

Aandacht voor de *achterblijvers*

Zelfdoding van iemand die je lief is. Het is een van de moeilijkste dingen die een mens in zijn leven kan meemaken. Naast het immense verdriet is er ook boosheid, ontsteltenis, twijfel, schuldgevoel en mededogen met de persoon die deze laatste stap vaak op een gruwelijke manier heeft gezet. Hoe ga je om met deze wirwar van tegenstrijdige emoties? Wat helpt om zo'n ontwrichtende gebeurtenis te boven te komen en wat kun je als naaste van een nabestaande doen? Mirre Bots verloor zelf haar broer, voor dit verhaal sprak ze met een lotgenote en met een gespecialiseerd therapeute.

Zelfdoding mag dan veel minder een taboe zijn dan vroeger, toen met name de kerk het sterk afkeurde en het soms zelfs verzwegen werd. Maar ook in onze dagen blijft het een moeilijk en ongrijpbaar fenomeen. Oké, er wordt opener over gepraat, je hoeft je er als nabestaande niet meer voor te schamen of het te verbloemen en er zijn rouwgroepen en therapeuten voor. Maar er zijn zeker in spirituele kringen nogal wat mensen die denken te weten hoe het zit en ongevraagd met hun mening komen. Zij schijnen precies te weten wat er met de ziel gebeurt, door welke donkere tijden deze na een zelfgekozen dood moet, dat hij of zij de levenslessen onderbroken heeft en welke nare consequenties dat voor de ziel in kwestie heeft. Daar zit je als nabestaande die zich al zo kwetsbaar voelt – zelf had ik de eerste weken na de zelfmoord van mijn broer het gevoel alsof ik zonder huid rondliep – niet op te wachten. Je wil niet horen dat je zus, broer, vader of kind er niets mee opgeschoten is, dat deze na zijn dood pijnlijk zal merken dat het een foute keuze is geweest en dat hij zijn levenslessen alsnog voor zijn kiezen krijgt.

Rust vinden

Als iemand dat tegen mij zei, schreeuwde alles in mij het uit. Want als ik iets wilde, was het dat mijn broer juist wél rust gevonden had, dat zijn lijden ten einde was gekomen. Dat was het enige wat zijn dood nog draaglijk maakte, dat hij nu van zijn pijn verlost was. Zijn pijn en onmacht moesten immers immens geweest zijn, wilde hij tot zo'n daad komen. En wie weet... misschien hoort het bij de reis van zijn ziel, maar daar had ik zo vlak na zijn dood, waarin al mijn zenuwen open lagen, helemaal niets aan. Ik had veel meer behoefte aan mededogen, aan een arm om me heen of een luisterend oor. Vooral een luisterend oor en dat 't liefst weken, maanden lang. Ik wilde het alsmaar over mijn broer hebben, hoe



De schok, pijn en verwardheid zijn groter dan bij een natuurlijke dood

zachtaardig hij was, hoe onbegrijpelijk het is dat hij deze stap heeft genomen, hoeveel pijn en gemis het geeft. Een bevriende collega was wat dat betreft goud waard. Zij kwam het eerste half jaar regelmatig bij me op de thee en nam dan een breiwerkje mee. Terwijl zij zat te breien mocht ik eindeloos over mijn broer praten. Niets was helender dan dat.

Het niet weten

José van de Ligt is lichaamsgericht psychotherapeut en heeft veel met nabestaanden van zelfdoding gewerkt, zowel in groepen als individueel. "Het heeft natuurlijk heel veel impact op mensen. De schok, pijn en verwardheid zijn groter dan bij een natuurlijke dood. Als het een familielid betreft kan het raken aan een pijn in jezelf of aan een familiepijn. Je kunt je ervoor schamen of je er schuldig over voelen. Vaak komt er ook oud zeer mee omhoog. Zeker als het een zelfdoding in de bloedlijn betreft hebben mensen de neiging om zich ermee te identificeren. Ineens komt een dergelijke mogelijkheid ook in hún blikveld. Ze denken bijvoorbeeld: 'Oh, ik zie het ook weleens helemaal niet zitten en heb soms geen zin om mijn bed uit te komen. Misschien zit het in mijn genen en ben ik in staat om het ook te doen'. De heimwee naar degene die dood is, kan dat gevoel versterken."

Bedding voor gevoelens

José: "Als je daarmee blijft rondlopen, kan dat heel belastend zijn en ook het schuldgevoel kan groot zijn. Mijn ervaring is dat schuldgevoel vaak een functie heeft, namelijk om de onmacht en hulpeloosheid eronder te houden, want een dergelijke definitieve daad van iemand

confronteert je altijd met leven en dood, met een grens en de zin van het leven. Bovendien ervaar je als nabestaande in dit heftige proces vaak ook dat de nacht donker kan zijn. Mijn taak als hulpverlener is om een bedding te geven aan al die gevoelens, zodat ze er mogen zijn en een eigen verloop kunnen krijgen. Ook als hulpverlener moet je niet te veel willen doen, maar als het ware mee kunnen gaan in het niet weten en de onmacht. Want onmacht is voor ons in de Westerse Wereld, waar alles maakbaar is, echt moeilijk. Rouwen heeft met het grote loslaten te maken. Er zijn geen makkelijke oplossingen of standaardbehandelingen voor. Ieder doet het op zijn manier. Wel kan ik als therapeut veel dingen plaatsen, omdat ik inzicht heb in het rouwproces en weet en herken wat erbij hoort. Daar ontlenen mensen steun aan."

