



DEEL 1



**ZELFMOORD-
GEDACHTEN**

Hoe de gedachte aan zelfmoord ontstaat

Denken aan zelfmoord begint met diepe psychologische pijn door grote problemen die je zo wanhopig maken dat je je gevangen en klem voelt zitten en bijna geen uitweg meer ziet.³ Het kan bijvoorbeeld gaan om angst, verdriet, woede, depressie, leegheid, piekeren en malen, rancune, verdriet of opgefoktheid. Het gaat dus om intense negatieve gevoelens. Wanneer je deze pijn als ondraaglijk ervaart en bang bent dat problemen onoplosbaar zijn, ontstaat wanhoop. Je hebt dan het gevoel dat je niet kunt ontkomen aan deze ellendige gevoelens. En dat je niet meer kunt geloven dat het waarschijnlijk goed komt. Je hebt het gevoel dat er geen perspectief is. Geen toekomst waarin het goed met je gaat.

In je wanhoop kun je denken dat je zo niet meer verder kunt of wilt leven. Je verlangt ontzettend naar rust en verlossing uit de moeilijkheden. Maar je weet niet hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Dan kan het idee ontstaan dat je een einde kunt maken aan de pijn door zelfmoord te plegen. De gedachte aan zelfmoord ontstaat dus in reactie op een beklemmende situatie waarin je lijdt aan pijn die je als ondraaglijk ervaart, en waarin je worstelt met problemen die onoplosbaar lijken.

Kan iedereen de gedachte aan zelfmoord krijgen?

Nee. Uit onderzoek blijkt dat er een soort gevoeligheid of kwetsbaarheid nodig is om aan zelfmoord te kunnen denken.⁴ Het is waarschijnlijk een kwestie van aanleg in de hersenen,⁵ en ook wel gedeeltelijk erfelijke karaktereigenschappen die deze gevoeligheid bepalen. De meeste mensen hebben deze gevoeligheid niet, maar als je last hebt van zelfmoordgedachten ben je niet abnormaal of gek. De gedachte aan zelfmoord komt bij heel veel mensen voor in de loop van hun leven, zoals we al zeiden in de inleiding (zie blz. 7). Echter, 99,9% van de mensen met zelfmoordgedachten weet zichzelf te redden en pleegt geen zelfmoord. Dat doen ze met behulp van hun overlevingsinstinct en veerkracht, met hulp van anderen in hun omgeving en door professionele hulp te zoeken.

Denken aan zelfmoord als probleemoplossende strategie

De meeste mensen die aan zelfmoord denken, willen tegelijkertijd niet dood. Ze willen alleen zo niet verder leven. Hoe kan dat? Dat komt omdat ze bezig zijn zichzelf te redden en hierbij aan verschillende wegen denken om uit de ellende te komen. Een van die wegen is zelfmoord. Dit lijkt in een aantal opzichten een weg die een oplossing biedt. In de paniek is de eenvoudige gedachte aan zelfmoord soms aantrekkelijker dan andere oplossingen. Door zelfmoord komt er immers een einde aan de pijn en de problemen. Daarmee bescherm je jezelf tegen verder lijden. En door zelfmoord te plegen neem je het lot in eigen hand. Je laat je niet meer leven door je problemen. Dan ben je uiteindelijk toch niet machteloos. Zelfmoord is een ontsnappingsmogelijkheid. Voor wie wanhopig is, kan de gedachte aan zelfmoord daarom een gevoel van opluchting en rust geven.

Bezig zijn met zelfmoord is dus een probleemoplossende strategie. Als je niet meer leeft, heb je geen pijnlijke problemen meer. De logica hiervan is lekker duidelijk en simpel. Die eenvoud is aantrekkelijk als het leven ingewikkeld is. Het is daarom wel begrijpelijk dat de gedachte aan zelfmoord je in de ban kan krijgen.

Maar als zelfmoord al een oplossing is, dan is het een eeuwige oplossing voor problemen die doorgaans tijdelijk zijn. Het problematische aan zelfmoord is dat je hierna dood bent, en dat de dood de oplossingen die je in de toekomst zal vinden voorgoed onmogelijk maakt.

Is de dood dan nooit een oplossing?

