

Leven doe je zo



Anurakt Scheepers

# Leven doe je zo

Anders omgaan met gedachten aan zelfdoding

ISBN: 9789464921960

© 2023 Anurakt Scheepers

ontwerp omslag: Annelies Vink | Vink Grafische Vormgeving

foto auteur: Jennifer Visser

correctie: Fleur Dejong

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopie, digitale bestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoud

## Deel 1: Overleven

	Voorwoord	
	Inleiding A – Voor wie?	9
	Inleiding B – Door wie?	12
1	Dit moet afgelopen zijn	15
2	Wat moet afgelopen zijn?	23
3	Wie moet afgelopen zijn?	29
4	Vechten tegen je gedachten	31
5	Ik ben er helemaal klaar mee!	41
6	De ontwikkeling van de persoonlijkheid	46
7	En dan is er de opvoeding	59
8	Hechting en de polyvagaal theorie	65
9	Gedrag patronen en zelfdoding	76
10	Eenzaamheid	82
11	Schaamte	89
12	Schuld	94
13	Woede	99
14	Angst	105
15	Depressie	112
16	Het verhaal: orde in de chaos	118
17	Een overtuigend verhaal over zelfdoding	125
18	Wat je denkt, ben je zelf	129
19	Overleven – een samenvatting	135
19½	... even tussendoor ...	141

## Deel 2: Leven

20	Wie ben ik?	143
21	Thuiskomen bij jezelf	148
22	Het wezenlijke ik	153
23	De directe ervaring	161
24	Ervaren zonder oordeel	168
25	Bewustzijn	172
26	Alles is heel	176
27	Emoties en gevoelens	180
28	Verantwoordelijkheid en vrijheid	184
29	Loslaten en vergeven	191
30	Geluk	197
31	De zin van het leven	201
	Schematisch overzicht	204
	Nawoord	206

## Voorwoord

Iets over de fragmenten van gesprekken: in dit boek gebruik ik fragmenten van gesprekken die ik heb gevoerd in de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie. Uiteraard heb ik, waar nodig, gegevens aangepast om te voorkomen dat gespreksvoorbeelden te herleiden zijn tot herkenbare personen.

Welke term? Liever dan over 'zelfmoord' heb ik het in dit boek over 'zelfdoding'. Net zoals euthanasie geen 'moord op verzoek' genoemd wordt, zo vind ik 'zelfmoord' geen passende benaming voor een zelfgekozen dood. Het gebruik van de term 'moord' verwijst naar een misdaad, en in mijn beleving is dat hier niet aan de orde. 'Zelfdoding' laat ruimte voor respect voor de beslissing van een mens, en is met name voor veel nabestaanden daardoor minder kwetsend.

Over de aanspreektermen: waar ik het in algemene zin heb over 'hij' bedoel ik ook 'zij' en 'die'. Ik gebruik 'je' en 'jij' en geen 'u', omdat dat laatste een afstand schept, terwijl dit onderwerp zo vraagt om nabijheid.





# Deel 1: Overleven

## Inleiding A - voor wie?

Dit boek gaat over omgaan met gedachten aan zelfdoding, over overleven, en over leven. Volgens de statistieken zijn er honderdduizenden mensen in Nederland die weleens, regelmatig of vaak suïcidale gedachten hebben, en voor al die mensen is dit boek in eerste instantie geschreven. Misschien denk je af en toe aan zelfdoding, of beheersen die gedachten al een tijd je dagelijkse leven? Misschien heb je plannen gemaakt over hoe en wanneer je je leven wil beëindigen, en heb je al voorbereidingen getroffen? Zeker als dat laatste het geval is, dan hoop ik dat je dit boek kan lezen, en dat het lezen je meer helderheid en rust geeft, ongeacht welke beslissing je vervolgens neemt.

Wat je gedachten ook zijn, ik kan alvast zeggen dat ik niet ga proberen om je iets uit het hoofd te praten. Mijn standpunt is dat jij de baas bent over je leven, en ook over je dood. Als er daarover een beslissing moet worden genomen, dan ben jij degene die die beslissing neemt. Als jij zeker weet dat je dood wil, dan is dat zo. Aan de andere kant maak ik ook geen reclame voor zelfdoding, en bespreek geen methodes om je leven te beëindigen. Argumenten over waarom zelfdoding een 'dappere daad' zou zijn of juist een 'laffe daad' zal je ook niet vinden. Wat ik wel te bieden heb, is een kijk op suïcidale gedachten die anders is dan je waarschijnlijk tot nu toe bent tegengekomen. Die andere kijk houdt in dat gedachten aan zelfdoding een logische, normale en zelfs gezond te noemen reactie zijn op pijnlijke gedachten en gevoelens die als ondraaglijk worden ervaren.

