

# Jong achterblijven na zelfdoding

**Monique van 't Erve is  
verliesconsulent.  
Ze begeleidt nabestaanden  
van zelfdoding, geeft  
voorlichting en adviseert  
organisaties die met  
zelfdoding te maken krijgen.  
Ze is medeauteur van  
boeken voor kinderen en  
jongeren rond dit thema.  
Op haar website  
[www.rouwnazelfdoding.nl](http://www.rouwnazelfdoding.nl)  
is een handreiking te vinden  
over het werken met  
gezinnen na een zelfdoding.**

Tekst: Monique van 't Erve





# Ben ik niet de moeite waard om voor te leven?

**Soraya is 12 jaar en heeft ruim een jaar geleden haar oudere zus verloren door zelfdoding. Soraya en haar zus maakten regelmatig ruzie. Haar zus zei dan wel eens dat ze er geen zin meer in had en eruit wilde stappen. Soraya riep vervolgens dat ze dat maar moest doen. Daar voelt ze zich nu heel schuldig over, maar ze durft er met niemand over te praten. Ze lijkt niet meer op eigen kracht uit de chaos in haar hoofd te komen.**

## **Blokkerende gevoelens**

Elk jaar sterven in Nederland zo'n vijftienhonderd mensen door zelfdoding. Honderden kinderen en jongeren verliezen jaarlijks op deze manier een naaste. Vanwege de beladenheid van het onderwerp ontvangen nabestaanden weinig steun vanuit hun omgeving. Ook schaamte van nabestaanden zelf speelt hierbij een rol. Vaak lijkt een zelfdoding onverwacht te komen, maar in negentig procent van de gevallen speelde een psychiatrische stoornis een rol. Voor naasten is lang niet altijd zichtbaar wat er mogelijk onderhuids al speelde. Vooral voor kinderen kan dat beangstigend zijn, omdat zij moeilijk kunnen begrijpen wat er aan de hand was. Dit kan leiden tot ongelof en problemen om de werkelijkheid te aanvaarden. Nabestaanden blijven vaak lang zoeken naar het waarom, en schuld- en schaamtegevoelens blokkeren het rouwproces. Hield mijn zus niet meer van mij? Ben ik niet de moeite waard om voor te leven? Ligt het aan mij?

Bij de meeste zelfdodingen is er sprake van een opeenstapeling van problemen. Het is voor kinderen belangrijk te weten dat niet iets wat zij hebben gedaan daar aanleiding voor was. Laat ze met hun vragen en gevoelens komen en onderzoek dat samen.

In het geval van Soraya kun je bijvoorbeeld vertellen dat de hersenen van haar zus ziek waren en dat zij daardoor niet normaal kon nadenken. Dat ze niet genoeg stofjes in haar hoofd had om zich fijn te voelen en daardoor niet meer kon denken aan de mensen van wie ze hield.

Na een paar gesprekken schrijft Soraya haar zus een brief waarin ze haar gevoelens uit. Ook maakt ze tekeningen van wat er de laatste periode voor het overlijden allemaal is gebeurd. Hierdoor gaat ze langzaam accepteren dat haar zus problemen had waar zij geen invloed op had en ontstaat er ruimte voor verdriet.

## **Taal van het kind**

Sophie is zes jaar oud. Twee jaar geleden is haar moeder tijdens een psychose voor de trein gesprongen. De laatste tijd speelt ze regelmatig met een pop en een speelgoedtrein de gebeurtenis na. Vader vindt dit moeilijk om te zien en maakt zich zorgen omdat Sophie de laatste tijd slecht slaapt.

Na advies heeft vader zijn dochter uitgenodigd om vragen te stellen. Ze wilde weten wat er precies was gebeurd en of niemand haar moeder had kunnen tegenhouden. Ook was ze bang om haar vader te verliezen. Als mama zo plotseling is weggegaan, wie zegt dan dat papa dat niet ook zal doen?

Vanaf een jaar of zes begrijpen kinderen steeds beter dat je echt niet meer terugkomt als je dood bent. Nu ze ouder wordt, heeft Sophie behoefte aan nieuwe informatie die bij haar leeftijd past. Ze heeft er nog niet veel woorden voor, maar gebruikt spel als vorm van communicatie, om zich te uiten. Door samen met haar vader opnieuw te kijken wat er is gebeurd, kan ze weer



wat stukjes van de puzzel leggen en een volgende stap zetten in haar rouwproces. Ze doet dat, zoals kinderen van haar leeftijd, in stukjes: soms kan ze ineens intens verdrietig zijn en dan van het ene op het andere moment verder gaan met spelen. Haar vader heeft regelmatig herhaald dat er altijd mensen zullen zijn die om haar geven en voor haar zullen zorgen. Om Sophie te helpen de fijne herinneringen aan haar moeder levend te houden, heeft ze samen met haar vader een herinneringsboek gemaakt.

### **Open communicatie**

Kinderen van een ouder met psychiatrische problemen hebben soms veel alleen op moeten knappen. Ze hebben sneller de neiging hun gevoelens weg te stoppen, willen anderen hier niet mee lastig vallen en houden hen op afstand. Soms uit dit zich bij tieners in clownesk of bot gedrag. Juist voor deze kinderen is het belangrijk dat ze erkend worden in de gevoelens die hieronder zitten. Zo ervaren ze bovendien dat ze steun mogen zoeken als ze zelf problemen hebben.