Natuurlijk kan de dood soms een oplossing zijn. De hulpverleners van 113Online staan aan de kant van de hoop en het leven, maar weten maar al te goed dat er ook situaties bestaan van werkelijk ondraaglijk en uitzichtloos lijden. Hiervoor kan een zelfgekozen levenseinde een goede uiterste oplossing zijn. Die weg kan leiden naar euthanasie of hulp bij zelfdoding, binnen de kaders van de Nederlandse wet. Die weg is er, en voor wie die wil verkennen is er de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE). Om de weg van euthanasie te kunnen gebruiken moet er sprake zijn van een eigen vrije wil om het leven te beëindigen. Dit vraagt het vermogen om die wil echt zelf

te bepalen. Dat betekent dat je de baas bent over je gedachten aan de dood, en dat die gedachten niet de baas zijn over jou.

K.O.P.O.P.

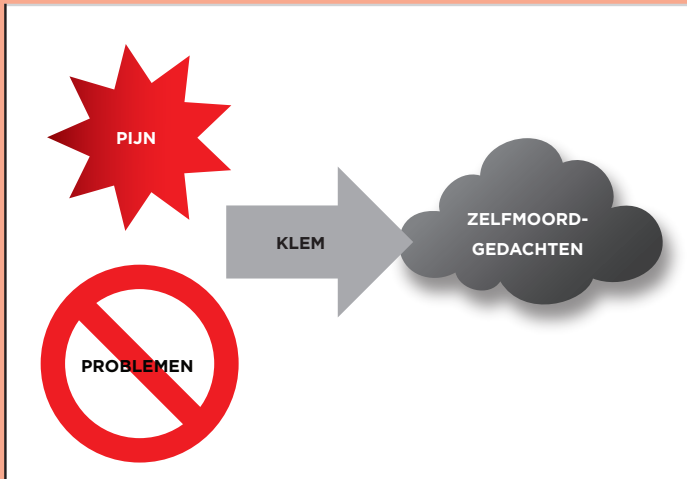
Zelfmoordgedachten ontstaan dus door **K.O.P.O.P.**:

Klem zitten (K) door

Ondraaglijke **P**ijn (OP) veroorzaakt door

Onoplosbare **P**roblemen (OP) die zo erg zijn dat dat je geen uitweg meer ziet.

Dat kun je ook in een schema zetten.




Zelfmoordgedachten ontstaan als je klem zit door pijn en problemen.

Pijnlijke problemen: welke zijn dat?

Er is niet één soort pijnlijke problemen die de gedachte aan zelfmoord kan laten ontstaan, maar er zijn wel verschillende categorieën:

- ▀ Problemen in de relatie met naasten: de partner, familie, kinderen, collega's of klasgenoten. Dit kan gaan om ruzies, verwijten of groeiende verwijdering in de relatie. Maar het kan ook gaan om pesten



en uitstoting. In stap 5 van deel 3 (zie blz. 82) kun je lezen hoe je hier meer grip op kunt krijgen. Hier kun je ook lezen hoe je moeilijkheden met anderen kunt oplossen en voorkomen.

- ▶ Ingrijpende, negatieve levensgebeurtenissen. Denk bijvoorbeeld aan het overlijden van een kind of ouder, een partner, een vriend of een familielid. Maar ook aan een scheiding, een verhuizing of het verlies van een baan.
- ▶ Littekens, herinneringen of flashbacks door bedreigende en traumatische gebeurtenissen in je leven.
- ▶ Chronische overbelasting en overspannenheid, door taken en verantwoordelijkheden die je niet meer aankunt. Zoals het niet weg kunnen werken van schulden, dreigend faillissement, verantwoordelijkheden die je niet kunt volhouden, of zorgen die je niet meer kunt dragen.
- ▶ (Chronische) lichamelijke of geestelijke ziekte, die gepaard gaat met (mentale) pijn, handicaps, beperkingen of sociaal isolement.
- ▶ Psychische aandoeningen, zoals depressie, angststoornissen, verslaving, borderline, psychose, bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd) of schizofrenie.

Verlies

Verlies is een rode draad bij de pijnlijke problemen die tot zelfmoordgedachten kunnen leiden.⁶ Verlies van een relatie; verlies van een naaste; verlies van status en een goede naam; verlies van geld, een huis, een baan; verlies van gezondheid; verlies van controle, autonomie of perspectief. De gedachte aan zelfmoord begint vaak met de angst voor verlies. Je kunt zó bang zijn voor verlies dat je de realiteit niet meer helder ziet. Door deze angst ga je er al van uit dat je dingen kwijt bent die je gewoon nog hebt of kunt houden. Je kunt het gevoel hebben helemaal verlaten en verloren te zijn, terwijl dit in de realiteit niet zo is.

