

*Hanneke Schaap-Jonker,
Ewoud de Jong en
Matthias Jongkind (redactie)*

SUÏCIDE

Als leven een loden last wordt



Inhoud

Woord vooraf	7
Ervaringsverhalen	11
‘Ondertussen zit ik met de dood in mijn hart’ <i>Het verhaal van Hester</i>	13
‘Ik ben de vrouw van een man met een doodswens’ <i>Het verhaal van Elsa</i>	18
‘Je rouwt niet alleen over de dood, maar ook om de lijdensweg ervoor’ <i>Het verhaal van Inge</i>	24
‘O God, help mij alstublieft, ik weet niet wat ik moet zeggen’ <i>Het verhaal van André</i>	30
1. Suïcidaliteit: een introductie	37
2. Suïcidaal, en dan...? In contact over suïcidaliteit	49
3. Suïcidaliteit en naasten	63
4. Rouw na suïcide: een psychologische verkenning	80
5. Suïcidaliteit, geloof en kerk	90
6. Zelfdoding: een lange geschiedenis	99
7. Pastoraat bij suïcidaliteit en suïcide	111
8. Suïcidaliteit bij kinderen	122
9. Suïcidaliteit bij jongeren	133
10. Suïcidaliteit bij ouderen	143
11. Professionele hulpverlening	151
Personalia	163
Nuttige websites	165
Gebruikte literatuur & verder lezen	167

Woord vooraf

Voor je ligt een boek over een beladen onderwerp, namelijk suïcidaliteit en suïcide. De ondertitel zet meteen de toon: als leven een loden last wordt. De alliteraties in de titel drukken je als het ware neer, trekken je naar beneden. En dit is ook wat de titel beoogt: je iets laten ervaren van wat voor mensen die kampen met suïcidaliteit een indringende realiteit is.

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor mensen die kampen met suïcidale gevoelens, maar ook voor hun naasten en verdere omgeving, waaronder het kerkelijk netwerk. We willen vooral recht doen en herkenning bieden aan hen die zelf gebukt gaan onder suïcidale gedachten alsook aan nabestaanden die een dierbare aan suïcide hebben verloren. Dit doen we door hen een stem te geven en door het stigma van schuld en schaamte te doorbreken. Daarnaast willen we actuele (wetenschappelijke) kennis delen en verheldering en inzicht bieden, waarbij met nadruk gesteld wordt dat we niet uit zijn op volledigheid. Als laatste proberen we ook door middel van praktische handreikingen steun te bieden, ook en vooral aan naastbetrokkenen en pastores. Wat betekent het nu voor je doen en laten als je zelf suïcidaal bent, als je naaste dat is, en/of als je als pastor (of als anderszins betrokkene) zorg biedt aan deze mensen?

Dit boek is opgebouwd volgens een aantal thema's. Thema's die overigens in meerdere hoofdstukken doorklinken. Het eerste thema is dat van de ervaring. Schrijven over suïcidaal gedrag en suïcide kan alleen als we enigszins de nood gepeild hebben van mensen die intens lijden en moeten leven 'met de dood in het hart', dan wel van

hen die van nabij betrokken zijn. Daarom beginnen we met ervaringsverhalen. De namen van de betrokken personen zijn gefingeerd en sommige details zijn aangepast omwille van de privacy, zodat elke vermeende herkenning berust op toevalligheid. De pastor heeft zijn verhaal niet gebaseerd op één gebeurtenis, maar opgebouwd uit meerdere ervaringen.

In de verschillende hoofdstukken komen deze verhalen (vaak impliciet) terug en zijn soms ook nieuwe verhalen toegevoegd. Zij vormen de achtergrond waartegen we schrijven.

Het tweede thema betreft algemene informatie over hoe we suïcidaal gedrag kunnen begrijpen en herkennen en hoe de weg naar professionele hulp gevonden kan worden. Ook komt aan de orde wat de impact van suïcidaal gedrag en suïcide op de naasten en bredere nabije omgeving is.

