

# Geen pijn, geen angst, geen leven

## *Jongeren, suïcidaliteit en veerkracht*

*het leven drukt met grote kracht*

*op je smalle schouders*

*dapper blijf je staan*

*je wankelt onder groot gewicht*

*angstig soms*

*dat je onderuit zult gaan*

Het overkwam zowel Stanneke als Brigitte. Hun dochters van 17 maakten beiden ruim twee jaar geleden een einde aan hun leven. Beide vrouwen zijn professional in de hulpverlening, Stanneke is psychiater, Brigitte is pedagoog. Ondanks al je kennis en ervaring, ondanks de grote liefde voor je kind machteloos moeten toezien hoe je kind de veerkracht voorbij is. Hoe na te bestaan na de dood van je dochter, wetende dat je alles hebt gedaan en dat het niet genoeg was om je kind in leven te houden? Zowel Stanneke als Brigitte schreven een boek over dit proces, een boek waarin ze ook zichzelf niet sparen.

Ondanks de overeenkomsten zijn het twee compleet verschillende boeken. Wat ze schrijven is niet alleen belangrijk voor nabestaanden maar ook voor professionals die met (dreigende) zelfdoding van jongeren te maken hebben en/of met hun nabestaanden. Stanneke wil met name collega's meer houvast geven zodat een situatie zoals bij haar dochter Jitske voorkomen kan worden. Brigitte is inmiddels ambassadeur bij STORM, een depressie- en suïcide preventieproject waarbij vijftien (lokale) partijen zich hebben verbonden om suïcides en suïcidepogingen te verminderen. In Peelregio/Helmond is dit project van start gegaan nadat een flinke toename aan suïcides bij jongeren was geconstateerd. Andrea, de geadopteerde dochter van Brigitte, was een van hen. Het project omvat een training voor mentoren

in het VO om depressie bij jongeren vroegtijdig te signaleren en bespreekbaar te maken.

Zelfdoding is inmiddels doodsoorzaak nummer 1 bij jongeren. Een van de obstakels bij het diagnosticeren van jongeren is dat bij hen het vaststellen van een depressie lastig is. De klachten en symptomen, die zeer divers kunnen zijn, zeggen niet alles over wat er aan de hand is. Het is ingewikkeld om een diagnose te stellen bij jongeren die volop in ontwikkeling zijn. Wat hoort bij de puberteit en wat wijst op een ziekte?

Belangrijk is om, naast vragenlijsten en gesprekken met de jongere, samen met de ouders na te gaan welke aspecten in de levensloop goed en welke minder goed verlopen zijn. Zoals de hechting en belangrijke gebeurtenissen die van invloed geweest kunnen zijn. Ook moet duidelijk worden wanneer en welke vormen van psychopathologie zich zijn gaan manifesteren, hoe ernstig die waren en hoe daarmee is omgegaan. Het betrekken van de andere kinderen in het gezin geeft nog meer informatie. Tot slot is een gesprek met de ouders over hun achtergronden en mogelijk aanwezige problemen en stoornissen in het familiesysteem van belang. Dan pas kan een totaalbeeld gevormd worden (Meerdinkveldboom, 2017).

## *Snelle veranderingen bij jongeren*

*het donker trekt met grote macht*

*aan jouw levenslust*

*stevig hou jij vast*

*je struikelt en komt weer overeind*

*getekend*

*door een zware last*

De tijd die bij Jitske verstreek tussen de goed functionerende puber en haar zelfdoding bedroeg slechts tien maanden. Achteraf is het waarschijnlijk dat een depressie bij Jitske fataal is geworden. Die was wel vastgesteld maar uit beeld geraakt omdat ze borderline gedrag ging vertonen zoals zelfbeschadiging, zwart-witdenken en manipulatief gedrag. Daarmee zette ze haar behandelaars op het verkeerde been en ontbeerde ze de juiste medicatie. Belangrijke informatie is dat aan beide zijden van de familie depressie voorkomt. De boodschap die Stanneke dan ook aan psychiaters geeft, is om bij jongeren heel goed na te gaan of er ook sprake zou kunnen zijn van depressie.

Ook Andrea veranderde in een tijd van enkele maanden van een talentvolle, ambitieuze jongere in een depressieve jonge vrouw. Lastig was dat haar gedrag per dag kon wisselen van somberte op het ene moment en vrolijk iets met vriendinnen afspreken op het andere moment. Tot op het laatst bleef ze actief bezig voor school. Maar ze had de lat zo hoog liggen dat ze niet aan haar eigen maatstaven kon voldoen. Brigitte is in haar boek in de denkwereld van haar dochter gekropen en heeft het vanuit Andrea geschreven. Zo probeert ze duidelijk te maken hoe het brein van haar depressieve dochter werkte. Daarmee hoopt ze een bijdrage te leveren aan de signalering van sombere, depressieve jongeren. Met name in het onderwijs zou hier volgens haar meer aandacht voor moeten zijn. Mentoren kennen de jongeren goed, zij zien veel en zouden tijdig aan de bel kunnen trekken. Bovendien willen jongeren hun ouders niet ongerust maken waardoor het nog belangrijker is dat school alert is op veranderingen in het gedrag. Wat de genetische aanleg betreft: die is vanwege de adoptieachtergrond van Andrea niet bekend. Toen Brigitte bij de huisarts haar vermoeden van een depressie uitsprak, zag deze slechts een perfectionistisch en ambitieus meisje dat de lat hoog legde. Een onjuiste inschatting achteraf. Jongeren zijn niet snel geneigd te benoemen wat ze voelen

omdat ze zich schamen voor hun somberte. Ik heb toch alles waarom voel ik me zo?