Bezig zijn met zelfmoord is een radicale poging om de ervaring van (mogelijk) verlies te vermijden. In plaats van te leren leven met je verlies, wil je het vermijden door dan maar helemaal niet meer te leven. Denkend aan de enorme pijn die verlies met zich mee kan brengen, is de wens om geen verlies te hoeven voelen wel begrijpelijk. Maar


zelfmoord is dan natuurlijk wel een heel drastische oplossing, die alle andere oplossingen onmogelijk maakt.

Als je getroffen bent door verlies, is het goed je te bedenken dat alle ervaringen uiteindelijk veranderen. Verliezen is een rouwproces van loslaten wat je niet meer kunt vasthouden. Het is vooral het proces van verliezen dat pijn doet. Iedere keer weer het pijnlijke besef dat je kwijt bent wat je had. Het gevoel van de leegte, het verdriet. Maar net als in de natuur: alles beweegt en alles verandert uiteindelijk. De pijn van verliezen wordt in de loop van de tijd minder en anders. Wat je kwijt bent, ben je misschien voorgoed kwijt, maar dat betekent niet dat je voorgoed zo ellendig zult voelen. Met andere woorden: ook al is je verlies nog zo groot, dat maakt jou als mens nog niet verloren. Verlies hoort bij het leven. Iedereen komt wel een keer aan de beurt voor een groot verlies. En dat doet pijn, bij iedereen. Daarom ben je dus geen loser als je verdriet hebt om je verlies.

Verlies

Als je het gevoel van verlies niet zo sterk hoeft te vermijden, als je je verlies als het ware kunt 'nemen', is de gedachte aan zelfmoord minder nodig. Het gaat namelijk meestal niet om het verlies zelf (dus dat wat je kwijt raakt), maar om het verliezen: het loslaten van wat je niet kunt volhouden of vasthouden. Als dit je lukt, dan kun je verder met het verlies. Soms met pijn in het hart, maar soms ook met opluchting. Lees meer over het omgaan met (dreigend) verlies in stap 3 (blz. 58 en blz. 82).

Alice is wanhopig door de ruzies met Piet. Alice en Piet zijn al sinds hun vijftiende jaar bij elkaar, ze zaten bij elkaar in de klas. Alice was altijd dol op Piet. Ze heeft hem altijd heel aantrekkelijk gevonden, maar Piet is heel jaloeus. Hij denkt dat Alice verlangt naar andere mannen. Hij controleert haar dag en nacht. Hij beschuldigt haar ervan dat ze flirt met de mannen van zijn voetbalteam en met de buurman. En hoe ze ook belooft dat zij hem trouw is, Piet gelooft haar niet. Soms schreeuwt hij naar haar, om haar tot een bekentenis te dwingen. Vroeger ging ze dan huilen. Als Piet dat zag kalmeerde



hij. Hij ging haar dan troosten en vaak maakten ze het dan goed door een innige vrijpartij. Nu huilt Alice niet meer, maar schreeuwt ze terug. Ze is zijn jaloezie en agressie zat, sinds ze het hebben over kinderen krijgen. Alice merkt dat ze ertegenop ziet om samen met Piet kinderen op te voeden. Hoe kan iemand die zo jaloers is een goede vader zijn? Ze merkt dat er steeds meer afstand is tussen hen. Dit voedt Piet zijn jaloezie. De ruzies worden steeds heftiger. Alice ziet geen uitweg. Ze kunnen niet zonder elkaar, maar nu ook niet meer met elkaar. Ze kan zich het leven zonder Piet niet voorstellen, maar met Piet al helemaal niet. Zo zit ze klem. In die klem begint Alice steeds meer te denken aan zelfmoord.

Op een dag neemt Alice een vriendin in vertrouwen. Ze vertelt over haar pijn en de beklemmende situatie waarin ze zit. En dat ze ook aan zelfmoord plegen denkt. Alice laat zich overtuigen dat ze met dit probleem heel goed naar de huisarts kan. De huisarts voelt goed aan hoe wanhopig Alice is. Hij verwijst haar door naar een psychologe. Hier lucht Alice haar hart over haar huwelijk en haar twijfels. Samen met de psychologe heeft ze enkele relatiegesprekken met Piet. Het wordt duidelijk hoe onzeker Piet is. Hij belooft niet meer te schreeuwen, maar dit lukt niet.

