



HOE GA IK MET ZELFDODING IN MIJN OMGEVING OM?

In het boek 'Hun weg liep dood', beschrijft Vellah Colcher een aantal levens van mensen die door allerlei situaties zoals de enorme druk van een psychose uitliepen op de dood. Daarbij speelden verschillende factoren vaak een rol: onzekerheid en groeiende angst, ontwrichtende omstandigheden waardoor het zicht op eigen leven belemmerd werd en vervreemding gaf van zichzelf, anderen en hun omgeving. Daarbij bleek enerzijds dat trouw en begrip van mensen om hen heen van grote betekenis was, maar anderzijds dat ze soms niet te bereiken waren. Ze waren teveel gevangen in eigen gedachten, beeldvorming en angsten. Iemand die leed aan manisch-depressiviteit verwoordde het zo: 'Als ik depressief ben, dan voel ik me in een heel diep gat zitten. Aan alle kanten worden je touwen aangereikt door mensen die je dierbaar zijn, maar je bent niet bij machte die touwen te pakken.'

Dr. J. van der Wal gaat in zijn boek 'Suicide' uitvoerig in op vragen en achtergronden rond suicide, waarbij hij gevoelens en problemen bespreekbaar wil maken. Te vaak blijft volgens hem het thema in een ethische belichting steken, waarbij we geen recht doen aan een levensprobleem. Hij benadrukt verder dat ongeveer 1 op de 60 overleden Nederlanders door suicide om het leven komt, 1 op de 25 tenminste eens in zijn of haar leven een poging hiertoe doet en 1 op de 8 heeft de mogelijkheid wel eens overwogen. Maar als we volgens hem de doorwerking en gevolgen hiervan voor nabestaanden overdenken, dan betekent het dat jaarlijks zo'n 10.500 tot 14.500 mensen voor het eerst of opnieuw de gevolgen van zelfdoding moeten dragen.

Zijn wij ons bewust zijn dat zoveel mensen hun levensomstandigheden als ondraaglijk gaan ervaren en het verlamme gevoel krijgen er geen greep meer op te hebben? Je zou kunnen zeggen dat de angst voor het leven bij hen groter dreigt te worden, dan de angst voor de dood... Het is een aansporing om God te vragen om ons open ogen en oren te geven in het contact met mensen. Om alert te zijn op vragen en situaties waarmee mensen kunnen worstelen.'

Signalen

Maar hoe kunnen we mensen helpen die worstelen met vertwijfeling en desoriëntatie, mensen die zich bevinden in een spiraal van hopeloosheid en uitzichtloosheid, ondanks wellicht jarenlange strijd met ontwortelende ervaringen? Zijn er signalen waarop we kunnen letten? Wanneer je praat met mensen die zelfdoding in de naaste omgeving meemaakten, komt vaak ter sprake dat signalen niet zijn opgemerkt. Ze werden eerder geplaatst in het kader van groeifasen of bepaalde omstandigheden waar iemand mee te maken had. Pas later – in het licht van suicide - werd het duidelijker.

Voorbeelden:

- De momenten van openheid werden minder
- Ik mocht niet meer zo dichtbij komen...
- Zij sprak heel negatief over zichzelf

- Ze had gevoel dat haar leven geen waarde had
- Er was sprake van seksuele verwarring
- Hij scheen zich op te sluiten in zijn eigen gedachten
- Ik dacht dat ze alleen wat depressief was...
- Soms dacht ik enorme agressie te zien, maar dan was het weer weg
- Hij was de laatste tijd erg negatief over mensen en situaties
- Hij had weinig vertrouwen in de toekomst
- De geloofsbeleving stelde minder voor, God werd niet meer ervaren
- Er was sprake van slapeloosheid, gewichtsverlies en het uiten van een doodswens
- Ik gaf hem meer ruimte omdat ik dacht dat dit nodig was, maar het feit dat hij zich terugtrok, had me juist moeten prikkelen om met moed door te vragen
- Zij had het gevoel enorm gefaald te hebben en weinig betekenis voor anderen te hebben
- Hij had weinig contact met anderen
- Er was sprake van een cynisch levensgevoel

Veel nabestaanden voelen zich hieronder schuldig. Vooral omdat na zelfdoding alles in een ander daglicht komt te staan, dus ook de relatie die je met de betrokkene had. Had je meer moeten luisteren? Meer tijd moeten geven? Waarom heb je het niet in de gaten gehad? Waarom is hij of zij niet gaan praten? Waarom ben je niet op bepaalde signalen ingegaan, waardoor onderschatte je het? Waarom heb je aan eigen onmacht toegegeven?

