

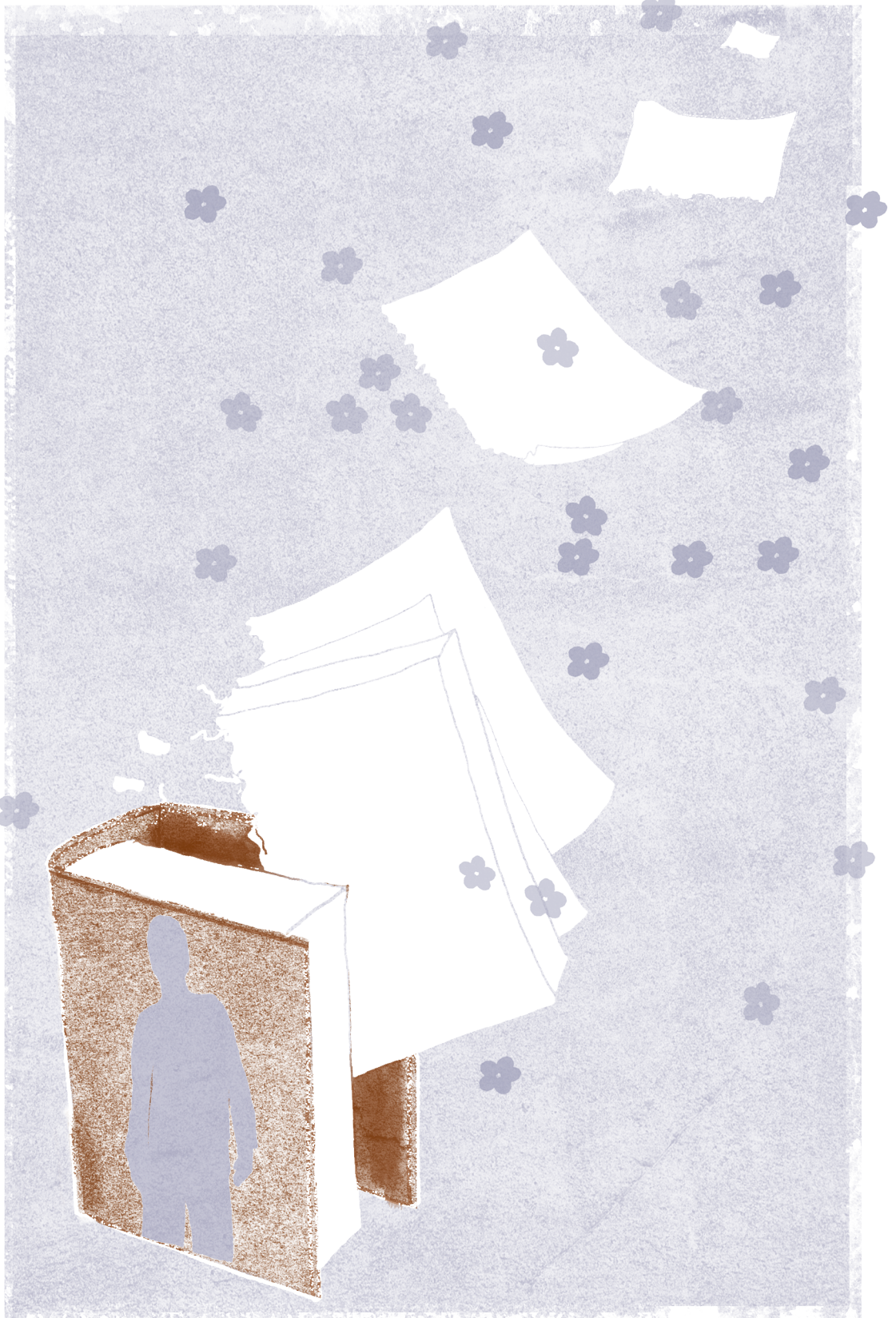
KON JE DAN NIET BLIJVEN VOOR MIJ?

Kinderen en jongeren ondersteunen
na zelfdoding in hun omgeving

Riet Fiddelaers-Jaspers

met medewerking van Monique van 't Erve

In de Wolken



1 ACHTERGRONDEN VAN ZELFDODING

☞ *Als iemand vraagt naar mijn moeder dan zeg ik eigenlijk nooit dat ze door zelfdoding dood is gegaan. Ik gebruik dat woord niet, ik vind het een hard en lomp woord. Zelfmoord is nog een erger woord. Ik zeg meestal dat het een ongeluk was en als iemand echt doorvraagt en ik wil er iets over zeggen dan zeg ik: 'Eigen keuze.' Maar meestal praat ik er niet over.* ☞

Femke (15), ze was 9 jaar toen haar moeder overleed

1.1 Wat verstaan we onder zelfdoding?

Zelfdoding is een verhaal dat te vroeg stopt. Dat stond ooit op de site van Werkgroep Verder in België met daarbij een foto van een boek waarvan de laatste katernen ontbreken. Voor nabestaanden is het vaak een onafgemaakt verhaal, met name als de zelfdoding onverwacht is. Een meer wetenschappelijke omschrijving is dat onder suïcide of zelfdoding een handeling met dodelijke afloop verstaan wordt, door de overledene in gang gezet, in verwachting van een dodelijke of potentieel dodelijke afloop, met de bedoeling gewenste veranderingen aan te brengen.¹

Dat betekent dat de handeling die tot de dood leidt het initiatief van de persoon zelf moet zijn maar dat hij het niet per se zelf hoeft te doen. Bijvoorbeeld iemand wil graag dood en gebruikt daarvoor een bewapende politiemann. Dat doet hij door deze ernstig te bedreigen met een fatale schietpartij als gevolg. Dit wordt *suicide by cop* genoemd en gebeurt in Amerika honderden keren per jaar maar ook in Nederland komt dit wel eens voor.

