

LHBT en suïcidaal gedrag¹

Lezing voor St. OFRA op 6 september 2025. Dr. Jan van der Wal

Inleiding

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: als betrokkenen weet u hoe moeilijk LHBT kan zijn. En suïcidaal gedrag gaat letterlijk over leven en dood. Breng LHBT en suïcidaal gedrag samen en je krijgt een bijzonder zwaar thema. Het is niet vergezocht om het daarover te hebben. Want suïcidaal gedrag komt relatief vaak voor onder LHBT'ers. En soms hoor je dat behoudende christenen LHBT'ers aanzetten tot suïcidaal gedrag door het praktiseren van LHBT zonde te noemen.²

Uit een brief: "Ik ben mijn hele leven al homo. (...) Mijn vader denkt dat homo's christenen haten en dat het een keuze is. Andere familieleden denken hetzelfde. (...) Ik heb mijn hele leven al zelfmoordgedachten gehad hierdoor. Ik weet dat het mijn familie en vrienden kapot zou maken als ik het zou doen. Ik wil een goede christen zijn, maar het is een constante strijd om er niet naar te handelen. Ik ben talloze keren mislukt en ik weet dat ik dat in de toekomst weer zal doen. Ik heb Jezus honderden keren gesmeekt om me te helpen en naar Hem geschreeuwd. Ik ben zo verloren en ik ben er klaar mee om het te proberen. Ik voel me een mislukking en dat ik geen genade verdien. Hoe kan ik me echt bekeren als ik mezelf niet kan tegenhouden om ernaar te handelen? Zou het niet beter zijn als ik sterf, zodat ik er niet meer naar kan handelen?"³

Redenen genoeg om het te hebben over LHBT en suïcidaal gedrag. Een paar opmerkingen vooraf.

- Gemakshalve spreek ik over LHBT'ers, waarbij ik me realiseer dat iemand veel meer is dan zijn gerichtheid.
- Ook heb ik het over LHBT alsof je dat wel of niet met je meedraagt. In werkelijkheid vertonen mensen meer of minder LHBT-trekken en kan dit gedurende het leven veranderen.⁴
- Het gaat in deze lezing alleen over jongeren die zowel LHBT'er als suïcidaal zijn. Gelukkig hebben lang niet alle jongere LHBT'ers hiermee te maken.

Eerst verkennen we de problematiek, zodat we een beetje weten waar we over praten. Te beginnen met het voorkomen van suïcides, suïcidepogingen en suïcidale gedachten. En daarna over de volgende drie groepen:

- Suïcidale jongeren tussen globaal 15-30 jaar oud.
- Jongere suïcidale LHBT'ers, omdat de problematiek zich juist bij hen doet gelden.
- Behoudend protestantse jongere LHBT'ers. Klopt het dat zij relatief vaak suïcidaal gedrag laten zien, zoals sommigen veronderstellen?

Met de gegevens die de verkenning oplevert, gaan we naar praktische en geestelijke handreikingen.

In korte tijd krijgt u veel informatie, omdat ik enigszins recht wil doen aan dit buitengewoon complexe en gevoelige onderwerp.

Verkenning van de problematiek

Het voorkomen van suïcide⁵

Sinds 2018 maakten tussen de 1800 en 1900, ofwel zo'n 10,5 per 100.000 mensen een einde aan hun leven. Dat komt neer op ongeveer 5 suïcides per dag. Omdat leeftijd en godsdienst belangrijke factoren zijn voor ons onderwerp, kijken we daar apart naar.

Leeftijd

Vanaf 2007 komen suïcides het meest voor onder vijftigers. Eerder gold dat voor de ouderen, maar hun aantal is de laatste jaren sterk gedaald. In de leeftijdsgroep tot 30 jaar is dat aantal juist fors gestegen. Het aantal

¹ Afgezien van de boeken, zijn de aangehaalde publicaties op internet te vinden. Deze versie is uitgebreider dan de gehouden voordracht.

² Churches accused of fuelling gay suicides. Premier Christian News. 2017.

³ Homo christen die worstelt met zelfmoordgedachten. 2020.

https://www.reddit.com/r/Christianity/comments/f4fzpj/gay_christian_struggling_with_suicidal_thoughts/?tl=nl

⁴ C.E. Kaestle, Sexual Orientation Trajectories Based on Sexual Attractions, Partners and Identity: A Longitudinal Investigation From Adolescence Through Young Adulthood Using a U.S. Representative Sample. The Journal of Sex Research. 2019.

⁵ CBS. Zelfdodingen in 2024.

suïcides onder mensen tot 30 jaar steeg van 212 in 2014 naar 312 in 2024. Dit is een zorgwekkende stijging van 50% in 10 jaar tijd.

Godsdienstigheid

Een studie die veel buitenlandse onderzoeken op dit gebied evalueerde, concludeerde dat godsdienst beschermt tegen suïcidepogingen en suïcides, maar niet tegen suïcidale gedachten. Als verklaringen werden genoemd: het bieden van een steunende gemeenschap, suïcide zien als zonde, voorzien in een bron van hoop en leren om betekenis te geven aan lijden. Maar als men zich door God verlaten voelt en geestelijke conflicten ervaart, kan dit het risico op suïcide vergroten.⁶

In Nederlands onderzoek bleek het volgende. Psychiatrische patiënten met een positief/steunend beeld van God ervoeren meer innerlijke vrede en waren minder suïcidaal dan patiënten met een angstig of afstandelijk godsbeeld. Verder bleek de overtuiging dat God suïcide verbiedt te weerhouden van suïcidaal gedrag.^{7 8}

Het vóórkomen van suïcidepogingen

Er worden naar schatting ongeveer 40.000 suïcidepogingen per jaar gedaan in Nederland. Dit is 20x zoveel als het aantal suïcides. Ruim 60% is vrouw en een kwart is in de leeftijd van 20-29 jaar. Dit is duidelijk anders dan bij suïcide, waar het vooral gaat om mannen en ouderen.

Het vóórkomen van gedachten aan suïcide

Ruim 8% van de bevolking, zo'n 485.000 mensen, heeft minstens één keer in het leven gedacht aan suïcide.

Suïcidaal gedrag bij jongvolwassenen

In september 2023 gaf ruim 1 op de 6 jongeren tussen de 12-25 jaar (17%) aan serieuze gedachten aan suïcide te hebben. Dit is veel meer dan onder de algemene bevolking en een verdubbeling ten opzichte van onderzoek twee jaar eerder.

Wat kenmerkt jongvolwassenen die suïcide pleegden?⁹

- Het merendeel was man (70%)
- 70% ontving specialistische GGZ-zorg.
- Het merendeel was alleenwonend (51%).
- Een groot deel, zowel mannen (52%) als vrouwen (40%), was gestopt met een opleiding zonder diploma.
- Ruim een derde ontving een uitkering.

Wat kenmerkt jongvolwassenen met suïcidale gedachten?¹⁰

- Het overgrote deel kreeg hulp vanwege psychische problemen (86%).
- Bijna de helft (43%) identificeerde zich als LHBTIQA+.
- Een derde had een suïcidepoging ondernomen in de afgelopen 12 maanden.
- Ruim twee-derde was vrouw.
- Ze gebruikten vaker softdrugs, gameden meer en besteedden meer tijd aan sociale media.

