



# GELOOF REMT SUÏCIDERISICO

**In Nederland maken gemiddeld vijf mensen per dag een einde aan hun leven door zelfdoding. In totaal betrof dit meer dan 1800 mensen in 2015. Het is dus niet verwonderlijk dat suïcidaliteit en suïcide sterk in de publieke belangstelling staan.**



Drs. A. van den Brink is als psychiater werkzaam bij kliniek De Fontein te Zeist, onderdeel van Eleos, en als onderzoeker bij het Kennisinstituut christelijke ggz.

**E**en suïcide heeft grote impact op de omgeving. Het op deze manier overlijden van een familielid, vriend, naaste of bekende betekent naast het verlies ook een extra stuk verwerking, omdat iemand zelf deze ingrijpende weg ging. Dit gaat voor nabestaanden nogal eens gepaard met schuldgevoelens, depressiviteit, gecompliceerde rouw of zelfs ook suïcidale gedachten. Opvallend is dat bij gelovige mensen de kans op een suïcide duidelijk lager ligt dan bij niet-gelovigen. Recent onderzoek laat zien dat in westerse landen de kans op suïcide bij gelovige mensen ongeveer een derde is van de kans bij niet-gelovigen. Als iemand leeft in een omgeving met veel medegelovigen, ligt de kans nog weer lager. Dit betekent niet dat suïcide of suïcidaliteit niet voorkomt onder gelovigen.

Waarom zou kerkelijke betrokkenheid beschermen tegen suïcide? En hoe kunnen we ermee omgaan als we suïcidale gedachten of uitingen ontmoeten bij onszelf of een ander?

## FAST PATROON

Om deze vragen te beantwoorden, moeten we eerst terug naar de vraag hoe suïcidaliteit ontstaat. Suïcidaliteit komt vaker voor bij mensen met psychiatrische stoornissen, maar zeker niet uitsluitend bij hen.

Er is een vast patroon herkenbaar:

vrijwel altijd gaat suïcidaliteit gepaard met wanhoop en een gevoel gevangen te zitten in een onoplosbare situatie. Het zicht op specifieke positieve of hoopgevende zaken is sterk verminderd of afwezig. Gedachten aan suïcide, suïcidepogingen of een daadwerkelijke suïcide kunnen het gevolg zijn.

In de meeste gevallen kan dit patroon doorbroken worden. De meeste mensen met suïcidaliteit

bezwaren tegen suïcide.

Als we kijken naar het vaste patroon van suïcidaliteit, valt dit ook wel te begrijpen. Het deel uitmaken van een geloofsgemeenschap geeft zin aan iemands bestaan. De persoonlijke betrokkenheid op het geloof maakt dat iemand steun kan ervaren vanwege Gods betrokkenheid bij zijn bestaan. En de overtuiging dat God niet wil dat wij ons eigen leven beëindigen, remt suïcidaliteit, ook



vinden de weg naar het leven terug. Helaas is dit soms ook niet het geval. Jaarlijks doen bijna honderdduizend mensen een suïcidepoging, (te) vaak met dodelijke afloop.

## GELOOFSGEMEENSCHAP

Waarom zou gelovig-zijn beschermen tegen suïcide? Er zijn verschillende theorieën en verklaringen, al is het beschikbare onderzoek nog beperkt. Belangrijke factoren zijn: sociale inbedding in een geloofsgemeenschap, persoonlijke betrokkenheid op het geloof en geloofs-

Het deel uitmaken van een geloofsgemeenschap geeft zin aan iemands bestaan.

wanneer er geen zin of steun meer ervaren wordt.

Daarnaast is voor veel mensen ook de verbondenheid met familie een belangrijke waarde. Dit is een veelvoorkomende reden voor mensen om toch vol te blijven houden en te zoeken naar een andere oplossing.

## VERBODEN

Wat zegt de Bijbel over suïcidali-

Volgende week het slot, over wat suïcide met nabestaanden doet.

## COLOFON

### DE WAARHEIDSVRIEND

officieel orgaan van de Gereformeerde Bond in de Protestantse Kerk

### HOOFDBESTUUR

ds. A.J. Mensink, Krimpen aan den IJssel, eerste voorzitter; ds. J.A.W. Verhoeven, Leerdam, tweede voorzitter; A. Zwerus, Emst, secretaris; A.H. Teeuwissen, Huizen, penningmeester; dr. P.F. Bouter, Bergambacht; ds. J.J. ten Brinke, Stolwijk; ds. C. van Duijn, Delft; ds. C.H. Hogendoorn, Katwijk aan Zee; mr. P.C. Knook, Kloetinge; ds. H. Liefing, Delft; ds. J. Muller, Bleskensgraaf; ds. P.H. van Trigt, Ede; prof.dr. M.J. de Vries, Papendrecht.

### REDACTIE

drs. P.J. Vergunst (hoofdredacteur); drs. Esther Visser-den Hertog (eindredacteur); ds. C.H. Hogendoorn; dr. W. Verboom; drs. B.C.Ph. van der Waal-Goudriaan.

### ALGEMEEN SECRETARIAAT EN REDACTIE

drs. P.J. Vergunst, Bureau: Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn, tel. 055-5766660.  
E-mail: info@gereformeerdebond.nl  
Website: www.gereformeerdebond.nl

### VOORLICHTER

H. Geluk, tel. 0184-612632; E-mail: h.geluk@solcon.nl

### LEDENADMINISTRATIE

Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn, tel. 055-5766660.