Alice moet accepteren dat haar liefde voor Piet eigenlijk over is, maar ze is haar halve leven zijn vrouw geweest! Hoe zal de rest van haar leven eruitzien zonder hem? Die gedachte beangstigt haar wel, maar ze is nu verder. In plaats van de gedachte aan verlies te vermijden door aan zelfmoord te denken, maakt ze een plan. Ze maakt het uit met Piet en laat zijn beschuldigingen ('Ik heb altijd al geweten dat je niet van me hield') langs zich heen gaan. Ze schreeuwt niet meer terug en vertrekt.

Vier jaar later is ze gelukkig getrouwd met Robert en zwanger. Ze heeft de relatie met Piet moeten verliezen om te hebben wat ze nu heeft. Ze kan zich nu niet meer voorstellen dat ze indertijd dood wilde om een relatie die niet meer verder kon.

Piet had het natuurlijk enorm moeilijk dat Alice hem verliet. Hij was er eerst ronduit razend over. Dit had hij nooit verwacht van zijn 'kleine meisje'. Er was zelfs een periode waarin hij de drang had haar


steeds op te bellen om haar ervan te overtuigen dat ze terug moest komen. Na een gesprek met zijn jongere broer kwam hij tot andere gedachten. Liefde kun je niet afdwingen. Een relatie moet natuurlijk vaker goed dan moeilijk voelen. Het lukte Piet daarop steeds beter om Alice los te laten. Toen hij hoorde dat ze ging trouwen, deed het nog steeds pijn. Maar hij wist ondertussen wel dat Alice het juiste had gedaan door bij hem weg te gaan. Gek genoeg had hij de laatste tijd met Alice het gevoel dat hij zichzelf niet herkende, zo boos kon hij op haar zijn. Hij is nu blij daarvan te zijn verlost, eigenlijk door haar. Ergens vond hij het nu ook wel goed van haar dat zij de verantwoordelijkheid had genomen om een relatie te beëindigen waar zo weinig toekomst in zat.

Wat was het pijnlijke probleem van Alice waardoor ze aan zelfmoord ging denken? Wat was de allereerste stap die leidde tot de oplossing hiervan? Wat deed Alice anders, waardoor ze niet meer aan zelfmoord bleef denken?

Slaapproblemen

Slaapproblemen spelen vaak een belangrijke rol bij het ontstaan en uitgroeien van zelfmoordgedachten. Niet kunnen slapen, korter slapen, onrustig slapen, midden in de nacht wakker worden en blijven, doodmoe wakker worden: je kunt er echt wanhopig van worden. Slaap is namelijk niet alleen een manier om uit te rusten, maar ook een time-out van de zorgen die je overdag ervaart. Daar kun je zo ontzettend naar uitzien, dat de angst om niet goed kunnen slapen een probleem op zichzelf wordt. Door de stress die dit oproept, ga je dan al gespannen in je bed liggen en op de klok kijken om te zien of je al slaapt en of je wel genoeg slaapt.

Zeker als je denkt aan zelfmoord is het goed om je medisch te laten begeleiden bij je slaapproblemen, omdat de kans op impulsief zelfmoordgedrag toeneemt door slapeloosheid en vermoeidheid. De huisarts kan samen met jou kijken naar manieren om je beter te helpen slapen. Een korte kuur met slaapmedicijnen van een week tot tien dagen kan een wereld van verschil maken, waarmee je de noodzaak en het risico van



zelfmoord drastisch kunt verminderen. Maak de arts wel duidelijk dat je niet alleen slaapproblemen hebt, maar ook wanhopig bent en aan zelfmoord denkt. Dit helpt de arts om de diagnose van een eventuele depressie te stellen, waarbij de aanpak van slaapproblemen nog belangrijker is.

De eenzaamheid van wakker liggen in de nacht is heel groot en pijnlijk. Je kunt het gevoel hebben dat je helemaal alleen en verloren bent. De uren voor de dageraad zijn berucht voor het ontstaan van extra grote wanhoop. Maar als je wakker ligt, hoef je niet alleen te zijn. Je kunt je partner of familie vragen of je ze wakker mag maken als je het dan moeilijk hebt. Het is bij crisis een geruststellend idee om af te spreken dat je de ander vroeg wakker maakt, bijvoorbeeld om zes uur 's ochtends. Als je hier tegenop ziet of als er niemand in je buurt is, kun je in de nacht ook altijd gebruikmaken van de telefonische hulplijnen Sensor of 113Online.

Zelf kun je ook veel doen om de kans op een betere nachtrust te vergroten. Tips hiervoor vind je in de gereedschapskist (zie deel 7, blz. 142).

