

WAAROM, WAAROM,

Jongeren en achterblijven na zelfdoding



door Riet Fiddelaers-Jaspers & Monique van 't Erve

“Ik begrijp wel waarom mensen een eind aan hun leven maken, omdat ik zelf ook de slechte kant van het leven gezien heb. Dat je zoveel stress hebt en geen uitweg weet en nooit geleerd hebt over je gevoelens te praten. Ik heb ook jaren alles opgekropt en dat is echt slecht. Het is geen schande om te zeggen dat je je niet goed voelt.”
Gaël

In de populaire VPRO-jeugdserie De Daltons over de dagelijkse perikelen van een gezin met vier puberjongens zit een aflevering waarbij Elody, een klasgenootje van een van de zonen, een einde aan haar leven maakt. De afdelingsleider komt het in de klas ver-

tellen en dan blijkt de grote handelingsverlegenheid van de school. Ze noemt de doodsoorzaak niet en binnen de kortste keren zoe- men de wildste verhalen door de school.

Enkele feiten over zelfdoding

Jaarlijks maken in Nederland ongeveer 1600 mensen een eind aan hun leven. In de categorie waarin zich de meeste ouders van kinde- ren en jongeren bevinden, tus- sen de 30 en 50 jaar oud, gaat het om 640 personen. Daarnaast komen gemiddeld 45 jongeren om het le- ven door zelfdoding. Ieder jaar verliezen zo vele honderden kinderen en jongeren een ouder, broer, zus, vriend of vriendin.

WAAROM?

Familieleden van slachtoffers van zelfdoding hebben een tot tien maal verhoogde kans om zelf ook door zelfdoding te overlijden. Dit verhoogde risico hangt vooral samen met de mate waarin nabestaanden steun vinden. Ook school kan daarbij een rol spelen en zo een preventieve invloed hebben.

Om een preventieve en ondersteunende rol te kunnen hebben, is het noodzaak om het contact aan te durven gaan met jongeren die nabestaanden zijn en het taboe van zelfdoding te doorbreken en er open over te communiceren. De ervaring leert dat de volwassenen vaak terugschrikken en de jongeren willen 'beschermen', terwijl jongeren geholpen zijn met openheid en duidelijkheid.

Voorgeschiedenis

Soms hebben jongeren jarenlang geleefd met een ouder met psychiatrische en/of verslavingsproblemen. Deze jongeren noemen we Kopp-kinderen: kinderen van ouders met psychiatrische problemen. Ze zijn gewend om sterk te moeten zijn en voor zichzelf en vaak ook voor andere gezinsleden te zorgen. Ze dragen lasten op hun schouder die menig leraar zelf niet heeft. Zich kwetsbaar opstellen en steun ontvangen is voor deze groep vaak moeilijk. Dus wijzen ze steun in eerste instantie vaak af.

"Mensen moeten gewoon normaal tegen me doen en zich niet anders gedragen dan vroeger. Als ze dat wel doen ga ik heel afstandelijk tegen ze doen."

Pieter

Pieter leefde jaren samen met zijn depressieve moeder (zijn ouders waren gescheiden). Toen hij 16 jaar was, maakte ze een einde aan haar leven. Bij de meeste zelfdodingen blijkt sprake te zijn van een (soms niet onderkende) psychiatrische stoornis, in 70% van de situaties gaat het om depressie. Vanwege deze ziektegeschiedenis

hebben de jongeren al veel problemen opgestapeld en is hun veerkracht onder druk komen staan. "Maak er dan maar een eind aan!" hebben ze bij een dreigende zelfdodingspoging in hun machteloosheid wel eens geroepen. Wanneer het werkelijk gebeurt, steekt zelfverwijt de kop op, hoewel er in eerste instantie ook opluchting kan zijn. De druk is er af, en naast alle verdriet en boosheid is er ook duidelijkheid.

"Voor mij was het zelfs een beetje een opluchting, omdat ze geen pijn meer hoefde te voelen. Ik heb me wel eens schuldig gevoeld over dat gevoel, maar ik hoef me nu in ieder geval geen zorgen meer om haar te maken."

