



Zelfdoding, een lastig onderwerp.

Over de dood van Joost Zwagerman heeft iedereen wel iets over gezegd en geschreven. De telefoonhulplijn over zelfdoding schijnt roodgloeiend te staan. Gelukkig kunnen die mensen erover praten....

Het is een lastig onderwerp, wat vaak wordt vermeden, zelfs door hulpverleners. Ook als mensen soms bang zijn dat iemand suïcide pleegt, denken ze vaak dat ze het onderwerp beter kunnen vermijden (om iemand niet op een idee te brengen). Maar als men die wens niet heeft, zal betrokkene niet door een vraag ineens suïcidaal worden.

Ik begrijp de schroom heel goed, en als u werkelijk denkt dat iemand over dit soort dingen nadenkt, vraag ik u dringend, om de betrokkene te helpen om naar een hulpverlener te gaan. Een goede hulpverlener durft dit onderwerp wél te bespreken.

Uiteindelijk kan niemand een dergelijke stap voorkomen, ook hulpverleners slagen daar niet altijd in, maar het is het proberen waard!!

Mensen reageren verschrikt op een suïcidale uitspraak, dat is begrijpelijk. Maar juist doorvragen, niet oordelen, helpt. Je mag best zeggen dat je ervan schrikt, dat je het een eng idee vindt, maar reageer niet met dooddoeners (wat een woord...) als *“doe het niet!!”* of *“je hebt zoveel om nog voor te leven”* of *“wat egoïstisch”*.

Vraag liever naar de problemen of het verdriet wat iemand ervaart, wat zijn grote teleurstelling in het leven is, bij wie hij/zij zich wel enigszins gesteund voelt, etc. en reageer alleen maar met begrip. Probeer niet aan te tonen dat er nog zoveel de moeite waard is om voor te leven. Hij (of zij natuurlijk) voelt zich dan onbegrepen en krijgt het idee dat hij beter niks had kunnen zeggen. Waarschijnlijk trekt hij zich daarna nog meer terug.

Denk ook niet dat je de ander kunt redden, door steeds (fysiek of emotioneel) in de buurt te blijven. Dat gaat niet lukken. Vraag aan de betrokkene met wie jij je zorg mag delen, geef aan dat je het probleem zwaar vindt en dat jij best wil steunen maar het niet aandurft deze verantwoordelijkheid alleen te dragen.

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.