Bij zelfdoding gaat het vrijwel altijd om iemand die deel uitmaakt van een gezin: als partner, als vader, als moeder, als kind of als broer of zus. Als we ervan uitgaan dat iedere overledene ongeveer vier direct betrokkenen achterlaat, worden in Nederland minimaal zesduizend mensen per jaar nabestaande van iemand die zichzelf om het leven brengt (zie de cijfers op de volgende pagina). Velen van hen zijn kinderen en jongeren.



2 HOE VERTEL IK HET AAN KINDEREN EN JONGEREN?

Het is een opgave om aan kinderen en jongeren te vertellen dat iemand die ze goed kennen, is overleden. Nog moeilijker is het om dit te doen als de oorzaak van overlijden zelfdoding is. Toch is dit de taak waar we voor staan. We zijn als volwassenen geneigd om de harde feiten te verzachten en min of meer om de waarheid heen te draaien omdat we de intense gevoelens die we bij het kind verwachten niet kunnen verdragen. Toch is het kind of de jongere daar niet mee geholpen. In dit hoofdstuk proberen we enkele handvatten te geven waar je als ouder of als professional houvast aan hebt bij deze moeilijke taak.

De mate van besef die kinderen en jongeren van het begrip dood hebben, is met name afhankelijk van hun leeftijd. Eerdere ervaringen spelen echter ook een rol. We gaan eerst in op de invloed van de ontwikkelingsleeftijd.¹

2.1 Wat kinderen en jongeren kunnen begrijpen over de dood

Baby's en peuters

Kleine kinderen, tot en met ongeveer drie jaar, hebben nog geen echt besef van de dood. Toch kunnen peuters al met dit begrip worstelen.

☞ Oma, ik word bijna jarig! En dan word ik weer jarig en dan weer. En dan heel veel keertjes en dan word ik dood! Dan ga ik in een kistje en dan krijg ik zand in mijn oogjes. ☞

Joris, mijn kleinzoon van drie jaar

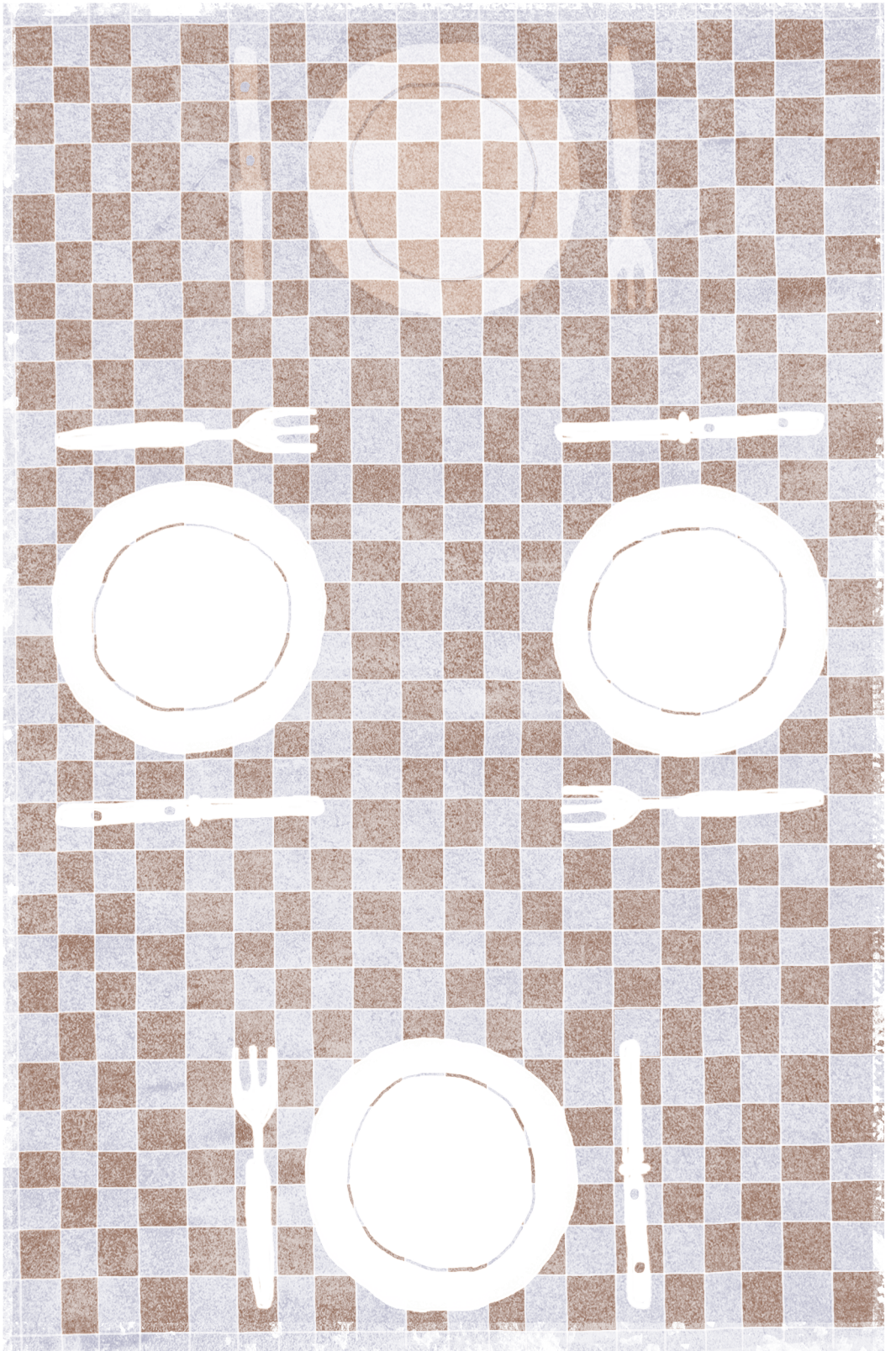
Het besef dat dood onomkeerbaar is, hebben ze nog niet.

☞ En als je dan niet meer dood bent, oma, wat dan? ☞

Joris, 3 jaar

☞ Papa blaast het kaarsje zelf uit, hè mama? ☞

Tweejarige Anouk bij het graf van haar papa



4 ROUW IN HET GEZIN

Dikwijls is de persoon die door zelfdoding om het leven komt een ouder met opgroeiende kinderen, of een kind dat nog thuis woonde of net bezig was om op eigen benen te staan. Het verlies van iemand in het gezin grijpt diep in, voelt als een amputatie en heeft onomkeerbare veranderingen tot gevolg. Door het verlies verandert het gezin van samenstelling en vinden er binnen het gezin allerlei veranderingen plaats.

Welke gevolgen een verlies heeft, hangt onder meer af van de rol die de persoon vervulde en hoe deze functioneerde in het gezin. Het wegvallen van een ouder kan de last verminderen als deze psychisch ziek of alcoholverslaafd was.

☞ Ongeveer een maand na de crematie voelde ik me heel verward. Het was alsof er een hele grote verantwoordelijkheid van me afviel. Ik hoefde me niet meer zoveel zorgen te maken om mijn moeder en ook niet over mijn zusje. ☞

Pieter, 17 jaar

Maar het kan ook gaan om een ouder die juist veel zorgtaken op zich nam. Dan probeert de andere ouder vaak de taken van de overledene op zich te nemen en vader en moeder tegelijk te zijn. Dit valt niet mee, de meeste ouders hebben moeite met het combineren van beide rollen. Dat is logisch, je bent gewend aan een bepaalde rolverdeling. Vaak vul je elkaar aan: de moeder van een gezin kan bijvoorbeeld goed organiseren en de vader is goed in sfeer maken. Als dan een van beiden wegvalt, zijn veranderingen onvermijdelijk, hoe goed de ander ook zijn best doet om het over te nemen.

4.1 Gezin in rouw

Naast alle veranderingen is het gezin in rouw. Dat betekent dat iedereen in het gezin moet wennen aan de nieuwe situatie, juist op een moment dat je niet in optimale conditie bent. Na een verlies is alles anders dan normaal: je voelt je anders,

Zelfdoding is nog te vaak een taboe. Een taboe waar achterblijvende kinderen en jongeren last van hebben. Zij willen horen wat er is gebeurd en serieus genomen worden. Dit boek biedt handvatten voor met name de ouder(s) maar ook voor leerkrachten en hulpverleners. Op een begrijpelijke manier schrijft Riet over de ervaringen, gevoelens en behoeften van kinderen en jongeren en hoe we hieraan tegemoet kunnen komen.



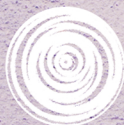
Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is deskundige op het gebied van rouw en verlies. Ze schreef vele publicaties over verlies bij kinderen, jongeren en volwassenen. Samen met Monique van 't Erve schreef ze twee boeken voor kinderen

die achterblijven na zelfdoding. Als geen ander weet Riet wetenschappelijke kennis te verbinden met de praktijk van alledag.

Op een warme en rake manier weet Riet woorden te vinden ook als dat onmogelijk lijkt te zijn. Tijdens het lezen moest ik vaak denken hoeveel mijn vader daar vroeger aan gehad zou hebben. Bij nabestaanden merk ik hoeveel behoefte er is aan de erkenning, houvast en troost. En dat is wat de boeken van Riet geven.

Monique van 't Erve

IN DE
WOLKEN



www.in-de-wolken.nl



9 789077 179154