Psychische stoornis en zelfmoordgedachten

Psychische stoornissen vormen een bijzondere categorie van pijnlijke problemen die tot zelfmoordgedachten kunnen leiden. Psychische stoornissen beïnvloeden de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Je geest werkt niet zoals je zou willen of zoals je gewend bent. Zelfmoordgedachten kunnen onder meer optreden bij een depressie of een bipolaire stoornis, bij angststoornissen, verslaving, een post-traumatische stressstoornis, autisme of een persoonlijkheidsstoornis.

Verschillende manieren

Psychische stoornissen kunnen op verschillende manieren leiden tot zelfmoordgedachten:

1. Allereerst door de directe *pijn* die de stoornis veroorzaakt. Bijvoorbeeld door diepe somberheid, het niet kunnen slapen, en de leegte en vermoeidheid die je ervaart als je een depressie hebt. Deze

pijn kan zo groot zijn dat je aan zelfmoord gaat denken. Behandeling van de stoornis maakt dat deze pijn weggaat. Daarmee verdwijnt ook de gedachte aan zelfmoord.

2. De tweede manier waarop psychische stoornissen kunnen leiden tot zelfmoordgedachten is door de *frustratie of angst* dat je leven door je aandoening anders loopt dan je wilde. Als je niet kunt accepteren dat je een stoornis hebt die je (misschien) beperkingen oplegt, kan de gedachte aan zelfmoord bij je opkomen. Bespreek deze frustratie of angst met een deskundige. Of kijk op de site van een vereniging van lotgenoten hoe anderen omgaan met hun aandoening. Dat is beter dan in je eentje angstig fantaseren over wat je nog meer kan overkomen. Als je in behandeling bent, is het van groot belang dat je behandelaar weet dat je zo wanhopig bent over het feit dat je een stoornis hebt dat je denkt aan zelfmoord. Samen met de behandelaar kun je kijken naar wat er nodig is om een beter resultaat te boeken. Eventueel kun je voor een second opinion terecht bij een andere deskundige.

3. *Verwardheid* is de derde manier waarmee een psychische stoornis je aan zelfmoord kan laten denken. Als je in de war bent, zie je jezelf en de realiteit niet meer helder. Je kunt dit vergelijken met een nare of rare droom die niet meer ophoudt. Net als in een droom kun je dan dingen denken en ervaren die helemaal niet kloppen. Zelfmoord plegen kan dan opeens een redelijke en normale optie lijken – wat het natuurlijk niet is! Door verwardheid kun je op allerlei manieren aan zelfmoord gaan denken. Een paar voorbeelden:

- ▶ Je denkt sinds kort dat je een verlosser bent die in direct contact staat met buitenaardse wezens en engelen. Je hoort hun stemmen de hele tijd en ze geven je de opdracht om zelfmoord te plegen, omdat anders de wereld vergaat.
- ▶ Je denkt dat je een enorme zondaar bent, omdat je veertig jaar geleden als kind geld uit de portemonnee van je moeder hebt gestolen. Die zonde is zo groot dat je nooit meer vergeven kunt worden, behalve als je voor straf zelfmoord pleegt.

- Je hebt drugs gebruikt en je hebt het gevoel dat je kunt vliegen. Je maakt een paar sprongen en die voelen heerlijk aan. Je voelt je onkwetsbaar. Om te testen hoe het is om dood te zijn wil je een sprong maken van een heel hoge brug.

Herkenning van een psychische stoornis

Herkenning van een psychische stoornis bij jezelf begint met kijken naar jezelf. Kijk eens naar de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Is dat anders dan anders? Werkt je geest niet zoals je zou willen of zoals je gewend bent? Om te weten of er sprake is van een psychische aandoening kun je je gevoelens of klachten toetsen. Dat kan op de volgende manieren.

Ga naar de huisarts

Naar de huisarts gaan is de meest directe, volledige en betrouwbare manier om te zien of je misschien last hebt van een psychische aandoening. Vertel in ieder geval helder dat je aan zelfmoord denkt. Huisartsen schrikken daar niet van en zijn gewend om te bespreken waar dit vandaan komt. De huisarts kan met gerichte vragen goed onderzoeken of je de klachten en symptomen hebt van een psychische aandoening. Samen met jou kijkt de huisarts welke vorm van hulp het beste bij je aansluit. Het voordeel van deze aanpak is dat een deskundige professional objectief kan kijken naar wat er aan de hand is. En dat de stap naar eventuele behandeling snel gezet is.

