

Spreken 'stille strijd' Staphorst

Introductie door Lonneke:

Christina Hennipman doet als verplegingswetenschapper onderzoek naar naasten van suïcidale personen en werkt als beleidsadviseur bij Eleos. Eleos is een christelijke organisatie voor geestelijke gezondheidszorg. Zij bieden een breed scala aan behandelingen en ondersteuning, variërend van ambulante begeleiding tot intensieve klinische zorg.

Wat goed om hier bij elkaar te zijn bij de openingsbijeenkomst van het beeld 'Stille strijd'. Een moment waarop we stilstaan bij iets dat zo vaak onbesproken blijft, maar dat voor zoveel mensen dagelijks werkelijkheid is. Het beeld vertegenwoordigt die stille, onzichtbare strijd waarmee jongeren en jongvolwassenen worstelen.

Er wordt weinig over zelfdoding gepraat, en juist omdat het zo vaak een *stille* strijd is, zou je kunnen denken dat het niet veel voorkomt. Wanneer je zelf worstelt met suïcidaliteit, of wanneer je een naaste hebt die hiermee strijdt, kun je het gevoel hebben dat je de enige bent die zoiets doormaakt. Maar de cijfers laten een ander beeld zien. Dat hebben we zojuist gehoord van de wethouder.

In Nederland heeft maar liefst 8% van de mensen ooit suïcidale gedachten gehad. In een dorp als Staphorst, met ongeveer 11.000 inwoners, betekent dit dat het om zo'n 875 mensen gaat. Elke dag overlijden er in Nederland gemiddeld vijf mensen door zelfdoding. En al die mensen hebben weer hun eigen netwerk, wat geraakt wordt door dit verlies. Gemiddeld raakt elke zelfdoding 135 mensen. Als je dat doortrekt, betekent dit dat in Nederland elk jaar evenveel mensen iemand verliezen door suïcide als het aantal inwoners van een middelgrote stad, zoals Eindhoven.

En als we naar de cijfers over jongeren kijken, wordt het zelfs nog ernstiger. Zelfdoding is de belangrijkste doodsoorzaak bij jongeren en jongvolwassenen tot 30 jaar. Terwijl het aantal dodelijke ongevallen en sterfgevallen door kanker in deze leeftijdsgroep afneemt, zien we een stijging van het aantal suïcides onder jongeren. In Nederland is suïcide voor 1 op de 5 tieners de oorzaak van hun overlijden, en onder jongvolwassenen is dat zelfs 1 op de 3.

Als onderzoeker houd ik mij met name bezig met naasten van suïcidale personen. Mocht u of jij hier staan als naaste, weet dan dat je echt heel belangrijk bent. En tegelijk is het ook heel zwaar. Vanuit het idee dat een suïcidepoging voorkomen kan worden door te beschermen, zijn veel naasten druk met de suïcidale persoon in de gaten te houden. Vaak gaat dit gepaard met een allesoverheersende waakzaamheid. Veel naasten ervaren een 'rollercoaster van emoties'. Angst is een emotie die vrijwel alle naasten noemen. En die angst kan in christelijke kring verder gaan dan

de angst iemand te verliezen. Die angst gaat dan ook over de vraag: gaat mijn naaste naar de hemel of naar de hel? Ook worstelen naasten met gevoelens van schuld en schaamte. ‘Welke schuld heb ik als het lukt?’ En ‘Hoe reageren anderen?’ De angst voor de reactie van anderen leidt vaak tot eenzaamheid. Ook in kerken kan het taboe op alles wat met suïcidaliteit te maken heeft nog heel groot zijn. Gemeenteleden weten niet altijd hoe ze moeten reageren en zwijgen vaak. Uit mijn laatste onderzoek blijkt dat ook bij het pastoraat vaak nog ongemak heerst over dit thema, zodat de geestelijke vragen en worstelingen die er zijn niet altijd besproken kunnen worden.