Welke factoren dragen bij aan de ontwikkeling van suïcidale gedachten bij jongvolwassenen?¹¹

- Traumatische gebeurtenissen die hen nog steeds beïnvloeden (64%). Met name noem ik seksueel misbruik onder vrouwen.
- Eenzaamheid (58%).
- Relationale problemen zoals een relatiebreuk en ruzie.
- Financiële zorgen.
- Prestatiedruk: vanuit studie, werk, familie, maatschappij.

⁶ R.E. Lawrence, M.A. Oquendo, B. Stanley, Religion and Suicide Risk: A Systematic Review. Archives of Suicide Research. 2016.

⁷ B. van den Brink, M. Jongkind, R.C.A. Rippe, N. van der Velde, A.W. Braam, and H. Schaap-Jonker. Dimensions of Religion Associated with Suicide Attempt and Ideation: A 15-Month Prospective Study in a Dutch Psychiatric Population. Religions 14: 442. 2023.

⁸ A. van den Brink. Religion, spirituality and suicidality: Modelling the dynamics. 2024.

⁹ Suïcide onder jongvolwassenen tussen 20-30 jaar: een spoedonderzoek. 113 Zelfmoordpreventie. 2022.

¹⁰ Zie noot 6.

¹¹ Zie noot 6.

Hoe komen jongvolwassenen in een suïcidale crisis terecht?¹²

- Er is sprake van een langdurige probleemgeschiedenis.
- De problemen stapelen zich op en groeien boven het hoofd. Men ziet geen uitweg meer.
- Belangrijke levensdoelen lijken onhaalbaar.
- Wat men ook geprobeerd heeft, het helpt niet en men raakt uitgeput.
- Men trekt zich terug en raakt in een isolement.
- Het blikveld vernauwt. Door alle spanning en uitputting kan men niet meer relativiseren.
- Men maakt zich suïcidaal gedrag eigen. Bijvoorbeeld doordat een bekende zich suïcideerde.
- Het suïcidale gedrag wordt gerechtvaardigd. Men vindt bijv. dat men genoeg geleden heeft, dat men anderen tot last is, of zoals de brieven schrijver uit het begin het zei: *“Zou het niet beter zijn als ik sterf, zodat ik er niet meer naar kan handelen?”*

Het komen tot een suïcidepoging verloopt grillig, met pieken en dalen die soms binnen het uur kunnen wisselen. Soms gebeurt het impulsief, maar het kan ook zorgvuldig voorbereid zijn. Bij dit alles moet beseft worden dat suïcidaal gedrag gekenmerkt wordt door ambivalentie. Men wil niet zozeer dood, maar men wil niet meer verder leven met de problemen. Hoop wekken op vermindering daarvan is dan ook van vitaal belang.

Suïcidaal gedrag bij jongvolwassen LHBT'ers

Er zijn geen cijfers bekend over suïcides in deze groep, wel over suïcidale gedachten en suïcidepogingen.^{13 14}

Zij hebben vaker gedachten aan suïcide

- Bijna de helft heeft ooit gedachten aan suïcide gehad. Dit is ruim 5 keer vaker dan in de algemene volwassen bevolking.
- De meeste LHBT'ers met gedachten aan suïcide gaven aan dat deze samenhangen met hun LHBT'er zijn.
- Ruim 80% van de transgender personen heeft ooit aan zelfdoding gedacht.

Zij doen vaker een suïcidepoging

6% Van de homo- en biseksuele mannen en 10% van de vrouwen heeft ooit een suïcidepoging ondernomen. Dat is 4 keer vaker dan in de algemene bevolking. Met name transgender personen hebben een sterk verhoogd risico; zo'n 20% deed ééns of vaker een suïcidepoging.

Risico- en beschermende factoren bij LHBT'ers¹⁵

De meest genoemde specifieke oorzaak voor mentale problemen bij LHBT'ers is 'minderheidsstress'. Het gaat daarbij onder andere om:

- Discriminatie, pesten, stigmatisering. Vooral als dat in het eigen gezin en de naaste omgeving gebeurt is dat schadelijk.
- Zichzelf negatief beoordelen vanwege het LHBT-zijn.
- Ondanks de tolerantie t.o.v. LHBT'ers die de berichtgeving en de politiek domineert, komt cyberpesten veel voor. Vooral sinds de coronapandemie zijn de uitingen van intolerantie en ronduit haat tegen LHBT'ers sterk toegenomen. In 2020 was dat op Youtube 10% en in 2023 was dat ruim 30%. Op Telegram, Twitter en Instagram was de toename zelfs 50%. Vooral transpersonen waren het voorwerp van haat. Dergelijke uitingen stegen met 67% in 2022.¹⁶
- Het anders zijn t.o.v. het gangbare beeld van man/vrouw en het niet kunnen voldoen aan de daarbij behorende verwachtingen.
- Voor de LHBT'ers die Christus willen volgen komt er een minderheidsstress bij. Vanuit kerk en wereld wordt in meerderheid tegen hen gezegd dat het praktiseren van LHBT oké is en celibatair leven niet nodig en zelfs schadelijk is. Ds. Hogendoorn maakte het mee tijdens een synodevergadering van de PKN: *“...waarin een vrouwelijke collega openlijk haar coming-out deelde, inclusief de door haar gepraktiseerde*

¹² J. van der Wal. Suïcide. Christelijke hulpverlening rond een levensprobleem. 1989.

¹³ 113 zelfmoordpreventie. Suïcidaliteit onder LHBT'ers.

¹⁴ 113 Zelfmoordpreventie. Factsheet Zelfdoding onder LHBT-ers. Mei 2024

¹⁵ Afiah Vijlbrief en Martijn Bool. Suïcidepreventie LHBT-jongeren. Wat kunnen ouders en professionals doen volgens de literatuur. Movisie. 2021.

¹⁶ Romy van Dijk, Eva Hofman, Samuel Ruiter, Joris Verbeek. De Toenemende online lhbt+ haat. “Tijd voor geweld tegen deze lui.” De Groene Amsterdammer. 6 september 2023.

levensstijl. Een applaus volgde. Maar toen de broeder die na haar sprak, aangaf deze levensweg vanwege Christus niet te kunnen of willen gaan, bleef het stil. Aangrijpend stil. Is ons zwijgen in kerk en gemeente niet juist dan een struikelblok voor wie 'slechts' het geloof in Christus hebben? Vaak beroepen we ons op onzekerheid, nuance of de wens niemand te willen kwetsen. Maar let dan op de specifieke toevoeging die alleen Mattheüs geeft: de kleinen, dat zijn 'zij die in Mij geloven' (18:6). Zij hebben niets anders dan hun geloof en het Woord van Christus – en juist dat wordt hun afgenomen.”¹⁷

- LHBT'ers die Christus willen volgen hebben weinig rolmodellen, die hen kunnen helpen hun weg te vinden.

Naast minderheidsstress zijn er nog belangrijke andere factoren die het risico op suïcidaliteit verhogen:

- De risicofactoren die genoemd zijn bij suïcidale jongvolwassenen in het algemeen, gelden ook voor suïcidale LHBT-jongvolwassenen.¹⁸
- Met name noem ik psychiatrische problematiek zoals trauma's, al dan niet vanwege misbruik en depressie vanwege het sterke verband met suïcidaal gedrag.¹⁹

Deze factoren werken isolement in de hand, want de nood dubbel zo groot maakt.

