

# WAT KUN JE ONDERNEMEN TER PREVENTIE VAN ZELFDODING

Als uitvaartverzorger kom je in de onmiddellijke nadagen van een zelfdoding in contact met het gezin van de nabestaanden. Mensen zitten dan met veel vragen die je niet kunt oplossen. Meer weten hierover helpt echter om met meer rust en sereniteit te luisteren naar hun verdriet. En af en toe kun je hen misschien helpen met een inzicht dat voor hen uitweg biedt. Daarom zijn we in vorige bijdragen ingegaan op de mythen en misvattingen over zelfdoding die leven in onze samenleving en op de signalen die het gevaar voor zelfdoding kunnen aankondigen. In deze bijdrage wordt ingegaan op wat kan worden ondernomen om zelfdoding te voorkomen.

## DE ZWAARTE VAN HET RISICO

Het is zeer moeilijk om een risico op zelfdoding in te schatten, en de aanpak moet ook anders zijn naargelang de ernst van het risico. Als het risico wordt geëvalueerd als middelmatig tot groot, dan moet je onmiddellijk professionele hulp zoeken en zo weinig mogelijk aan het toeval overlaten. Het is echter niet steeds gemakkelijk om mensen in deze omstandigheden te motiveren tot het aanvaarden van hulp. Daarom is belangrijk te zorgen dat je iemand die hulp zoekt eerder normaliseert dan stigmatiseert. Je kunt uitleggen dat als je een arm of een been breekt je ook een

arts en een ziekenhuis opzoekt en dat het zoeken van de juiste professionele hulp vaak een teken is van volwassenheid en verantwoordelijkheid. Het is dus ook normaal dat je ook deskundige hulp zoekt als iets belangrijks breekt in je emotioneel leven. Zo maak je van het beroep doen op hulp iets normaal.

Als het risico laag is, is aandachtig luisteren en de persoon ernstig nemen soms voldoende. Je luistert wat de

uitlokkende factor is, wat de persoon specifiek zorgen baart. In het aandachtig luisteren voel je soms hoe de perceptie van het gebeuren verandert en er terug perspectief groeit. In het luisteren hoor je in welke mensen de persoon nog vertrouwen heeft en je kunt hem helpen door concrete afspraken te maken om contact op te nemen.

## VERTROUWELIJKE MEDEDELING

Als je hoort dat iemand vertrouwelijk heeft meegedeeld dat hij ernstig aan zelfdoding denkt maar heeft doen beloven er met niemand over te praten, moet je duidelijk maken dat hij niet mag nalaten iemand hiervan te verwittigen. Je moet uitleggen dat het hier niet gaat om schenden van de vriendschap, maar om vanuit de vriendschap ervoor zorgen dat alle beschikbare hulp wordt ingeschakeld. Jongeren delen dit nogal eens met vrienden nadat ze hen vooraf hebben laten beloven er met niemand over te spreken. Je moet hen duidelijk maken dat ze deze belofte niet kunnen nakomen. Het is vragen eerst een cheque te tekenen en de ander achteraf het bedrag te laten invullen. Een overeenkomst wordt pas getekend nadat je kennis hebt genomen van de inhoud. Je kunt uitleggen dat je wel een geheim kunt bewaren op voorwaarde dat het niet inhoudt dat iemand wordt geschaad of sterft. Het is beter een vriendschap te verliezen dan een vriend. Een gebroken vriendschap kun je herstellen. Vooral jongeren moet je leren dat het toevertrouwen van een intentie tot zelfdoding een signaal is. Dat signaal moet worden gemeld aan een ouder, een leraar of een hulpverlener. Het is moeilijk als je achteraf verder moet met het gevoel dat je niet alles hebt gedaan om dit te voorkomen. Het meedelen van een intentie is een vraag om hulp. Niemand is 100% suïcidaal. Er is een deel van elke suïcidale persoon dat hulp wenst en wil blijven leven. Je kunt antwoorden op dat deel dat hulp vraagt. Je woord houden en een belofte niet breken is een belangrijke regel.

