

# Hoe reageren we op signalen van zelfdoding

*Gerrit Houtman*

*You can only forbid him to die. Can you persuade him to live?*

*C.K. Chesterson*

**Wanneer iemand in onze omgeving zelfmoord pleegt, reageren we meestal geschokt. Hoe kan dat nu? Heeft niemand het zien aankomen? Er waren toch geen redenen voor? Vervolgens komen er gevoelens van boosheid: wat doet deze persoon zijn omgeving aan? Had hij geen hulp kunnen zoeken? Maar ten slotte raakt het ons gevoel van machteloosheid. Zelfdoding doet je ervaren dat er terreinen zijn waar je geen vat op hebt, dat er machten in iemands leven zijn die niet te beredeneren zijn. Het geeft je een diep gevoel van onzekerheid en buitengesloten worden van een strijd die iemand geheel in zijn eentje voert.**

Hoe je op zelfdoding reageert en welk standpunt je er over hebt, wordt door een drietal factoren bepaald. Ten eerste door je karakter, ten tweede vanuit je opvoeding en in de derde en niet onbelangrijkste plaats in hoeverre je in je directe omgeving een zelfdoding hebt meegemaakt.

Wanneer je een opgewekt karakter hebt, kun je je bijna niet voorstellen dat mensen het leven als een ondragelijke last ervaren. Als je opgevoed bent in een mentaliteit van doordoen, je tanden op elkaar en je niet laten tegenhouden door tegenslagen, kun je ook moeilijk inleven in mensen die niet meer kunnen doordoen.

Maar wanneer mensen in je directe familie of vriendenkring een zelfmoordpoging hebben ondernomen word je voorzichtiger. Je standpunt wordt dan niet meer beïnvloed door ideeën over zelfmoord, maar door mensen van vlees en bloed, met wie je een persoonlijke relatie hebt gehad.

Het kan ook zijn dat het thema zelfdoding een gevoelige plek in je eigen leven raakt. Misschien heb je zelf jaren met een onderdrukte doodswens rondgelopen. En heb je hier nooit met iemand op een goede manier over kunnen praten. De confrontatie met zelfdoding tast dan de fragiele barrières aan, die je rond dit thema hebt opgebouwd.

Misschien zit je niet met een verborgen doodswens, maar met een verdrongen angst voor de dood. Geconfronteerd te worden met iemand die wil sterven, kan je dan totaal van slag brengen en je met je eigen angst confronteren.

Tenslotte is zelfdoding ook een thema wat ons als maatschappij raakt. Het laat zien dat er mensen zijn die de zin van het leven niet meer zien. Zelfs zover dat de dood voor hen een zinvoller alternatief lijkt. Het confronteert ons met de vraag hoe zinvol wij het leven vinden? Wat gaat er mis als andere mensen deze zin niet meer zien? Weten wij de zin van het leven zichtbaar te maken voor anderen? Helpen en steunen wij elkaar om hier vanuit te leven?

## **Bezinning**

Niet alleen je levenservaringen bepalen je houding tot dit onderwerp. Je geloofsopvatting speelt daar evengoed een rol in. Hoe kijk je als christen aan tegen suicide? Is zelfmoord (of poging of gedachten) een doodzonde? Veroordeel je deze daad? Bijvoorbeeld vanwege het gebod: *gij zult niet doden*? Of (zoals sommigen vinden) omdat de zelfmoordenaar na zijn daad God niet meer om vergeving kan vragen. Vind je dat er voor een zelfmoordenaar geen hoop meer is? Sommigen onder ons (vooral in de evangelische kerken) zitten hier erg vast mee omdat ze de persoonlijke verantwoordelijkheid een sterkere rol geven dan de gebrokenheid van deze wereld als gevolg van de zondeval. Je begrijpt dat als je een sterk moraliserende houding tegenover dit onderwerp inneemt, dat men dan niet de vrijheid en ruimte voelt om daar openlijk met je over te praten.

## **De kerk en suicide**

De bijbel is zeer terughoudend in verband met dit thema. De tragiek wordt wel getoond (denk maar aan koning Saul en Judas) maar er wordt niet echt een oordeel over uitgesproken. Er wordt zelfs ongeremd gesproken over levensmoeheid, bijvoorbeeld in de psalmen en bij Job, Elia en Jeremia. De kerk heeft zelfdoding wel veroordeeld, buitengewoon streng zelfs (Augustinus). Mede onder invloed van de Griekse filosofie en om de ongezonde uitwassen van de martelaarsdood en doodsverlangen bij asceten tegen te gaan. Op zichzelf is het begrijpelijk en gezond dat er weerstand is tegen suicidewens en gedrag, het heeft eeuwenlang veel mensen van zelfmoord weerhouden. Maar als het leidt tot uitsluiting en veroordeling - een zelfmoordenaar had geen recht op een waardige christelijke begrafenis en mocht niet in gewijde aarde worden begraven - doen we geen recht aan het evangelie van genade en mildheid.

