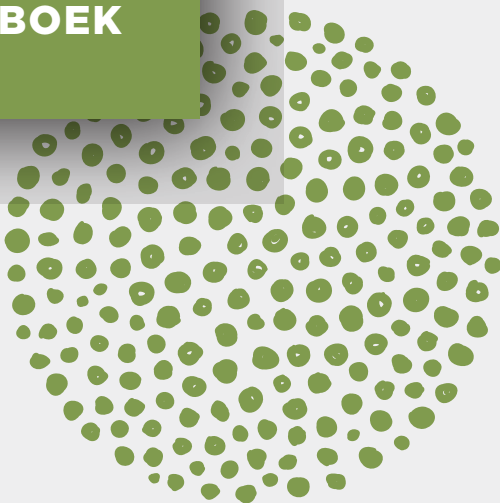


AD KERKHOF &  
BREGJE VAN SPIJKER

# Piekeren en schrikbeelden

Hoe trotseer ik mijn  
suïcidale gedachten?

**BOOM HULPBOEK**



Boom

© 2024 A.J.F.M. Kerkhof & B.A.J. van Spijker p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j° Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprecht.nl](http://www.reprecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of Boom Uitgevers.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2446 671 9

NUR 770

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)



# Inhoud

<b>Ten geleide .....</b>	<b>11</b>
Voor wie is dit zelfhulpboek geschikt? .....	13
Hoe kun je dit boek gebruiken? .....	13
<b>I Controle krijgen over gedachten aan en beelden van zelfdoding in zes weken .....</b>	<b>15</b>
Wat is piekeren over zelfdoding? .....	17
Wat valt eraan te doen? .....	19
Wat heb je nodig? .....	20
Bij het begin .....	21
Zelftest .....	22
<b>Week 1 Denken aan zelfdoding .....</b>	<b>25</b>
Gedachten aan zelfdoding als zelfbescherming .....	25
Piekeren over zelfdoding .....	26
Weekopdracht: turven .....	27
Oefeningen .....	27
Keuzeoefeningen .....	30
Veelgestelde vragen .....	33
Zelftest .....	37
<b>Week 2 Omgaan met hevige gevoelens en crisis .....</b>	<b>41</b>
Hoe herken ik een crisis? .....	41
Omgaan met de drang om jezelf pijn te doen .....	41
Weekopdracht: positief dagboek .....	42
Oefeningen .....	44
Keuzeoefeningen .....	51

Veelgestelde vragen.....	54
Zelftest.....	55
<b>Week 3 Automatische gedachten.....</b>	<b>59</b>
Gebeurtenissen, gedachten, schrikbeelden en gevoel .....	59
Weekopdracht: automatische gedachten herkennen en opsporen.....	61
Oefeningen.....	63
Keuzeoefeningen.....	65
Veelgestelde vragen.....	69
Zelftest.....	71
<b>Week 4 Denkgewoonten.....</b>	<b>75</b>
Welke denkgewoonten heb ik? .....	75
Weekopdracht: denkgewoonten doorzien.....	77
Oefeningen.....	78
Keuzeoefeningen.....	80
Veelgestelde vragen.....	84
Zelftest.....	85
<b>Week 5 Anders leren denken is anders leren voelen.....</b>	<b>89</b>
Tegenberichten .....	89
Weekopdracht: tegenberichten maken .....	90
Oefeningen.....	93
Keuzeoefeningen.....	95
Veelgestelde vragen.....	99
Zelftest.....	101
<b>Week 6 Omgaan met toekomstige tegenslagen.....</b>	<b>105</b>
Terugblik.....	105
Toekomstbeeld/hopeloosheid.....	106
Toekomstige tegenslagen en teleurstellingen .....	107
Terugvallen voorkomen.....	108
Oefeningen.....	108