De leefsituatie van LHBT'ers wordt ook negatief beïnvloed door de volgende problemen.^{20 21}

- Zij zijn vaker slachtoffer van geweldsdelicten en andere vormen van grensoverschrijdend gedrag dan heteroseksuele personen. Biseksuelen nemen op dit gebied de meest kwetsbare positie in en met name biseksuele vrouwen. Maar liefst één op de drie was tijdens de voorafgaande vijf jaar slachtoffer geweest van fysiek seksueel geweld. En bijna de helft (44%) was het voorafgaande jaar slachtoffer geweest van ten minste één vorm van seksueel geweld. Deze ervaringen zijn vaak structureel van aard en hebben vaak ernstige gevolgen voor hun verdere leven. Deze risico's doen zich met name voor in het uitgaansleven van LHBT'ers.²²
- Homo- en biseksuele mannen en biseksuele vrouwen hebben meer sekspartners en vaker seks onder invloed van drugs en alcohol dan heteroseksuelen. Eén op de drie mannen en één op de acht biseksuele vrouwen had in de afgelopen zes maanden meerdere sekspartners.²³
- Mannen die seks hebben met mannen lopen 27 keer meer kans op het krijgen van hiv dan de rest van de bevolking. Dit wordt veroorzaakt doordat hiv sneller wordt overgedragen bij anale dan bij vaginale seks. Ook komt hiv veel vaker voor in deze groep, waardoor de kans groter is dat je seks hebt met iemand met hiv dan onder heteroseksuelen.²⁴ Bij anale seks is ook het risico op andere SOA's veel groter.²⁵ Homoseksuele mannen hebben een relatief groot risico op SOA's en dat risico neemt toe.²⁶ Ongeveer één op de vijf homoseksuele mannen heeft zich laten testen op hiv of soa. Dit is zesmaal zo vaak als heteroseksuele mannen.²⁷

Belangrijk is dat steun door de naaste omgeving de risico's in belangrijke mate kan ondervangen. Deze steun hoeft niet noodzakelijk ook goedkeuring van het praktiseren van LHBT in te houden. Het gaat om een liefdevolle relatie.²⁸ Overigens houdt goedkeuring nog geen liefdevolle relatie in.

¹⁷ C.H. Hogendoorn. Het kleine niet eren. Ons grote ik is de achilleshiel van de gemeente. De Waarheidsvriend, 24 juli, 2025.

¹⁸ Er zijn aanwijzingen dat LHBT mede bepaald kan zijn door psychiatrische en omgevingsfactoren. Zie het werk van de Amerikaanse Alliance for Therapeutic Choice en Scientific Integrity en het rapport: Homosexuality and Hope. Statement of the Catholic Medical Association. 2013. In het huidige klimaat zijn dergelijke gezichtspunten, die onmiskenbaar wetenschappelijke gronden hebben, moeilijk onbespreekbaar geworden.

¹⁹ Hong Cai, Pan Chen, Qing Zhang e.a. Global prevalence of major depressive disorder in LGBTQ+ samples: A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies Journal of Affective Disorders. 2024.

²⁰ Willem Huijnk, Roxy Damen, Lonneke van Kampen. LHBT-monitor 2022. De leefsituatie van lesbische, homoseksuele, biseksuele en transgender personen in Nederland. Sociaal en Cultureel Planbureau. 2022.

²¹ Willem Huijnk, Gabriël van Beusekom. Wat maakt het verschil? Over het welzijn, de sociale relaties en de leefstijl van lesbische, homoseksuele en biseksuele jongeren. Sociaal en Cultureel Planbureau, 2021.

²² Seksueel grensoverschrijdend gedrag in het LHBTI+ uitgaansleven. Movisie (podcast). 2020.

²³ Hanneke de Graaf, Bouko Bakker. De seksuele gezondheid van LHBT's in Nederland. Seksoa Magazine. 2015.

²⁴ Aidsfonds.

²⁵ Amit Atwal. OneDayClinic. 2023.

²⁶ Meer soa's vastgesteld in 2022, vooral toename gonorrhoe. RIVM. 2022.

²⁷ Twintigers lopen meeste risico op soa en hiv. RIVM. 2017.

²⁸ Andrew Bunt. LGBT and Mental Health: What's the Link? Living Out. 2021.

Suïcidaal gedrag bij behoudend protestantse LHBT-jongeren

Soms wordt verondersteld dat behoudende protestantse jongere LHBT'ers een verhoogd risico lopen op mentale problemen en suïcidaliteit.²⁹ Vanwege de afwijzende houding in deze groep zouden ze hun gerichtheid gaan verbergen of ontkennen, met als gevolg angst, depressie en eenzaamheid.³⁰ In 2023 werd hiernaar een Nederlands onderzoek gepubliceerd onder jongeren uit de volgende opvoedingsmilieus: conservatief protestantse, evangelisch en charismatisch, midden orthodox en RK.³¹ Dit leverde o.a. de volgende uitkomsten op:

- Bij evangelische en charismatische LHBT'ers was er meer stigmatisering in het gezin van afkomst. Niet bij behoudende protestantse jongeren.
- Godsdienstige opvoeding en negatieve zelfbeoordeling bleken niet samen te hangen.
- Evangelische en charismatische LHBT'ers rapporteerden de hoogste scores op depressie. Tussen de andere groepen waren er geen noemenswaardige verschillen.
- Evangelische en charismatische en behoudend gereformeerde LHBT'ers rapporteerden het meest suïcidale gedachten. Maar het verschil tussen de laatste groep en de RK en mainstream protestantse LHBT'ers was niet significant.

Alles bij elkaar genomen toont dit onderzoek niet aan dat LHBT-jongeren met een behoudend protestantse opvoeding een relatief hoog risico hebben op mentale problemen, waaronder suïcidaal gedrag.³² Buitenlands onderzoek toont evenmin een verband aan tussen behoudend protestantse jongeren en suïcidaal gedrag.³³

Enkele conclusies uit de voorgaande verkenning

- De samenhang tussen suïcidaal gedrag en LHBT is extreem complex. We moeten ervoor waken om een enkele factor, zoals 'minderheidsstress' in hoofdzaak verantwoordelijk te houden voor het ontstaan van mentale problemen bij jongvolwassen LHBT'ers. Anders miskennen we psychiatrische problematiek en andere factoren die in de verkenning aan het licht kwamen. We kunnen dan onvoldoende passende hulp bieden.
- Dat neemt niet weg dat afwijzing en veroordeling als mens met LHBT een risico vormen, met name als dit gebeurt in het eigen gezin en gemeenschap. Dit duwt in een gevaarlijk isolement, maakt het moeilijker om voor de gerichtheid uit te komen en gebruik te maken van beschermende factoren zoals sociale steun.
- Een liefdevolle relatie met de ouders, evenals openheid en aanvaarding van het anders zijn, vormen een belangrijke bescherming tegen de genoemde risico's.
- Onder jongvolwassen LHBT'ers is suïcidaliteit een groot probleem. En dit neemt de laatste jaren fors toe. In hoeverre dit met LHBT te maken heeft is onduidelijk, omdat suïcidaliteit onder alle jongvolwassenen toeneemt. Ook dat is uiteraard zorgwekkend.
- Hoe het ook zij, LHBT hangt samen met ernstige en vaak voorkomende problemen en dat noopt tot extra aandacht en steun, ook in de christelijke gemeente.
- Godsdienst is een beschermende factor tegen suïcidepogingen en suïcide. Echter, als men zich als mens veroordeeld of verlaten voelt door God en/of boos is op God, kan dit het risico daarop vergroten.
- Onderzoek toont niet aan dat jongvolwassenen LHBT'ers uit behoudend protestantse kring een verhoogd risico hebben op suïcidaal gedrag.

