



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

Suicidegedachten bespreken

Onlangs zag ik een prachtig (maar wel zeer zwaar) programma over zelfdoding. Het is een lastig onderwerp. Voor mensen die midden in het leven staan is het onbegrijpelijk hoe iemand tot een dergelijke daad komt. Toch zijn er jaarlijks meer zelfdodingen. Sommige suïcidale mensen doen “pogingen” die vaak gezien worden als halfslachtig. Maar het is een roep om hulp. De volgende keer kan het wél lukken. En soms komt de klap als een donderslag.

De meeste mensen reageren door de betrokkene uit de put te willen praten. Dit lukt zelden.. De persoon in kwestie zal misschien doen alsof en over andere onderwerpen meepraten, maar in wezen is de kans verkeken op een goed gesprek.

Ook zijn er mensen die, met de beste bedoelingen gaan overtuigen dat zelfdoding onverstandig is, of probeert men iemand te weerhouden door te zeggen dat hij/zij dit zijn moeder niet mag aandoen. Soms lukt het even om ze daarbij stil te laten staan, maar ook dat heeft uiteindelijk zelden effect: het leven wordt daar niet draaglijker door.....

Men wil niet zozeer dood....men wil dat het ophoudt. De problemen die er zijn moeten stoppen. De last is te zwaar. Daarom is het beter (als je dat kunt) om naar betrokkene te luisteren en vragen te stellen over wat er volgens hem moet ophouden. Wat maakt het leven voor jou moeilijk? Met wie kun je erover praten? Heb je mensen die je vertrouwt? Zijn er momenten waarop je je beter voelt? Wat zouden we kunnen doen om je beter te laten voelen? Wat heb je nodig? Kan ik iets voor je doen? En telkens serieus ingaan op de antwoorden die betrokkene geeft. Het verdriet, boosheid, ellende niet wégpraten, maar luisteren....

Als mensen niet specifiek benoemen waarom zij niet meer willen leven, zijn ze misschien nog aan het aftasten, of jij de waarheid wel aan kunt horen. Als iemand zich suïcidaal uit is het goed betrokkene te steunen, maar ook samen een goede hulpverlener te consulteren. Het is niet iets wat je in je eentje kunt dragen. Ook jij hebt je grenzen. En.... Je bent er nóóit verantwoordelijk voor als iemand het toch doet.

Nellie Timmermans-van de Kamp, Interpunctie
Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl
telefoonnr. 0413-310795 of 06-21.59.24.35.