Handelen om het leven te redden is een andere regel. Soms komen regels met elkaar in conflict en ben je gedwongen de ene te kiezen boven de andere.

## HELPEN OP VERSCHILLENDE NIVEAUS

Als je mensen wil duidelijk maken hoe ze kunnen helpen is het adequaat hen uit te leggen dat ze kunnen tussenkomen op verschillende niveaus: gevoelens, gedrag en denken. Het meest evidente niveau is dat van de gevoelens en de emoties: angst, depressieve gevoelens, agressie, paniek. Je nodigt de persoon uit zijn gevoelens uit te spreken in plaats van ze op te kroppen. Door het laten uitspreken help je ze te ordenen waardoor hij er meer vat op krijgt.

Het tweede niveau is het niveau van het gedrag. Vooral jongeren kun je helpen om iets te doen aan hun impulsieve manier van reageren. Je kunt met hen kijken naar meer adequate manieren om zich te gedragen, proberen tot een aantal afspraken te komen en een engagement om zich hieraan te houden zonder dat dit een garantie op slagen moet zijn.

Het derde niveau is het niveau van het denken. Als ze zich moeilijk kunnen concentreren of hun aandacht niet meer kunnen richten op iets ontstaan er vaak denkfouten. Als alles door emoties wordt overspoeld wordt het denken vaak verward. De oordeelsvorming wordt dan gebrekkig en de probleemoplossende mogelijkheden raken verstoord.

Anne, achttien jaar, komt om 17u00 thuis van de school. Ze heeft na schooltijd een gesprek gehad met de klastitularis, die haar bezorgdheid heeft geuit in verband met haar komende examens. Ze zal hard moet werken om samen met de anderen van haar klas te kunnen afstuderen. Ze heeft hoofdpijn en wil even rusten vooraleer ze aan haar schoolwerk begint. Haar moeder wekt haar omdat haar vriendin opbelt. Ze praten, lachen en maken een afspraak om zaterdag samen een geschenk te kopen voor een verjaardagsfeestje waarop ze de volgende week zijn uitgenodigd. Ze zegt aan haar moeder dat ze even een blokje rond wil fietsen om een frisse neus te halen vooraleer aan haar schoolwerk te beginnen. Ze fietst naar de spoorweg en legt zich

op de rails, waar ze wordt overreden. De ouders hebben niets bijzonders opgemerkt. Ze is een normale tiener, geëngageerd in de schoolklas en in de leiding van de jeugdbeweging. Ze is geliefd bij haar vriendinnen. Hoe kan dit nu gebeuren? Op haar werktafel heeft ze een briefje nagelaten: "Sorry dat het zo moest lopen. Ik weet echt niet waarom ik zo doe. Ik heb er lang over nagedacht. Ik weet dat ik nu iedereen verschrikkelijk veel pijn doe. Ik wil dit niet, maar ik weet echt niets meer. Ik voel me zo loom. Ik voel niets meer. Ik heb zelfs niet de moed om iedereen nog vaarwel te zeggen. Ik wilde iedereen nog eens iets persoonlijks meegeven, een glimlach of een telefoontje, maar ik heb gewoon schrik dat ik me elke minuut bedenk. Sorry, jullie zullen zeggen, Anne, voor zoiets je leven opgeven, maar ja, ik wil dit gewoon. Dit is mijn keuze! Niemand heeft schuld. Mama, papa, jullie zijn altijd zeer goed geweest. G...., (hier volgen dan twintig namen), en iedereen die ik nog vergeet, mijn hele klas, ik heb een leuke tijd met jullie beleefd. Bedankt. Anne."

Niemand heeft aan Anne iets gemerkt. De ouders herlezen haar brief honderden keren om een reden te vinden. Ze zoeken hopeloos de voorbije dagen en weken af naar een aanduiding. De lerares die het laatst met haar gesproken heeft, heeft de indruk dat ze wel bezorgd was dat ze niet zou kunnen mee overgaan met haar klasgenoten, maar ze was vast van plan om het te halen. Van een sociaal geëngageerd iemand in de klas, in de jeugdbeweging, en een vrolijk en aangenaam kind thuis, ineens niets meer. Alsof er zich plots een kortsluiting heeft voorgedaan en alle elektriciteit is uitgevallen.

