

Iedere dag groeit de groep nabestaanden van zelfdoding. Waar de pijn van de een ophoudt begint dat van de ander. Hoe leven zij verder met het verlies van een geliefde door een zelfverkozen dood? In dit artikel wordt ingegaan op hoe jongvolwassen nabestaanden betekenis geven aan de zelfdoding van een goede vriend(in). Op welke manier begrijpen nabestaanden de gebeurtenis en wat is de invloed van de suïcide op hun wereld- en zelfbeeld?

door *Nathalie van den Berg*

Hoe zin te geven aan zelfdoding?



Foto Keea/Winkelman/123 Zelfmoordpreventie

Een suïcide roept vaak verschillende vragen op. De vraag die bij iedereen op de lippen hangt is: waarom? Wanneer een naaste uit het leven stapt worden we geconfronteerd met een van de grootste vormen van het leed: het besef dat we onze geliefden niet altijd kunnen redden. Nabestaanden van zelfdoding krijgen te maken met een wirwar aan gevoelens: verdriet, woede, schuld, schaamte, en soms misschien ook iets van opluchting. Naast deze gevoelens doet de suïcide ook een appèl op ons wereldbeeld en zelfbeeld. Het confronteert ons met de zin van het leven, plots lijkt deze niet meer zo vanzelfsprekend

en is niet voor het leven kiezen ook een optie. Volgens het artikel 'The meaning of suicide: A narrative approach to healing' van Sands, Jordan & Neimeyer (2011) komen onze overtuigingen over de veiligheid en voorspelbaarheid van het leven ineens op losse schroeven te staan. Rouwonderzoeker Robert Neimeyer legt uit dat betekenisgeving een essentieel onderdeel is in het rouwproces. We zijn betekenisgevende wezens en navigeren ons door het leven heen op basis van overtuigingen, waarden en ideeën. Wanneer we met zoiets heftigs worden geconfronteerd als zelfdoding kan het zijn dat de oude kaders

niet meer volstaan om de gebeurtenis te begrijpen en plaatsen. Het kan aanzetten tot een diepere reflectie op het leven of een herziening van de oude ideeën en overtuigingen.

De paradox van het begrijpen

Het is vaak moeilijk de suïcide van een geliefde te kunnen plaatsen en begrijpen. In mijn afstudeeronderzoek heb ik tien jongvolwassenen (21 – 30 jaar) geïnterviewd over de impact van het verlies van een goede vriend(in) door zelfdoding. Ook zij worstelden hier allemaal mee. Elke zelfdoding gaat gepaard met gevoelens van shock en ongeloof. Zo vertelde Eva over het overlijden van haar moeder een aantal jaar nadat ze een vriend is verloren door zelfdoding. Ze vergeleek het gesprek met haar ouders, waarin ze vernam dat haar moeder niet meer beter zou worden, met het moment dat ze hoorde dat haar vriend is overleden. Toen ze hoorde dat haar moeder ongeneeslijk ziek was stortte haar wereld in, maar op een ander manier. De wereld stortte in, maar ze begreep nog wel wat er gebeurde en ze kon het verklaren. Bij haar vriend was dat niet het geval. Hij stond nog midden in het leven, en had er zelf voor gekozen zonder dat dit volgens haar nodig was geweest. Ze was vijftien toen het gebeurde, en werd geconfronteerd met zoveel onbegrip en met emoties die ze nog niet kende. De meeste jongvolwassenen uit het onderzoek hebben in eerste instantie de neiging om de keuze voor zelfdo-

leven kan horen wanneer dit als ondragelijk wordt ervaren. En precies hierin zat de paradox. Rationeel konden een aantal nabestaanden begrijpen dat zelfdoding een weloverwogen keuze kan zijn, maar emotioneel is het moeilijk te aanvaarden dat dit ook voor jouw vriend(in) geldt. Kristel verloor een vriend die al meerdere therapeutische behandelingen had gehad. Rationeel kon ze het voor zichzelf uitleggen dat haar vriend last had van een aanhoudende depressie. Hij had veel behandelingen gehad en misschien wilde hij dit echt. Bovendien, dacht ze, wie zijn wij om van hem te eisen dat hij moet blijven leven? Maar wanneer ze stil stond wat het met haar deed, was het in haar woorden alleen maar 'zwaar klote' en voelde ze zich heel erg achtergelaten. Begrip en onbegrip bestaan vaak naast elkaar.

Wereldbeeld

De helft gaf aan dat het verlies een grote impact had gehad op hoe ze in het leven stonden. Het was voor allemaal een harde kennismaking dat een dergelijke plotselinge en gewelddadige keuze bij het leven kan horen. De meeste nabestaanden uit het onderzoek zijn na het eerste verlies alerter geworden op suïcidewensen- en gedachten in hun omgeving. De angst dat zoiets kan herhalen bij een ander zorgt voor een verhoogde waakzaamheid tegenover het welzijn van andere vrienden.

Naast alertheid zorgde de confrontatie met zelfdoding soms ook voor meer waardering. Een vorm van betekenisvinding is, volgens het artikel 'Bereavement and the quest for meaning. Rewriting stories of loss and grief' van Neimeyer (2006), *benefit finding*: nabestaanden vinden naast het leed ook iets van waarde in de gebeurtenis. Dit kwam ook terug in de verhalen van de jongvolwassenen. Door de pijn van het verlies te ervaren werden ze tegelijkertijd ook meer bewust van hoe belangrijk de mensen om hen heen zijn. Sommigen beschrijven hoe andere vriendschappen intenser werden of dat ze meer dankbaarheid ervoeren. Tegelijkertijd kan de dood van een ander ook je eigen levenslust blootleggen. De nabestaanden merkten dat het verlies ervoor zorgde dat ze er bewuster voor kozen om positiever in het leven te staan, soms ook geëngageerder en met minder vooroordelen.

