

EIGEN AARDIGHEDEN (2009)

113

Zelfdoding en –in het bijzonder– jongeren is weer even actueel geweest. Nu is dat gegeven eigenlijk altijd al wel aan de orde van de dag maar de media-aandacht (in het bijzonder van BNN) rondom het in de lucht brengen van de hulpwebsite “113online.nl” en de hulplijn 0900-1130113 heeft voor een nieuwe *flow* gezorgd.

Jongeren en suicide is een heikel onderwerp. Jongeren, pubers en adolescenten, bevinden zich in een tumultueuze levensfase. Het eigen leven gaat vorm krijgen, er wordt afstand genomen ten aanzien van wensen en verlangens van ouders, opvoeders. Er kan/mag gekozen gaan worden voor een studie en daarmee krijgt een toekomst kleur: die kan als uitdagend of als beklemmend ervaren worden. De eigen persoonlijkheid wordt inzichtelijk: wie ben ik, wie ben ik in relatie tot anderen; wat zijn mijn aardigheden, mijn irritaties – moet ik daar wat mee gaan doen? Het lichaam ondergaat drastische veranderingen – het fysieke zelfbeeld kan in conflict komen met het innerlijk verlangde. Rolmodellen gaan een *rol* spelen, evenals het wel of niet horen bij een groep – loop ik mee, stuur ik aan, distantieer ik mij bewust of word ik verstoten? De jongere ervaart zich meer en meer als een zelfbeschikkend persoon, weet zich meer en meer op zichzelf teruggeworpen, proeft steeds meer de verantwoordelijkheid voor het eigen denken en handelen.

EX6

De weg naar volwassenheid, het proces van individuatie, is een weg die grotendeels bepaald wordt door een wirwar aan gevoelens; bij de één krijgen die gevoelens snel een evenwichtige plaats, bij een ander zorgen ze voor chaos, in uitersten denken (wat weer kan zorgen voor somberheid of euforie – emotie en verstand zijn sterk op elkaar betrokken, niet is altijd duidelijk wat er eerder is). In zwartwitdenken ontbreekt het midden, de nuance – jongeren hebben vaak nog niet genoeg geleerd om voldoende afstand te nemen ten aanzien van gedachten, gevoelens en gebeurtenissen; ze ontberen noodzakelijke ‘coping strategieën’. Ook het in gesprek gaan met anderen over onderde-huid-gekropen gevoelige zaken is lastig: men verwacht of krijgt onbegrip, men schaamt zich, men voelt zich zwak indien hulp gevraagd wordt of ervaart geen vertrouwen. In een, soms zelf gecreëerd, isolement kan een drastische stap voorbereid worden. “Een enkele gebeurtenis is nooit de reden om suicide te plegen. Een opeenstapeling van negatieve gedachten en gevoelens is eerder de oorzaak, met als uiteindelijk gevolg... de gedachte aan de dood. (p. 11). **Ria Tulkens** (overleden november 2008) heeft als psychotherapeute en medeoprichtster van de Stichting EX6 een boek geschreven voor jongeren die door hun eigen levenservaringen de dood als enige optie zien: “**De draad kwijt? De draad kwijt! Jongeren doorbreken taboe suicide**” (SWP, ISBN 978 90 6665 848 6). Levenservaringen van negen jongeren die een poging naar de dood waagden, mogen duidelijk maken dat de gedachte aan zelfdoding invoelbaar is, maar –vooralsnog– niet de oplossing is voor levensproblemen. Tulkens wil een handreiking bieden aan jongeren die –alleen– met een doodswens worstelen.

