

Internationale dag voor de nabestaanden van zelfdoding

Zaterdag 20 november is het de Internationale dag voor de nabestaanden van zelfdoding. Dan wordt er aandacht voor hen gevraagd. De dag is bedoeld om stil te staan bij de gevolgen die zelfdoding op nabestaanden heeft. De impact op naasten wordt vaak onderschat. Zo'n dag kan de pijn en het verdriet uiteraard niet wegnemen en mag ook niet de aandacht voor hen in de rest van het jaar vervangen. Rouwen kan niemand alleen. Het helpt als we nabestaanden erkennen in hun verdriet. Zo'n dag voor nabestaanden kan daaraan een bijdrage leveren.

Nabij zijn, luisteren is het belangrijkste wat je nabestaanden kunt bieden

Rouw na zelfdoding

Het overlijden van een dierbaar iemand is een ingrijpende gebeurtenis. Wanneer die geliefde bovendien zelf een eind aan zijn leven heeft gemaakt, is het verdriet vaak nog onverdraaglijker. Het rouwproces na zelfdoding is dan ook moeilijk en zwaar. Hoe gaan nabestaanden verder?

Tekst: Carien van Geffen

Het kan voor nabestaanden heel moeilijk zijn hun leven weer op de rails te krijgen. Helaas ben ik in mijn persoonlijk leven geconfronteerd met zelfdoding. In 2015 verloren mijn man en ik onze zoon Joël op 24-jarige leeftijd. Hij was opgenomen in de GGZ met een heftige psychose. Het is op zichzelf al verschrikkelijk om je kind zo ziek te zien. We hebben geprobeerd hem te helpen, met en voor hem gebeden. Toch was de uitkomst anders dan dat we gehoopt hadden. Op een middag is hij weggegaan uit de kliniek en heeft een eind aan zijn leven gemaakt. Een uur later stond de politie voor de deur. Je wereld stort in....

Dit was en is een zeer ingrijpende ervaring. Het is een gebeurtenis die je leven omverwerpt. Alles wordt in één keer anders. Je hebt intens verdriet, omdat iemand er niet meer is. Om het 'nooit meer'. Om het afschuwelijke wat gebeurd is. Pijn, omdat je de ander niet kon bereiken in zijn pijn en hij of zij jou niet kon bereiken.

Schaamte

Er speelt vaak schaamte. Je schaamt je dat het fout is gegaan, maar ook dat je het fout hebt gedaan. Je kunt voelen dat je met de vinger wordt nagewezen. Dat is de moeder van...

Vaak is schaamte ook een reactie op de veroordeling van de samenleving, want zelfdoding is nog steeds een taboe. Dat heeft ook wel te maken met een stuk onmacht. Mensen weten niet hoe ze moeten reage-

ren. Dat maakt het voor nabestaanden nog moeilijker om erover te praten, waardoor ze in een isolement terecht kunnen komen.

Nabestaanden rouwen vaak niet alleen over de zelfdoding, maar ook over het leven dat iemand geleefd heeft en dat zo beïnvloed werd door een psychische ziekte. Er is meestal al een hele lijdensweg voorafgegaan, waar de buitenwereld doorgaans geen weet van heeft.

Waaromvraag

De waaromvraag kan je lang kwellen en je totaal naar beneden halen. Onvermijdelijk vraag je daarin af wat je eigen rol geweest is. Wat heb ik fout gedaan? Waarin ben ik tekortgeschoten? Je dacht dat je een goede band had, je hebt misschien van alles gedaan en dan gebeurt dit. Je voelt je aan de kant gezet. Afgeserveerd, afgewezen.

Je kunt voelen dat je gefaald hebt, omdat je blijkbaar niet in staat bent geweest om die ander te helpen. Het vertrouwen in het leven heeft een deuk gekregen. Soms ook het vertrouwen op God. Waar was Hij? Het kan een hele zoektocht zijn, een enorme worsteling. Het beeld van God kan in duigen vallen. Je kunt je gaan afvragen wat de zin van het leven nu nog is.

Toch kan langzaam weer het besef groeien dat God met ons meehuilt en afdaalt in de diepte van de pijn en het verdriet. Dat geeft troost. Hij is er: midden in het verdriet, in het schuldgevoel, in de machteloosheid, in de vragen.