## **De maatschappij en suicide**

Uit onderstaand schema blijkt dat de maatschappij in minder dan een eeuw een totaal ander concept ontwikkeld heeft op de dood en hoe we hiermee omgaan. We zien dat er een visiewijziging op zelfdoding is van zonde, naar misdaad, naar stoornis, naar zelfbeschikking. Zelfdoding ziet men nu als een daad waarbij de dader de volle eigen verantwoording draagt. Maar eigenlijk geldt dit voor de algehele visie op sterven. Het sterven is niet meer in handen van God, zelfs niet meer in die van de medische wetenschap: je dient zelf je levenslot in handen te nemen. Tot op het einde.

Deze 'laissez faire houding' als gevolg van overtrokken individualisme en liberalisering heeft echter grote consequenties. De mens die zich levensmoe voelt staat er nog meer alleen voor en wordt daardoor nog meer in zijn eenzaamheid geduwd. Willen we iets doen aan zelfmoordpreventie zullen we ook moeten werken aan een maatschappij waarin we ons weer verantwoordelijk voor elkaar voelen.

*Schema uit: J.Bleyen 'de dood in Vlaanderen'*

	<b>traditionele dood</b>	<b>Moderne dood</b>	<b>postmoderne dood</b>
<b>autoriteit</b>	Traditie	Professionele expertise	Persoonlijke keuze
<b>Gezagsfiguur</b>	Priester	Arts	Ik
<b>dominante vertoog</b>	Theologie	Geneeskunde	Psychologie
<b>sleutel tot goede dood</b>	Gebed	Stilte	Expressie van gevoelens
<b>wat staat op het spel</b>	Ziel	Lichaam	Persoonlijkheid
<b>lichamelijke context</b>	leven met de dood	De dood onder controle	Leven met stervenden
<b>sociale context</b>	Gemeenschap	Ziekenhuis	Familie

### **Zelfmoord en cijfers**

- Elke dag plegen er gemiddeld zeven mensen zelfmoord in België.
- België heeft (na Finland) het hoogste aantal zelfmoorden in Europa.
- De gemiddelde leeftijd waarop een man zelfmoord pleegt is 46 en bij een vrouw 50.
- Vrouwen doen drie maal zoveel pogingen dan mannen, maar mannen slagen er meer in: twee keer zoveel als bij vrouwen.
- Het aantal zelfmoordpogingen is waarschijnlijk een 15-voud van de geslaagde zelfmoorden: zo'n 100 per dag.
- Bij jongeren is na verkeersongevallen, zelfmoord de eerste doodsoorzaak (20 procent). De laatste jaren treedt er een verdubbeling op bij jongeren.
- Bij mannen tussen de 25 en 44 is zelfmoord de eerste doodsoorzaak
- Oudere mannen (+ 75) plegen het meest zelfmoord
- Slechts één op de vier personen die een zelfmoordpoging doet heeft een echte doodswens, maar het risico dat het lukt, is enorm groot.

## Oorzaken en aanleiding

Laten we voorop stellen dat er evenveel redenen zijn als dat er pogingen zijn. Ieder heeft zijn eigen verhaal en zelfmoord is nooit tot één simpele algemene oorzaak te herleiden. Bijvoorbeeld een directe aanleiding zegt niets over de werkelijke oorzaak.

Toch zijn er factoren die van invloed zijn.

### *Maatschappelijke factoren*

Geen hoopvol perspectief, er heerst een angstcultuur in onze maatschappij.

Zinloosheid (mensen willen betekenisvol deel uitmaken van een groter netwerk aan relaties, maar ook van de geschiedenis).

We zien een fragmentarisering van de samenleving (geen grote zinvolle verbanden en idealen).

Mensen worden overvraagd in hun zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid.

### *Sociale factoren*

Eenzaamheid, werkloosheid, financiële problemen, handicap, uitzichtloze ziekte, relatieproblemen.

### *Biologische factoren*

Temperament, afwijking in aanmaak van het enzym voor serotine (bepaalde stof in de hersenen die nodig is om ons gedrag te kunnen reguleren).

### *Psychologische factoren*

Negatief zelfbeeld, weinig vaardigheden tot het onderhouden van goede relaties, niet weten om te gaan met sterke gevoelens als agressie, angst of verdriet.

### *Psychiatrische aandoening*

Depressies of andere psychische stoornis.

## Misvattingen

- *Mensen die erover praten, doen het niet.* Integendeel, 75% heeft het vooraf bekend gemaakt.
- *Zelfmoord is een ziekte.* Stoornissen en depressie kunnen van invloed zijn, maar velen die zelfmoord pleegden waren zeer gezond bij hun verstand.
- *Nadat men een poging gedaan heeft, is het risico geweken* (men zou ervan geleerd hebben). Integendeel, de meeste zelfmoorden gebeuren in enkele maanden na de eerste poging. Het heeft een drempelverlagend effect. De helft van het aantal zelfmoordpogingen werd al eerder voorafgegaan door een poging.

