensenrecht. En het is cruciaal voor de persoonlijke, gemeenschaps- en sociaal-economische ontwikkeling.

Het belang van mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een onlosmakelijk onderdeel van onze algehele gezondheid. Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich niet alleen beter, maar voelen zich ook vaker verbonden met elkaar, zorgen over het algemeen beter voor hun kinderen (ze reageren bijv. hun stress niet af op de kinderen), en zijn productief en van betekenis voor hun directe omgeving en de maatschappij. Bij ouderen zorgt een goede mentale gezondheid daarnaast voor meer kwaliteit van leven en een langere levensverwachting.

Kenmerken van mentale gezondheid

De volgende kenmerken van mentale gezondheid kunnen we onder andere onderscheiden:⁴

- Kunnen omgaan met teleurstellingen en uitdagingen (veerkracht hebben)
- Jezelf accepteren
- Gevoel van eigenwaarde hebben
- Om kunnen gaan met emoties in jezelf
- Hulp durven vragen als het nodig is
- Een eigen plek kunnen vinden in de maatschappij
- Je kunnen ontspannen
- Om kunnen gaan met je eigen gedachten
- Zelfrespect hebben
- De dingen kunnen doen die voor jou belangrijk zijn

Risicofactoren die mentale gezondheid kunnen ondermijnen

Gedurende ons leven kunnen meerdere kwesties samenkomen om onze geestelijke gezondheid te beschermen of te ondermijnen.

Blootstelling aan ongunstige sociale, economische en andere omstandigheden – waaronder armoede, geweld, ongelijkheid, discriminatie etc – verhoogt ook het risico van mensen op geestelijke gezondheidsproblemen.

Risico's kunnen zich in alle levensfasen manifesteren, maar risico's die zich voordoen tijdens

⁴ <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/mentale-gezondheid>

ontwikkelingsgevoelige perioden, vooral in de vroege kinderjaren, zijn bijzonder schadelijk. Het is bijvoorbeeld bekend dat streng ouderschap en fysieke straffen de gezondheid van kinderen ondermijnen en pesten is een belangrijke risicofactor voor geestelijke gezondheidsproblemen en kan in extreme gevallen zelfs tot zelfmoord leiden van de persoon die wordt gepest.

Isoleer jezelf niet

Isolatie is een andere risicofactor. Studies hebben aangetoond dat sociaal isolement in sommige gevallen nauw verband houdt met kwesties op het gebied van de geestelijke gezondheid.⁵ Dit betekent dat mensen die zich terugtrekken van vrienden en familie, activiteiten waar ze van genieten en gemeenschapsbijeenkomsten die ze anders zouden bijwonen, een grotere kans hebben om met dergelijke problemen te maken te krijgen.

De regering van de provincie Alberta heeft op hun website de volgende informatie gegeven over de effecten van sociaal isolement op de geestelijke gezondheid:

“Sociaal isolement en eenzaamheid kunnen uw fysieke, mentale en emotionele welzijn beïnvloeden. Ze kunnen leiden tot gezondheidsproblemen zoals hartziekten, geestelijke gezondheidsproblemen zoals depressie en dementie, en vroegtijdige dood.”⁶

Ziedaar het belang van wekelijkse religieuze samenkomsten zoals de Vrijdagdienst (Djumu'ah), waarbij mensen (vooral ouderen die in sociaal isolement verkeren) tenminste 1x in de week de gelegenheid hebben even eruit te gaan, zich te verbinden met anderen, een religieuze boodschap meekrijgen, een babbeltje maken, noem maar op.

Enkele statistieken

Onderzoeken hebben uitgewezen dat depressie- en angstpercentages over het algemeen hoger zijn in stedelijke gebieden dan op het platteland, onder andere vanwege hogere stress van het dagelijks leven in de stad, hetgeen de mentale gezondheid kan verstoren. In Paramaribo en Nickerie was het risico voor depressie bij vrouwen hoger dan bij mannen, volgens een wetenschappelijk onderzoek uit 2015. Oorzaken waren o.a. economische moeilijkheden, beperkte zelfstandigheid, gedwongen huwelijken, huiselijk geweld en een laag niveau van ondersteuning vanuit de familie.