Pastoraal klimaat

Hoe kunnen we aan een meer kwetsbaar, pastoraal klimaat werken van waaruit geleidelijk aan bruggen geslagen kunnen worden naar de beleving van iemand in psychische en geestelijke nood? Een klimaat dat gebaseerd is op echtheid en niet-veroordelende eerlijkheid waarbij mensen zich veilig blijven voelen maar ook durven komen met hun verhaal.

Dr. J. van der Wal schrijft hierover in zijn boek 'Suicide': 'Een moraliserende benadering is zeker in het contact met suïcidale mensen uiterst schadelijk en berust op een verkeerde kijk op de zaak. Want suïcidaliteit is niet in de eerste plaats ethisch, maar een levensprobleem. Daar zitten uiteraard ook ethische kanten aan, maar daar mogen we niet eenzijdig alle nadruk op leggen. Wie dat doet ontloopt de relatie met de hele mens achter het suïcidale gedrag en laat hem niet alleen gevangen in zijn kerker van angst, wanhoop of frustratie, maar staat ook nog eens de lichtstralen van hoop op bevrijding in de weg.'

Hij zegt verder dat hulp vooral gericht moet zijn op het maken van een opening in de gesloten wereld van hem of haar.

'De relatie is als het ware het draagvlak voor de hulpverlening. Dan beginnen we niet met oordelen, maar met luisteren. Wie barmhartig wil zijn, zal eerst willen weten waar de pijn zit.'

Het gaat om een bewogen en betrokken houding waarbij we de mens willen leren kennen.

Levensangst

Ron Hutchcraft schreef in 'The battle for a generation': 'Wanneer jongeren door zelfdoding omkomen, is het in de regel niet omdat ze willen sterven, maar omdat ze een einde willen maken aan hun pijn.'

De last van het leven is dan te zwaar en ze lijden er teveel aan.

Het is bijzonder in de Bijbel te lezen dat Jezus ook moeite en psychische nood kende, vooral toen de angst voor Zijn naderende sterven Hem overviel. In Mattheüs 26 lezen we dat Hij intens onder druk staat en er haast onder dreigt te bezwijken. Hij begrijpt wat het is om kwetsbaar mens te zijn maar nodigt ons daarom uit om door Hem 'vrijmoedig toe te gaan tot de troon van genade' zodat we '*...opdat wij barmhartigheid verkrijgen en genade vinden om geholpen te worden op het juiste tijdstip,*' (Hebreeën 4:16).

Jezus biedt een pastoraal klimaat aan: niet van veroordeling maar van de uitnodiging om in alle kwetsbaarheid en verwarring tot Hem te komen. Hij wil luisteren en het gesprek aangaan.

Geen put te diep

Hoe ga je het gesprek aan met iemand die opeens belt met de mededeling dat ze na het telefoontje een eind aan haar leven wil maken? Het overkwam mij. De telefoon ging en een jonge vrouw gaf aan geen uitkomst meer te zien, toch wilde ze nog eerst bellen. Ze noemde haar naam niet, ze wilde anoniem blijven. Ik bad God om wijsheid want de komende minuten waren zo bepalend... Ik nodigde te midden van mijn vragen, onzekerheden en beklemming, Gods Geest uit in mijn denken in mijn houding, in haar situatie, nood en de strijd. In haar vraag en in mijn schreeuw om Gods hulp en nabijheid in dit cruciale moment. Ik dacht aan iemand anders van wie ik zielsveel gehouden heb en die niet verder kon... wat zou ik nu ook aan hem hebben willen zeggen? Hoe kon ik nu nabij zijn? Een gedachte drong zich sterk aan mij op: laat haar horen en voelen dat Jezus niet alleen naast haar, maar ook onder haar is. Hij is door de diepste duisternis en de dood heen gegaan en weet wat angst is. Hij was bereid die onderste weg te gaan om ons als de opgestane, levende Heer te kunnen oprichten en helpen. Hij wil haar omarmen en grond onder de voeten geven.