Zoektocht

Er wordt weleens gedacht dat het op een gegeven moment wel klaar is. De klinisch psycholoog Manu Keirse – gespecialiseerd in het nadenken over omgaan met verdriet – zegt daarover: 'Rouw verwerk je niet, je overleeft je verlies, en je leeft ermee.' Rouw wordt weleens vergeleken met een doolhof. Dit beeld laat zien dat het een zoektocht is. Het is



Als je wordt geconfronteerd met zelfdoding, stort je wereld in. Als nabestaande heb je vaak behoefte aan erkenning van het lijden en de worsteling die je meemaakt.

geen rechte route. Als nabestaande kun je zo rond blijven cirkelen in je eigen gedachten en gevoelens, waar je niet uit komt. Begeleiding kan helpen bij deze moeilijke weg. Leren hoe je daarmee om kunt gaan, kan voorkomen dat iemand helemaal vastloopt. De pijn zal misschien nooit helemaal overgaan. Maar het kan wel weer leefbaar worden. Je kunt leren hoe je dit kunt dragen.

Als kerk heb je daarin iets te bieden. Het is een plek waar mensen mogen rouwen en een bron van troost. Je hoort nogal eens van nabestaanden dat er maar kort ruimte is om het verdriet te mogen uiten. Maar het is echt niet zo dat het na een jaar over is. De omgeving vindt het vaak moeilijk om met een nabestaande om te gaan. Men is bang dat je emotioneel wordt. Of men denkt dat het beter is er niet over te praten. Wat moet je zeggen? Men wil wel helpen, maar weet niet hoe. Uit verlegenheid wordt er soms maar niets gezegd. Of wordt er met een boog om je heen gelopen.

Nabij zijn

Wat kun je dan als kerkelijke gemeente wel doen? Ik denk aan de vrienden van Job die zeven dagen en nachten lang bij hem op de grond zaten zonder een woord te zeggen, want ze zagen hoe groot zijn lijden was. Ze waren er. Het gaat om aanwezig zijn, nabij zijn. Aandacht en tijd geven. Luisteren is het belangrijkste. En niet oordelen.

Door het verhaal steeds opnieuw te mogen vertellen kan het verdriet een beetje lichter worden. Geef de ander de kans om van zich af te praten. En schrik

niet van tranen. Informeer regelmatig hoe het gaat en vraag dan door. Als iemand er tenminste over wil praten, maar dat merk je meestal gauw genoeg. Als nabestaanden vertellen hoe ze zich voelen, bijvoorbeeld dat ze zich schuldig voelen, ga er dan niet tegen in. Beter is het om er dan vragen over te stellen, zodat iemand het kan uiten.

Als mensen vullen we vaak voor elkaar in. 'Ze zullen nu wel even rust willen hebben, we gaan er later wel een keer heen.' Dat hoeft helemaal niet te kloppen met waar een ander behoefte aan heeft. Ik heb ervaren dat niet iedereen op dezelfde manier steun geeft. Dat hoeft ook niet. Iedereen is verschillend. De een is goed in luisteren, een ander slaat een arm om je heen in het voorbij gaan. Door praktische hulp kun je iemand ook steunen, bijvoorbeeld door een maaltijd te brengen, door middel van een kaartje, een telefoontje, een bezoektje op de sterfdag. Dat zijn vaak beladen dagen. Aan zo'n gebaar heeft iemand veel.

Erkenning

Waar je als nabestaande vaak behoefte aan hebt, is erkenning en bevestiging van het lijden en de worsteling die je meemaakt. Vraag eens hoe de ander zijn geloof nu beleeft en of dat het anders is geworden. Ik weet nog goed dat er iemand een paar jaar na het overlijden van onze zoon, na de kerkdienst naar mij toe kwam en vroeg: hoe is het nu voor je om zo'n preek te horen? Kun je daar wat mee in je verdriet? Ik heb dat zo fijn gevonden. Er zijn helaas maar weinig mensen die dat zo open durven te vragen. ■



Carien van Geffen is ervaringsdeskundige. Zij begeleidt nu in haar praktijk 'Veerkrachtig Verder' (veerkrachtigverder.nl) mensen die door een zelfdoding in rouw zijn.

.....
Worstel jij of worstelt iemand in je omgeving met suïcidale gevoelens? Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 of 113.nl. Anoniem, gratis en 24/7.
.....