**Sander en Max zijn broers van 13 en 16 jaar. Hun vader heeft elf maanden geleden een eind aan zijn leven gemaakt, na een lange periode van manische**

**depressies. Moeder vertelt dat in het gezin nooit veel over gevoelens is gesproken. De jongens hebben nooit precies kunnen duiden wat er aan de hand was, omdat hun dat niet is verteld. Een paar maanden na zijn overlijden heeft moeder uiteindelijk wel verteld dat hun vader ziek was. Sinds het overlijden van hun vader heeft Sander af en toe een gesprek met een leerlingbegeleider op school, en verder besteedt hij veel tijd aan zijn vrienden. Max is echter steeds meer in zichzelf gekeerd geraakt. En na school duikt hij meestal de rest van de dag achter de computer. Moeder maakt zich zorgen over hem en vraagt advies. Ze wil graag hulp voor haar zoon, maar Max lijkt hier niks van te moeten hebben. Uiteindelijk komt er via e-mail contact op gang. Dit lijkt te werken omdat hij geen oogcontact hoeft te maken en kan reageren wanneer hij wil. Na wat doorvragen begint hij te delen dat hij zich in de steek gelaten voelt door zijn vader. Over hoe moeilijk hij het vindt te accepteren dat zijn vader ziek was en hoe hij zich als puber tegenover zijn vader heeft opgesteld. Over zijn angst of hij mogelijk aan dezelfde ziekte lijdt als zijn vader. Dat hij zich schaamt om aan zijn vriend te vertellen hoe zijn vader is overleden. Uiteindelijk**

schrijft hij ook hoe erg hij zijn vader mist en mailt hij een gedicht dat hij voor zijn vader heeft geschreven. Na zo'n tien keer mailen geeft hij zelf aan een keer te willen afspreken. Terwijl we samen tussen de weilanden lopen, komt de ontlasting van het verdriet en vertelt hij hoe opgelucht hij zich voelt.

Vanuit de overweging kinderen te beschermen, wordt hun soms niet de waarheid over de zelfdoding verteld. Maar kinderen hebben vaak meer in de gaten dan volwassenen denken, en meestal is hun fantasie erger dan de werkelijkheid. Uitstel maakt de boodschap niet eenvoudiger. De kans bestaat dat kinderen via anderen horen wat er is gebeurd, en dat kan hun vertrouwen schaden.

Kinderen voelen vaak scherp de pijn van hun ouders aan en vanuit loyaliteit zullen ze proberen hen te ontzien. Als kinderen openheid ervaren binnen het gezin, zullen ze zelf eerder met hun vragen en gedachten komen.

Degene die het dichtst bij de kinderen staat, kan hun het beste, in een veilige sfeer, vertellen wat er is gebeurd. De waarheid helpt hen om hun gevoel te laten stromen, te rouwen en uiteindelijk weer open te staan voor het leven. Met steun vanuit hun omgeving lukt het de meeste nabestaanden in een gezond rouwproces terecht te komen en het verlies langzamerhand te verweven in hun leven.



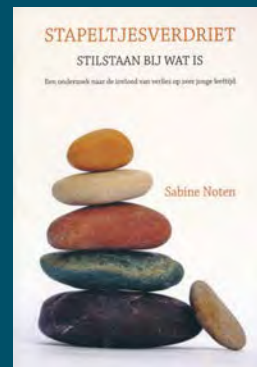
### Boektip



#### Weg van mij

Riet Fiddelaers-Jaspers en Monique 't Erve  
Na een zelfdoding hebben ook de kinderen die ermee te maken krijgen, vele vragen. De omgeving is vaak geneigd om kinderen te beschermen en hen niet volledig in te lichten. Toch is het belangrijk dat ze weten wat zelfdoding is en wat er is gebeurd. Dit werkboek helpt kinderen om er, ook praktisch, mee bezig te zijn. Het biedt volwassenen een handvat om er met kinderen over te praten.

### Boektip



#### Stapeltjesverdriet

Sabine Noten  
Sabine Noten laat in *Stapeltjesverdriet* zien hoe groot de invloed kan zijn van verlies op zeer jonge leeftijd. Op basis van dertig diepte-interviews met volwassen mannen en vrouwen die als (ongeboren) baby of kind (tot en met vier jaar) – en in hun latere leven nogmaals – een groot verlies meemaakten, laat de auteur zien wat jonge kinderen nodig hebben bij een verlies en geeft ze hier richtlijnen voor. Tevens beschrijft ze haar systemische manier van kijken en werken met stapeltjesverdriet.

### Filmtip



#### Kind en rouw na zelfdoding van een ouder (2012)

Twee documentaires die ieder een casus volgen over een moeder met kind(eren), nadat de vader zelfdoding heeft gepleegd. De voorlichting wordt gegeven door drie deskundigen. Deze gaat over de omgang met en de benadering van kinderen, na de suïcide van een van hun ouders.