### ADVERTENTIES

Voor alle plaatsingen en informatie (uitgezonderd rouwadvertenties): Gert Verweij, tel. 06-50448359. Advertenties worden aangenomen tot tien dagen voor verschijning; mailen naar gertverweij3@gmail.com of verzenden naar A.J. de Graaffstraat 1, 3245 XA Sommelsdijk. Voor advertentiemogelijkheden en tarieven zie ook www.dewaarheidsvriend.nl

### ABONNEMENTENADMINISTRATIE

Voor nieuwe abonnees, adreswijzigingen enz. liefst schriftelijk: Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn. Prijs € 46,00 per jaar. Bezorgklachten: tel. 055-5766660. Voor een nieuwe jaargang kan slechts voor 1 december worden opgezegd.

### PRODUCTIE

Opmaak ReproVinci BV, www.reprovinci.nl  
Druk BDUprint.

### GESPROKEN EDITIE

Informatie en opgave: CBB, Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden, Postbus 131, 3850 AC Ermelo, tel. 0341-565499.

### THEOLOGISCHE HOGESCHOOL VAN DE GEREFORMEERDE BOND (THGB) 'JOHANNES CALVIJN'

Directeur-bestuurder: dr. M.J. Paul,  
e-mail: mjpaul@che.nl, Postbus 80, 6710 BB Ede;  
tel. school (CHE): 0318-696300.

teit? In de Bijbel vinden we het verbod op het moedwillig beëindigen van menselijk leven. Dit verbod is als een verkeersbord: 'Verboden in te rijden'. Het zegt ons dat God ons verbiedt deze weg te gebruiken. Het gegeven dat God Schepper en Onderhouder is van het leven, en dat het alleen aan Hem is om iemands leven te nemen, weerhoudt inderdaad veel mensen van daadwerkelijke suïcide.

### DOODSWENS

Toch valt er vanuit de Bijbel meer te zeggen over suïcidaliteit. Geschiedenissen uit de Bijbel laten zien dat iemand in een bepaalde fase van zijn leven de wens kan hebben niet langer meer te leven. De wens van Mozes is duidelijk: 'Ik alleen kan al dit volk niet dragen, want het is mij te zwaar. En als U mij zo wilt behandelen, dood mij dan toch meteen, als ik genade in Uw ogen gevonden heb, en laat mij mijn onheil niet aanzien!' (Num.11:14,15). Elia verwoordt het zo: 'Het is genoeg. Neem nu mijn leven, HEERE, want ik ben niet beter dan mijn vaderen.' (1 Kon.19:4b) Maar ook zijn er Jona, Job, Jeremia en Rebekka (Gen.27:46). In geen van deze geschiedenissen is Gods antwoord een simpel: 'Je moet nu eenmaal leven, stop maar met denken over de dood'. Wat doet God? Eigenlijk is het antwoord in al deze geschiedenissen hetzelfde: Hij laat door rechtstreeks spreken of via anderen merken dat Hij hen niet vergeten is. En daarmee zijn we terug bij de twee eerdergenoemde zaken die ervoor zorgen dat geloof het risico op suïcide verlaagt: sociale inbedding in een geloofsgemeenschap en persoonlijke betrokkenheid in het geloof.

### GEEN GARANTIE

Het verhaal is hiermee niet klaar. Geloof – in de brede zin van het woord – is geen garantie tegen suïcidaliteit of suïcide. Het ligt ingewikkelder: niet iedere gelovige beleeft steun aan het geloof in

God, aan medegelovigen, aan zijn naasten. Ook gelovigen kunnen suïcidaal worden. Ook gelovigen doen suïcidepogingen.

Wat kunnen we dan als gemeente of naasten doen voor mensen die in zulke situaties zitten en geen weg meer zien? Net als op alle andere grote en kleine thema's van het leven is het onze roeping als gemeente van Christus om met elkaar te zoeken Gods Woord te leven. We mogen ons, in de geest van Christus, de naaste maken van hen die neergevallen langs de weg naar Jeruzalem liggen.

Dat zijn grote woorden, maar soms kleine daden. Even een moment van aandacht, een belletje, een bezoekje. Luisteren, soms begrenzen, soms praktisch ondersteunen. Iemand weer helpen op eigen benen te komen staan en doen wat daarvoor nodig is. Zo kan het gebeuren dat iemand die geen andere uitweg ziet dan de dood, soms door woorden, of anders door daden, proeft wat het geheim van het Evangelie is. Ook al voelen we ons in zulke situaties onmachtig, Gods kracht en zorg kan dan juist in het kleine zichtbaar worden, door ons heen.

### KRACHTSINSPANNING

Suïcidaliteit heeft een grote uitwerking. Op de suïcidale persoon zelf, maar ook op hen die met iemand meelopen in zulke omstandigheden. Dezelfde krachten die de ander in hun greep hebben, kunnen ook voor hun omgeving voelbaar zijn. Leven in vrijheid en verantwoordelijkheid voor Gods aangezicht vergt steeds weer een krachtsinspanning. Juist ook in deze situaties wordt dat merkbaar.

Dat vraagt om het bijtijds inschakelen van weer anderen. Daardoor kunnen mensen even op adem komen, even kracht opdoen en de hoop op het eeuwige leven gaande houden. Alleen zo kunnen we én het onvermijdbare lijden niet uit de weg gaan én tegelijkertijd vrede stichten (Matt.5).

A. VAN DEN BRINK