De verhalen van de jongeren geven een reeks van redenen die, gestapeld, iemand in een levensnauw kunnen drijven: huidskleur, adoptie, niet-aarden, geen plaats, geen aansluiting, afwijzing, (lichamelijke) ziekte, genetische aandoening, relatiebreuk, desinteresse van sociale omgeving (ouders), eenzaamheid, uitzichtloosheid, zinloosheid, machteloosheid, (voorbeeld van) zelfdoding in naaste omgeving (familie, vrienden), gewelddadige jeugd (incest, verkrachting), afwijkend uiterlijk, anorexia, boulimie, depressie, weinig hechting, weinig bescherming, tekort aan positieve bejegening... Wat helpt nu de jongeren weer op een gezonder levenspad? Openheid en praten ‘over’ zijn uiteindelijk de belangrijkste instrumenten om wezenlijk hulp te bieden. “De juiste hulp op de juiste tijd en op de juiste plaats met de juiste mensen is onontbeerlijk gebleken.”(p. 15) Tijd – gunt iemand die zichzelf? Onvoorwaardelijke, positieve aandacht –een luisterend oor is vaak al voldoende– waardoor iemand zich erkend voelt: er mogen zijn, bevestigd worden in het eigen bestaan, mogen zijn wie je bent (ook al ben je ‘anders’). Ook: religie (een aangedragen betekenisstelsel) en lotgenotencontact (EX6, de ander kan een spiegel zijn of er een voorhouden). De jongeren moeten handvatten krijgen en ontwikkelen om weerbaarder in het leven te staan, om van ‘de hel is de ander (en/of zijn mijn gedachten)’ te gaan naar ‘mijn levensdraad is de moeite waard’. In het slotdeel van haar boek geeft ze nog een aantal tips hoe je jezelf aan je haren uit je somberheid omhoog kunt trekken, hoe je kunt bewerkstelligen om weer controle te krijgen over je leven en het contact met anderen. Denken heeft invloed op je gedrag; door het veranderen van het denken, door vanuit het negatieve naar het positieve te gaan, kan het levensgevoel gekeerd worden.

EIGEN AARDIG

De insteek van Tulkens sluit aan bij de cognitieve gedragstherapie (CGT) en bij de rationeel emotieve therapie (RET). Het wijzigen (keren) van (onjuiste, negatieve) denkbeelden leidt tot een ander (goed geïnformeerd, beter, rijker, optimistisch, positief) leven. In “**De mens is een eigen aardig dier. Psychische problemen als uitdaging**”

(SWP, ISBN 978 90 6665 773 1) borduren **Theo Festen** en **Henk Verburg**, respectievelijk psychotherapeut en andragoloog, voort op die gedachte. Het gaat hier ook om een zogenaamd 'zelfhulpboek'. "De mens is een eigenaardig dier, maar is meer dan een dier. De mens onderscheidt zich, zo denken wij, door het vermogen afstand te nemen van het eigen gedrag en na te denken over zichzelf. Dat biedt aanknopingspunten voor zelfhulp. Zelfhulp is een manier om, kijkend naar het eigen gedrag en nadenkend over de eigen emoties, daar veranderingen in aan te brengen." (p. 122) Hoewel zelfdoding niet de insteek van het boek is, en ook niet specifiek jongeren, komt de inhoud overeen met een doelgroep van De Einder. "Persoonlijke eigenaardigheden kunnen ook moeilijkheden veroorzaken. Het oplossen van deze moeilijkheden kan je als persoon verder helpen, maar soms blijven die moeilijkheden je de baas. Levensmoeilijkheden kunnen zelfs overgaan in psychische problemen of psychische stoornissen. Als dat zo is en je komt er zelf, eventueel samen met je partner, familie of vrienden, niet uit dan zou je daarvoor hulp moeten zoeken. Die hulp is er. (...) Psychische eigen aardigheden zijn een wezenlijk onderdeel van je persoonlijkheid. Ze bieden even zovele kansen en mogelijkheden. Mensen groeien aan moeilijkheden, mits de last te dragen is en ze de moeilijkheden kunnen verwerken. Als je zó tegen de dingen aankijkt, kun je psychische problemen ook opvatten als persoonlijke uitdagingen." (p. 133) Van je zwakte je kracht maken indien de draaglast ervan je niet volledig onderuit haalt; je 'eigen aardigheid' zien als positief inzetbaar en niets als iets 'eigenaardigs...' Daartoe is nodig dat je zowel inzicht krijgt in je eigen persoonlijkheid als dat je jezelf kunt gaan accepteren. Het ideaal is het doen van een beroep op het eigen oplossingsvermogen – en indien er hulpverleners bij betrokken raken zullen zij daar bij hun cliënten zoveel mogelijk op aan moeten sturen. De auteurs citeren hoogleraar gezondheidszorg Aart Schene: "De meeste mensen die van de geestelijke gezondheidszorg gebruik maken doen dat voor een beperkte periode. Zij hervinden daarbij het vermogen om hun levensweg op eigen kracht voort te zetten."(p. 48)