Het derde thema is de levensloop. We volgen de ontwikkeling van suïcidaal gedrag en suïcide vanaf de kindertijd tot de ouderdom. Dat we het hoofdstuk 'Suïcidaliteit bij kinderen' hebben toegevoegd, vraagt echter enige toelichting. Hoewel suïcidaal gedrag en suïcide bij kinderen gelukkig uiterst zeldzaam is, kunnen ouders vragen hebben over uitspraken van hun kinderen over de dood of dood willen zijn. Dit hoofdstuk biedt dan ook enkele handreikingen aan ouders of verzorgers hoe ze met deze uitingen van kinderen kunnen omgaan. Daarnaast is het beperkte wetenschappelijke onderzoek over dit thema beschreven.

Het vierde thema is het meest onderscheidende van dit boek. We staan stil bij de manier waarop in de loop van de westerse cultuur- en kerkgeschiedenis gedacht is over suïcidaal gedrag en suïcide, wat de Bijbel ons hierover zegt en hoe dit in het pastoraat op evenwichtige wijze aan de orde mag komen. Geloof en suïcide is een van de onderzoekslijnen van het Kennisinstituut christelijke ggz (Kicg). De resultaten die deze onderzoekslijn inmiddels heeft opgeleverd, zijn ook verwerkt in de verschillende hoofdstukken.

Als redactie hebben we geprobeerd overlap tussen de hoofdstukken te voorkomen. Soms hebben we er echter voor gekozen enige overlap te laten bestaan, omdat de auteurs vanuit diverse invalshoeken een thema belichten, wat de nuance in het boek ten goede komt.

Om de eenheid tussen de verschillende hoofdstukken te vergroten hebben we ervoor gekozen de verwijzingen naar de Bijbel weer te geven in één bijbelvertaling, namelijk de Herziene Statenvertaling, waarbij we de hoop uitspreken dat deze vertaling voor de lezers geen struikelblok oplevert.

De gebruikte terminologie vraagt enige toelichting. Het brede begrip ‘suïcidaliteit’ of ‘suïcidaal gedrag’¹ verwijst naar het geheel aan gedachten, voorbereidingshandelingen en pogingen die een zekere intentie uitdrukken om zichzelf te doden. De term ‘gedrag’ verwijst zowel naar handelingen als naar gedachten. Gedachten aan suïcide worden niet altijd geuit, maar kunnen wel worden vermoed.

De begrippen ‘zelfmoord’, ‘zelfdoding’ of ‘suïcide’ (latijn *suicidium*, van *sui* = zelf-zichzelf en *cidere* = doden) betekenen het opzettelijk beëindigen van het eigen leven. Het spreken van een geslaagde suïcide dan wel een mislukte suïcidepoging is een tautologie en dient vermeden te worden. Een begrip dat nogal eens voorkomt is *tentamen suicidii*, in het dagelijks spraakgebruik afgekort als TS, wat ‘zelfmoordpoging’ betekent.

Ook het begrip ‘balans-suïcide’ duikt weleens in de literatuur op. We kunnen hiervan spreken als de zelfdoding het gevolg is van een weloverwogen, existentiële keuze. Een balans-suïcide is in de praktijk overigens vrij uitzonderlijk en sluit zeker niet uit dat er ook sprake kan zijn van psychiatrisch lijden.

We sluiten af met het uitspreken van onze dank aan alle scribenten. Met name willen we hen noemen die hun ervaringen met suïcide in alle kwetsbaarheid gedeeld hebben en ons zo iets laten ervaren van

1 In de kwaliteitsstandaarden van de ggz wordt consequent gesproken van ‘suïcidaal gedrag’.

de uitzichtloosheid en hopeloosheid die mensen kunnen teisteren, vaak verborgen voor anderen.

Laten we dit existentiële, verborgen lijden van onze naasten in onze gebeden bij God brengen, Die harten peilt en noden kent!

Ook noemen we nog met ere onze oudste scribent dr. Joop Stolk, die zijn kennis en ervaring in verschillende hoofdstukken wilde delen.

Wij hopen dat het boek dienstbaar mag zijn aan de zorg voor hen die 'de dood in het hart dragen', in het vinden van de 'weg ten leven'.