Soms kan inderdaad één gedachte al de rest overspoelen. Het is alsof je in een donkere tunnel rijdt en enkel nog vooruit gedreven wordt naar die ene uitgang. Je ziet niets anders meer. Op zo'n moment moet er iemand zijn die als het ware vensters en ramen kapt in de zijwanden zodat er nieuw licht binnenvalt en je men de zaken in een ander licht kunt zien.





# INSCHATTEN VAN HET RISICO

Je kunt mensen helpen als je hen leert hoe ze het risico kunnen inschatten. Daarvoor kunnen ze letten op negen factoren.

**De intentie.** Als de persoon er down uit ziet, kun je dat opmerken en vragen of hij zich depressief voelt. Als hij dat bevestigt, kun je reageren als volgt: "Ik kan me voorstellen dat het moeilijk is als er zoveel dingen tegenvallen." Als hij dat bevestigt kun je vragen: "Heb je soms de reflectie dat je beter dood zou zijn", of "heb je gedacht jezelf iets aan te doen?" Als hij dit bevestigt moet je je zorgen maken. Als het antwoord negatief is, of als hij aarzelt om erover te spreken, kun je het onderwerp tijdelijk laten rusten en over andere zaken spreken die meer acceptabel lijken. Als je een vertrouwensrelatie hebt, kun je wellicht beter inschatten of de intentie leeft of niet.

**De specificiteit van het plan.** Als de jongere laat merken dat hij eraan denkt, is het belangrijk te vragen of hij concrete plannen heeft en hoe hij dacht het te doen. Een gedetailleerd plan betekent een hoog risico.

**De methode.** Hoe toegankelijker de methode, hoe hoger het risico. Als hij denkt aan medicatie en de medicatie is beschikbaar, dan is het risico hoog. Als én de intentie er is, én het plan, en de middelen beschikbaar, dan is het risico zeer hoog.

**Het tijdslement.** Heeft hij een tijdstip voor de uitvoering voor ogen en is de kans dat er niemand binnenkomt groot.

De mogelijkheid van interventie van familie en vrienden. Als in het plan is gedacht aan een moment waarop niemand kan thuiskomen of aan een methode die nauwelijks tussenkomst toelaat, zoals verhangen of een kogel, is het risico ernstig.

**Alcohol of drugs** stimuleren impulsiviteit en reduceren de controle over het gedrag. Ze verminderen de doodsangst en moedigen risico-gedrag aan.

**Vroegere pogingen** wijzen erop dat zelfdoding wordt gezien als een mogelijke optie om een probleem op te lossen.

**Steun in de omgeving.** Personen die zelfdoding overwegen voelen zich vaak alleen en geïsoleerd. Personen, die weinig vrienden hebben, die hun vrienden niet waarderen of die niet kunnen of willen terugvallen op familie, vertonen een hoger risico.



**Angst en frustratie – tolerantie.** Hoe groter de angst en de frustratie, hoe groter de kans dat je naar wanhoopsdaden grijpt als oplossing.

Het risico kun je tamelijk nauwkeurig inschatten als je de combinatie van deze factoren bekijkt. Als iemand met de intentie speelt, een concreet plan voor ogen heeft, gemakkelijk aan de middelen kan geraken, een moment voor ogen heeft waar praktisch zeker niemand zal tussenkomen, beleeft dat hij weinig mensen heeft om op terug te vallen, dan is het risico zeer hoog. Als hij dan ook nog vroegere pogingen achter de rug heeft, regelmatig overdadig drinkt, en heel veel onvrede beleeft, dan is de kans zeer hoog.

## EERSTE HULP BIEDEN

Als je het gevoel hebt dat de persoon voor een probleem staat dat hij niet aankan is hulp belangrijk. Niet wachten om dit op te starten is de boodschap. Vijf stappen zijn hierin belangrijk: een intensief contact, het ophelderen van de uitlokkende gebeurtenis, het verkennen van mogelijke oplossingen, het ondernemen van concrete actie, en het uitbouwen van follow-up contacten en een netwerk van steun.