- *Zelfmoord is een impulsieve daad.* Zelfdoding is echter het resultaat van een lang proces.
- *Suicide gebeurt in de herfst.* Klopt niet, het gehele jaar met een kleine toename in het voorjaar.
- *Suicide is erfelijk.* Het is echter een individueel gedragspatroon. Hoogstens aangeleerd en lopen bepaalde families meer risico vanwege de kwaliteit van de opvoeding.
- *Suicideplegers zijn moedig en staan volledig achter hun daad.* Onjuist, de ambivalentie blijft vaak tot het laatste toe.
- *Door met iemand over zelfdoding te praten, breng je hem op een idee.* Door rechtstreeks erover te praten, doorbreek je juist het isolement van de ander.

## Signalen

Wat zijn de signalen waar je op kunt letten:

- toename van lichamelijke klachten (psychosomatische)
- slechte eetgewoonten
- concentratie of geheugenproblemen
- trekt zich terug en verbreekt/verwaarloost contacten
- verandering in persoonlijke verzorging en uiterlijk
- verandering van inrichting van de woonruimte
- buitensporige vermoeidheid
- opdrachten die hij je geeft
- geeft belangrijke dingen weg
- handelt een aantal zaken af
- emotionele uitbarstingen: huilen, lachen of agressie
- schriftelijke aanwijzingen

## Hoe voer je een gesprek met iemand die met een doodswens leeft?

Vooropgesteld: ken je eigen gedachten en gevoelens over de dood en zelfdoding. Verdring je eigen gevoelens van machteloosheid niet, als je die tijdens een gesprek ervaart. Onbewust gaan ze toch het gesprek beïnvloeden. Bespreek eerlijk op een gepaste manier je eigen gevoelens. Je hoeft niet alles te kunnen en te begrijpen om naar een ander te luisteren.

- Stel je op de hoogte van depressie en gevoelens van suicidaliteit. Probeer je voor te stellen wat iemand voelt die aan zelfmoord denkt: hij zit in een val en kan geen kant meer op. Hij wil niet dood, maar kan ook niet leven en ziet de dood als enige uitweg. Hij gelooft ook niet meer dat mensen hem kunnen helpen. Besef dus dat hoewel u een belangrijke rol hebt, deze rol tegelijk ook beperkt is.
- Creëer een veilig klimaat waarin gevoelens bespreekbaar worden zonder dat uw moraal een rem wordt voor de ander om zijn verhaal te doen. Aanvaard en respecteer, zonder dat u het er mee eens hoeft te zijn.

- Luister naar het verhaal van de ander (Welke thema's komen telkens terug? Zit er een onverwerkt verliesthema in?).
- Durf directe vragen te stellen en vooral doorvragen: *Weet je hoe, waar en wanneer je het gaat doen.* Vaak ontstaat er opluchting als het geheim gedeeld is.
- Geef ruimte aan de gevoelens van de ander. Depressie is vaak een naar binnen gekeerde agressie.
- Geef af en toe terug wat je gehoord hebt door wat de ander zegt samen te vatten en toon zo dat je hem goed begrepen hebt. Verdoezel of reduceer de feiten niet. Ga je ook niet te empathisch gedragen. Je kunt niet meer beloven dan je kan.
- Laat je niet misleiden door weerstand: 'waar bemoei je je mee' of 'ik weet niet wat je bedoelt', 'ik zoek het zelf wel uit'. Toon je betrokkenheid en wees kordaat in je vragen.

## **Het nut van machteloosheid**

Ik begon dit artikel met te schrijven over ons gevoel van machteloosheid.

Een machteloosheid die ons echter ook van nut kan zijn. Het beschermt ons tegen onze verborgen almachtswens en het verlangen om alles onder controle te hebben. Suïcide maakt ons nederig en zet ons als mens op z'n plaats. Het doet ons beseffen dat we in een gebroken wereld leven die op verlossing hoopt. Een verlossing die wel begonnen is in het optreden van de persoon: Jezus van Nazareth. Maar die in de toekomst, wanneer zijn koninkrijk definitief wordt gevestigd ten volle zal gerealiseerd worden.

Elke hulpverlening van onze kant is dan ook een voorlopig handelen, in afwachting van. Daarom hoeven we ook niet ontmoedigd te geraken als we de grenzen zien van onze hulp.

Omdat *onze hulp is van de Heer* (Psalm 121) die nu en in de toekomst zal voltooien wat Hij begonnen is.

## **Literatuur:**

- Govert Bach, *Doe uzelf geen kwaad* beschouwingen over suicidaliteit, depressiviteit en (pastorale) hulpverlening, Den Haag 1984
- Bart Demyttenaere, *De last van het leven*, zelfmoord in België en Nederland, Antwerpen 2000
- René F.W. Diekstra *Over suïcide* zelfdestructie, zelfbehoud en hulpverlening, Alphen aan den Rijn/Brussel 1981