Maar uh, gedachten aan zelfdoding logisch, wat is de logica dan? Uit de vele gesprekken die ik gevoerd heb in de hulplijn van 113 Zelfmoordpreventie, en uit eigen ervaring, weet ik dat bijna niemand die denkt over het beëindigen van zijn of haar leven ook echt dood wil. Waar het bij bijna iedereen om gaat, is de wens om verlost te worden van langdurige en ondraaglijke mentale pijn. De dood als ontsnapping. Ontsnapping vooral aan het denken. Het denken moet gestopt worden, al die repeterende ellendige gedachten die al maanden of jaren kringetjes draaien in het hoofd. Het succes van het fenomeen zelfdoding zit 'm in de effectiviteit van de methode: inderdaad worden het denken en het lijden gestopt. Als denken het probleem is, dan is na succesvolle uitvoering van een plan voor zelfdoding dat probleem helemaal opgelost. Als rust vinden het enige verlangen is, dan wordt dat verlangen helemaal vervuld. Aan de andere kant is er natuurlijk ook een prijs die betaald wordt voor dit resultaat: niet alleen zijn de pijnlijke gedachten en het lijden gestopt, het leven zelf ook. Er is dan niet meer iemand om van die rust te genieten. Dan is de operatie dus geslaagd, maar de patiënt – letterlijk – overleden.

De reflex van degene die aan zelfdoding denkt, en die van de omgeving is meestal: dat mag niet gebeuren, daar mag ik/daar mag jij niet aan denken! De gebruikelijke manier van omgaan met gedachten aan zelfdoding is dan ook dat er alles op alles wordt gezet om die gedachten te bestrijden. Dat is een heel begrijpelijke reflex, maar als je die volgt, dan bereik je uiteindelijk het omgekeerde van wat je wil. Met andere woorden: jezelf of iemand anders verbieden om aan zelfdoding te denken werkt niet. Dat komt door het simpele gegeven dat suïcidale gedachten, net als andere gedachten, sterker worden naarmate je meer je best doet om er vanaf te komen.

Als gedachten aan zelfdoding inderdaad een uiteindelijk gevolg zijn van mentaal lijden dat als ondraaglijk wordt ervaren, dan ligt het voor de hand om de aandacht niet zozeer te richten op het bestrijden van die gedachten, maar om vooral de bron van het mentale lijden te onderzoeken. Wat is er nu eigenlijk écht aan de hand? Hoe kan dat lijden je zó in de greep krijgen dat je je leven op wil geven?

Het eerste deel van dit boek staat in het teken van dat onderzoek. We volgen het spoor van je bestaan, van het begin van je leven tot nu, van alle strijd die je gevoerd hebt om te overleven. Het tweede deel beschrijft hoe de kracht van gedachten aan zelfdoding benut kan worden om het lijden achter je te laten.

Suïcidale gedachten zijn een betrouwbaar en waardevol signaal dat je klaar bent met alleen maar overleven. Doodgaan of gaan leven, voor altijd gaan slapen of wakker worden, die keuze dient zich nu aan. Deze benadering van suïcidale gedachten deel ik behalve met jou, natuurlijk ook graag met naasten, met hulpverleners en met andere geïnteresseerden in vragen die te maken hebben met het menselijk bestaan. Wat je situatie ook is, ik hoop dat dit boek je horizon zal verbreden, dat het je helpt om er met meer helderheid te zijn, voor jezelf, en voor elkaar.