Ongeveer 90% van de gevallen werd niet behandeld, eenzelfde percentage als in vele andere ontwikkelingslanden. Onder andere omdat bezoek aan een psycholoog of psychiater vaak wordt gezien als iets waarvoor men zich zou moeten schamen. Mentale instabiliteit is echter een normaal iets waarvoor men hulp kan zoeken, net zoals we dat doen met fysieke gezondheidsproblemen.

Onderzoek wees verder uit dat niveaus van depressie het hoogst zijn onder de West-Indische bevolkingsgroep, oftewel Hindostanen.

De afgelopen jaren hebben plattelandsgebieden hogere zelfmoordcijfers gerapporteerd dan stedelijke gebieden wereldwijd. Uit onderzoek blijkt dat zulks ook in Suriname het geval is; de zelfmoordcijfers in Nickerie zijn hoger dan die in Paramaribo (68 zelfmoorden tussen 2000 en 2003 in Nickerie). Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat depressie (vaak voorafgaand aan, of geassocieerd met zelfmoord) vaker voorkomt in Nickerie dan in Paramaribo, maar uit het onderzoek van 2015 blijkt dat depressie in Paramaribo even vaak voorkomt als in Nickerie en verder onderzoek naar de oorzaken van zelfmoord in Nickerie is derhalve noodzakelijk.⁷

⁵ Zie bijvoorbeeld Holt-Lunstad et al., 2015.

⁶ “Verslaving en geestelijke gezondheid, Alberta Health Services”, 6 januari 2022, <https://myhealth.alberta.ca/https://www.alhakam.org/islams-holistic-approach-to-mental-health-insights-from-holy-quran/>

⁷ https://www.researchgate.net/publication/357683867_A_survey_of_depression_and_anxiety_disorders_in_urban_and_rural_Suriname

Beschermende factoren

Risicofactoren van de geestelijke gezondheid moeten worden geïdentificeerd en vervolgens dient er te worden ingegrepen om de risico's te verminderen, veerkracht op te bouwen en ondersteunende omgevingen voor de geestelijke gezondheid te creëren.

De gezondheidszorgsector kan een aanzienlijke bijdrage leveren door de promotie- en preventie-inspanningen.

Zelfmoordpreventie als specifieke risicofactor is een wereldwijde prioriteit en opgenomen in de Sustainable Development Goals.

Op scholen afgedraaide sociale en emotionele leerprogramma's behoren tot de meest effectieve promotiestrategieën voor landen op alle inkomensniveaus.

Religie en mentale gezondheid

Welke bijdrage zou religie kunnen leveren aan de mentale gezondheid?

Religie en geestelijke gezondheid houden verband met elkaar. Religieuze overtuigingen en praktijken geven volgers een duidelijk doel in het leven, en een doel in het leven is een belangrijke bijdrager aan de geestelijke gezondheid. Enkele ondersteunende verzen uit de Koran en uit overleveringen van de Profeet Mohammed (vzmh) volgen hieronder.

Ten eerste kan worden gezegd dat de Islam een levenstraject beschrijft om de gelovige te leiden naar een toestand van geestelijke rust in zijn of haar leven. En dit vanuit drie stadia van de ziel: nafs al-ammaara, nafs al-lawwaama en nafs al-mutma'inna.⁸

- Nafs al-ammaara: dit is wat de mens zijn dierlijke ik genoemd kan worden. Lage verlangens en dierlijke passies beheersen de gedachten van de mens en hij is in staat kwaad te doen zonder ook maar enig berouw te voelen.

- Nafs al-lawwaama: in Koran 75:2 wordt hiernaar gerefereerd als de zichzelf beschuldigende ziel. In dit stadium roept de minste afwijking van het rechtvaardige pad direct gewetenswroeging, schuldgevoel op. De meeste mensen verkeren in dit stadium.

- Nafs al-mutma'inna: de ziel verkeert dan in volmaakt vredige omstandigheden en heeft het doel van perfectie bereikt, zie Koran 89:27-30. Een vers dat vaak bij rouwdiensten wordt geciteerd, maar die fase van rust dient reeds in dit leven te worden bereikt.

Verder zijn er nog specifieke Koranverzen die de mens tot ondersteuning kunnen zijn in moeilijkheden. Hieronder enkele daarvan.