Deze conclusies gaan mee naar het volgende deel van deze lezing, over het bijstaan van suïcidale LHBT-jongeren. We beginnen met enkele praktische handreikingen voor het signaleren en bespreekbaar maken van suïcidaliteit en wat naasten kunnen doen. Daarna kijken we naar het geestelijk gesprek.

²⁹ Saskia Keuzenkamp (red.), *Steeds gewoner nooit gewoon: acceptatie van homoseksualiteit in Nederland*. Sociaal en Cultureel Planbureau. 2010.

³⁰ Joost de Wolf, Juul van Hoof en Mariecke van den Berg. *Geoven onder de regenboog. Handreiking voor hulpverlening aan christelijke lesbiennes, homo's, biseksuelen en transgenders*. Icc plus projecten MOVISIE. 2013.

³¹ Diana van Bergen Bergen, Diana; Smit, Alette; Feddes, Allard R. *Stigma, Depression, Suicidal Thoughts and Coping of Sexual Minority Youth Raised in Conservative Versus Mainstream Denominations of Christianity: A Mixed Method Study*. Published online. 2023.

³² Bij dit onderzoek is o.a. aan te tekenen dat een godsdienstige opvoeding wat anders is dan ernaar leven.

³³ Andrew Bunt. *LGBTQ+ and Suicide*. Living Out. 2010. Hierbij moet aangetekend worden dat de onderhavige onderzoeken nogal wat methodologische tekortkomingen vertoonden. De vraag naar een verband tussen suïcidaal gedrag en het behoren tot een behoudend protestantse gemeente is nog niet beantwoord.

Praktische handreikingen

Signaleren van suïcidaliteit³⁴

Het begint met liefdevol, aandachtig en geduldig aandacht hebben, zodat je waarneemt dat iemand zorgen heeft. Dat kunnen vage signalen zijn, zoals dat iemand zich steeds meer terugtrekt, zichzelf verwaarloost, spullen weggeeft, laat merken dat hij of zij het niet meer ziet zitten, of juist erg opgewonden en niet goed meer te bereiken is. Indirecte opmerkingen zijn: *“Voor mij hoeft het niet meer.”*, of *“Van mij zul je geen last meer hebben.”* Maar het kan ook heel direct zijn zoals: *“Ik maak er een eind aan.”*, of *“Ik kan maar beter dood zijn.”*

Bespreken van signalen

De volgende stap is benoemen wat je opmerkt en daarover doorspreken. Dat is niet gemakkelijk. Je kunt je afvragen wat je los maakt als je het ter sprake brengt, zelf erg schrikken en daardoor niet meer weten wat je moet. Je kunt je geremd voelen door de gedachte dat je een ander op een idee brengt door te vragen naar suïcidaliteit. Maar de gedachte aan suïcide is bijna nooit nieuw voor iemand in ernstige nood. En vragen daarnaar laat zien dat je de nood van de ander serieus neemt.

Concretiseren kan door te vragen naar de eerdergenoemde risico's zoals depressie, eenzaamheid, trauma's, misbruik, stress in studie of werk en of men hoop heeft op herstel. Stel daarbij ook het LHBT'er zijn aan de orde. Vraag naar afwijzing, pesten, misbruik en hoe er in het gezin van afkomst op wordt gereageerd. Peil in hoeverre iemand met zijn gerichtheid worstelt.³⁵ Denk niet: dat is privé, want daarmee kun je iemand in een isolement laten, wat een voedingsbodem is voor suïcidaliteit. Wees voorbereid op schokkende en pijnlijke verhalen.

Breng ook het geloof ter sprake. Vraag of en hoe het geloof leeft, wat het godsbeeld is en hoe het LHBT-zijn hierop van invloed is. Als dat als veroordelend wordt beleefd, is dat een risicofactor.

Belangrijk is om naast de risico's ook de beschermende factoren te bespreken zodat je daar gebruik van kunt maken. Denk daarbij aan evt. aanwezige hulp en zaken die zin geven zoals bijv. de naaste familie, vertrouwde naasten, werk, studie en het geloof.

Luister onbevooroordeeld naar wat de ander zelf aangeeft als mogelijke oorzaken van zijn of haar nood en sluit daarbij aan.

Belangrijk doel van dit gesprek is het inschatten van het risico op suïcidaal gedrag. Laat ik eerst zeggen dat dit heel moeilijk is, ook voor ervaren professionals.³⁶ Maar laten we doen wat we redelijkerwijs kunnen, zonder ons over-verantwoordelijk te voelen voor de keuzes die de ander maakt.³⁷

De volgende concrete vragen moeten worden gesteld om het suïciderisico te kunnen peilen: “Mensen die er zoals jij aan toe zijn, kunnen de gedachte hebben dat het leven niet meer hoeft. Heb jij dat ook?” Wordt die vraag bevestigend beantwoord, vraag dan door:

- Heb je ooit wel eens geprobeerd jezelf wat aan te doen?
- Heb je nu een plan om een eind aan je leven te maken en zo ja, wat is dat plan, beschik je over de middelen en ben je bezig met voorbereidingen?
- Is er al hulpverlening en zo ja, heb je dit met hen besproken en wat zijn de afspraken?

Als de vragen naar een eerdere suïcidepoging en/of de aanwezigheid van een plan en middelen positief worden beantwoord en er is geen professionele hulp, is er voldoende reden om via de huisarts de crisisdienst in te schakelen. Blijf tijdens het gesprek rustig en raak niet in paniek, want dat kun je overdragen op de ander. Blijf bij de betrokkene totdat professionele hulp is gearriveerd.

³⁴ Op de website van 113 Zelfmoordpreventie vindt u uitgebreide adviezen en hulpmiddelen. Mocht u in een situatie zijn of komen dat u gevaar van suïcide vaststelt of vermoedt, dan raad ik u sterk aan deze website te raadplegen.

³⁵ R. Broekroelofs. Hoe ondersteun je LHBT-jongeren met suïcidale gedachten? Zorg en Welzijn, nov. 2021.

³⁶ “De overgrote meerderheid van de personen die volgens hulpverleners een hoog suïciderisico hebben, zullen nooit suïcide plegen en ongeveer de helft van de suïcides vindt plaats bij personen die volgens hulpverleners een laag suïciderisico hebben.” M. de Groot en R. de Winter. Beoordeling van suïciderisico. AccreDidact. 2020.