## Inleiding B - door wie?

Ongeveer zeven jaar heb ik gewerkt als vrijwilliger bij 113 Zelfmoordpreventie. Twee avonden per week voerde ik telefonische gesprekken met mensen die worstelen met hun leven, net zoals ikzelf dat zo ontzettend lang gedaan heb. Een paar duizend gesprekken heb ik gevoerd, met een paar duizend verschillende mensen. Natuurlijk is elk verhaal anders, omdat elk mens anders is, maar in de loop van die gesprekken is me een aantal overeenkomsten opgevallen, factoren die maken dat iemand de weg kwijt kan raken in het leven, en de dood steeds meer als een aantrekkelijke optie gaat zien. Ik ben op zeker moment gaan schrijven om mezelf te dwingen om mijn gedachten daarover op een rijtje te krijgen, en het resultaat daarvan heb je nu in handen. Laat ik gelijk iets bekennen... anders dan de titel wellicht doet vermoeden, is dit boek geen zoveel-stappenplan naar een fijn leven, of een verzameling tips waar je gelukkig van wordt. Eerlijk gezegd is de titel van dit boek ontstaan als een grap.

Jarenlang kwam ik met de muzikanten van mijn band samen voor de wekelijkse repetitie op dinsdagochtend. In de huiskamer van onze bassist oefenden we het repertoire om ons voor te bereiden op het volgende optreden. Het was de muziek die ons daar bij elkaar bracht, maar minstens net zo belangrijk was de koffiepauze! We speelden al jarenlang in dezelfde bezetting en waren een soort familie van elkaar geworden. Op een ochtend ergens in 2011 hadden we het in de pauze over de grote impact die het muziek maken op ons leven had, en stelden we elkaar de vraag wat we zouden doen als de muziek om wat voor reden dan ook weg zou vallen. Toen het mijn beurt was om daar een antwoord op te geven, zei ik na enig nadenken: *'Dan ga ik een boek schrijven.'* *'Een boek, wat voor boek dan?'* vroeg iemand. *'Dat weet ik nog niet,'* antwoordde ik, *'ik heb alleen nog maar een titel.'* *'Oh, en die is?'* Bij wijze van grap zei ik: *'De titel van mijn boek wordt: 'Leven doe je zo.'*

Na een korte, verbaasde stilte barstten mijn muziekvrienden in lachen uit. En gelijk hadden ze. Ze keken naar mij, en ze zagen een uitgeteerde man van halverwege de vijftig. Mijn gezicht was verlopen en grijs van de nicotine. Ik rookte al bijna veertig jaar een pakje shag per dag. Verslavingen aan medicatie en drank, en chronische slaapproblemen hadden ook hun sporen nagelaten. Ik had een lange geschiedenis van stukgelopen relaties, en nadat de laatste relatie verbroken was, logeerde ik bij een kennis op een zolderkamertje. Dat was tijdelijk, en binnenkort zou ik dakloos zijn. Vele nachten bracht ik drinkend, pillen slikkend en online schakend door, en steeds vaker stuurde ik dinsdagochtend vroeg een sms'je met een tekst als: 'Weer niet geslapen, kom niet repeteren, sorry.' Kortom, ik was nou niet bepaald de aangewezen persoon om aan anderen uit te leggen hoe het leven in elkaar zit.

En dan had ik ze nog niet eens verteld dat ik in die tijd erg veel suïcidale gedachten had. Het bleef niet bij gedachten alleen. Tijdens doorwaakte nachten ben ik een aantal keren naar buiten gelopen en met mijn ogen dicht diagonaal een drukke kruising overgestoken. Op die momenten wilde ik het lot laten beslissen over mijn leven of dood. Zou ik aangereden worden, en dat niet overleven, dan zou mijn dood een ongeluk lijken. Het zou voor mijn kinderen makkelijker zijn om daarmee te leven, dan met een goed voorbereide zelfdoding.

Niet heel veel later kwam er een ommekeer in mijn leven. Door een gelukkig toeval kreeg ik een klein maar fijn huisje in Amsterdam Zuidoost. Misschien kwam het daardoor, misschien was het door verandering in medicatie, misschien had ik eindelijk iets echt waardevols opgepikt na jarenlange psychotherapie, misschien was het de gedachte aan mijn kinderen, misschien was het die éne opmerking van een vriendin... waarschijnlijk was het een combinatie van dat alles, en van nog veel meer. Ik zat daar in mijn nieuwe huisje, op mijn enige stoel, op het kale beton omdat ik nog geen geld had om laminaat te kopen, en vroeg me af of ik nu gewoon door zou gaan met mezelf doodroken, -slikken en -drinken. Daarmee doorgaan had het grote voordeel dat dat bekend terrein was voor me. De bekende ellende is vaak aantrekkelijker dan de ellende