"Aan het begin van het rouwproces werk ik meestal niet met lichaamswerk, omdat de meeste mensen in die fase vooral behoefte hebben om te vertellen en om de zelfdoding te plaatsen. Pas als het besef doordringt en ze echt de pijn gaan voelen heeft lichaamswerk zin. Zo ook als ze blijven ontkennen of als de rouw om een andere reden is geblokkeerd, want niet geuite pijn zet zich vaak vast in lichamelijke klachten."

Geamputeerd gevoel

Tamara Baars heeft vier jaar geleden haar toen dertigjarige broer Koen verloren. Hij heeft zichzelf verhangen. "Toevallig was een vriend van mijn vader die nacht chef van dienst bij de politie en hij kwam het me vertellen. Het was een goede bekende. Daardoor wist ik meteen dat het waar was. Je wereld staat stil! Je

► kunt het niet geloven. Ik zakte letterlijk door mijn knieën. De schok is zó groot dat je het niet in een keer tot je kunt laten doordringen. Het heeft maanden geduurd voordat ik het emotioneel helemaal toe kon laten. Ik voelde me heel kwetsbaar, het was net alsof ik niet meedeed met de wereld, bijna alsof ik buiten mezelf trad. Best eng eigenlijk. Ik deed alsof het leven doorging, maar ik was er

kapot van en voelde me geamputeerd. Ik ben eigenlijk te snel weer met werken begonnen. Ik dacht de eerste maanden ook dat ik wel zonder professionele hulp kon maar het was veel te groot om in mijn eentje te verhapstukken. Maanden later ben ik afgeknapt. Ik ben toen naar een haptonoom gegaan, waardoor ik weer kon slapen en ook ben ik naar een psycholoog geweest om er meer over te praten. Want de behoefte om het over Koen te hebben, was enorm. Het eerste halfjaar wilde ik er voortdurend met iedereen over praten.”

“Wat ik fijn vond, is als mensen ook na een hele tijd nog vroegen hoe het met me ging. ‘Ja maar’, zei een vriendin, ‘dan begin ik er misschien over, terwijl jij er net niet aan denkt.’ Maar dit is de hele tijd bij me! Je kunt beter iets verkeerd zeggen dan niets. En vragen is altijd goed. Wees niet bang om te vragen. Dat is in ieder geval veel beter dan oordelen, zoals de fysiotherapeut deed bij wie ik in behandeling was. Ik vertelde dat mijn broer zelfmoord had gepleegd en hij zei: ‘Dat vind ik altijd zo egoïstisch als mensen dat doen’. Dat is natuurlijk lompheid ten top en wel het laatste waarop ik zat te wachten. Waar ik ook allergisch voor was, was als mensen vroegen: ‘Heb je het al een plekje gegeven?’ Dan vloog ik haast in de lamellen. Het verdriet over Koen is er altijd en zal ik de rest van mijn leven meedragen. Thuis heb ik in wilde razernij en uit pure onmacht met spullen gesmeten, zoals de wasmand en wek- ►

Zelfdoding en euthanasie

Zelfdoding is in veel landen een taboe en evenmin is euthanasie toegestaan. Onlangs was bijvoorbeeld nog het hartverscheurende proces van de Engelsman Tony Nickelson in het nieuws, die aan het locked-in syndroom leed. Het enige wat hij nog kon, was met zijn ogen knipperen. Ondanks dat hij aangegeven had dat zijn leven ondraaglijk was, hield de rechter vast aan de eis dat euthanasie volgens de Britse wetgeving niet mag. In Nederland gaan we hier de laatste jaren veel ruimhartiger mee om. Niet in de laatste plaats door de inspanningen van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE). Deze heeft onlangs zelfs een meldlijn voor hulp bij zelfdoding in het leven geroepen. Ook pleit zij voor een zogenaamde laatste-wilpil, zodat mensen zelf de regie in handen kunnen houden, niet van allerlei afschuwelijke methoden gebruik hoeven te maken en daardoor ook hun nabestaanden niet extra hoeven te belasten.

“Ik wilde het alsmat over mijn broer hebben, hoe zachtaardig hij was, hoe onbegrijpelijk het is dat hij deze stap heeft genomen, hoeveel pijn en gemis het geeft”

“Ik wilde weten hoe zijn laatste momenten waren geweest”



- kerradio. Die was daarna kapot. Jammer dan.”

