

‘Jij slaat af, ik ga verder’

In Nederland maken elk jaar ongeveer vijftienhonderd mensen een eind aan hun leven. Vele honderden kinderen en jongeren verliezen op deze manier een vader, moeder, broer, zus, vriend of vriendin. Ze blijven achter met gevoelens van ongeloof, verdriet en angst, maar soms ook schuld en schaamte. Monique van 't Erve en Riet Fiddelaers-Jaspers vragen aandacht voor deze gevoelens. Hoe kunnen volwassenen kinderen bijstaan in het leren leven met dit verlies en het gegeven dat sommige vragen altijd onbeantwoord zullen blijven?

Monique van 't Erve & Riet Fiddelaers-Jaspers

Mariëlla: ‘Ik durf niemand er echt mee lastig te vallen, het is moeilijk om erover te praten. Ik heb veel minder contacten sinds het is gebeurd. Vaak sluit ik me een beetje af. Iedereen weet dat mijn vader een eind aan zijn leven heeft gemaakt, maar niemand durft erover te praten.’

Zelfdoding is voor veel mensen een beladen onderwerp. Uit onmacht of ongeloof vragen we ons af hoe mensen dit hun familie en vrienden kunnen aandoen, hoe ze op deze manier hun kinderen in de steek kunnen laten. Tegelijkertijd weten we dat we hiermee voorbij gaan aan de pijn en het leed waardoor deze mensen hun leven niet meer konden dragen. Kinderen die jarenlang met een gezinslid met psychiatrische problemen hebben geleefd, voelen vaak als geen ander dat die ander niet meer verder kon. Met een oordeel zijn ze niet geholpen, wel met iemand die oprecht luistert naar hun zorgen en vragen.

Rowan: ‘Ik ben nooit boos op mijn broer, niemand kiest ervoor om een ziekte als schizofrenie te krijgen. Ik hou veel te veel van hem om boos op hem te kunnen zijn.’

Veel nabestaanden worstelen met het gevoel dat ze iets hadden kunnen doen om de zelfdoding te voorkomen. Ze blijven achter met vragen waar alleen degene die er niet meer is een antwoord op had kunnen geven. Hoe heeft het zo ver kunnen komen, wat was de druppel die de emmer deed overlopen? Wilde hij of zij wel echt dood? Hield hij of zij niet genoeg van mij?

Hanna: ‘Mijn broer heeft geen afscheidsbrief geschreven. Wat zou ik graag willen dat hij nog even vijf minuten hier was. Dan zou ik hem ten minste kunnen vragen waarom hij het heeft gedaan.’

Rouwen na zelfdoding is voor veel kinderen en jongeren vooral leren leven met het gegeven dat er nooit een afdoende antwoord komt op de waarom-vraag, juist op die vraag waarmee ze zo worstelen.

‘Wie is er nog meer toe in staat?’

Soms komt een zelfdoding voor iedereen onverwacht; niemand die het zag aankomen, niemand met wie erover is gesproken. Vaak veroorzaakt dit angst bij de nabestaanden; ‘Als ik niks aan hem heb gemerkt, wie is er dan nog meer hiertoe in staat?’ Voor jonge nabestaanden is het van belang te weten dat een zelfdoding bijna altijd voortkomt uit een (vaak niet onderkende) psychiatrische stoornis, bijvoorbeeld een depressie, en een opeenstapeling van problemen. In de beleving van een kind kan de ruzie die het kind maakte met moeder de oorzaak van haar zelfdoding zijn. Kinderen kunnen jarenlang met

schuldgevoelens rondlopen of worstelen met angst dat anderen hen ook in de steek laten of dat ze erfelijk belast zijn.

De moeder van de negenjarige Femke is door ophanging om het leven gekomen. De eerste maanden wil ze niet alleen slapen, maar bij papa in bed. Ze slaapt met haar handje op zijn hals. Ze wordt veel wakker, is bang en haar gedachten zijn aan het malen. Ook houdt ze nauwlettend in de gaten of papa zich wel goed voelt. ‘Ik waak over hem.’

Het rouwproces kan zo heftig zijn, dat nabestaanden het gevoel hebben dezelfde weg te gaan als degene die overleden is. Juist door gebrek aan steun en openheid kunnen nabestaanden in een isolement

terecht komen, vaak met eenzaamheid en depressiviteit tot gevolg. Schaamte kan jongeren ervan weerhouden over hun eigen problemen te spreken. Ze willen in hun omgeving niet het vermoeden wekken dat zij dezelfde problemen hebben als hun familielid, voorkomen dat de overblijvende ouder zich zorgen over hen maakt. Kinderen die lang met een naaste met psychiatrische problemen hebben samengeleefd zijn het gewend voor anderen te zorgen en het alleen op te knappen. De stap om steun te zoeken is voor hen lastig. ‘Hulpverleners konden niet voorkomen dat mijn broer een eind aan zijn leven maakte, dus waarom zouden ze mij wel kunnen helpen?’ Onderzoek samen met het kind of de jongere de gelijkenissen en de verschillen. Hoe zit het met het uiterlijk, het karakter en gedrag?