Heb je vragen over het zoeken van deskundige hulp of advies? In deel 4 ('Hulp zoeken', zie blz. 103) vind je een overzicht van verschillende hulpverleners, wat ze kunnen en hoe je ze kunt vinden. Je kunt er bijvoorbeeld ook lezen dat hulp zoeken niet betekent dat je de regie over je leven kwijtraakt aan hulpverleners.

Online zelftests en informatie over psychische stoornissen

Als je denkt dat je misschien last hebt van een psychische stoornis, kun je op internet zelftests doen. Die geven geen diagnose, maar wel een indicatie van de ernst en de aard van je klachten. Als je meer over psychische stoornissen wilt weten, zijn er betrouwbare online bronnen die je kunt raadplegen. Maar om een echte diagnose te krijgen zijn tests en informatie niet voldoende, daarvoor raadpleeg je een deskundige. Hieronder tref je een overzicht van betrouwbare online bronnen over psychische stoornissen; de webadressen vind je in het schema op bladzijde 25.

Op de website van 113Online vind je onder 'Zelfhulp' wetenschappelijk verantwoorde zelftests waarmee je de ernst van je gedachten aan zelfmoord kunt onderzoeken. Ook de ernst van je angst en depressieve gevoelens kun je hiermee onderzoeken. Op basis van de uitslag krijg je een advies wat te doen.

Bij het Depressie Steunpunt vind je een goede, wetenschappelijk verantwoorde depressie-zelftest met advies. Het Trimbos-instituut heeft zelfhulpsites met zelftesten ontwikkeld waarmee je een indruk krijgt van je mentale fitheid en waarmee je een depressie, angststoornis of verslaving op het spoor kunt komen. Je vindt er ook een overzicht van veelvoorkomende psychische stoornissen met de achtergronden daarvan.

Op de site van de Stichting Jellinek tref je een groot aantal tests voor het gebruik van alcohol en andere middelen. Op de website van het Fonds Psychische Gezondheid is de Psychowijzer te vinden, die honderd procent betrouwbare informatie geeft over psychische aandoeningen en mentale weerbaarheid. Op de site worden de klachten en symptomen van psychische aandoeningen helder beschreven. Je kunt er ook brochures downloaden over de meest voorkomende psychische stoornissen, en er is informatie over verschillende vormen van behandeling.

Bij het Nederlandse Kenniscentrum Angst en Depressie (NedKAD) vind je elementaire informatie over angststoornissen en depressie. ggz-hulpverleners, zoals psychiaters, psychologen en psychotherapeuten, werken aan de hand van richtlijnen. Hierin wordt beschreven op basis waarvan een diagnose wordt gesteld. Bovendien wordt hierin ook vermeld welke behandelingen hulpverleners het beste kunnen bieden.

Het Landelijk Platform GGZ is een koepelorganisatie waarin belangrijke cliënten- en familieorganisaties met elkaar zijn verbonden. Op

hun site tref je een overzicht met links van deze organisaties. Je kunt zo meer informatie krijgen over de betreffende psychische aandoening, zoals deze wordt gezien door de ogen van mensen die er ervaring mee hebben. Vaak kun je er een zelftest doen en vind je er een overzicht van mogelijkheden om hulp te vinden. Ook kun je er vaak informatie van lotgenoten lezen of ervaringen en steun uitwisselen.

Onderwerp	Site	Organisatie
Zelfmoordgedachten, wanhoop, depressie en angst	www.113online.nl Zelftest, advies, (zelf)hulp, therapie, crisishulp, begeleiding bij verwijzing	Stichting 113Online
Depressie	www.depressiesteunpunt.com Zelftest	Depressie Steunpunt
Verslavingen	www.jellinek.nl	Stichting Jellinek
Stress, angst, depressie en alcoholgebruik	www.zelfhulpwijzer.nl Zelftest en advies	Trimbos-instituut
Alcoholgebruik	www.drinktest.nl	Trimbos-instituut
Depressie/somberheid	www.kleurjeleven.nl Zelftest, zelfhulp	Trimbos-instituut
Milde psychische klachten	www.mentaalvitaal.nl Zelftest, zelfhulp	Trimbos-instituut
Alcoholgebruik	www.minderdrinken.nl	Trimbos-instituut
Psychische stoornissen	www.psychischegezondheid.nl Informatie	Fonds Psychische gezondheid
Psychische stoornissen	www.trimbos.nl/onderwerpen	Trimbos-instituut
Angststoornissen en depressie	www.nedkad.nl Informatie	Nederlands Kenniscentrum Angst en Depressie
Richtlijnen behandeling psychische stoornissen	www.ggzrichtlijnen.nl	Trimbos-instituut
Folders psychische stoornissen (verschillende talen)	www.nvvp.net/publicaties	Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie
Standaards voor huisartsen angst, depressie, slaapproblemen	www.nhg.org/standaarden	Nederlands Huisartsen Genootschap
Informatie over en hulplijn tegen stigma door psychische stoornis	http://www.samensterktegenstigma.nl	Stichting Samen Sterk Tegen Stigma
Informatie, zelftests voor en door lotgenoten en naasten	www.platformggz.nl/lpggz	Landelijk Platform GGZ