In beide gezinnen was een warm en liefdevol klimaat, een van de belangrijkste beschermende factoren. Maar er waren ook puberproblemen waarbij met name beide moeders niet altijd door hun dochters toegelaten werden en het soms moesten ontgelden. De vaders konden in deze periodes soms dichterbij komen. Zowel Stanneke als Brigitte moesten een weg zoeken om het contact met hun dochter te behouden.

Volgens Ineke Rood (2017) is de puberteit en adolescentie een periode waarin de jongere zich nadrukkelijk ontwikkelt tot een geheel eigen individu, zelfstandig, meer dan alleen een kind van de ouders met eigenschappen en keuzes die tot dan toe pasten in het gezin van herkomst. De jongere moet zich los maken van het gezin wat overigens niet hoeft te betekenen dat het contact verloren gaat, maar er vindt wel een herschikking plaats van de onderlinge verhoudingen. Niet alleen de jongere, ook het gezin maakt een transitie door. De ouders hoeven niet los te laten maar moeten hun kind wel anders vast gaan houden. Het is belangrijk dat zij hun kind niet alleen op een liefdevolle manier laten merken dat ze er als ouders voor hen zijn, maar ook dat ze invloed uitoefenen als hun leven bedreigd wordt door een mogelijke suïcide. De ouderlijke hiërarchie moet hersteld worden en er moeten nieuwe positieve verbindingen worden gelegd met de gezinsleden, dus ook met eventuele broers en zussen. Soms tegen een hoge prijs en ten koste van de energie, gezondheid of werkindeling van (een van) de ouders.

Zo werd de nachtrust van Brigitte en haar man regelmatig onderbroken omdat Andrea in die laatste angstige periode haar veiligheid zocht bij haar ouders in bed. Ook voelde Brigitte veel onrust omdat ze zag dat het niet goed ging met haar dochter en liefst bij haar in de buurt wilde zijn terwijl Andrea het op haar eigen manier wilde doen en zich meer los wilde maken. De man van Stanneke heeft een tijdlang niet gewerkt om thuis te zijn voor hun dochter. Dit kan een zware druk leggen op het gezinsleven. Wanneer er sprake is van gescheiden ouders en/of nieuw samengestelde gezinnen wordt het vaak nog complexer. Het verduren van het systeem wordt zwaar op de proef gesteld. Het is belangrijk dat het gezin uit het patroon van problematiseren komt en gaat uitzoeken waar de verbindingen hersteld kunnen worden en de veerkracht terug kan keren. Dit is een gezamenlijke opdracht waarbij de hulpverlening van cruciale betekenis kan zijn. Men is zich vaak niet bewust welke sterke krachten aanwezig zijn die aangewend kunnen worden. Bovendien komen in deze transitiefase oude trauma's vaak weer bovendrijven. Belangrijk is dat deze erkend en benoemd worden zonder ze meteen intensief te behandelen. Voor dit proces zijn

hulpbronnen nodig want als oude pijn weer geraakt wordt, kan dit voelen als een mijnenveld. Zonder hulpbronnen is dit mensen zonder wapens oorlogsgebied insturen. De hulpverlener kan helpen met het zoeken naar positieve bronnen waaruit geput kan worden, het onderzoeken van de communicatiepatronen en het versterken van de hoop en een positieve kijk op het leven.

Ondanks alles hebben hulpverleners niet altijd voldoende invloed op het krachtenveld dat ontstaat tussen jongeren en het gezinssysteem in crisis, laat staan op alle instanties die betrokken zijn. Alle inspanning, de beschermende factoren van het gezin en de inzet van de hulpverlening ten spijt gaat het soms toch mis met de jongere zoals bij Jitske en Andrea. Er kan winst behaald worden in een betere scholing van mensen in het onderwijs en ook hulpverleners om vroegtijdig depressies bij jongeren te signaleren. Een betere samenwerking met en communicatie tussen hulpverleningsinstanties onderling, het gezinssysteem en het onderwijs kan helpen om in de toekomst een verdrietige afloop zoals bij Jitske en Andrea zoveel mogelijk te voorkomen.

*ik ben naast jou met liefde en zorgen*

*trots en tranen*

*ook als ik bijna val*

*ik hou me vast aan leven en licht*

*hopend*

*dat jouw veerkracht blijven zal*

*Floortje Agema in Geen angst, geen pijn, geen leven*

#### Bronnen

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). Kon je dan niet blijven voor mij? Kinderen en jongeren ondersteunen na een zelfdoding in hun omgeving. Heeze: In de Wolken.
- Kerkhof, A., Meerdinkveldboom, J. & Rood, I. (2016). Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren. Amsterdam: Boom.
- Koevering, B. van de (2016). Het jaar van de vlinder. Tiel: Aerial Media Compagny
- Lunter, S. (2017). Geen angst, geen pijn, geen leven. De veerkracht voorbij. Heeze: In de Wolken.
- Meerdinkveldboom, J. (2017). Hoe stel je een depressie bij een jongere vast? In: Lunter, S. (2017). Geen angst, geen pijn, geen leven. De veerkracht voorbij. Heeze: In de Wolken.
- Rood, I. (2017). Praktijkervaringen van een systeemtherapeut. In: Lunter, S. (2017). Geen angst, geen pijn, geen leven. De veerkracht voorbij. Heeze: In de Wolken.

#### Auteurs

- Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd verliesdeskundige, rouwtherapeut, opleider en auteur op het gebied van rouw en trauma.
- Drs. Stanneke Lunter is psychiater en auteur van het boek Geen angst, geen pijn, geen leven.