van het onbekende. Maar ik wilde eigenlijk helemaal niet dood, niet op deze manier. Ik wilde verdomme na 55 jaar lijden niet als een benevelde en doorrookte dronkenlap eindigen. En ik wilde niet dat mijn kinderen zich mij zo zouden herinneren. Het is lastig te beschrijven wat er toen precies gebeurde. Er was een vaag besef, een vermoeden, een vraag die opkwam: *'hoe zou mijn leven eruit zien als ik eens wat beter voor mezelf zou gaan zorgen?'* Vanaf dat moment is mijn leven stap voor stap, maar ingrijpend veranderd. Ik stopte met roken, verminderde drastisch het gebruik van drank en pillen, en ging voor het eerst van mijn leven vrijwillig én met plezier naar buiten om te wandelen, te fietsen en mijn tuintje om te spitten.

Zo heb ik zelf ervaren dat het mogelijk is dat het leven zelfs vanuit een schijnbaar onmogelijke positie een positieve wending kan nemen. Dit boek is een neerslag van de duizenden gesprekken die ik heb gevoerd over gedachten aan zelfdoding, van ervaringen met een aantal mensen in mijn omgeving, en van mijn eigen zoektocht naar een antwoord op de vraag: 'Leven, hoe doe je dat?' Het is een poging om de factoren op een rijtje te zetten die een tragedie, maar ook een wonder mogelijk maken.

## 1 Dit moet afgelopen zijn

Alle mensen die ik aan de telefoon gesproken heb in mijn werk voor 113 hebben iets gemeen: ze hebben gedachten die ze niet willen denken. en gevoelens die ze niet willen voelen. Ze voelen zich ellendig, bevinden zich in een crisis waarin nare levensgebeurtenissen vaak een belangrijke rol spelen, worden overspoeld door emoties en hebben terugkerende gedachten over het beëindigen van hun leven. Als ik ze aan de lijn krijg, dan heeft er zich meestal al een langdurig proces afgespeeld van eindeloos proberen om van die gedachten en gevoelens af te komen. Al die pogingen om het denken en voelen onder controle te krijgen hebben gefaald, met als resultaat een toestand van diepe ellende en hopeloosheid. Wat is er nu eigenlijk aan de hand? Is er iets mis met toevallig deze mensen, is er sprake van een genetisch defect, pure pech, een ziekte, een karakterfout? Denken ze misschien alleen maar 'verkeerd', en kan een goed advies ze helpen om voortaan 'goed' te denken?

In gedachten aan zelfdoding komen de pijn en de eenzaamheid van een heel leven samen. Alle verdriet, angst, pijn en boosheid die je ooit gevoeld hebt, alle gevoelens van vernedering, van mislukt zijn, van ongewenst en overbodig zijn, alle keren dat je bespot bent, gekleineerd en uitgelachen, al die pijnlijke grote en kleine gebeurtenissen die je beschadigd hebben, dat alles komt samen, en tegelijk kom je tot de conclusie dat alles wat je onderneemt om al die pijnlijke gedachten weg te duwen en die pijnlijke gevoelens niet te voelen nu niet meer werkt. Als die pijnlijke gedachten en gevoelens je dreigen te overspoelen, dan kan er een moment komen waarop deze gedachte alle andere overheerst: *'Ik wil rust.'* En om die rust te bereiken lijkt de enige weg: *'Dit moet afgelopen zijn.'* Het verhaal van bijna alle mensen met gedachten aan zelfdoding die ik heb gesproken laat zich dan ook het beste zo samenvatten:

*'Ik kan niet meer leven met die gedachten, die gedachten moeten stoppen.'*

Dat is meestal de ingang van het gesprek. Soms wordt vooral de nadruk gelegd op pijnlijke gevoelens die moeten stoppen, maar die zijn altijd gekoppeld aan pijnlijke gedachten. Het gaat dus niet alleen over gedachten aan zelfdoding op zich, het gaat over alle pijn die gevoeld wordt en alle pijnlijke gedachten die ermee samengaan zoals: *'Ik ben mislukt', 'Ik ben een waardeloos mens', 'Het leven is niet voor mij weggelegd', 'Het leven is zinloos', 'Iedereen heeft alleen maar last van mij', 'Iedereen laat me in de steek', 'Niemand geeft echt om mij', 'Ik zal altijd ongelukkig zijn.'*