Eline

Ik ben niet zo'n prater en wil andere mensen niet lastig vallen met mijn verhaal

Soms zijn er geen signalen vooraf en komt de zelfdoding als een donderslag bij heldere hemel. Dit kan leiden tot angst. Als ik niet gemerkt heb aan mijn vader, moeder, broer, zus of vriend hoe slecht het met hem/haar ging, bij wie zie ik dat dan nog meer over het hoofd? Een reactie die ook op school bij leraren kan ontstaan wanneer het een leerling betreft van wie niemand het verwacht had. Vaak wordt de oorzaak gezocht bij één gebeurtenis: een ruzie, uitmaken van verkering, echtscheiding, geldproblemen. Het is voor jongeren belangrijk om te weten dat het nooit om één oorzaak gaat, het is altijd een stapeling van problemen. Wel kan het de spreekwoordelijke druppel betreffen.

"We weten niet hoe lang hij al problemen had en of hij al eerder een eind aan zijn leven had willen maken. Het was voor iedereen heel onverwacht."

Christa

Overleven na zelfdoding in je omgeving

Om te kunnen overleven, ontwikkelen jongeren overlevingsstrategieën. Stekels opzetten, een onneembare vesting bouwen waar je veel negatieve gevoelens achter weg kunt stoppen. Dat is niet zonder risico, depressiviteit komt bij nabestaanden nogal eens voor. Piekeren is een veelgebruikte strategie die leidt tot slaap- en concentratieproblemen en de oplossing niet dichterbij brengt. Jongeren kiezen er soms voor hun heftige gevoelens te dempen met alcohol en drugs of ze tarten de dood door risicogedrag te vertonen.

"Mijn hoofd zat vol en ik probeerde alles weg te denken. Ik praatte er nooit met iemand over."

Eline

"Ik ben niet zo'n prater en wil andere mensen niet lastig vallen met mijn verhaal. Het is niet zo dat ik me schaam, maar ik ben bang voor hun reacties."

Priscilla

"De tijd dat ik het verdrongen heb, moet ik toch opnieuw doen. Dit is voor de rest van je leven, je staat ermee op en je gaat ermee naar bed. Het zal altijd mijn leven bepalen, ik maak andere keuzes door deze ervaring."

Gaël

Het verhaal

Als mentor of leerlingbegeleider kun je de tijd nemen om werkelijk te luisteren naar wat de jongeren zelf te vertellen hebben en hen vragen wat hun behoeften zijn.



Het wie-waar-wanneer-wat-hoe-verhaal aanhoren, hen stimuleren om dit verhaal te delen en te kijken wat daarna nodig is. Daarbij komt nog een extra dimensie van de Waarom-vraag.

- Waarom heeft hij het gedaan?
- Waarom heeft hij het niet aan me verteld?
- Wilde hij echt dood?
- Hield ze niet van mij dan?
- Wat had ik kunnen doen?
- Dacht hij alleen aan zichzelf?
- Wilde ze me niet zien opgroeien?
- Ligt het aan mij?

Leren leven met zelfdoding is vaak leren leven met die Waarom-vraag waar nooit een afdoende antwoord op komt.

“In zijn rugzak zat onder andere zijn dagboek, dat was zeer uitgebreid. Dus de grote vraag “Waarom?” is grotendeels beantwoord, maar toch blijft voor ons de vraag waarom hij niemand in vertrouwen heeft genomen onbeantwoord.”
Sanneke

Leren leven met zelfdoding is vaak leren leven met die Waarom-vraag waar nooit een afdoende antwoord op komt

Gevoelens

Een gevoel waar jongeren vaak mee worstelen is schaamte, soms al ontstaan in de kopp-periode bijvoorbeeld omdat je vader als alcoholist bekend stond of je moeder in een pyjama de straat opging en het huis liet verslonzen.