Keuzeoefeningen.....	111
Weekopdracht: terugvalplan.....	114
Veelgestelde vragen.....	119
Zelftest.....	121
<b>II Hardnekkige gedachten .....</b>	<b>127</b>
Veelvoorkomende piekergedachten .....	129
Gedachten en feiten .....	130
<b>III Hardnekkige schrikbeelden.....</b>	<b>155</b>
Denken in beelden .....	156
Schrikbeelden over zelfdoding.....	156
Ontwikkeling van intrusieve beelden.....	157
Hoe kom ik van die hardnekkige schrikbeelden af? .....	161
Samenvattend.....	161
<b>IV Informatie voor familie en vrienden .....</b>	<b>163</b>
Wat is denken aan zelfdoding?.....	164
Van denken naar doen .....	164
Blijf in gesprek met je dierbare .....	165
Behandeling.....	168
Hoe ga je om met dreiging?.....	169
Let ook op jezelf.....	169
<b>V Informatie voor hulpverleners.....</b>	<b>171</b>
Overeenkomsten tussen denken aan zelfdoding en piekeren en rumineren.....	173
Repetitief denken.....	175
Intolerantie voor onzekerheid .....	175
Differentiële activatiehypothese .....	176
Conclusie .....	176
Klinische implicaties.....	177
Tips voor hulpverleners.....	177

<b>Referenties .....</b>	<b>179</b>
Adressen.....	181
<b>Verantwoording.....</b>	<b>183</b>
<b>Over de auteurs .....</b>	<b>185</b>

# Ten geleide

In dit zelfhulpboek vind je adviezen en oefeningen om minder vaak en minder hevig aan zelfdoding te denken. Of aan suïcide. Of aan zelfmoord. Deze drie termen worden in dit boek door elkaar gebruikt en aan elkaar gelijkgesteld. Als je aan zelfdoding denkt, ben je meestal ongelukkig en wanhopig. Of je bent depressief. Of je hebt beelden van terugkerende nare herinneringen. Of dit allemaal tegelijk. Dat kan ertoe leiden dat gedachten aan zelfdoding regelmatig of zelfs voortdurend als schrikbeelden door je hoofd gaan spoken. Deze terugkerende gedachten aan zelfdoding kunnen weer een probleem vormen boven op je toch al aanwezige problemen. Het is net als met piekeren: als je veel nadenkt over je problemen, dan kan het veelvuldig piekeren een extra probleem worden. Mensen komen soms terecht in een piekerkramp, of gaan piekeren over het gepieker. Zo ook kan piekeren over zelfdoding een extra probleem vormen. Het gepieker kost veel tijd. De aandacht en tijd die je besteedt aan het gepieker over zelfdoding kunnen energie opsorpen die je niet meer kunt gebruiken voor een doelgerichte aanpak van de oorspronkelijke problemen.

Een extra probleem is dat je niet aan suïcide kunt denken zonder daar soms ook beelden bij te hebben. In je verbeelding zie je jezelf soms (tot in detail) een poging doen. Gedachten en beelden komen vaak samen in een idee of een verbeelding van je nabije toekomst en je mogelijke eigen suïcide.

Deze beelden kunnen ook weer een eigen rol gaan spelen, waarbij mensen soms vele malen per dag en vele uren per dag deze beelden hebben. En er op een gegeven moment geen controle meer over menen te hebben. Dan pieker je niet alleen in gedachten, maar je piekert tegelijkertijd ook in beelden. En een enkele keer komen er ook nog andere zintuigen bij, zoals geluid, waardoor je in gedachten, beeld en geluid tezamen piekert.

Een belangrijk kenmerk van suïcidale ontwikkelingen is dat mensen soms de angst krijgen dat ze moeten doen wat hun gedachten hun ingeven. Dat het lijkt alsof er een dwang zit in de gedachten en beelden waar je je maar niet aan kunt onttrekken. Maar dat wil je helemaal niet, en dan kom je terecht in de sfeer van aanvechtingen: de dood trekt



aan je en je probeert deze aantrekkende kracht met alle macht te trotseren. Maar de gedachten en beelden komen terug en maken het steeds moeilijker om ze te weerstaan. En dan kun je bang worden om de controle over jezelf te verliezen, dat je iets moet gaan doen wat je (nog) niet wilt. En waar je geen spijt meer van kunt hebben. Die angst voor controleverlies kan op zich ook weer een eigen leven gaan leiden en sterker worden: als ik maar geen gekke dingen ga doen. Of zoiets. Als ik maar niet in paniek raak. Maar als je jezelf deze gedachte voorhoudt, dan wordt de kans op paniek alleen maar groter.