En die geestelijke worstelingen kunnen er wel zijn bij naasten. Er kan een grote angst zijn dat hun naaste naar de hel gaat vanwege de zelfdoding. Er kan een schuldgevoel richting God ontstaan vanwege alle waaromvragen en boosheid. Er kan een intern conflict ontstaan omdat je bent opgegroeid met het idee dat zelfdoding zonde is, maar je ook ziet dat je naaste intens lijdt en je wilt dat het lijden stopt, desnoods door de dood.

Aan de andere kant heb ik ook veel naasten gesproken voor wie het geloof een grote steun was. Hoewel zij suïcide zagen als niet Gods bedoeling, hadden zij vaak het vertrouwen dat hun naaste naar de hemel zou gaan. Dat gaf rust en acceptatie. Overgave aan God speelde hierin een belangrijke rol. Dit zorgde ervoor dat zij naar God konden met hun vragen en worstelingen. Ik hoorde zoveel mooie verhalen hoe God voorzag en rust gaf en naasten steeds weer tot overgave kwamen en hoe steeds weer de gemoedsrust volgde.

De kunstenaar van het beeld stille strijd wil graag het gesprek over suïcidaliteit op gang brengen. En u, jij bent naar deze openingsbijeenkomst gekomen. Waarom bent u, ben jij hier vandaag? Misschien ben je hier als professional, met veel kennis over suïcidaliteit. Misschien gaat die stille strijd over u, over jou. Weet je wel hoe zwaar het leven kan zijn en lijkt de dood een aantrekkelijker alternatief. Of misschien staat u hier als naaste, met een dagelijkse angst om een geliefde te verliezen aan deze donkere gevoelens. U wilt misschien zeggen: *Kom op, kijk om je heen, het leven is de moeite waard*. Misschien zelfs vervolgd met: *Tel je zegeningen*. Maar we weten dat deze gevoelens niet eenvoudig weg te praten zijn. En dus rijst de vraag: *Waarom wil iemand nu eigenlijk dood?*

Het verlangen naar de dood is terug te brengen tot een paar kernbegrippen. Pijn, vaak psychisch, en hopeloosheid zijn dragelijk als er verbondenheid wordt ervaren met andere mensen. Veelvoorkomende gedachten bij mensen die worstelen met suïcidale gevoelens zijn: ‘Ik ben de ander tot last’ en ‘Ik sta er alleen voor’. We zien dat terug in het beeld. Een ineengedoken jongere, die zich afschermt van de buitenwereld en die zich zo klein mogelijk maakt.

Als die gevoelens van pijn en hopeloosheid blijven aanhouden zonder steun of verbinding, kan iemand vast komen te zitten in wat voelt als een fuik: de gedachten aan de dood worden sterker en de focus op de uitweg wordt steeds intenser. Wat begint als een vage wens om er niet meer te zijn, kan veranderen in concrete plannen om een einde aan het leven te maken. Eerst heel vluchtig, maar daarna steeds specifiek. In deze fase kan iemand stappen beginnen te zetten om afscheid

voor te bereiden of om angsten voor de poging te overwinnen. Vaak gebeurt dit in stilte, als een geheim dat alleen gedragen wordt.

Voor naasten is het belangrijk te beseffen hoe groot de eenzaamheid en de schaamte kunnen zijn, en hoe essentieel hun rol is om dit patroon te doorbreken. Openheid en verbinding kunnen het gevoel van eenzaamheid verminderen en iemand helpen de gedachte *ik sta er alleen voor* te vervangen door *er zijn mensen om mij heen die mij steunen* en de gedachte *Ik ben tot last* te vervangen door *Ik ben waardevol*.

