



NA EEN SUÏCIDE

Geloof beschermt in het algemeen tegen suïcide, maar kan zelfdoding niet altijd voorkomen. Het komt voor – dat weet iedereen. Maar wat als het jezelf treft door het overlijden van een naaste of bekende? Wat is de impact van suïcide op nabestaanden?



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.

Een suïcide grijpt diep in. We hebben het de afgelopen weken gezien toen een scholier uit Heerlen en een docent uit Den Bosch zichzelf van het leven beroofden. Een van de mogelijke redenen hiervoor is dat een suïcide vaker jonge mensen treft. Onder twintig- tot dertigjarigen is het de belangrijkste doodsoorzaak.

Daarbij komt als vanzelf een veel gecompliceerder verlopend rouwproces. De rouw is meestal intenser, omdat er meer tegenstrijdige en verwarrende gevoelens zijn: boosheid, verdriet, opluchting. Bovendien is een ‘gewoon’ afscheid niet mogelijk geweest.

ROUWPROCES

Elisabeth Kübler-Ross, een Zwitsers-Amerikaanse psychiater, pionier op het gebied van rouwverwerking, heeft vijf aspecten van een rouwproces beschreven. Deze kunnen elkaar afwisselen of naast elkaar bestaan. Deze aspecten van rouwen zijn:

1. ontkenning (niet erkennen van de feiten)
2. protest of boosheid (naar de ander, familie, betrokken professionals, God)
3. proberen weer grip te krijgen (onderhandelen, vechten)
4. depressie (ervaring van machteloosheid, zich terugtrekken)
5. aanvaarding (leven na en met het verlies)



Soms kwam de suïcide onverwacht. Soms is ook het lichaam van de overleden persoon zo ernstig beschadigd dat zelfs afscheid nemen van diens lichaam niet normaal mogelijk is.

VRAGEN

Nabestaanden kampen verder ook met vragen als: ‘Waarom? Heb ik iets fout gedaan? Had ik het kunnen voorkomen?’

Het vertrouwen in de ander is beschaamd. ‘Hoe weet ik zeker dat niet nog meer mensen in mijn omgeving dit gaan doen? En waar is God?’

Aan de ene kant horen zulke vragen bij rouw. Het rouwproces verloopt niet vol-

gens een vast stramien, maar bepaalde aspecten (zie kader) zijn veelal wel min of meer herkenbaar. Bij nabestaanden na een suïcide verloopt het rouwen meestal gecompliceerder. Gemakkelijker ontstaat de situatie dat iemand blijft steken in dit proces, dat het rouwen stagneert.

Zoals we in de Bijbel bij Job al zien, is het niet eenvoudig om

grote verliezen een plaats te geven. Het is evenmin eenvoudig een ander hierbij te helpen. Ook in de kerk, waar we uit de

Nabestaanden vragen zich af: ‘Heb ik iets fout gedaan?’

krachtigste bron van troost mogen putten, kan het fout gaan. Bij Job zien we verwijten van onoprecht geloof, verwachting van aanvaarding, boosheid naar God.

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 Trig, 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.

Dit alles komt niet alleen langs bij Job, maar ook in reacties in de gemeente na een suïcide.

VEROORDELING EN BEGRIP

Een belangrijke vraag die veel gesteld wordt is hoe God een suïcide ziet: sommigen leggen heel



Voor de nabestaanden van mensen die suïcide plegen, is ruimte nodig om te rouwen.

sterk de nadruk op het begrip, anderen benadrukken heel sterk de veroordeling. Sommigen zeggen dat God het altijd wel zal begrijpen. Anderen gaan zo ver dat ze stellen dat God het nooit zal laten gebeuren dat Zijn kinderen suïcide plegen. Ook op deze vragen zal in het rouwen een antwoord gevonden moeten worden, vanuit ieder persoonlijk, maar ook vanuit de gemeente. Duidelijk is dat God ons verboden heeft te doden, ook onszelf. Hiermee is echter niet alles gezegd. Bij suïcidaliteit is er in veel gevallen sprake van ziekte en vernauwing van het denken. Zeker bij een depressie bijvoorbeeld kan het gebeuren dat iemand die zelf tegen suïcide is, toch tot suïcide

komt. Handelt iemand op het moment van een suïcide nog realistisch en afgewogen denkend? Op deze vragen is achteraf vrijwel nooit een sluitend antwoord te krijgen. Gelukkig is het uiteindelijke oordeel over deze ander niet aan ons. Nergens staat dat suïcide een onvergeeflijke zonde is. 'Bij U is vergeving, opdat U gevreesd wordt.' (Ps.130:4)

RUIMTE

Veel mensen die zich suïcideren, hebben de overtuiging dat anderen beter af zijn en gelukkiger zijn zonder hen. De praktijk leert anders. Voor nabestaanden, maar ook voor de mensen om hen heen is een suïcide – en meestal ook de weg daarheen – erg ingrijpend. Voor hen is er na een suïcide ruimte nodig. Ruimte om de vragen, het verdriet, de boosheid te verwerken en troost en rust te vinden. Er is ruimte nodig voor hun proces, ruimte voor de dubbele gevoelens. Ruimte betekent niet 'doodzwingen'. Ruimte betekent betrokken en steunende aanwezigheid bij en voor hen. Ruimte is ook nodig om de diversiteit van de gevoelens die de Bijbel ons helpt vertolken, onder woorden te brengen.

PRAKTISCH

Hoe dit er praktisch uitziet? We moeten niet te snel ons oordeel klaar hebben, maar de ander tijd en ruimte geven om te praten. Laten we onze eigen verwarring niet verdringen, maar verdragen. We kunnen even laten weten dat hun verdriet niet vergeten is, soms alleen door het sturen van een eenvoudig kaartje. We doen dit in gelovig verlangen midden in dit alles verrast te worden door de Hand die straks volkomen alle tranen van onze ogen zal afwissen: 'En God zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal er niet meer zijn; ook geen rouw, jammerklacht of moeite zal er meer zijn. Want de eerste dingen zijn voorbijgegaan.' (Openb.21:4)

A. VAN DEN BRINK