Ervaringsverhalen

‘Ondertussen zit ik met de dood in mijn hart’

Het verhaal van Hester

Leven met suïcidale gedachten is vrij eenzaam. Suïcidaliteit en eenzaamheid kunnen samen een giftige cocktail vormen. Maar het bespreekbaar maken van het onderwerp suïcide is niet makkelijk. Rondom situaties van suïcide sluipt er vaak een zweem van veroordeling in de gesprekken van omstanders. Om het taboe dat er rust op suïcide te helpen doorbreken vertel ik – met schroom – mijn verhaal.

Ik ben moeder van drie kinderen. Mijn man denkt dat suïcide daarom geen reëel risico vormt. ‘Je kunt je kinderen toch niet in de steek laten?’ zegt hij als ik schoorvoetend mijn gedachten onder woorden probeer te brengen. De verbijstering die ik achter zijn vraag hoor maakt me meteen weer stil. Nee, inderdaad, ik kan mijn kinderen niet in de steek laten. Maar ik kan ook niet leven. En het is juist die klem die me telkens weer richting de nooduitgang van het leven duwt.

Angst, trauma en onveiligheid lopen als een rode draad door mijn leven. Vanaf mijn tienerjaren is depressie onderdeel van mijn bestaan, soms erg op de voorgrond, soms wat sluimerend, maar nooit helemaal afwezig. Therapie en medicatie zorgen regelmatig voor wat stutten onder mijn levenshuis, maar aan de gebrekkige fundering is weinig te doen. Het maakt het leven van alledag tot een zware opgave. Vaak voel ik me overspoeld door emoties, maar ook

door alle eisen die het leven aan me stelt. Dan voel ik me klein en onbekwaam en niet opgewassen tegen mijn taken.

Er is één moment op de dag dat het zware, donkere dat me naar beneden drukt even iets minder zwaar en donker is. Dat is het moment van het 's avonds naar bed gaan. Het vooruitzicht van een paar uur niets moeten, niets voelen, maar in plaats daarvan juist vergetelheid vinden, doet me even ademhalen. De strijd begint weer als de wekker gaat. Ik moet opstaan. Het voelt als een onmogelijke klus, maar het moet toch. Mijn plichtsbesef rust nooit. Er wordt op me gerekend. Douchen, aankleden, kinderen wekken, tafeldekken, ontbijt verzorgen, schooltassen klaarmaken, vaatwasser uitruimen; het is een lijst met taken die me letterlijk misselijk maakt. Bij iedere handeling denk ik: ik kan het niet, ik kan het echt niet. Mijn hart is gevuld met wanhoop, maar ondertussen moet ik ook mijn jongste dochter bemoedigen die tegen haar spreekbeurt opziet, meezoeken naar de gymtas van mijn andere dochter en hard genoeg lachen om de grap van mijn puberzoon. Ik moet de tijd in de gaten houden, opletten dat de broodkorsten ook worden opgegeten, de vastgelopen rits van een jas even snel fiksen, topografie overhoren en de omgevallen beker melk opruimen. Ik doe het allemaal en ik zie er waarschijnlijk uit als een normale moeder in een normaal gezin, maar ondertussen zit ik met de dood in mijn hart.

Als de kinderen de deur uit zijn, zit mijn eerste uur van de dag erop, maar er zijn nog vele, vele uren, minuten en seconden die ik moet zien door te komen. En ze voelen allemaal als niet te doen, als een onmogelijkheid. Ze voelen ook heel eenzaam. Want de schaamte om hoe ik me voel, hoe ik de dagen doorworstel, is groot. Daardoor houd ik alle wanhopige gevoelens en gedachten zoveel mogelijk voor mezelf.

Ik zou zo graag tegen iemand willen zeggen dat ik het leven niet meer volhoud, dat ik niet verder kan, dat het onmogelijk voelt. Maar mijn ervaring is dat mensen het niet willen horen. Ze praten eroverheen, ze schieten in de stress en willen tot actie overgaan of ze worden boos.