Als iemand zegt: *'Ik kan niet meer leven met die gedachten, die gedachten moeten stoppen'*, dan kan je in een gesprek daarover verschillende kanten op. De meest gebruikelijke invalshoek is om het te gaan hebben over de *'die gedachten moeten stoppen'*- kant van deze uitspraak. Als je werkelijk gelooft dat je mét deze gedachten niet kan leven, dan volgt daaruit dat óf die pijnlijke gedachten gestopt moeten worden, óf dat je moet stoppen met leven. Dat is een perfect logische redenering. En het is dan ook logisch dat je om te overleven dus óf andere gedachten óf geen gedachten moet hebben. Dus hoe dan ook, die pijnlijke gedachten moeten weg.

Dat bestrijden begint dichtbij, in het eigen hoofd. De reflex om pijnlijke gedachten en gevoelens te bestrijden is evolutionair bepaald en zit diep in ons verankerd. Het is een automatische reactie. In hoofdstuk 5 ga ik uitgebreid op dat mechanisme in, maar laten we eerst eens de situatie zoals die nu is in kaart brengen.

Gedachten aan zelfdoding komen niet uit de lucht vallen, er gaat een geschiedenis aan vooraf. Meestal is dat een lange geschiedenis van je ellendig voelen, van gevoelens van eenzaamheid, angst en somberheid. Misschien voel je je vanaf je kindertijd al zo, ben je opgegroeid met een basisgevoel van onveiligheid, was er thuis geen echte, liefdevolle aandacht voor je, werd je gepest op school. Misschien is je geschiedenis er een van misbruik of emotionele



verwaarlozing. Soms zijn het pijnlijke levensgebeurtenissen, verlies van een geliefde, van werk of van status, die min of meer plotseling een intens verlangen wakker kunnen maken naar er niet meer zijn.

Je hebt je best gedaan om zo goed en zo kwaad mogelijk iets van je leven te maken, en ondertussen van alles geprobeerd om alle pijn niet te voelen en om van al die pijnlijke gedachten af te komen. Niet aan denken, wegduwen, afleiding zoeken. Als mensen om je heen jouw worsteling al zien, dan proberen ze je daar vaak bij te helpen door te proberen je af te leiden en je op te beuren, vaak door met goed bedoelde raad te komen. En het kan zijn dat elke keer als je niet in staat bent om die goed bedoelde raad op te volgen, de kloof tussen jou en je omgeving groter wordt. Misschien heb je eigenlijk vooral behoefte aan een luisterend oor of een arm om je heen, maar dat soort aandacht is helaas een schaars artikel.

Als het je alleen of met steun van je naasten niet lukt om van de ellende af te komen, dan zoek je misschien op zeker moment professionele hulp. Die hulp richt zich op hetzelfde, afkomen van je gevoelens van angst, verdriet en pijn. Ik heb daar in mijn leven ruime ervaring mee opgedaan. Om mijn ervaringen kort samen te vatten, mijn hele zoektocht door 'Therapieland' was een groot avontuur waar ik veel van heb geleerd, al duurde het bij mij dan wel tientallen jaren voordat het kwartje uiteindelijk echt viel (maar ik ben nu eenmaal behoorlijk hardleers). Verder, in de psychotherapie worden allerlei behandelingen hoopvol 'evidence based' genoemd, of in een slechte vertaling daarvan zelfs 'bewezen effectief', maar dat betekent helaas niet dat zo'n behandeling gegarandeerd werkt. De factor die er werkelijk toe lijkt te doen is niet het soort therapie, maar de persoonlijkheid van de therapeut, en vooral de klik die je wel of niet hebt met elkaar. En tenslotte, er zijn twee uitspraken waarmee je je bij een therapeut vaak niet populair maakt, en dat is om te beginnen uiteraard: *'Ik heb hier niks aan'*, maar de genadeklap is meestal: *'Ik wil niet meer leven.'*