Zelfbeeld

De meeste nabestaanden benoemen dat de zelfdoding op het moment zelf een negatief effect had op hun eigen welzijn en zelfbeeld. Veel worstelden het eerste jaar, of de eerste jaren, met schuldgevoelens, vragen over het eigen aandeel in de zelfdoding, en of ze die hadden kunnen voorkomen, gevoelens van teleurstelling in de

Begrip en onbegrip bestaan vaak naast elkaar

ding te verklaren aan de hand van persoonlijke kenmerken van de verloren vriend(in), door te verwijzen naar karaktertrekken, ingrijpende levensgebeurtenissen, een moeilijke band met hun ouders, of destructief gedrag. Tegelijkertijd blijven er vaak meer vragen over dan antwoorden. Hoe zou het de vriend(in) vergaan zijn als hij/zij wel was blijven leven? Ze blijven achter met het idee van het ongeleefde potentieel dat ze in hun vriend(in) zagen. Ook het getuige zijn van het verdriet van andere familieleden en vrienden maakt het onbevattelijk. Wist hun vriend(in) dan niet hoeveel er van hem/haar gehouden werd? Het contrast tussen de eenzaamheid van een zelfverkozen dood, en de liefde en het gemis van de nabestaanden is groot.

Nu voor de meeste geïnterviewden het verlies al een aantal jaar achter hun lag, probeerde de meerderheid zich ook te verplaatsen in de keuze van de verloren vriend(in). Ze zagen zelfdoding als een keuze die bij het



Foto Unsplash

wereld en cynisme, neerslachtigheid en eenzaamheid. Bij een enkeling was er een toename van middelengebruik om te vluchten van de pijn. Toch gingen de verhalen niet alleen over de negatieve gevolgen van de gebeurtenis. Naarmate ze in jaren verder van de gebeurtenis af stonden, kwam er ook ruimte voor de ervaring dat ze ondanks de pijn zelf het hoofd boven water hadden kunnen houden, en bewuster voor het leven kozen. De meesten werden gesterkt in hun gevoelens van competent zijn in het kunnen omgaan met tegenslagen, en in het leven weer op kunnen pakken. Een groot deel zei zelfbewuster te zijn geworden, en meer het belang in te zien van praten over eigen gevoelens en van hulp zoeken. Sanne vertelde dat ze zelf nooit last heeft gehad

Veel worstelden het eerste jaar, of de eerste jaren, met schuldgevoelens

van depressie, maar wel heel erg kan piekeren. Ze wil voorkomen dat ze ooit zelf te veel in haar eigen wereld verdwijnt. Het verlies van haar vriend deed haar inzien dat ze wil dat mensen om haar heen op de hoogte zijn als er moeilijkheden in haar leven spelen. Zodat zij niet alleen alert is op anderen, maar anderen ook op haar. Vijf respondenten benoemden dat ze zelf ook weleens depressieve klachten hadden en dat de zelfdoding van de vriend juist een motivator kon zijn om de eigen klachten te relativeren of er iets constructief tegenover te zetten. Lieke heeft zelf geworsteld met depressieve klachten. Ze verloor twee vrienden door zelfdoding: een vriendin na een aantal heftige psychiatrische opnames

en een vriend plotseling. Door vrienden te verliezen is ze zich bewust geworden dat het leven een keuze is. Je kan ermee doorgaan of je kan ermee stoppen. Zelf kiest ze heel bewust voor het leven en de kansen en mogelijkheden die het leven in zich heeft:

Dat heb ik dan ook in mijn hoofd: van dit wordt leuk, het is nu niet leuk, maar het wordt leuk. Dat liedje van U2 'Stuck in the moment', dat is zo raak. Stuck in the moment en je komt er niet uit, dat is de zelfmoordgedachte dat je er dan uitstapt, van dit is zwaar en dit is vast. Maar dat je je dan ook realiseert van: het lijkt nu dat ik vastzit, maar dat is niet zo en dat je daar dan heel bewust van wordt. En dat je ziet dat de kansen die anderen (verwijst naar haar vrienden, red.) zijn misgelopen nu. Ja, dan kies je ook bewust van: ik wil dat niet mislopen. Er kan nog zoveel. En dat wil ik ook nog doen. Want dat konden zij niet meer.

De verhalen van de jonge nabestaanden zijn ambigu. Het zijn verhalen waarin begrip en onbegrip, levenspijn en levenskracht naast elkaar bestaan. Rouw en betekenisgeving liggen niet vast, maar veranderen van inhoud en zeggingskracht door de tijd heen. Als de verhalen ons iets meegeven dan is het om oog te hebben voor de beide werkelijkheden die een zelfdoding met zich meebrengt: die van pijn, onmacht en schuldgevoelens, maar ook die van veerkracht, omzien naar elkaar en waardering.

Nathalie van den Berg – Humanistisch raadvrouw bij het ministerie van Defensie. Dit artikel is een bewerking van haar afstudeeronderzoek (2018) aan de Universiteit van Humanistiek.