1. "Allah legt geen ziel een taak op die haar reikwijdte te boven gaat." (Koran 2:286)

De last van het leven lijkt soms te zwaar voor ons om te dragen, maar onthoud dat Allah de Barmhartige gelooft dat we er doorheen kunnen komen. Hij ziet het potentieel in ons en Hij weet dat we het met volharding kunnen doorstaan. Als Allah de Almachtige, de Heer der Werelden, vertrouwen in ons heeft, wie zijn wij dan om onze ware kracht te ontkennen?

2. "En wees niet moedeloos, en treur niet, en jullie zullen de overhand hebben wanneer jullie gelovigen zijn." (Koran 3:139).

Gebaseerd op dit inspirerende islamitische citaat belooft Allah de Barmhartige ons dat we inderdaad tot de

⁸ Koranvertaling van Maulana Muhammad Ali, voetnoot onder vers 12:53

meerdere zullen behoren als we geduldig zijn met de beproevingen die ons overkomen. Een onderdeel van geduldig zijn is het aanvaarden van Zijn Goddelijke Decreet, hoe hard de realiteit ook mag lijken. Dus als u zich op dit moment verloren voelt, treur dan niet. Verlies de moed niet, want je hebt een grote overwinning in het leven behaald.

3. “Mijn genade omvat alle dingen.” (Koran 7:156)

Wanneer alle hoop verloren lijkt, wanneer onrecht en kwaad de boventoon voeren, denk dan aan dit prachtige vers over de Genade van Allah. Allah is de Meest Barmhartige, de Meest Barmhartige, en Hij ziet dingen die we misschien niet kunnen zien met onze blote ogen en met een beperkt gebruik van intellectuele vermogens. Met andere woorden, we kennen misschien niet de wijsheid of hikmah achter alle dingen die ons zijn overkomen, dus dit vers zal ons geruststellen dat wat er ook gebeurt, het Goddelijke besluit van Allah de Meest Barmhartige is.

4. “En voorziet hem van onderhoud van waar hij het zich niet voor kan stellen. En wie vertrouwen heeft in Allah, Hij is voldoende voor hem.” (Koran 65:3)

Dit inspirerende vers brengt de betekenis van het vertrouwen op Allah de Almachtige met zich mee. We moeten ons niet vastklampen aan mensen, ook al zijn het onze ouders, kinderen, echtgenoten of vrienden. We moeten ons ook niet hechten aan rijkdom en roem die de wereld te bieden heeft, omdat niets van dat alles te vergelijken is met het gevoel van tevredenheid als je Allah de Barmhartige hebt en in Zijn Goddelijke Plannen gelooft.

5. "En wanneer Mijn dienaren jou vragen stellen omtrent Mij, ben Ik waarlijk nabij." (Koran 2:186)

Dit is een van de meest impactvolle koranverzen voor de eenzame en onrustige moslims die er zijn. Het enige wat ze nodig hebben zijn deze woorden om hen gerust te stellen dat ze zich nooit leeg zullen voelen, noch dat ze zich ooit alleen zullen voelen als ze Allah de Barmhartige in hun leven hebben. Zelfs als je gezondigd hebt, overtreft de Barmhartigheid van Allah Zijn Toorn en Hij staat altijd klaar om je te vergeven als je vergeving vraagt aan Allah de Vergevensgezinde.

6. “O jullie die geloven, zoek bijstand door geduld en gebed; waarlijk is Allah met de geduldigen.” (Koran 2:153)

Allah de Barmhartige benadrukt deze twee belangrijke stappen om hulp te zoeken in welke turbulentie we ook tegenkomen: geduld en gebed. Als we deze twee hulpmiddelen niet gebruiken, kunnen we makkelijk overweldigd worden door negatieve emoties. Als je dit nog nooit eerder hebt geprobeerd, probeer dit dan de volgende keer dat je je verloren, kwetsbaar, gestresst of depressief voelt, en zie welk verschil het maakt. Je moet in Allah de Almachtige geloven om te genezen wat je ook voelt, Insha- Allah.