In het eerste deel van het boek staan de auteurs stil bij de diverse filosofische en psychologische visies door de eeuwen heen op 'zelf', 'psyche', 'karakter' en 'gedrag', en geven ze voorbeelden van beroemde wereldburgers die hun zwakte als sterke eigenschap hebben ingezet. In het tweede deel wordt aandacht besteedt aan persoonlijkheidstypen. Denk hierbij aan dwangmatig gedrag, aan schizofrenie, depressiviteit, anti-sociaal gedrag, onaangepastheid. "We benoemen de sterke kanten en de voordelen die ze kunnen opleveren en de zwakte kanten en de moeilijkheden die mensen daarvan kunnen ondervinden, en vervolgens de psychische problemen waarmee zij dan te maken kunnen krijgen." (p. 53) Psychische problemen zijn problemen die ernstige last veroorzaken in gevoel en handelen: de last voor iemand zelf en de last voor die persoon in de interactie met anderen. De schrijvers belichten allereerst welke stappen iemand zelf kan zetten alvorens een toevlucht te zoeken in de georganiseerde hulpverlening. Het alert zijn op en het herkennen van signalen zijn belangrijke uitgangspunten: ga de confrontatie met jezelf niet uit de weg want juist door jezelf in openheid te aanschouwen ontstaat de mogelijkheid tot aanpassen en corrigeren van je gedrag.

Hoewel idealistisch, de schrijvers zijn ook realistisch: er is een groep mensen die (blijvend) terugvalt op de zorg. Het gaat dan om mensen die vanwege een psychische of psychiatrische aandoening niet (meer) volledig meer in staat zijn zelfstandig het leven aan te sturen. De zorg is dan gericht op stabilisatie, bescherming, probleemvermindering, hanteerbaarheid. Het mag duidelijk zijn dat personen uit deze groep uiterst kwetsbaar zijn en ontvankelijk voor doodsgedachten indien de onmogelijkheid van echte verbetering gekoppeld wordt aan uitzichtloosheid. "Het allerbelangrijkste is wel dat je weet wat er met je aan de hand is. Het gaat, net als in alle situaties in het leven, om een subtiel evenwicht tussen je mogelijkheden en beperkingen. En daarbij hoort dat je weet wat de hulpverlening voor je kan betekenen. (...) Houd in de gaten dat je een kwetsbaarheid bezit en snel weer in de problemen kunt geraken. Houd daarom contact met de hulpverlening, al is het op afstand." (p. 109)

(Het aantal zelfhulpboeken dat aansluit bij de cognitieve gedragstherapie is talloos. Ik noem er nog twee. "Trap niet in je eigen valkuil. Zelfhulpboek voor inzicht en verandering" door Linda Nauth en Huub Teeuwen (Bohn Stafleu Van Loghum, ISBN 90 313 4583 0) / "Stop! Tien gesprekken met een psycholoog" door John Wings (Bohn Stafleu Van Loghum, ISBN 978 90 313 6229 5).

NO NON SENSE

Psycholoog **René Diekstra** heeft zich in de jaren '80 en '90 ingezet om CGT en RET in Nederland te promoten. Ook heeft hij veel onderzoekstijd gestoken in het onderwerp 'suicide.' In 1991 publiceerde hij (samen met Gary McEnery) "**Je verdriet voorbij. Een denkwijzer over zelfmoord. Voor jongeren de mensen om hen heen**" (Bruna, ISBN 90 299 8012 X). Het motto van dit boek is: zet alles eens goed op een rijtje zodat voorkomen kan worden dat zelfdoding een 'ongelukje' wordt. Het is een gezond-verstandgids. "Realistische vragen stellen waarop je realistische antwoorden kunt vinden om een realistische beslissing te nemen over jouw verdere deelname aan dit leven."(p. 10) Realistisch is dan ook te stellen: "Als je dit boekje gaat lezen in de hoop dat je een antwoord krijgt op de vraag wat de zin van je leven is, dan zul je je als je het uit hebt mogelijk teleurgesteld voelen. Andere mensen kunnen jou niet vertellen wat de zin van jouw leven is. Wij denken dat de vraag naar de zin van het leven, van ieders leven, altijd een vraag zal blijven. Maar dat wil niet zeggen dat het leven, jouw leven, zinloos is." En daarmee stuit Diekstra op een existentiële filosofische punt: betekenis geef je zelf aan je leven, een zinvol leven kun je in eerste