³⁷ Dit is gemakkelijk op te schrijven, maar tegelijk vaak een blijvende en een zware worsteling, zeker voor ouders. Het is ouders immers eigen om vanuit hun liefde en verantwoordelijkheid voor hun kinderen te blijven zorgen. Maar elke opvoeding gaat als het goed is geleidelijk aan over naar loslaten en overgeven aan God.

Als het gevaar niet acuut lijkt, kun je de volgende vragen stellen:

- Is er een concreet probleem waar we je nu mee kunnen helpen?
- Heb je één of meer vertrouwenspersonen die hiervan afweten en waar je terecht kunt als je het niet meer ziet zitten? Ga je dat doen?
- Sta je open voor het zoeken van hulp? Zo ja, hoe ga je dat concreet doen?

Realiseer je dat hulp zoeken minder voor de hand liggend is, dan het lijkt. Men kan bang zijn voor een stigma, negatieve ervaringen met hulp hebben, of bang zijn voor een opname. Neem deze bedenkingen serieus. Breng ook pastorale hulp ter sprake.

De noodzaak van hulp door naasten

Helaas kan professionele hulp suïcide vaak niet voorkomen. 40% van de mensen die suïcide pleegden, ofwel zo'n 800 mensen per jaar, kregen GGZ-hulp.³⁸ Deze opmerking is niet bedoeld om af te doen aan de noodzaak van professionele hulp, maar alleen om niet te denken dat het wel goedkomt als er professionele hulp is. Een steunend netwerk is en blijft ook dan een uiterst belangrijke beschermende factor tegen suïcidaal gedrag. Gelukkig wordt samenwerking tussen professionals en naasten bevorderd.³⁹ Al kan dit nog veel beter.⁴⁰

Hoe kunnen we als naasten helpen?⁴¹

- Blijf erbij. Je kunt iemand in huis nemen of bij hem of haar verblijven. Gevaarlijke middelen moeten worden weggenomen. Wie in een suïcidale crisis verkeert, heeft iemand nodig die hem of haar beschermt tegen zichzelf. Uiteraard op vrijwillige basis en met professionele hulp.
- Dit wordt al snel te belastend. Een mantelzorggroep bijv. uit de kerkelijke gemeente, waarbij de leden elkaar afwisselen en elkaar kunnen steunen, kan hier veel betekenen.
- Stimuleer om het gewone leven zoveel mogelijk te blijven leven.
- Stimuleer lichaamsbeweging, zoals stevig wandelen.
- Probeer positieve bezigheden te doen. Zoek het vooral niet in grote, maar juist in eenvoudige dingen.
- Wees trouw. Regelmatig een kort bezoek is belangrijker dan een keer een indringend gesprek. Zo weet iemand dat ze op je kunnen rekenen.
- Ga de strijd niet aan met de suïcidale persoon, maar ga ook niet mee in de suïcidale gedachten. Begrip moet gericht zijn op het lijden, maar niet op het aanvaardbaar maken van suïcide. Weerleg onbijbelse opvattingen.
- Beloof geen geheimhouding. Anders kom je in hetzelfde isolement van de ander terecht, met alle belastende emoties van dien zoals machteloosheid en schuld. Wees open over je verantwoordelijkheid om hulp te vragen als de ander een gevaar wordt voor zichzelf.

Aandacht voor naasten

Omgaan met een suïcidale naaste is vaak een zware en langdurige belasting. Dreigende suïcide kan continue waakzaamheid en angst oproepen en in het verlengde daarvan uitputting, irritatie en schuldgevoel, met als gevolg dat je je van de suïcidale persoon gaat afkeren. Verhoudingen binnen een gezin en familie kunnen onder druk komen te staan. Een bron van frustratie is niet zelden de moeizame communicatie met de hulpverlening van de suïcidale persoon.

³⁸ GGZ: aantal suïcides. Vzinfo.nl 2024.

³⁹ "Naasten zijn een belangrijke spil in het voorkomen van suïcide en bieden toekomstperspectief aan jouw patiënt. Naasten zijn een bron van informatie en steun, niet alleen voor jouw patiënt, maar ook voor jou als professional. Deze naasten zien hun dierbare worstelen met het leven en ze worstelen mee. Help de naasten in hun kracht te staan en je wint een betrokken en gemotiveerde bondgenoot om met de patiënt een passende behandeling vorm te geven." In: Als professional sta je er niet alleen voor. Een praktische handreiking voor professionals. Stichting Aurora, 2025.

⁴⁰ C. Hennipman-Herweijer, J. van Nieuw Amerongen – Meeuse, H. Schaap-Jonker, N. Boonstra. The experiences of living with a suicidal family member, and the impact on daily life: A systematic review and meta-aggregation. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2024.

⁴¹ De volgende handreikingen zijn via internet te downloaden:

- 10 Tips voor naasten. Yvonne van de Ven Stichting. 2017.
- J. Mokkenstorm. Hoop doet leven. De 113 survival Guide. 2013.
- Leven met een suïcidale naaste. Informatie en ondersteuning voor naasten van iemand met gedachten aan zelfdoding. Ypsilon. 2020.
- Op 113 zelfmoordpreventie staat informatie om een veiligheidsplan te maken.

Schaamte kan verhinderen dat de nood met anderen wordt gedeeld, waardoor ook de naaste in een isolement terecht komt. En dan heb ik het nog niet over de zorgen die te maken hebben met het LHBT'er zijn en de waarom-vagen, geestelijke aanvechtingen, frustraties, schuldgevoelens, boosheid, verwarring, gepieker en soms uiterst pijnlijke ervaringen die de wereld van ouders, partners en andere naasten op hun kop kunnen zetten.

Daarom is het werk van OFRA zo waardevol, omdat het lotgenoten herkenning, steun en raad geeft die ze niet zo gemakkelijk van elders kunnen krijgen. Ik hoorde dat bezoekers na verloop van tijd soms niet meer komen, omdat ze met de situatie hebben leren leven. Dat begrijp ik. Tegelijk ben ik zo vrij om onder de aandacht te brengen dat zij juist dan met hun ervaringen veel kunnen betekenen voor anderen die nog min of meer aan het begin van deze weg staan.

Van groot belang is ook hier het geloof. Uit onderzoek blijkt dat een persoonlijke geloofsrelatie en overgave aan God een belangrijke steun zijn voor naasten.⁴²

Doe je niet sterker voor dan je bent. Zorg voor jezelf door genoeg afstand te nemen, de zorg altijd met meerderen te delen en vraag gebed, pastorale en zo nodig professionele begeleiding voor jezelf.

Binnen de grenzen van deze lezing kan ik deze effecten van de problematiek op directe naasten alleen maar aanstippen opdat we ons daarvan bewust zijn en ook voor hen oog en oor hebben.

We zijn toe aan de laatste vraag: hoe kunnen we in geestelijk opzicht de naaste zijn van suïcidale jongere LHBT'ers?

We hebben gezien dat het geloof steun en bescherming kan bieden tegen suïcidaal gedrag. Hoe kunnen we dat bevorderen? Voor ik hierop inga, eerst een paar opmerkingen.