# Vijf stappen voor het ophelderen van een uitlokkende gebeurtenis



**1 Een intensief contact.** Je geeft de indruk van rustige competentie en vertrouwen als je vanuit een oprechte bezorgdheid de persoon uitnodigt om zich uit te spreken. Niet argumenteren of oordelen. Dit betekent niet noodzakelijk dat je akkoord moet gaan. Je moet ook niet op alles antwoorden weten, maar interesse tonen. Laten vertellen. Als je iets niet verstaat, mag je gewoon zeggen dat je het niet verstaat. Contact leggen is meer dan een verbale aangelegenheid. Ook fysiek contact, een hand op de arm, even vastnemen, samen een wandeling maken, of samen iets gaan drinken, kan een basis zijn voor een zinvol contact. Vertrouwen verwerven in een warm contact is een allereerste voorwaarde. De persoon moet in je geloven vooraleer hij hulp kan aanvaarden.

**2 Het ophelderen van de uitlokkende gebeurtenis.** Zelfdoding komt niet zomaar ineens. Meestal is er een geleidelijke opbouw van stresserende momenten. Het komt er echt op aan te achterhalen wat de crisis uitlokt en wat maakt dat hij het niet kan oplossen. Hoe specifieker het probleem wordt omschreven, hoe meer kans op een oplossing. Je stelt dus vragen naar de onmiddellijke aanleiding. Antwoorden als "iedereen haat me", "ik kan niets", probeer je terug te brengen tot een concrete uitlokkende

gebeurtenis, die de persoon tot deze conclusie brengt. Naast soms geleidelijk gegroeide overbelasting, is er meestal een aanleiding in de voorbije dagen.

**3 Uitzoeken van mogelijke oplossingen.** Niet het hebben van een eigen oplossing is hier belangrijk, maar het zoeken naar een mogelijke oplossing die de persoon zelf als alternatief ziet. Begin niet met adviezen zolang de angst niet is gereduceerd. Dit wordt immers toch verworpen. Zoeken naar oplossingen is bevragen wat de persoon reeds heeft geprobeerd, wat vroeger ooit geholpen heeft, bij wie hij steun of houvast kan vinden, welke mogelijkheden hebben gefaald en waarom.

**4 Ondernemen van concrete actie.** De ernst van de situatie bepaalt of je eerder een facilitator moet zijn of een autoriteit die dirigeert. Als de kans op dodelijke afloop groot is neem je een directieve houding aan. Dat kan gaan van actief diensten mobiliseren tot het helemaal in handen nemen van de situatie. Je kunt zeggen dat je wil praten, maar dat je tevens iemand moet informeren die gepaste beschermmaatregelen kan nemen. Als er geen direct gevaar is, kun je zelf de persoon helpen om actie te ondernemen. Je kunt overeenkomst

uitwerken waarin hij zich engageert iemand te contacteren als hij zich opnieuw wanhopig voelt.

**5 Follow-up en een ondersteunend netwerk.** Je gaat na of het gevaar is gereduceerd en of er een ondersteunend netwerk is. Het helpt als je uitlegt dat de verwarring en de hulpeloosheid die de persoon voelt niet een psychische ziekte is maar een normale reactie op een ongewone gebeurtenis. Als je derden verwittigt, wat vaak aangewezen is, spreek je best af welke informatie je doorgeeft en waarover je discretie bewaart. Je neemt ongemakkelijk gevoelens weg als je bij het afsluiten zegt dat praten over gevoelens en gedachten in verband met zelfdoding de correcte manier van doen is en dat je blij bent dat de persoon het heeft besproken.

De vijf stappen kunnen variëren in volgorde, maar ook in de tijd die je eraan besteedt. Als een jongere, bijvoorbeeld overtuigd is dat niets zal werken, moet men meer tijd besteden aan het ophelderen van de uitlokkende gebeurtenis en van het uitbouwen van een intensief contact. ■■■