Een eerste reactie op gedachten aan zelfdoding is vaak om deze te onderdrukken, zeker als ze regelmatig de kop opsteken en de vorm van piekeren aannemen. Ook oncontroleerbare schrikbeelden proberen mensen vaak te onderdrukken. Dit werkt echter meestal niet en het resultaat is dat je er juist wel aan denkt. En als je je wanhopig voelt, kunnen die gedachten en beelden helemaal bezit van je nemen, alsof er een vervelend liedje in je hoofd zit, al dan niet met geluid, dat er maar niet uit wil.

Dit boek bevat een zesweekse zelfhulp cursus om te leren gedachten en beelden aan zelfdoding beter onder controle te krijgen. De boodschap van deze zelfhulp cursus is dat denken aan zelfdoding heel normaal is onder vervelende levensomstandigheden. Het lijkt een vorm van zelfbescherming te zijn: als dit of dat gebeurt (als ik dement word), dan kan ik altijd nog suïcide plegen. Of als ik altijd depressief zal blijven, dan kan suïcide mijn redding zijn. Dat klinkt heel normaal en dat is het ook.

Maar na een gegeven moment kunnen deze gedachten zich ontwikkelen in een richting die niet langer meer als een bescherming van jezelf kan worden opgevat. Dan nemen suïcidale gedachten als het ware de regie over en heb je er zelf bijna niets meer over te zeggen. Dan lijkt het alsof je daar geen controle meer over hebt.

Tijdens deze cursus leer je om je gedachten en beelden beter onder controle te krijgen, zodat ze je niet meer overvallen en zodat je minder vaak en minder heftig aan zelfdoding hoeft te denken. Om ze beter te trotseren. Want als jij geen suïcide wilt plegen, dan hoeft dat ook echt niet, ook al lijken jouw gedachten en beelden jou ertoe te dwingen.

De adviezen en oefeningen in dit boek zijn op werkzaamheid getest in wetenschappelijk onderzoek, en daaruit bleek dat veel deelnemers aan deze cursus daarna beduidend minder vaak en minder intens aan zelfdoding gingen denken. Dat gold niet voor iedereen. Sommigen hadden geen baat bij de oefeningen. We kunnen je dus niet garanderen dat het bij jou gaat helpen. Misschien helpt het jou niet, maar dat weet je pas als je het probeert.

## Voor wie is dit zelfhulpboek geschikt?

Dit boek is geschikt voor iedereen die aan zelfdoding denkt en/of schrikbeelden over de eigen zelfdoding ervaart, en die iets aan deze gedachten en/of beelden wil doen. De cursus is echter geen vervanging voor professionele hulp. Als je veel aan zelfdoding denkt, dan kun je beter hulp zoeken. Ook al denk je dat niemand je kan helpen. Als je professionele hulp wilt, dan kun je die via de huisarts regelen.

Als je al in behandeling bent bij een psychiater, psycholoog of andere hulpverlener, dan kun je dit boekje toch gewoon doornemen en gebruiken. Het kan een handig hulpmiddel zijn bij je behandeling. Wel is het dan raadzaam om je behandelaar in te lichten.

Als je heel veel piekert met beelden die steeds terugkomen, dan heb je wellicht last van suïcidale intrusies, dwangvoorstellingen van je eigen toekomstige suïcide, samen gaand met de angst voor controleverlies. Als het zover is gekomen, probeer dan bij je huisarts een verwijzing te krijgen voor een psycholoog die gespecialiseerd is in EMDR.