- Het geestelijk gesprek is geen instrument. Het is bedoeld om het niet zelden gesloten of irreële denken van de suïcidale persoon in contact te brengen met de Heere en Zijn Woord en met christenen, zodat dat kracht kan doen. Maar dat is niet maakbaar. Dat betekent ook dat we niet eerst kijken naar wat direct werkt, zoals bij de praktische hulp, maar naar wat waar en betrouwbaar is.
- Een goed gesprek begint met goed luisteren. Pas dan kunnen we op een passende manier aansluiten. Pas de suggesties die ik geef dus niet blindelings toe.
- Wees alert op geestelijke conflicten, zoals hiervoor genoemd, omdat die een risico vormen voor suïcidaal gedrag.
- Troost en hoop komen bij een ernstig depressief iemand vaak niet meteen binnen. Dat wil niet zeggen dat je dat niet kunt inbrengen, maar zeg erbij dat je je realiseert dat de ander er misschien niet direct iets mee kan en er iets bij voelt. Verwacht daarom niet dat suïcidaliteit door een geestelijk gesprek snel overgaat en wek die verwachting ook niet. Het gaat erom dat er een zaadje wordt geplant, dat op een door God gegeven moment kan ontkiemen en opgroeien.
- Empathie is van grote waarde, maar daar moet het niet bij blijven. Voorzichtig aanspreken op verantwoordelijkheid voor God, zichzelf en de naasten is noodzakelijk.
- Omgaan met een suïcidaal iemand kan zoals gezegd heel zwaar en uitputtend zijn. De suggesties die ik geef zijn daarom ook bedoeld voor de naasten zelf!

Het gebed

Ik begin met het gebed voor uzelf als naaste en herinner daarbij aan de vragen, heftige gedachten, emoties en pijnlijke ervaringen die je als naaste kunt meemaken. Zie deze onder ogen en breng ze bij de Heere. Vraag Hem u te bewaren om u daardoor te laten leiden, zodat die geen blokkade vormen. Vraag om in Zijn Geest vanuit Zijn Woord te mogen handelen, door eerlijk, lankmoedig en liefdevol te zijn.

Een ander belangrijk gebedspunt voor uzelf kan zijn om de ander te leren loslaten. Als je meemaakt dat je geliefde zich door zijn of haar gedrag ernstig in de problemen brengt, doet dat veel pijn en verdriet. De druk kan enorm zijn om alles te doen om de ander bij te sturen. Maar dat is zelfoverschatting en verhindert dat onze geliefde leert van de gevolgen van verkeerde keuzes. De verloren zoon kwam pas tot bezinning nadat hij varkensvoer moest eten. Israël bekeerde zich vaak pas nadat ze langdurig in diepe ellende terechtkwamen. Intussen bleef de Heere trouw aan Zijn verbond, Hij bleef hen beloven en waarschuwen en nam hen weer in liefde aan als ze zich bekeerden. Dat mededogen en die beschikbaarheid blijven ook onze verantwoordelijkheid, al kunnen we het leven van een ander niet overnemen. Maar het is niet alleen loslaten, maar ook overgeven. Daarmee komen we bij het gebed voor onze naaste.

⁴² C. Hennipman-Herweijer. Suïcidaliteit en naasten. In: H. Schaap-Jonkder, E. de Jong en M. Jongkind (red.) Suïcide. Als leven een last wordt. KokBoekencentrum. 2024.

“Het zou me niet moeilijk vallen wreed de hand aan mezelf te slaan om mijn ellende te ontvluchten.”⁴³ Deze uitspraak is van Spurgeon, die veel last had van depressie en suïcidale gedachten. Dat klinkt door in een preek over de maanzieke jongen.⁴⁴ In zijn beschrijving van de ellende die een mens psychisch en geestelijk kan overkomen, horen we de kenmerken van een suïcidale depressie. Nadat Jezus de jongen genas, vroegen de discipelen Hem waarom zij de jongen niet konden genezen. Jezus wijst dan op de noodzaak van bidden en vasten. Ik citeer uit het krachtige appél van Spurgeon:

“Het bidden en vasten zijn door onze Heere voorgeschreven als de middelen om ons tot grotere macht te brengen dan wij anders zouden bezitten.” (...) “Er ligt een geweldige kracht in deze twee ordinantiën van het evangelie. De eerste verbindt ons met de hemel, de tweede scheidt ons van de aarde. Het gebed voert ons in de feestzaal van God. Het vasten werpt de tafels omver, welke ons op aarde tot overdaad verlokken. Het gebed geeft ons tot spijze het brood des hemels. En het vasten verlost de ziel van de belemmeringen die ontstaan door de overvloed van het brood dat vergaat. (...)”

“Ernstig dring ik er bij ouders en bloedverwanten en bij allen die kinderen of vrienden hebben, welke zich in hooggaande nood van de ziel bevinden, op aan dat zij er werk van maken om hun geliefde betrekkingen tot Jezus te brengen. Koestert aangaande Hem geen twijfel – gij ergert Hem, zo gij zulks doet. Aarzelt niet, maar komt, en vertelt Hem deze morgen de omstandigheden van degene, die gij liefhebt. Haast u tot Hem, legt de kranke voor Hem neer. En zelfs zo het geval, onderwijl gij in het gebed zijt, erger mocht worden in plaats van beter, aarzelt nochtans niet. Gij bevindt u tegenover de oneindige Zoon van God. (...) O gij, die deze morgen door moedeloosheid wordt neergebogen, er is niets, dat gij kunt doen. Of dat ik kan doen. Er is ook niets, dat Hij niet kan doen. (...) Geloof, dat het uiterste waartoe gij gekomen zijt, alleen het uiterste is voor u, en niet voor Hem. (...)

De hoogste zonde en de diepste wanhoop kunnen met elkander de macht van Jezus nog niet te niet maken. Al waart gij ook in de kaken van de hel, Christus kon u vandaar grijpen. Al hadden uw zonden u ook aan de poorten van de hel gebracht zodat de vlammen u in het gezicht sloegen. En gij dan op Jezus zag, kon Hij u behouden. Indien gij tot Hem gebracht wordt, wanneer gij u aan de oever van de dood bevindt, zo zal de eeuwige barmhartigheid u nochtans opnemen.”

Het geestelijk gesprek: hoop bieden

Uit de mogelijke invalshoeken voor een geestelijk gesprek kies ik voor het bieden van hoop in de hopeloosheid die suïcidaliteit kenmerkt. Ik noem enkele mogelijkheden die aan kunnen sluiten bij oorzaken van wanhoop die we tegenkwamen tijdens de verkenning.

Hoop voor wie zich veroordeeld voelt door God: God haat de zonde, maar heeft de zondaar lief

We hebben gezien dat LHBT en suïcidaliteit kunnen leiden tot diep geestelijk conflict. Men kan het gevoel hebben afgewezen en veroordeeld te worden door God. Vooral in het isolement kan dit een vreselijke beproeving zijn.