instantie slechts zelf creëren. Zelfbeschikking (wederom) als pijnlijke (of te bejubelen) wortel van het bestaan... Het boekje confronteert maar straalt niet belerend Preventie! uit en dat maakt het lezen prettig. Diekstra geeft de jonge lezer een aantal denkopdrachten (oudere lezers kunnen er ook baat bij hebben). Bijvoorbeeld: 'Wat zorgt er voor dat de doodswens er is', 'welke dromen naar de toekomst zijn er (nog)', 'hoe neem je afscheid, van gebeurtenissen, plaatsen en mensen.' Hij wil zo de lezer de zwaarte van de keuze duidelijk maken: "Zelfmoord is de perfecte oplossing voor al je problemen. Niet alleen ben je in één klap van al je ellende van het moment af, maar ook van alle problemen die zich ooit nog eens zouden kunnen voordoen. Het is volmaakt omdat het zo definitief is. Het is alleen jammer dat het –omdat het zo volmaakt is– alles uit de weg ruimt. Ook dingen die helemaal geen problemen zijn. Ook de leuke dingen. Het maakt leuke dingen, die je misschien zouden overkomen, maar waarvan je nu nog geen idee hebt, onmogelijk. Daarom is zelfmoord zo griezelig. Zelfmoord is een ernstige zaak, omdat het zo volmaakt is, zo definitief!" (p. 30)

Een aantal jaren geleden trof ik bij één van De Slegte filialen in Nederland een ander boek van René Diekstra aan: **"De opgroeiende dood. Zelfdoding door jongeren"** (AMBO, ISBN 90 263 0634 2). In dit boek had de vorige eigenaar, waarschijnlijk iemand betrokken bij pastorale zorg, een brief achtergelaten. Daaruit het volgende citaat: "Zondag (of zaterdag) heeft een jongen van 18 voor drie maanden medicijnen tegen epilepsie en depressie in ineens ingenomen. Hij heeft een briefje achtergelaten. We zijn met een vrij grote groep en er is veel jeugd. Gisteravond zou er Bijbellees zijn, maar mijn (en hun) hoofd stond daar natuurlijk niet naar. We hebben samen goed kunnen praten. Ze lopen met schuldgevoel, evenals de familie. Dit probeer je natuurlijk niet 'weg te praten.' Ze zijn heel serieus, dit is voor hen niet slecht. Onderwerpen waar ze gewoonlijk niet aan denken en niet over praten willen, worden nu aangekaart."

Op het moment dat jongeren contact zoeken met De Einder zijn ze ofwel bezig om puntjes op de i te zetten of ze willen een klankbord voor hun overwegingen – of beide. Het positieve is dat er gekozen wordt om uit een isolement te treden. Het inzetten van (bijvoorbeeld) de genoemde boeken bij de gesprekken met jongeren draagt bij tot het nemen van een gereflecteerd besluit om wel of niet voort te gaan met leven. Het zelf lezen, of het lezen zelf, biedt hen de mogelijkheid om ervaringen en visies van anderen terug te koppelen op de eigen levenservaringen en toetst tevens (nog) aanwezige levenskrachten. De indrukken kunnen met de counselor besproken worden, evenals het verlangde traject. Nu spreek ik jaarlijks 'slechts' zo'n vier, vijf jongeren die worstelen met de levensvraag, maar het is mij waardevol gebleken om naast gesprekken literatuur in te zetten voor verheldering en bewustwording.