Kwetsbaarheid voor psychiatrische stoornissen kan erfelijk worden overgedragen, maar dat betekent niet dat je bent voorbestemd een eind aan je leven te maken. Zij kunnen een andere weg volgen.

Laurent: ‘Mijn vader was mijn voorbeeld, dus wat zegt dit over mijzelf? Ik ben een klein beetje bang voor mijzelf. Ik weet dat ik sterk ben en een mooie toekomst tegemoet ga, maar mijn vader was ook een sterke man... ik weet gewoon niet meer hoe ik zou reageren als ik ooit eens echt in de problemen kom.’

Openheid en zorgvuldigheid

Hoe vertel je aan een meisje dat haar moeder voor de trein is gesprongen? Wanneer is ze oud genoeg om dat te kunnen horen? >



ILLUSTRATIE: SIENG SCHUPP

Alleen de waarheid, hoe rauw deze ook is, helpt het kind door de pijn heen om opnieuw open te staan voor het leven.

'Jij slaat af, ik ga verder'

- Volwassenen willen kinderen graag beschermen voor deze pijn en stellen het vaak uit om de waarheid te vertellen. Maar ook heel jonge kinderen voelen scherp aan dat er iets niet klopt. De puzzelstukjes vallen dan misschien pas op hun plek als het kind het van een ander op het schoolplein hoort. Een kind kan het beste van iemand die heel dichtbij staat horen wat er is gebeurd. Pas als het kind het hele

verhaal kent, kan het echt beginnen te rouwen. Alleen de waarheid, hoe rauw deze ook is, helpt het kind door de pijn heen om opnieuw open te staan voor het leven. Ook heel jonge kinderen zijn gebaat bij openheid, hoewel het niet nodig is alle details te vertellen. Stem wat je vertelt af op het kind of de jongere en respecteer zijn of haar grenzen. Onderken het onderscheid of het gaat om jouw grenzen of de grenzen van het kind. Ook na een zelfdoding op school is openheid en zorgvuldigheid heel belangrijk. Elk jaar maken zo'n 45 jongeren een eind aan hun leven. Helaas komen veel scholen voor de zware taak te staan dit te vertellen aan leerlingen en ouders. Hoe communiceer je hierover? Hoe voorkom je dat leerlingen de daad



romantiseren of vastlopen in hun eigen problemen? Juist in deze tijd kunnen kwetsbare jongeren een muur om zich heen bouwen waar ze hun negatieve gevoelens achter opstapelen. Een muur zo hoog en breed dat niemand er meer doorheen komt. En helaas beschikken vooral jonge mensen niet altijd zelf over gereedschap om de muur weer af te breken.

Eline: 'Ik kreeg maandenlang geen hap door mijn keel. Het verdriet hing in de lucht, maar we deden er niets mee. We drukten het weg en waren allemaal eenzaam. Ik probeerde

er zo weinig mogelijk aan te denken, dat vond ik veel te pijnlijk.'

Vanuit preventieve zin is het belangrijk dat leerlingen zowel thuis als op school terecht kunnen met hun verdriet, vragen en angsten. Niet een losse les over het voorkomen van zelfdoding, maar zorg en aandacht verweven in het schoolsysteem. Juist na zo'n heftige gebeurtenis moeten jonge mensen ervaren dat ze er niet alleen voor staan. Dat er van ze gehouden wordt in een tijd waarin niks meer zeker is. Met een netwerk van mensen om hen heen, zullen de meeste jonge nabestaanden de kracht in zichzelf vinden om een gezonde toekomst op te bouwen.

Wat kun je bieden?

Hoe gaat het werkelijk met de stille jongen van dertien die een paar maanden geleden zijn vader verloor? Zijn vader, die hij met een touw om zijn nek op zolder vond? Wat gaat er om in zijn hoofd, maakt hij zich zorgen om zijn moeder en zusje? Vindt hij het fijn, de afleiding die school biedt? Piekert hij over wat nu nog belangrijk is op deze wereld? Hoe zit het met die tas vol met boeken op zijn rug, wordt die niet te zwaar naast alle emoties die erin zitten? Heeft hij nu eigenlijk wel ruimte in zijn hoofd om de informatie uit die boeken te verwerken? Onderzoek samen wat er nodig is, wat je kunt bieden. Wat vindt hij leuk om te doen, waar is hij goed in, waar is hij trots op? Heeft hij mensen om zich heen bij wie hij zich terug kan trekken of juist zijn emoties kan uiten? Bij wie of wat vindt hij troost? Kan hij zelf een rol hebben in het creëren van openheid?