Christopher Yuan, een atheïstische homoseksueel, zat vanwege drugshandel gevangen. Toen hij langs een berg vuilnis liep, dacht hij: zo is mijn leven. Toen keek hij nog eens en zag op die vuilnishoop een boek liggen. Hij nam het mee. Het was een Nieuw Testament. Al lezend raakt hij steeds meer geboeid. Hij dacht altijd dat hij als homoseksueel door God werd veroordeeld, maar het lezen van de Bijbel leerde hem dat dit gedrag werd veroordeeld en dat God een persoonlijke relatie met hem zocht om hem te behouden. Dat was een enorm hoopgevende verrassing voor hem.⁴⁵

Het is essentieel om met deze boodschap te beginnen, dat God de wereld, inclusief LHBT'ers zo liefheeft, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon zond. Zoals het zo krachtig staat in 1 Kor. 6:10-11: *“Dwaal niet! Ontuchtplegers, afgodendienaars, overspelers, schandknappen, mannen die met mannen slapen, dieven, hebzuchtigen, dronkaards, lasteraars en rovers zullen het Koninkrijk van God niet beërven. Sommigen van u zijn dat wel geweest, maar u bent schoongewassen, maar u bent geheiligd, maar u bent gerechtvaardigd, in de Naam van*

⁴³ Zack Eswine. Spurgeons depressies. Realistische hoop in donkere dagen. De Banier. 2016.

⁴⁴ Charles Spurgeon. Hoop voor hopeloze gevallen. Charlesspurgeon.nl

⁴⁵ Christopher Yuan en Angela Yuan. Out of a far country: A Gay Son's Journey to God. A Broken Mother's Search for Hope. Waterbrook Press. 2011.

de Heere Jezus en door de Geest van onze God.” Hier klinken meerdere seksuele zonden, maar geen ervan valt buiten het verkondigde heil.⁴⁶

Al het andere heeft geen betekenis als we dit evangelie niet centraal stellen! Wolter Rose, theoloog en homoseksueel, zegt het krachtig zo: *“Als het ‘nee’ dat ik op beslissende momenten moet zeggen (hij bedoelt: tegen homoseksueel gedrag; jvdw) niet ondergedompeld is in het ‘ja’ zeggen tegen Christus en Zijn Evangelie, wordt het leven een uitzichtloos gevecht dat geen mens volhoudt.”⁴⁷*

Hoop voor wie opgesloten zit in het isolement: er is de gemeenschap in Christus

Voor wie zich afgewezen en veroordeeld voelt is het erg moeilijk om over het LHBT-zijn, eenzaamheid en suïcidale gedachten te spreken. Luister daarom eerst en vraag door, zodat je in contact komt met het gesloten doemdenken van de suïcidale persoon. Spurgeon geeft daar, als lotgenoot, blijk van in zijn preek over Psalm 88. Bij vers 7, *“U hebt mij in de onderste kuil gelegd, in duistere oorden, in diepten.”*, schrijft hij: *“Wat een verzameling krachtige metaforen, elk uiting gevend aan het diepste verdriet. Heman vergeleek zijn ellendige toestand met een opsluiting in een onderaardse kerker, met opsluiting in het dodenrijk en met een wegzinken in de afgrond. Geen enkele vergelijking is geforceerd. De geest kan veel lager zinken dan het lichaam, want daarvoor zijn bodemloze putten. Het vlees kan slechts een bepaald aantal wonden verdragen en niet meer, maar de ziel kan op tienduizend manieren bloeden en elk uur opnieuw sterven. (...) Helaas, wanneer de geest in diepe depressie verkeert, (...) is hij zich alleen bewust van zijn onuitsprekelijke ellende;”⁴⁸*

Op deze wijze kom je niet alleen in contact, maar maak je ook duidelijk dat men in goed gezelschap is. Naast Heman zouden ook Elia, Job, Jona en veel andere kinderen van God genoemd kunnen worden, die te kampen hadden met isolement en suïcidaliteit.

Gelukkig ligt de hoop op doorbreken van het isolement op een dieper niveau dan empathie en aanvaarding.

“De onverbreeklijke gemeenschap met de verheerlijkte Christus in de Geest is de kern van de christelijke hoop.”

schrijven Van den Brink en Van der Kooi.⁴⁹ Dat plaatst ieder die gelooft in de gemeenschap van 1 Kor. 12: 26 – 27: *“En als één lid lijdt, lijden alle leden mee. Als één lid eer ontvangt, verblijden alle leden zich mee.*

Samen bent u namelijk het lichaam van Christus, en ieder afzonderlijk Zijn leden.” Het zijn niet de leden, die de gemeenschap dragen en leiden, het is Christus als het hoofd. Alleen dan kan het lichaam functioneren. Wesley Hill, homoseksueel theoloog, laat in zijn boek ‘Hoopvol leven’ duidelijk zien dat het hebben van enkele vertrouwde broeders en zusters bij wie je altijd terecht kunt, van vitaal belang is.⁵⁰ Het is hoopvol dat in behoudende gemeenten meer dan voorheen het pleidooi klinkt om aanvaarding van de ander als persoon en de erkenning dat ook LHBT’ers voluit mogen participeren in de gemeente als ze willen leven naar Gods Woord. Dit mag meer bevorderd worden, gezien de eerdergenoemde moeilijke omstandigheden waarin LHBT’ers kunnen verkeren.⁵¹

Hoop voor wie gevangen is in ondergangsdelen: “U heeft nog veel te doen.”

We hebben gezien dat een suïcidale depressie de kijk op de realiteit ernstig aantast. We kunnen dan alles negatief duiden, zonder dat dit nog kritisch wordt gezien en getoetst bij anderen. Tegenover dit gesloten denken herinnert Spurgeon aan Elia, die dacht dat hij kon sterven. Maar zijn mentale toestand bedroog hem. Op de Horeb zou hij God ontmoeten, hij zou Elisa als knecht krijgen en in plaats van te sterven zou hij met een vurige wagen en paarden naar de hemel gaan. Spurgeon: *“U weet niet, broeder, hoeveel er is waarvoor u moet leven. En u, mijn zuster, praat niet over sterven; ook u heeft nog veel te doen.”⁵²*

Hoop voor wie geen mogelijkheid voor een vervuld leven meer ziet: Christus is ons alles

De eerdergenoemde Christopher Yuan vroeg zich af wat hij als christen met zijn homoseksualiteit moest. Het antwoord vond hij Hand. 17:28: *“Want in Hem leven wij, bewegen wij ons en bestaan wij;”* Hij beseftte dat niet zijn seksualiteit de kern van zijn identiteit is, maar dat die in Christus ligt. En dat het niet gaat om heteroseksueel worden, maar om heilig leven. Hij schrijft: *“Heere, u bent voldoende; U bent alles wat ik nodig heb... en laat me dat nooit, nooit vergeten.”*

⁴⁶ Zie ook 1 Tim. 1:8-11 en 15, Rom. 1:18-32.

⁴⁷ A. De Bruijne (red.) Open en kwetsbaar. Christelijk debat over homoseksualiteit. 2022.

⁴⁸ C. H. Spurgeon. Psalm 88. The Treasury of David. The Spurgeon Archives. (Vertaling jvdw).

⁴⁹ G. van den Brink en C. van der Kooi. Christelijke dogmatiek. 2012.

⁵⁰ Wesley Hill. Hoopvol leven. Gedachten over christelijke trouw en homoseksualiteit. 2018.

⁵¹ Zie Herman van Wijngaarden. Om het hart van homo's. 2019. En Rosaria Butterfield. Openness Unhindered. (Met name het hoofdstuk 'Community'). 2019.

⁵² Zie noot 25.