Met name in groepsbehandeling is de pret dan snel over, maar ook individuele behandelingen willen nogal eens stuklopen op een zich openbarende doodswens. Alle seinen springen op rood. De groeps-therapie kan beëindigd worden, of soms wordt er een contract opgesteld waarin je belooft om gedurende de behandeling geen poging tot zelfdoding te ondernemen. Als er al ruimte is om het over de doodswens te hebben, dan is dat in het kader van het voorkómen van een poging. *'Kunnen we afspreken dat je gedurende de behandeling jezelf niks aandoet?'* Er zit een logica in deze reactie. Psychotherapeuten zijn vooral opgeleid om je persoonlijkheid te repareren, niet zozeer om het over vragen over leven en dood te hebben, en al helemaal niet om aan stervensbegeleiding te doen. Een dode persoonlijkheid valt niet meer te fiksen. Als therapeut wil je afscheid nemen na een geslaagde behandeling, niet met een bosje bloemen bij een kist.

Het gevolg is vaak dat je het besluit neemt om je gedachten aan zelfdoding dan maar met niemand meer te bespreken. Thuis raken ze ervan in paniek, gaan ze je allerlei beperkingen opleggen en extra in de gaten houden. En aan je therapeut heb je beloofd dat je geen *'gekke dingen'* gaat doen. Vaak is het zo dat hoe meer jij zelfdoding als een oplossing gaat zien, hoe harder iedereen zijn best doet om jou die oplossing af te nemen.

De meeste therapieën zijn er dus op gericht om je te helpen om van je pijnlijke gedachten en gevoelens af te komen. Dat bestrijden van pijnlijke gedachten en gevoelens kan op verschillende manieren. Een wat grove benadering is om je gedachten simpelweg tegen te spreken: *'Nee joh, je bent helemaal niet mislukt!'* of: *'Maar je hebt nog zoveel moois om voor te leven.'* Als je het weleens met iemand over gedachten aan zelfdoding hebt gehad, dan heb je misschien ervaring met dit soort ontkenning van jouw gedachten. Deze reactie laat zich samenvatten als: wat jij denkt en voelt klopt niet.

Een subtielere benadering richt zich op het vervangen van die pijnlijke, destructieve gedachten door helpende, fijne gedachten. Als je maar gaat geloven dat je wél een waardevol mens bent, dan

is het probleem opgelost toch? Een behandelaar kan je vragen om een dagboek bij te houden, waarin je positieve ervaringen noteert die je pijnlijke gedachten tegenspreken. En er zijn antidepressiva om verlammeende sombere gedachten en gevoelens te bestrijden. Deze en andere interventies zijn erop gericht om dit te bereiken: denk en voel positiever.

Omdat pijnlijke gedachten zich vaak niet zo makkelijk weg laten poetsen of vervangen door fijne gedachten, wordt ook een andere strategie ingezet, en die is: afleiding zoeken. Ga iets doen om je gedachten te verzetten. Denk aan iets leuks, dan denk je minder vaak, of minder intens aan iets pijnlijks. Ook ontspanningsoefeningen, bijvoorbeeld visualisaties waarbij je je voorstelt dat een nare gedachte een wolk is die voorbij drijft, zijn er vaak in wezen op gericht om van pijnlijke gedachten en gevoelens af te komen, oftewel: denk en voel iets anders.

Een ander middel dat ingezet wordt om die nare gedachten en gevoelens te bestrijden is kalmerende medicatie. Alprazolam en Oxazepam kunnen helpen om je geest tot rust te brengen, en als slapen niet meer lukt, dan zijn er andere benzodiazepinen om je in slaap te helpen. Deze laatste manier van gedachten bestrijden heeft als doel: denk en voel niet.

Bestrijden en vermijden van pijnlijke gedachten is de gebruikelijke weg, en zeker als die gedachten gaan over zelfdoding, dan word je onophoudelijk aangemoedigd om deze weg te blijven volgen. Er wordt tegenwoordig zelfs steeds vaker iets heldhaftigs gemaakt van de strijd om suïcidale gedachten te overleven. Zelfdoding wordt gelabeld als 'opgeven', en opgeven is voor 'losers', toch? Zo lijkt het alsof je blijven verzetten tegen al die pijnlijke gedachten en gevoelens, en je vastklampen aan prettige gedachten en gevoelens, de enige weg is.