7. “Of denken jullie dat jullie de Tuin zullen betreden, terwijl jullie het gelijke nog niet is overkomen van wat degenen overkwam die vóór jullie zijn heengegaan. Wanhoop en droefenis overkwam hen en zij waren hevig geschokt, zodat de Boodschapper en degenen die met hem geloofden zeiden: Wanneer zal de hulp van Allah komen? Nu is de hulp van Allah waarlijk nabij!” (Koran 2:214)

Volgens het inspirerende vers uit de Koran heeft Allah de Almachtige beloofd dat ieder individu, vooral de Profeten (moge Allah tevreden met hen allen zijn), te maken krijgt met beproevingen en tegenslagen die zo verschrikkelijk zijn dat we de hulp van Allah dringend nodig hebben. Er zullen zeker beproevingen plaatsvinden in ons leven, maar Allah eindigt het vers met een geruststellende zin: dat Hij altijd dichtbij ons zal zijn.

“Er gebeurt geen ramp zonder de toestemming van Allah. En wie gelooft in Allah, Hij leidt zijn hart. En Allah is de Weter van alle dingen.” (Koran, 64:11)

Dit vers gaat over iemand die getroffen is door een ramp, maar die beseft dat het van Allah komt. Hierdoor geeft hij zich eraan over en is hij tevreden met wat Allah hem voorgeschreven heeft.

Zij die het meeste lijden, bevinden zich het dichtst bij Allah

Onthoud dat de mensen die het meeste lijden, het dichtst bij Allah zijn. De Profeet (vzmh) werd gevraagd over degenen die het meest beproefd zijn. Hij zei: “De Profeten, daarna degenen die het meeste op hen lijken en daarna degenen die weer op hen lijken. Een persoon wordt getest naargelang zijn geloof. Als zijn geloof sterk is, zal zijn beproeving zwaarder zijn. En als zijn geloof zwak is, zal hij volgens zijn geloof getest worden. De beproevingen zullen de dienaar niet verlaten, totdat hij op de aarde rondloopt zonder een zonde op zijn naam.” (Tirmidhi)

Sommige van de voorgangers zeiden: “Wie getroffen werd door een beproeving, werd op het pad van de Profeten geplaatst.” (al-Bidaya wa an-Nihaya)⁹

Depressie

De meest bestudeerde uitkomst op het gebied van de geestelijke gezondheid is depressie, een stemmingsstoornis die invloed heeft op hoe iemand zich voelt, denkt en omgaat met dagelijkse activiteiten. Enkele veel voorkomende symptomen zijn aanhoudend verdriet, weinig energie, hopeloosheid, pessimisme en verlies van interesse in het leven. Volgens een systematisch review van 101 onderzoeken naar religiositeit en depressie bleek dat bij ongeveer tweederde deel van de ondervraagde personen, religieuze beleving bijdraagt aan lagere niveaus van depressie of symptomen daarvan. En bij onderzoek naar angstaanvallen bleek dat bij de helft van de ondervraagde personen religieuze beleving verband hield met lagere niveaus van angst.¹⁰

Mentale gezondheid is dus zeker wel iets dat de nodige aandacht behoeft. Aandacht dient te worden gegeven aan beschermende factoren en het vroegtijdig hulp bieden bij depressies etc., aangezien zulke zaken kunnen leiden tot ernstige gevolgen, zoals zelfmoord.

Religie kan zeker gezien worden als een beschermende factor en een religieuze opvoeding is dus zeker de moeite waard om de jeugd al in een vroeg stadium weerbaar te maken om zaken die mentale gezondheid zouden kunnen verstoren, het hoofd te kunnen bieden.

Goede aanvulling: <https://www.webmd.com/balance/how-spirituality-affects-mental-health>

= = = =

Presentatie: Riaz Ahmadali

Ivm uitzending Een Woord van God (STVS)

Uitzending: woensdag 18 okt. 2023

Herhaling: 20 mei 2024

Youtube link: <https://youtu.be/rPoJXmdkCwc?t=52>

Namens de Surinaamse Islamitische Vereniging (SIV)

Programma van de Interreligieuze Raad in Suriname (IRIS)

9 <https://qantara.nl/spiritualiteit/wees-niet-verdrietig-15-reminders-om-beproevingen-te-doorstaan/>

10 https://yaqeeninstitute.org/read/paper/faith-in-mind-islams-role-in-mental-health?utm_source=youtube&utm_medium=social&utm_campaign=season-3-video-link&utm_content=ep13-religiousity-study-description-link