In de greep van gedachten aan zelfmoord

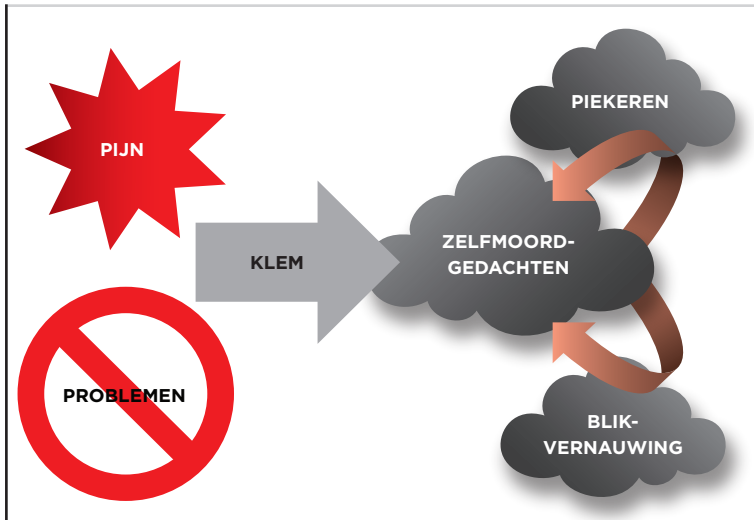
Veel mensen die aan zelfmoord denken, laten die gedachte snel weer gaan. Ze schrikken van de gedachte en ze realiseren zich dat ze nu echt iets aan hun problemen moeten doen. Deze schrik geeft hen de kracht om problemen op nieuwe manieren en met meer energie te lijf te gaan. En om hun schaamte te overwinnen en hulp te zoeken. Hierdoor lukt het hun vaak om binnen korte tijd de gedachte aan zelfmoord als oplossing achter zich te laten.

Maar soms laat de gedachte aan zelfmoord je niet meer los. De gedachte gaat een eigen leven leiden en wordt steeds sterker. Je raakt steeds meer in de greep van deze gedachte. Zo erg zelfs, dat je er grote delen van de dag mee bezig bent en er 's nachts van wakker ligt of erover droomt. Je wordt zo steeds verder voortgedreven op de weg naar zelfmoord. Wat begint met de gedachte 'Ik zou het niet erg vinden om nooit meer wakker te worden', kan dan eindigen in een zelfmoordpoging, met alle schade van dien.

Zichzelf versterkende patronen

Als iemand aan zelfmoord denkt, is er sprake van enorme pijn en grote problemen. Maar los van die pijn en problemen is er vaak nog iets anders aan de hand. Zelfmoordgedachten kunnen zichzelf namelijk versterken en vermenigvuldigen. Denken aan zelfmoord roept nog meer denken aan zelfmoord op.

Maar daarnaast is er met zelfmoordgedachten nog iets bijzonders aan de hand. Zelfmoordgedachten kunnen zichzelf versterken, zodat ze ook optreden bij minder grote aanleidingen. Soms zelfs zo dat het bijna een reflex wordt om bij een tegenslag aan zelfmoord te denken. Zelfmoordgedachten kunnen een eigen leven gaan leiden, als een vuur dat zichzelf aansteekt. De belangrijkste mechanismen die hierbij een rol spelen, zijn piekeren en blikvernaauwing.



Piekeren en blikvernaauwing veroorzaken meer zelfmoordgedachten.

Piekeren

De gedachte aan zelfmoord kan je een gevoel van opluchting geven. Een gevoel dat je misschien nog een beetje de baas bent in je leven omdat je altijd nog een uitweg hebt. Maar dat heeft vaak ook een andere kant. Denken aan zelfmoord roept vaak angst, schuld en schaamte op. Angst voor de dood. Schuld over wat je anderen aandoet. En schaamte omdat je het leven niet aankunt.