Het ingewikkelde is echter dat er bij mensen die suïcidaal zijn, veel schaamte is om iets te delen over hun suïcidaliteit. Het weten dat hun naasten suïcide veroordelen, maakt dit delen niet makkelijker. De angst voor negatieve reacties maakt de gevoelens *er alleen voor te staan* en *tot last te zijn* alleen maar groter. Dit kan verder versterkt worden als naasten zich heel verantwoordelijk voelen de suïcide te voorkomen en overgaan op controle. Dit leidt vaak tot een kat en muis spel, waarbij de relatie, die zo belangrijk is om zich verbonden te voelen met anderen, onder druk komt.

Openheid rondom suïcidaliteit is echt heel belangrijk. Teveel heerst nog de gedachte dat als we erover praten, het erger wordt of we mensen op ideeën brengen. Het is een misvatting! Wat suïcidaliteit betreft is er echt ruimte en openheid nodig. Dan kan de gedachte: *Ik sta er alleen voor* en *ik ben de ander tot last* weggenomen worden.

Tegelijk is het erover praten spannend. Zowel voor degene die worstelt met suïcidale gedachten als voor de omgeving. Wat moet je dan zeggen? Daarvoor is een handig rijtje: VVV. Vragen, verbinden, verwijzen. Het begint echt met doorvragen. Zo helder mogelijk, zonder erom heen te draaien. Een goede vraag is: denk je wel eens aan de dood? Vervolgens is het belangrijk om te verbinden. Zorg dat je naast iemand gaat staan. Geef ruimte aan het lijden. Luister en sluit je aan bij de taal van de ander. Voorkom dat je komt met oplossingen, je eigen verhaal of je oordeel. Dan kan iemand weer snel terug schieten in de gedachte *Ik sta er alleen voor* en *ik ben de ander tot last*. En tenslotte: verwijs. Suïcidaliteit is een heftig iets met grote risico's. Daar moet je niet alleen mee blijven lopen. Als je geen idee hebt waar je heen moet, overleg dan met de huisarts. Als er acuut een gevaarlijke situatie zich voordoet buiten kantoortijden, dan kun je bellen met de huisartsenpost of crisisdienst.

Er valt veel meer over dit onderwerp te zeggen. Gelukkig is dit een startmoment en ik heb begrepen dat er nog verschillende activiteiten georganiseerd worden. Ik hoop echt van harte dat dit leidt tot mooie gesprekken en inzichten.

Ik wil nog wel wijzen op de app van 113, te vinden in de appstore onder de naam 'Vraagbaar'. Hierin worden heel concrete handvatten gegeven over hoe je een gesprek aan kunt gaan.

Mocht u nu zelf ook meer willen weten over dit onderwerp, dan kan ik ook nog 3 boeken van harte aanraden.

Het eerste boek is een boek wat we hebben uitgegeven met een aantal collega's vanuit het Kennisinstituut Christelijke GGZ is *Suicide. Als het leven een loden last wordt*. Het start met ervaringsverhalen vanuit verschillende perspectieven. Daarna volgen een aantal meer informatieve hoofdstukken, die steeds weer teruggrijpen op de ervaringsverhalen. Het boek is geschreven vanuit christelijk perspectief.

Het tweede boek is *Mythen over zelfmoord*. In dit boek worden negen veel voorkomende opvattingen besproken. Dit boek geeft veel inzicht en daarmee ook meer begrip voor wat suïcidaliteit is. Het is boek is voor een breed publiek geschreven en daarmee toegankelijk voor iedereen.

En het laatste is een Engels boek: *Why people die by suicide*. In dit boek gaat de auteur, die klinisch psycholoog is en zijn vader verloor door suïcide, in op de factoren van er alleen voor staan, de ander tot last zijn en het vermogen zichzelf pijn te doen. Het boek biedt inzicht en waardevolle informatie voor zowel hulpverleners als mensen die in hun eigen leven te maken hebben gehad met suïcide.

Mochten er nog vragen zijn, dan kan dat straks. Samen met mijn collega's van Eleos blijven we nog even.

Ik wens jullie mooie ontmoetingen.

Christina Hennipman

Voor meer vragen: welkom@eleos.nl