Naar een helderziende
Uiteindelijk is Tamara, gewoonlijk de nuchterheid zelve, een jaar na de dood van haar broer naar een medium gegaan. “Omdat ik wilde weten hoe zijn laatste momenten waren geweest en waarom hij het precies gedaan had, wat zijn echte drijfveer was. Want hoeveel ik ook piekerde en dacht, echt begrijpen deed ik zijn daad niet. Ik wilde op zoveel mogelijk vragen antwoord krijgen maar tegelijkertijd had ik ook gewoon behoefte aan contact met hem. De leegte was zó groot, bijna niet te dragen. Wij die elkaar altijd belden, mailden en sms'ten. Ik voelde me zo van hem afgesneden dat ik op een of andere manier contact wilde. Bepaalde antwoorden heb ik zeker gekregen en wat dat bewuste medium óók zei, was dat Koen nog wel van zich zou laten horen. En dat klopt. Ik droom veel over hem, soms ook dromen die heel troostrijk zijn en aangeven dat hij het goed vindt zo.”

Dat is iets wat ik wel herken, want ook ik voelde me zó ruw afgesneden van mijn broer dat ik de behoefte had om meer te weten waarom het toch was gebeurd, want het 'waarom' blijft maar in je rondtollen. Je vraagt je steeds maar af: 'Wat heb ik over het hoofd gezien? Wat is me ontgaan, waardoor ik dit helemaal niet heb zien aankomen?' Dus ben ook ik een half jaar na zijn dood naar een helderziende geweest bij wie een vriendin regelmatig kwam. Dat heeft me op de een of andere manier wel rust gegeven.

Omdat zij aangaf dat het min of meer onoverkomelijk was. Voor mijn broer was er op dat moment geen andere uitweg. En omdat ze vrij helder kon verwoorden waarom onze band al van jongs af aan zo hecht was.

Lege handen, betrokken hart
Om de nabestaanden heen blijven staan. Met lege handen, maar wel met een betrokken hart en een luisterend oor - en dat voor langere tijd, want het duurt vaak lang voordat de wanhoop en de pijn slijten - is de beste hulp die je een nabestaande van een zelfdoding kunt geven. En hoe dichter iemand staat bij de persoon die zichzelf van het leven heeft beroofd, hoe meer tijd deze nodig heeft om überhaupt alle tegenstrijdige en verwarrende gevoelens te dúrvan voelen. Dan is het des te belangrijker dat die persoon gedurende lange tijd omringd blijft met betrokken naasten, die steeds opnieuw weer willen luisteren naar zijn of haar verhaal en gevoelens. Want voor anderen gaat het leven snel gewoon weer door maar voor degenen die achterblijven is het leven onherstelbaar veranderd. Sommige heel direct betrokkenen kunnen pas na langere tijd praten over degene die ze op zo'n afschuwelijke manier hebben verloren. Eerder is dat te pijnlijk. Afscheid nemen na een zelfdoding duurt vaak lang. Juist dan moet er ook nog iemand voor hen zijn. Het gaat er ook om als buitenstaander de moed te hebben om over de zelfdoding en de persoon in kwestie te durven praten. Telkens weer, ook al stuit je soms op afweer of ontkenning. ■

**Om de nabestaanden heen blijven staan.
Met lege handen, maar wel met een
betrokken hart en een luisterend oor**

Time to transform

Coaching, Cosmic & Flower consulten

Ieder op onze eigen wijze zijn wij uniek, hebben we talenten en vaardigheden waarmee we ons kunnen ontplooiën naar het wezen dat we behoren te zijn. Maar soms lopen we tegen onze grenzen aan, belemmeringen die op een bepaald moment in ons leven zijn ontstaan.

Met coaching, healing-consulten en trainingen ondersteunen wij jou in je eigen proces naar heelheid.

Crystal Angels
www.crystalangels.nl
info@crystalangels.nl
085-77 33 741

Hypnotherapie en Coaching

Hypnotherapie en Coaching kan ingezet worden bij o.a.

- angsten en fobieën;
- verminderen en/of oplossen van pijnklachten;
- verwerken & loslaten van emotioneel geladen gebeurtenissen;
 - burn-out;
 - afleren van dwangmatige handelingen.

Uiteraard kun je ook voor andere klachten een afspraak maken.

The Power of Hypnose
www.thepowerofhypnose.nl
info@thepowerofhypnose.nl
085-77 33 743

Crystalhealing, Soundhealing en kleurhealing

Ben je benieuwd wat Helende frequenties voor jou kunnen doen? Wil je de Kristallen Klankkleuren zelf ervaren?

Bij ons kun je terecht voor healing met kristallen (Crystalhealing), klanken (Soundhealing) en kleurhealing.

Ook verzorgen wij workshops met klanken, kleuren en kristallen.

Kristallen Klankkleuren
www.kristallenklankkleuren.nl
info@kristallenklankkleuren.nl
085-77 33 742