Deze gemengde gevoelens roepen enorme twijfels op. Doe je er goed aan om te leven? Of doe je er goed aan om niet te leven? Het denken hierover lijkt op een kat die zijn eigen staart achterna zit: argumenten voor en tegen het leven vormen een draaikolk in je hoofd en het nadenken over zelfmoord onttaardt in piekeren. Piekeren is een van de meest kwellende en belastende activiteiten die er zijn. Dag en nacht geplaagd worden door twijfel, onzekerheid en dilemma's. Nooit een moment van rust in je hoofd. Piekeren over zelfmoord kan zo uitgroeien tot een ware kwelling. Je kunt zo veel piekeren over zelfmoord dat je kunt denken dat het alleen maar stopt als je dood bent. Zo leidt piekeren over zelf-

moord tot gedachten aan zelfmoord, die weer leiden tot piekeren over zelfmoord, enzovoort.⁷

Vragen


Herken je dat je veel piekert over zelfmoord plegen? Herken je dat je daar nog wanhopiger van wordt? Ben je geïnteresseerd in het vinden van manieren om minder te piekeren? Kijk dan in de gereedschapskist naar de oefeningen 'Piekerkwartier en piekerzone' (zie blz. 149). Met wat oefening kun je het gepieker echt verminderen.

Blikvernaauwing

Het tweede mechanisme waardoor de gedachte aan zelfdoding je in de greep kan krijgen, is blikvernaauwing. Mensen zijn in staat om ergens mee door te gaan, terwijl ze diep in hun hart weten dat het niet klopt. Redenen om af te wijken van een eenmaal gekozen plan wijzen ze af, en ze benadrukken hoe goed ze bezig zijn. Dat doen ze door zichzelf wijs te maken dat de verkeerde weg toch gewoon de goede weg is. Je geeft immers niet graag toe dat de eenmaal ingeslagen weg verkeerd is.

Als je de weg van zelfmoord op bent gegaan, is het niet altijd makkelijk om toe te geven dat je dit eigenlijk een dwaalspoor vindt. Omdraaien voelt dan als 'dom', 'laf', 'zwak' of 'inconsequent'. Om op dit spoor te blijven moet je er – tegen beter weten in – harder in gaan geloven. Om dat te laten lukken, moet je wegstijgen van de belangrijke redenen om te leven en de goede mogelijkheden om jezelf te redden.

Mensen die aan zelfmoord denken, gaan daarom vaak steeds grotere oogkleppen dragen. En ze bouwen een valse theorie op, waarin zelfmoord eenzijdig goed is en het leven eenzijdig slecht. Hierbij horen allerlei zwart-witopvattingen als: 'Iedereen is beter af zonder mij' en 'Mijn leven is voorgoed mislukt'. Ook fantasieën spelen een rol, over wat er is na de dood. Deze gedachten zijn niet rationeel. Je kunt ze eigenlijk alleen maar overeind houden in de emotie van je wanhoop. Je weet immers niet of anderen beter af zijn zonder jou. Je bent aan het invullen voor een ander. En je weet niet of het leven niets goeds meer voor je in petto heeft. Je bent geen helderziende. En je weet niet wat er na de



dood is. Het kan zijn dat er voor jou een hemel is, of een hel. Of helemaal niets. Je kunt in ieder geval nergens op rekenen.

Het voordeel van de twijfel

Het verruimen van je blik hoeft niet te betekenen dat je afstand neemt van zelfmoord plegen. Het betekent dus ook niet dat je verplicht bent te moeten leven met alle ellende die er is. Het betekent alleen dat je oog houdt voor de mogelijkheid dat je het niet helemaal scherp ziet. En dat de weg naar zelfmoord voor jou uiteindelijk toch een dwaalspoor kan zijn, waarop je in je pijn terecht bent gekomen. Dat is niet iets om je voor te schamen. Verdwalen is menselijk.

Geef jezelf de ruimte om te mogen twijfelen en geen besluiten te nemen die onomkeerbaar zijn, voordat je alle opties hebt kunnen verkennen. Geef jezelf en je leven het voordeel van de twijfel.

Vragen

Herken je dat je blik vernauwd is, waardoor je alleen nog maar meer aan zelfmoord kunt denken? Kijk dan eens in de gereedschapskist op bladzijde 145 om je blik te verruimen. Ben je geïnteresseerd in het verminderen van de druk van je dilemma's over het leven? Kijk dan eens bij stap 1 van deel 3 (zie blz. 45), waarin je de techniek van het 'mogen twijfelen' kunt leren. Dit zal je denken stukken rustiger maken.