Er bestaat veel literatuur over omgaan met suïcidale gedachten. De meeste boeken zijn geschreven door psychiaters of psychologen, en bestemd voor psychiaters en psychologen. Er wordt verslag gedaan

van de laatste stand van wetenschappelijk onderzoek en de laatste inzichten over behandeling van patiënten met suïcidale gedachten, behandeling die erop gericht is om te voorkomen dat een zelfdoding plaatsvindt. Er zijn ook boeken, geschreven door deskundigen, die bestemd zijn voor mensen met suïcidale gedachten. De inhoud bestaat uit informatie en argumenten die je kan gebruiken, en stappen die je kan zetten om je gedachten aan zelfdoding te bestrijden en te overleven. En natuurlijk zijn er tegenwoordig ook apps om je te helpen om het 'niet op te geven'.

Als je een hulplijn belt om te praten over gedachten aan zelfdoding, dan zou een gesprek zo kunnen verlopen: na de eerste begroeting wordt er een aantal vragen gesteld om vast te stellen of je in acuut gevaar bent. Dat zijn vragen als: *'Waar ben je op dit moment?'*, *'Heb je iets gedaan waarmee je jezelf in gevaar hebt gebracht?'* en *'Heb je iets in de buurt waarmee je jezelf kan beschadigen?'* Als je op een gevaarlijke plaats bent, bijvoorbeeld op een balkon of in de buurt van een spoorlijn, dan wordt je gevraagd of je naar een veilige plek wil gaan, als je een overdosis medicatie hebt ingenomen, dan wordt je gevraagd om 112 te bellen, en als je iets in de buurt hebt liggen waarmee je jezelf kan verwonden, bijvoorbeeld een schaar of een mes, dan wordt je gevraagd om dat weg te leggen. Daarna kan het inhoudelijke gesprek beginnen:

*'Tk ben er helemaal klaar mee.'*

– 'Waar ben je helemaal klaar mee?'

*'Tk heb het helemaal gehad, ik wil niet meer.'*

– 'Oh joh, wat maakt dat je zo naar voelt op dit moment?'

*'Tk had al bijna niemand meer en nu zegt mijn dochter ook nog dat ze me niet meer wil zien.'*

– 'Wat verdrietig voor je! Die relatie betekent dus heel veel voor jou.'

*'Ja, ze heeft me geblokkeerd op Facebook en reageert ook niet meer als ik 'r bel.'*

– 'Is het misschien mogelijk om langs te gaan?'

*'Heb ik geprobeerd maar ze laat me gewoon voor de deur staan.'*

Als de hulpverlener er nu voor kiest om de pijnlijke gedachte of het pijnlijke gevoel te bestrijden, dan zou het gesprek zo verder kunnen gaan:

– 'Nou, wat akelig voor je... is er misschien iemand met wie je hierover kan praten?'

*'Nee, de rest van mijn familie is al afgehaakt en ik heb geen vrienden.'*

– 'Wat heeft je andere keren geholpen om met zo'n naar gevoel om te gaan?'

*'Vroeger had ik nog wel eens een praatje met de buurvrouw, maar die is nu in het buitenland.'*

– 'Oh, wat jammer... maar zou je die buurvrouw kunnen bellen vanavond?'

*'Die heb ik al gebeld maar die zegt dat mijn dochter alleen maar van me profiteert.'*

– 'Zou het kunnen dat ze daar gelijk in heeft? Je bent nu overstuurd, maar misschien zie je later wel in dat het inderdaad eigenlijk beter is voor jou om nu even geen contact met je dochter te hebben?'

*'Nee, het moet goed komen want ik heb verder niemand die me begrijpt en het is toch je kind.'*

en als bestrijden niet lukt, dan komt vermijden om de hoek kijken:

– 'Vind je het goed dat we samen kijken wat je zou kunnen doen om een beetje rustiger te worden?'

*'Waar denk je aan dan?'*

– 'Nou, misschien helpt het om straks even een serie te kijken ofzo, of naar muziek te luisteren, of misschien heb jij een beter idee?' ...

Een gesprek zoals dit is er dus vooral op gericht om pijnlijke gedachten en gevoelens te bestrijden. Anders gezegd, de focus in zo'n gesprek ligt vaak op 'coping', wat vaak neerkomt op: omgaan met angst, verdriet en pijn, door op de een of andere manier afleiding te zoeken.