En de lesbische Rachel Gilson: *“De christelijke single is een levend getuige voor de wereld en voor de gemeente: een getuigenis dat Christus genoeg is. (...) In onze samenleving is deze boodschap echter bijzonder krachtig als ze wordt uitgeleefd door een gelovige met een homoseksuele oriëntatie. De reden daarvan is misschien dat de westerse cultuur steeds luider roept dat je alleen authentiek bent als je je vleselijke begeerten volgt. Het is in onze cultuur ongehoord als je ervoor kiest geen gehoor te geven aan het verlangen van je lichaam. Je bent een held, dapper en sterk, als je je verlangen naar seks en romantiek met iemand van hetzelfde geslacht in praktijk brengt. Als je jezelf dat ontzegt, ben je een schurk. (...) Als je kiest voor een celibatair leven, moet Jezus echt wel heel kostbaar voor je zijn. (...) We geven iets geweldigs op voor iets wat nog beter is. Ik kon de vreugde van een vriendin – en op een dag zelfs een echtgenote – alleen opgeven voor de omhelzing van Christus die onvergelijkbaar vreugdevoller is. In de wereld van vandaag kan dat getuigenis van radicale zelfverloochening nauwelijks verborgen blijven.”*⁵³

Hoop voor wie de strijd tegen de zonde een hopeloos gevecht lijkt: deze strijd is juist het teken van Gods werk in ons en geeft zicht op de overwinning

Ook deze hoop is van groot belang om geestelijke conflicten te helpen wegnemen. De eerdergenoemde Wesley Hill schijft: *“Ik heb al zozeer toegegeven aan de verleiding in mijn wellustige fantasieën, denk ik soms. Ik heb het voor mezelf al volledig verpest. Zou ik me dan maar niet laten gaan en dat hele onthoudingsgedoe laten zitten? God wil me niet opnieuw vergeven. Maar dan denk ik aan het evangelie. Het goede nieuws van het christendom biedt – in rijke mate – vergeving van zonden, uitwissing van schuld en verwijdering van alle goddelijke toorn door het sterven en de opstanding van Jezus Christus uit de doden. In dit licht lijkt het gebod om nee te zeggen tegen seksuele verleiding niet onhoudbaar. Als we in het verleden gefaald hebben, kunnen we genade ontvangen – een schone lei, een nieuwe start. Als we vandaag of morgen tekortkomen in onze strijd om trouw te zijn aan Gods geboden, dan kunnen we ook vergeving ontvangen. Het gevoel dat de schuld van zonden uit het verleden of huidige mislukkingen te groot is voor Gods genade, zou niemand ervan mogen weerhouden om de eisen van het evangelie te omhelzen. God heeft al onze bezwaren al ondervangen en op buitensporige wijze beantwoord door de genade van het kruis.”*⁵⁴

En: *“Persoonlijke omgang met God en deelname aan het transformerende leven van de kerk betekent niet dat we een soort ‘vrijkaartje’ krijgen voor onvoorwaardelijke liefde die ons laat blijven wie we zijn. In plaats daarvan krijgen we een vurige, veeleisende liefde die ons nooit zal laten ontsnappen aan haar zuiverende, vernieuwende en genezende greep. En dat betekent dat onze pijn – de pijn van de diepgewortelde neigingen en verlangens die afgewezen en geblokkeerd worden door Gods gebod van reinheid van het evangelie – niet zozeer een teken is van ons gebrek om te leven zoals God van ons vraagt, maar veeleer het teken is van onze trouw. We zuchten gefrustreerd dankzij onze trouw aan de oproep van het evangelie.”*

Dat woord zuchten herinnert ons aan Rom. 8:22,23: *“Want wij weten dat heel de schepping gezamenlijk zucht en gezamenlijk in barensnood verkeert tot nu toe. En dat niet alleen, maar ook wijzelf, die de eerstelingen van de Geest hebben, ook wijzelf zuchten in onszelf, in de verwachting van de aanneming tot kinderen, namelijk de verlossing van ons lichaam.”* Ds. E.F. Vergunst schreef daarover ooit een prachtige meditatie.⁵⁵ Ik eindig met een paar citaten daaruit. Ze zijn een korte echo van dit meest hoopvolle hoofdstuk uit de Bijbel, waarin zowel de moeiten van het aardse leven als de verwachte heerlijkheid worden verwoord.

“(...) het zuchten van de creatuur draagt een blij en wonder geheim in zich: het geheim van de verlossing, het geheim van het leven, het nieuwe leven wel te verstaan. Al wat zucht, leeft immers; en wat leeft, zucht. (...) Juist in het zuchten van de creatuur ontwaren wij, dat zij ‘in verwachting’ roept en schreeuwt om het leven, dat in de wedergeboorte van hemel en aarde aan de dag zal treden. In haar worsteling om het nieuwe leven strekt zij zich daarnaar uit en zij doet dat met een opgeheven hoofd, reikhalzend uitziende naar de grote dag, waarop zij vrijgemaakt zal worden van de dienstbaarheid der verderfenis tot de vrijheid der heerlijkheid der kinderen Gods. (...)

Dat ligt nog in het verschiet van Jezus' wederkomst als de laatste vrucht van Zijn opstanding. (...) Hoe zal dan het volle leven eeuwig bloeien! Het leven uit God, het leven met Christus, het leven door de Geest. Dan is de

⁵³ Rachel Gilson. Vernieuwd en onveranderd. 2021.

⁵⁴ Zie noot 47.

⁵⁵ E.F. Vergunst. De zuchtende creatuur en de beloofde verlossing. De Waarheidsvriend. 16 april 1992.

barensnood voorbij en het leven in al zijn scheppingsglorie onthuld. Dat heeft God beloofd: 'Want ziet. Ik schep nieuwe hemelen en een nieuwe aarde; en de vorige dingen zullen niet meer gedacht worden'. Dat geeft de burger van het Koninkrijk der hemelen goede moed in de zekerheid, dat de barensnood - hoe zwaar ook - niet opweegt tegen de heerlijkheid van dat nieuwe leven, dat aan hem zal geopenbaard worden. (...) Dat zien wij nu nog niet, maar hetgeen wij niet zien, verwachten wij, zegt Paulus, in volharding. Want wij mogen wel iets anders zien! Of beter gezegd: iemand anders! Wij zien Jezus, met heerlijkheid en eer gekroond! Dat doet de Geest ons nu al zien als onderpand van de komende verlossing.

Zo alleen zullen wij in de kracht van de hoop het hoofd opheffen en met de schepping reikhalzend verbeiden de aanneming tot kinderen, de verlossing van ons lichaam. Zo alleen zullen wij in het geheim van de liefde in hoogte en diepte verzekerd zijn en weten, dat alle dingen naar Gods voornemen meewerken ten goede en dat daarom onze strijd en onze verwachting niet tevergeefs zijn. Uit deze zuchtende, barende schepping komt de nieuwe wereld voort. Allen, die in Christus zijn, zullen dan het gezegend aardrijk beërven. De Geest Zelf staat er borg voor. Hij is het, die hun zwakheden te hulp komt. Hij is het, die Zelf zucht met onuitsprekelijke verzuchtingen. Ja, Hij is het, die het gelaat van het aardrijk zal vernieuwen, zodat de verlostte creatuur eeuwig glanzen zal in het stralende licht van Gods heerlijkheid!"