In de periode na het overlijden van mijn moeder raakte ik in een crisis en een vriendin zei achteraf tegen me dat ze toen telkens dacht: wedden dat Hester zelfmoord pleegt, wedden?! De felheid van haar toon maakte me aan het schrikken, bevestigde me in de overtuiging dat ik slecht ben, en laf en slap. Ik verlang ernaar dat iemand kan horen én verdragen dat ik me wanhopig voel, dat ik geen uitweg zie. En dat we daar dan samen naar kunnen kijken en concluderen dat dat heel erg verdrietig en rot is. En verder niets. Geen stappenplan, geen verwijten, geen onbegrip; alleen maar stil zijn en het samen uithouden in die donkere, afgesloten tunnel waar ik steeds maar in rondren, op zoek naar de uitgang, zonder die te kunnen vinden.

De periodes dat ik suïcidaal ben, beginnen altijd met fantaseren over weggaan. Gewoon opstaan, de deur achter me dichttrekken, de fiets pakken en weggaan, zonder nog een keer om te kijken. Weg van mijn leven, weg van de te zware last. Ik stel me plaatsen voor waar ik me kan verstoppen, onbereikbaar voor iedereen. In mijn fietstas een flesje water en al mijn medicatie. Hoe meer ik me klem voel zitten, hoe concreter deze fantasie wordt. Bijna dwangmatig onderzoek ik de fantasie en kleur ik de details in. Volgende week, na de verjaardag van de jongste, dan zou het kunnen. Niet ervoor, dat kan ik mijn gezin niet aandoen, maar daarna kan ik stoppen met leven. Ik begin op internet te zoeken welke combinatie van pillen het beste zal werken en hoe hoog de dosis moet zijn. In mijn bureaula ligt een brochure met de titel 'Zó wil ik het; handreiking voor het regelen van mijn begrafenis'. Als ik alleen ben, schrijf ik erin en denk ik na over zaken als de laatste verzorging, de opbaring, de kist, de rouwkaart, de rouwdienst en de begrafenis. Het geeft rust in mijn overprikkelde hoofd om me hierop te concentreren en het leidt af van de wanhoop. Tussendoor werk ik aan afscheidsbrieven, maar het is confronterend en ik kan er niet één afmaken. In mijn hoofd voer ik hele gesprekken met mijn man, mijn kinderen, om het ze uit te leggen en om te zeggen dat het helemaal niets met hen te maken heeft, dat ze dat echt nooit moeten denken, maar dat ik het niet langer kan, dat ik het al zo lang probeer, maar dat het me niet langer lukt en dat ik zo moe ben geworden van het proberen. Ik wil ze geen pijn doen en

niet verdrietig maken en ik denk dat dat ook wel zal meevallen, want het kan niet anders dan dat ze zullen inzien dat ze beter af zijn zonder mij. Ik trek iedereen naar beneden, ik houd de boel op, als ik weg ben kan mijn gezin verder.

Ik weet al tijden welke bijbeltekst er op mijn rouwkaart moet komen te staan. We lazen een aantal jaar geleden met ons gezin na het avondeten de Bijbel in Gewone Taal door. Een tekst uit Jesaja 25 raakte me recht in mijn hart. In vers 4 staat: 'Bij U zijn zwakke mensen veilig.' Die zin heeft me daarna nooit meer losgelaten. Zwak, dat is hoe ik me voel. Niet opgewassen tegen het leven. En veiligheid is iets waar ik vaak wanhopig naar op zoek ben, maar wat ik nergens lijkt te vinden. Zelfs mijn eigen huis en mijn eigen gezin zijn voor mij een bron van onveiligheid. Altijd is er de angst voor afwijzing, veroordeling, in de steek gelaten worden. Het gevoel me te moeten verstoppen, want als anderen écht zouden zien wie ik ben, heb ik geen bestaansrecht. En nu las ik daar in Jesaja zomaar die woorden: 'Bij U zijn zwakke mensen veilig.' In donkere momenten probeer ik me daaraan vast te klampen.

Troost en houvast zoeken bij God vind ik erg ingewikkeld. De angst die ik ervaar naar mensen om me heen, ervaar ik ook naar God. Geloven heeft alles te maken met vertrouwen, maar vertrouwen is bij mij een onvervulde basisbehoefte en dat doortrekt alle facetten van mijn leven, dus ook mijn geloof. Bidden is vaak niet meer dan een zuchten, want zodra ik woorden formuleer verlamt de angst om het fout te doen mijn gebed. Dan zie ik Gods rug voor me en niet Zijn 'vriend'lijk aangezicht', en dan ben ik zo bang dat zijn 'milde handen en vriend'lijk ogen' niet voor mij zijn.