Ik stelde haar de vraag of ze gelooft dat Jezus naast haar in die diepe donkere put zit en haar liefheeft, ongeacht haar gevoelens en situatie. Of Hij zijn armen om haar mag heen slaan. En of ze het gesprek met Hem nog wil zoeken en aandurft. Dat bidden ook stilvallen is voor Hem in het besef dat Hij begrijpt, hoe ze zich nu ook voelt en wat ze ook denkt. Dat geen put te diep is voor Hem, Hij weet er van.

Toen vroeg ik haar of ik voor haar mocht bidden. Ze vond het goed. In gebed vroeg ik Jezus, de levende Heer, om met Zijn nabijheid bij haar te komen in die diepe put, en als de Levende haar nieuwe moed en levenslust te geven. Om haar te helpen in het kiezen voor het leven en niet voor de dood, omdat Hij de Levende is en haar op die weg kan helpen en nabij zijn.

Een weg omhoog.

Na het gebed stelde ik haar voor om hulp te vragen, ook in het leren omgaan met de vragen die er zijn en in het hervinden van haar levensweg. Zij aarzelde, maar wees het niet helemaal af. Ook noemde ik dat ze nog eens kan bellen. Daarna moest ik haar loslaten.

Ik voelde me daarna kwetsbaar want was ik er voldoende geweest? Had ik wel de juiste woorden gesproken? Ik moest het gesprek bewust loslaten in het vertrouwen dat Gods Geest in haar denken en emoties zicht kan geven op de levende Heer.

Het was een bemoediging toen ze mij de dag daarna belde – haar naam noemde – en dat ze hulp had gevraagd... Het feit dat ze haar naam noemde – en anonimiteit ophief – was voor mij ook een bemoediging. Het was een expressie dat ze er weer durfde te zijn...

Als het anders loopt

Tenslotte nog een reactie op een vraag die soms aarzelend gesteld wordt: kan iemand die een eind aan zijn leven maakt bij God komen? Het is niet aan ons om daarover te oordelen. Wij weten vanuit

de Bijbel dat doorslaggevend is of iemand God kent en met Hem wilde leven. Dat is bepalend en niet het doodsmoment. Zo kan iemand zich heel bewust aan Christus hebben toevertrouwd, maar later door een innerlijk conflict de blijde ervaring hierover kwijt zijn geraakt. Maakt dat hem of haar dan opeens tot een ongelovige? Kan God zo iemand in die situatie dan toch niet nabij zijn? Als mensen zichzelf veroordelen en geen hoop meer ervaren, kunnen ze zichzelf aanklagen. Maar heeft dat dan het laatste woord?

Luther noemde het geweten een enkele druppel, terwijl God een zee vol troost is.

Prof. Dr. J. Douma schreef eens in het Nederlands Dagblad over 1 Johannes 3:20 waarin staat dat God meerder is dan ons hart. Citaat: 'Er wordt nog iets aan toegevoegd: Hij heeft kennis van alle dingen. Hij weegt niet alleen wat er op een bepaald (laatste) moment gebeurt, maar Hij overziet het hele leven van Zijn kinderen. Wij mogen dat ook doen, al hebben wij geen weet van alle dingen. Maar vaak weten we wel zoveel over iemand, dat we ons oordeel niet laten versmallen door de verbijstering en verslagenheid over het laatste moment van zijn leven. We zeggen op grond van die kennis dan met vrijmoedigheid: Hij was een kind van God.'

Voorbeelden uit de Bijbel

Allereerst een lied van David: Psalm 139. In dit gedeelte lezen we dat God van alles op de hoogte is. Dat Hij ons doorgrondt en Zijn hand op ons leven wil leggen (de verzen 1-6).