“Mijn vader is een tijd alcoholverslaafde geweest. Hij heeft een week in een instelling gezeten om af te kicken en had af en toe moeilijke periodes wanneer hij weer in aanraking kwam met alcohol.”

Frauke

“Wat zegt dit over mij, denken mensen nu dat ik ook ziek ben/word?” Bovendien zijn jongeren soms bang dat het erfelijk is. Zelfdoding is niet erfelijk hoewel het in sommige families heel vaak voorkomt. De kwetsbaarheid voor psychotrische aandoeningen kan dat wel zijn maar juist daar is in preventieve zin veel aan te doen. (De jongere is niet voorbestemd om dezelfde route te gaan.) Deze informatie/psycho-educatie is van belang. Ook boosheid komt veel voor. Soms zijn jongeren jarenlang boos geweest op hun ouder bijvoorbeeld omdat ze zich toen de ouder nog leefde al in de steek gelaten voelden.

“Ik voel me in de steek gelaten. Mijn vader is zomaar weggegaan, zonder wat te zeggen. Ik ben boos omdat hij geen brief heeft geschreven of afscheid heeft genomen.”
Nikita

Het gevoel de enige te zijn die dit meemaakt, leidt tot eenzaamheid. Juist daarom kan een boek met ervaringen van lotgenoten zo behulpzaam zijn.

“Ik kom nooit in aanraking met anderen die ook zo iets hebben meegemaakt. Ik ben op zoek naar meer herkenning, naar mensen die vergelijkbare dingen hebben meegemaakt.”

Mirjam

Ondanks de negatieve gevoelens gaat de loyaliteit van de jongeren heel ver. Als iemand een opmerking maakt in de zin van ‘wat die ander je heeft aangedaan’ of ‘hoe kon hij je zo in de steek laten?’ dan neemt de jonge nabestaande zijn ouder, broer of zus in bescherming.

De rol van school

Hoe komt de jongere terug in de groep nadat hij dit heeft meegemaakt? Hoe vangt zijn mentor hem op? Is er aandacht voor? Voor jongeren is dit heel belangrijk.

“Toen ik weer op school kwam, reageerden de meeste mensen ontwijkend, ook de leerkrachten. Ik kon er op school met niemand echt goed over praten. Ik ben toen een keer ontzettend boos geworden op mijn mentor. Ik heb geroepen: waarom vraag je er nooit naar? Na ongeveer een half jaar werd ik erg opstandig op school. Ik ben toen zelf naar de vertrouwenspersoon gestapt.”

Mirjam

“Op school ben ik goed opgevangen. De coördinator van mijn zusje en die van mij zijn bij ons thuis geweest om te praten. Ik kon altijd bij mijn coördinator terecht. Ze wist dat ik veel opkrop en als ze in de gaten kreeg dat het niet goed met me ging, vroeg ze of ik bij haar langs wilde komen. Ik kreeg veel vrijheid en als ik me echt niet goed voelde, mocht ik naar huis gaan.”

Pieter

Jongeren die achterblijven na zelfdoding hebben steun nodig en een luisterend oor. Niet alleen om hun verdriet te verwerken maar ook om te voorkomen dat ze zelf de zin van het leven in twijfel gaan trekken. School kan hierin een belangrijke rol spelen.

De citaten in dit artikel zijn afkomstig uit het boek Om alles wat er niet meer is. Jongeren als achterblijvers na zelfdoding van Monique van 't Erve en Riet Fiddelaers-Jaspers, dat in september 2008 verschijnt bij Averbode/Ten Have en waarvoor een vijftigtal jongeren in Nederland en Vlaanderen geïnterviewd zijn. Op 18 september wordt het boek gepresenteerd op de conferentie 'Weerzin of Weer Zin' in Driebergen/Zeist. Info op www.rietfiddelaers.nl.

Monique van 't Erve verloor op jonge leeftijd haar moeder door zelfdoding. Ze begeleidt en adviseert nabestaanden. Riet Fiddelaers-Jaspers is rouwdeskundige en verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies.