

## **Voorwoord**

Een verlies door zelfdoding kent vele gevolgen en kan diepe sporen nalaten in het leven van de nabestaanden. Zij worden geconfronteerd met gevoelens van angst, wanhoop, verslagenheid, schaamte en schuldgevoel en kunnen geconfronteerd worden met vragen over het waarom. In deze tijd wordt er gelukkig meer aandacht besteed aan de emotionele gevolgen van het verlies van een dierbare die door zelfdoding om het leven is gekomen. Toch rust er nog steeds een taboe op zelfdoding. Dit kan zich uiten in negatieve reacties uit de omgeving zoals het veroordelen of verwerpen van de zelfdoding, maar ook beschuldigingen en het maken van toespelingen over de schuldvraag. Ook het ontwijken van de nabestaanden komt voor. Veelal weet de omgeving niet om te gaan met deze traumatische gebeurtenis.



## **Algemene Inleiding**

Zelfmoord, suïcide en zelfdoding zijn allemaal dezelfde begrippen. We hanteren in dit boek over het algemeen zelfdoding omdat dit het meest gebruikte woord is in de volksmond en om aan te duiden dat iemand een einde aan zijn leven heeft gemaakt.

Zelfdoding komt steeds meer voor in deze maatschappij. Het is vreselijk om te zien dat de mens radeloos wordt en geen andere uitweg meer ziet dan te stoppen met leven. Dit boek is geschreven voor iedereen die meer wil weten over zelfdoding. Ook voor nabestaanden kan dit boek enige houvast en ondersteuning bieden. In het eerste gedeelte van het boek zullen we de lezer inzicht geven in hoeveel mensen jaarlijks in Nederland maar ook wereldwijd getroffen worden door zelfdoding. In het daaropvolgende gedeelte zullen de mogelijke achtergronden van zelfdoding worden besproken. Het is voor de nabestaanden veelal van belang om inzicht te krijgen in wat er zich precies heeft afgespeeld bij hun dierbare. Vaak hebben de nabestaanden al het nodige meegemaakt met de overledene en wellicht kunnen de mogelijke achtergronden van de zelfdoding inzicht geven in de geestelijke toestand van de overledene. Het is niet zomaar iets dat iemand wenst geen deel meer te nemen aan het leven. Voor de nabestaanden is dit een enorme shock. Wanneer men enig inzicht kan krijgen in de achtergrond, kan

## **Betekenis van het Leven**

De mens streeft ernaar om betekenis te geven aan het leven, dit is een primaire drijfveer. Alleen het individu zelf kan dat vervullen, niemand anders.<sup>1</sup>

De betekenis die mensen aan het leven geven is voor ieder mens uniek. Ieder mens heeft bepaalde verwachtingen van het leven en de invulling die men daar aan geeft is voor iedereen anders. Wanneer de betekenis van het leven wegvalt en men geen invulling meer kan geven, dan is de zin van het leven weg. Bij de meeste mensen is dit tijdelijk. We maken immers allemaal weleens minder leuke dingen mee in het leven waardoor we geen invulling meer kunnen geven aan het dagelijkse bestaan. Sommige mensen blijven in deze neerwaartse spiraal en omhoog klimmen gaat vaak niet meer. In sommige gevallen kunnen mensen niet meer verder met het leven omdat ze de Zin en de Zingeving aan het bestaan volledig kwijt zijn. In het ergste geval kiest men ervoor om zichzelf te beroven van het leven omdat het leven voor hen geen meerwaarde meer heeft.

## **Cijfers**

In de afgelopen jaren zijn er steeds meer mensen die besluiten om niet meer verder te leven. Er is sprake van een zeer zorgwekkende toename van het aantal zelfdoders. Sinds 2008 is er een toename onder de autochtonen en de westerse autochtonen.

## Nabestaanden

Een verlies door zelfdoding kent vele gevolgen en kan diepe sporen nalaten in het leven van de nabestaanden. Zij worden geconfronteerd met gevoelens van angst, wanhoop, verslagenheid, schaamte en schuldgevoel en worden vaak geconfronteerd met vragen over het “waarom”.

*‘Ik was boos om datgene wat hij gedaan had, mij achterlatend met heel veel vragen. Maar vooral, ‘Waarom heeft hij dit gedaan?’  
Nabestaande*

Hoewel er in deze tijd meer aandacht wordt besteed aan de emotionele gevolgen van het verlies door zelfdoding dan in het verleden, rust er nog steeds een taboe op. Dit kan zich uiten in negatieve reacties uit de omgeving zoals het veroordelen of verwerpen van de zelfdoding, maar ook beschuldigingen en het maken van toespelingen over de schuldvraag. Voor de nabestaanden kunnen deze aspecten als zeer moeilijk worden ervaren.<sup>30</sup>

Na een verlies door zelfdoding volgt er een periode van rouw. Gezien de, over het algemeen, traumatische omstandigheden rond een zelfdoding, kan het verlies door zelfdoding ernstigere gevolgen hebben voor nabestaanden dan het overlijden als gevolg van een andere oorzaak zoals ziekte, ouderdom of een