Zelfs als een mens zo in de knoop raakt en wil vluchten voor het leven, voor God, voor zichzelf en alles wat bij zijn leven hoort, is God er toch bij. In de diepste duisternis is God aan te roepen en te vinden. Hij is aanwezig, zelfs het dodenrijk is voor Hem niet onbereikbaar (de verzen 7-12). Wanneer wij in het verlengde van deze Psalm denken aan Jezus' sterven en opstanding, krijgt deze Psalm nog meer betekenis. Jezus kwam mensen als geen ander in hun wanhoop tegemoet en onderging de dood om juist mensen weer de weg naar het leven te kunnen wijzen. Vanuit de diepste duisternis kwam een opening vrij naar God de Vader. Je zou kunnen zeggen: waar wij mensen de eindstreep niet halen doordat de dood een rauwe werkelijkheid is, daar heeft Hij voor ons de eindstreep gehaald. Hij maakte de weg naar leven, naar eeuwig leven mogelijk. Het enige wat Hij vraagt is dat we Hem als Verlosser en Here aanroepen en aanvaarden. Ook mensen die zijn vastgelopen kunnen Hem aanroepen in de diepste momenten van hun leven. Daarom nog een tweede voorbeeld uit het bijbelboek Jona.

Jona moet in opdracht van God naar Ninevé, de hoofdstad van Assur, een heidens en vijandig volk. God wil dat Jona ze oproept tot omkeer, tot bekering. Jona begrijpt niet dat God naar dit volk wil omzien en hij rebelleert door voor God te vluchten. Toch blijkt uit hoofdstuk 1 dat vluchten geen zin heeft en wanneer Jona dit ontdekt ziet hij geen uitweg meer. Hij zit in de problemen maar weet geen weg meer terug. De storm – en het gevaar voor de mannen in het schip – is niet te ontwijken. Jona zegt dan: *'Pak mij op en werp mij in de zee; dan zal de zee u met rust laten, want ik weet dat deze zware storm u omwille van mij overkomt,'* (vers 12).

De mannen doen het maar roepen tegelijkertijd de God van Israël, en dus ook Jona's God aan. Jona ervoer een crisismoment. Een moment waarin Hij Gods heiligheid niet kon trotseren, maar waarin hij ook in aanraking komt met Gods barmhartigheid en genade. We lezen: *'En de HEERE beschikte een grote vis om Jona op te slokken. Jona was drie dagen en drie nachten in het binnenste van de vis,* (vers 17).

Jona's zelfdoding niet eindpunt

Op het dieptepunt van zijn bestaan en roeping – waarbij hij geen andere weg zag dan zelfdoding – komt God hem tegemoet. Jona komt tot inkeer en roept zijn God aan:

'Ik riep uit mijn benauwdheid tot de HEERE en Hij antwoordde mij. Uit de schoot van het graf riep ik om hulp, U hoorde mijn stem. (...) Naar de diepste gronden van de bergen daalde ik af in de aarde; haar grendels sloten zich voor eeuwig achter mij. Maar uit het verderf trok U mijn leven omhoog, HEERE, mijn God! Toen mijn ziel in mij bezweek, dacht ik aan de HEERE; mijn gebed kwam tot U, in Uw heilige tempel. (...) Het heil is van de HEERE!' (Jona 2:2-9).

Wanneer de vis Jona aan wal uitspuugt, mag Jona als profeet van God opnieuw zijn opdracht uitvoeren.

Deze geschiedenis toont aan dat God mensen in diepe duisternis en in vastgelopen situaties tegemoet kan komen, omdat Hij God is en omdat Hij barmhartig en genadig is.

God praat kwaad niet goed, maar wil mensen die in kwaad gevangen zitten wel roepen en redden.

De tegenstander van God wil zicht op God wegnemen – en mensen aan hun verlorenheid prijsgeven – maar wij zijn nooit uit Gods zicht. Hij is de altijd nabije en wil redden waar mensen Hem aanroepen, zoals Hij naar Jona luisterde die zijn God vanuit de buik van de vis aanriep.

Om over na te denken / gespreksvraag:

1. Ben ik bereid mij te verdiepen in de nood van mensen die met gedachten en gevoelens over zelfdoding worstelen?
Denk na over mogelijke gedachten en situaties.
2. Ga ook na hoe je met mensen in gesprek kunt komen die laten merken dat ze soms erg kunnen worstelen met levensvragen.

Tekst: Marleen Ramaker © 2006 St. Bijbel, Media & Samenleving