Probeer samen te praten over de periode rond het overlijden, zonder antwoorden te willen geven. Zijn er dingen waar hij spijt van heeft, vragen waar hij mee worstelt? Soms is luisteren voldoende, soms moet je op zoek naar andere manieren om

Wat kun je doen?

- Ga samen na wat er nodig is, en wat jij hierin kunt bieden;
- Onderzoek samen de vragen en gevoelens waar het kind of de jongere mee worstelt;
- Creëer openheid en respecteer hierbij de grenzen die het kind aangeeft;
- Oordeel niet over degene die er niet meer is;
- Creëer veiligheid, beweeg mee en geef af en toe een zetje;
- Leg uit dat een zelfdoding vrijwel nooit voortkomt uit een voorval maar uit een psychiatrische stoornis en een opeenstapeling van problemen;
- Onderzoek samen mogelijke angst voor herhaling;
- Probeer ook fijne herinneringen een plek te geven;
- Geef na een zelfdoding op school geen losstaande les over het voorkomen van zelfdoding, maar werk aan sociale vaardigheden en probleemoplossende vermogens en bied blijvend zorg en aandacht.

gevoelens te uiten. De boeken *Weg van mij* en *Om alles wat er niet meer is* kunnen hierbij een hulpmiddel zijn. Misschien zijn er jaren van ellende geweest, maar wat is het fijn als ook de mooie herinneringen er weer kunnen zijn. Die fijne herinneringen zijn een handvat waar ze zich aan kunnen optrekken, om door de dikke grijze brei de blauwe lucht weer te kunnen zien.

Momme: 'In het begin, toen het pas was gebeurd, had ik te veel pijn. Lol maken op school was voor mij toen heel belangrijk.'

Steek je hand uit en wacht tot die gepakt wordt. Wanneer je te snel handelt, zul je tegen overlevingsmechanismen aan lopen. Botte opmerkingen, terugtrekgedrag en weglachen helpen de jongere om je op veilige afstand te houden. Muren beschermen tegen de pijn erachter. Soms is het instortingsgevaar te groot en dan doe je meer kwaad dan goed. Creëer veiligheid, beweeg mee en geef af en toe een zetje. Wees de stevige eik waar tegenaan geschopt mag worden. Degene die blijft en niet weggaat.

*Jij bent jij
Jouw keus
Daarom ben ik nu
Zoals ik ben
Je veranderde mij
Maar het geeft niet
Jouw keus*

*Jij bent jij
Jij slaat af
Ik ga verder*

Christa

Monique van 't Erve is opgeleid als verliesconsulent en begeleidt kinderen en jongeren die achterblijven na zelfdoding. Op veertienjarige leeftijd verloor ze haar moeder door zelfdoding. Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en Opleidingen Land van Rouw. Ze deed onderzoek naar rouw bij jongeren, is adviseur, coach, opleider, therapeut en auteur van vele boeken. ■

VERDER LEZEN

De citaten in dit artikel zijn afkomstig uit onderstaande boeken. In deze boeken vindt u tevens adressen voor hulpverlening en werkvormen om met kinderen en jongeren aan de slag te gaan.

Fiddelaers-Jaspers, R. en Erve, M. van 't (2006). *Weg van mij. Werkboek voor kinderen die achterblijven na zelfdoding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have. (Voor Vlaanderen: Uitgeverij Altiora, Averbode, 2007).

Fiddelaers-Jaspers, R., Groot, M. de & Keijser, J. de (2006). *Waarom doet iemand dat? Kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding in hun omgeving*. Kampen: Uitgeverij Ten Have. (Voor Vlaanderen: Uitgeverij Altiora, Averbode).

Erve, M. van 't & Fiddelaers-Jaspers, R. (2008). *Om alles wat er niet meer is. Jongeren over achterblijven na zelfdoding*. Averbode: Uitgeverij Altiora. (Voor Nederland: Uitgeverij Ten Have).

Wees de stevige eik waar tegenaan geschopt mag worden. Degene die blijft en niet weggaat.

ADVERTENTIE

POLARISATIE

Bedreigend en verrijkend

Willem Schinkel, Afshin Ellian, Evelien Tonkens,
Jan Willem Duyvendak, Andreas Kinneging e.a.



ISBN 978 90 8850 013 8 - 256 pagina's - € 19,90
Bestel online op: <http://polarisatie.swpbook.com>

Polarisatie staat volop in de belangstelling. In deze bundel belichten auteurs van uiteenlopende disciplines in heldere essays oorzaken en gevolgen van polarisatie: Wat leren psychologische, sociologische en politicologische inzichten ons over polariseren? Hoe kunnen we in onze huidige samenleving het beste omgaan met polarisatie?

uitgeverij
SWP

Uitgaven van Uitgeverij SWP zijn verkrijgbaar in de boekhandel
Postbus 257 / 1000 AG Amsterdam / T. 020 330 72 00 / F. 020 330 80 40 / swp@mailswp.com / www.swpbook.com