Soms denk ik: de angst voor God weerhoudt me van het zetten van de definitieve stap naar de dood. Als ik zeker wist dat God aan de andere kant van de dood op mij zou wachten, me zou verwelkomen, mijn ongehuilde tranen zou drogen, dan zou ik gaan. Want het is onverdraaglijk om iedere dag te beginnen zonder te weten hoe ik hem moet volbrengen. Maar heel misschien is het zo dat als mijn vertrouwen in God groeit, het verlangen naar de dood zal afnemen.

Vaak ben ik zo boos op mezelf, eigenlijk. Dat het me allemaal niet lukt. Vanochtend zat ik, na het aankleden, nog even op de rand van mijn bed en toen voelde deze dag (en het hele leven) zo bedreigend. Ik voel me dan zo klein en onmachtig. Hoe doen andere mensen dat toch? Het lijkt alsof iedereen weet hoe hij het leven moet aanpakken, inclusief alle verantwoordelijkheden die erbij horen. Mijn ene vriendin gaat een dag extra werken. Een andere vriendin gaat naast haar baan vrijwilligerswerk doen. Mijn zus is begonnen met het organiseren van vrouwevents. En ik ben steeds maar bevangen door angst en onmacht. Ik heb het gevoel dat ik geen kant op kan. Ik moet óf gewoon doorgaan (en dat gewoon doorgaan is dan al minimaal, ik schiet al zo tekort) óf ik moet ervandoor gaan. Het lijkt alsof dat de enige twee keuzes zijn. En beide keuzes maken me bang.

Ik ben er. Nog steeds. Angst houdt mij tot nu toe tegen. Zelfs in mijn dood ben ik bang dat iedereen boos op me zal zijn. Ik heb geen hoop dat het beter zal worden. Dit is mijn realiteit en iedere dag voer ik een onzichtbare strijd met de wanhoop. Laatst vroeg iemand mij of ik een baan heb. Op mijn ontkennende antwoord vroeg ze: 'Wat doe je dan de hele dag?' Ik heb beschaamd wat gestameld, maar eigenlijk had ik naar waarheid kunnen zeggen: 'Ik voer een uitputtend gevecht op leven en dood.'

Ik verlang ernaar dat iemand kan horen én verdragen dat ik me wanhopig voel, dat ik geen uitweg zie. En dat we daar dan samen naar kunnen kijken en concluderen dat dat heel erg verdrietig en rot is. En verder niets. Geen stappenplan, geen verwijten, geen onbegrip; alleen maar stil zijn en het samen withouden in die donkere, afgesloten tunnel... – HESTER

Niet meer willen leven, je wanhopig voelen, het leven een te zware opgave vinden en denken dat anderen beter af zijn zonder jou: ervaringen van suïcidaliteit komen vaker voor dan je denkt. In dit boek delen ervaringsdeskundigen en hulpverleners verhalen en inzichten. Zij bieden daarmee herkenning en een handreiking aan mensen die suïcidaal zijn, hun omgeving, pastores en andere betrokkenen. Doel is het taboe en isolement rond dit vaak verzwegen onderwerp te doorbreken en tot erkenning en verbinding te komen. Naast ervaringsverhalen bevat het boek veel informatie over signalering, oorzaken, omgang met en mogelijk herstel van suïcidaliteit.

Hanneke Schaap-Jonker is psycholoog en theoloog, rector van het Kennisinstituut christelijke ggz en bijzonder hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit.

Ewoud de Jong is psychiater en geneesheer-directeur van Eleos.

Matthias Jongkind is klinisch psycholoog.

Alle auteurs zijn deskundig op dit gebied en werkzaam (geweest) in hulpverlening en pastoraat.

KENNISINSTITUUT
CHRISTELIJKE GGZ



DE HOOP
ELEOS



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 9789043540407 | NUR 711/770



9 789043 540407