## Hoe kun je dit boek gebruiken?

In dit zelfhulpboek vind je zes cursusweken met adviezen en oefeningen die je helpen om langzaam maar zeker minder te gaan piekeren over zelfdoding. En nog een apart hoofdstuk voor als je last hebt van dwingende intrusieve beelden. Wij adviseren je om de cursusweken stap voor stap door te nemen en iedere dag even te oefenen. Twee- of driemaal een kwartier per dag is over het algemeen een goede richtlijn. Zorg er dus voor dat je die tijd hebt als je aan de oefeningen begint.

Als je wilt, kun je het eerste deel van de cursus uit dit boek ook via internet volgen via [www.113.nl](http://www.113.nl) door in het menu de zelfhulpcursus op te zoeken. Voor de behandeling van suïcidale schrikbeelden bestaat er nog geen zelfhulpcursus op internet. De hulpverleners van 113 Zelfmoordpreventie bieden enkele begeleidingsgesprekken aan bij de cursus. Voor sommigen is de zelfhulpcursus op internet aantrekkelijker, voor anderen is een zelfhulpboek aantrekkelijker of makkelijker, bijvoorbeeld omdat je hierin aantekeningen kunt maken. De cursus op internet is vrij beschikbaar. De cursus in dit boek is uitgebreider, met een extra hoofdstuk over hardnekkige gedachten aan zelfdoding en een hoofdstuk over hardnekkige beelden. Als je al een hulpverlener hebt, kun je hem of haar natuurlijk vragen om je te helpen indien je dat wenst.

Jongeren kunnen ook kijken bij [www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl). Dit is een website voor jongeren tussen de twaalf en vierentwintig jaar, die zich down of gespannen voelen. Jongeren die (misschien) lhbtqia+ zijn, kunnen ook terecht voor info en tips op [iedereenisanders.nl](http://iedereenisanders.nl).

Het laatste hoofdstuk in dit zelfhulpboek geeft de theoretische en empirische kennis weer over piekeren, rumineren en schrikbeelden als risicofactoren voor suïcidaal gedrag. Dit hoofdstuk is bedoeld voor hulpverleners en je kunt dit hoofdstuk desgewenst doornemen met je behandelaar.

Het voorlaatste hoofdstuk is geschreven voor dierbaren. Als je aan de slag gaat met de oefeningen in dit boek, is het te overwegen om dit hoofdstuk te laten lezen aan je partner, ouders, vrienden of kinderen.

Piekeren over zelfdoding gebeurt vaak bijna automatisch, zonder dat je deze gedachten welbewust oproept. Als je er nu tijdens het doen van de cursus bij gaatilstaan, dan kan het gebeuren dat je merkt dat je gedachten aan zelfdoding toch wel erg vaak optreden, vaker dan dat je je bewust was. Dan lijkt het misschien alsof je in het begin juist meer gaat piekeren vanwege de oefeningen. Na enige tijd zul je echter merken dat je steeds minder in beslag genomen wordt door je piekergedachten.

Desalniettemin, als je merkt dat door het volgen van de oefeningen je gedachten aan zelfdoding zich verdiepen en/of als je merkt dat je bang bent om de controle over jezelf te verliezen, dan is het zaak om zo snel mogelijk met een professionele hulpverlener te praten. Als dit niet kan of als je dit om wat voor reden dan ook niet wilt, kun je ook bellen (0800-0113) of chatten met [www.113.nl](http://www.113.nl). We benadrukken hier nogmaals dat het volgen van deze cursus geen vervanging is voor professionele hulpverlening als die nodig is.

Ten slotte is het van belang om te beseffen dat je door dit hulpboek te volgen niet direct van je problemen af komt. Je kunt echter wel leren om minder te piekeren over zelfdoding. En daardoor krijg je minder last van je gedachten en beelden en kun je meer tijd vrijmaken voor meer doelgerichte oplossingen.

Wij wensen je succes bij het oefenen.

Ad Kerkhof en Bregje van Spijker