

Onder het leven bezweken

De gevolgen van zelfdoding grijpen diep in. Allereerst voor de naaste bloedverwanten, maar ook in de bredere kring van degene die bezweek onder het leven.



Ds. J. Belder is hervormd emeritus predikant te Dordrecht.

Een vaak onderbelichte groep vormen zij die tegen hun wil in betrokken raakten bij de daad zelf en de gevolgen ervan. Onder hen zijn treinmachinisten en hulpverleners. In deze bijdrage richten we ons op de naaste familie.

Wie ooit oog in oog stond met de gevolgen van een zelfdoding weet dat ieder woord gewogen moet worden. Al snel verwonden onze woorden de slachtoffers nog dieper. Dat geldt vooral familieleden. Niet eerder kreeg het woord 'zelfmoord' zo'n weerzinwekkende, banale klank.

Het mag dan een feitelijk correcte weergave zijn van een zelfdestrucatieve handeling, er is immers sprake van een daad 'met voorbedachten rade', toch neemt het de weerzin ertegen niet weg. Het roept onwillekeurig te veel associatie op met een misdrijf. Bovendien stigmatiseert het, naar de overtuiging van direct betrokkenen. Daarom zoeken we naar een alternatief dat van meer fijngevoeligheid getuigt. Misschien past het woordje 'suicide' dan nog het best, omdat daar geen veroordelende klank in mee resoneert. Hoezeer families hun woorden wegen, blijkt onder meer uit de wijze waarop de dood van hun geliefde kenbaar wordt gemaakt in rouwbrief en -advertentie. Er is in de meeste gevallen sprake van verhullend taalgebruik.

Slachtoffers

Zo noem ik hen in dit artikel en

zo voelen ze zich ook zelf, de nabestaanden van hem of haar die zich het leven heeft benomen. Niet alleen hun geliefde is slachtoffer, zij zijn het ook. Als het ware getroffen door rondvliegende granaatscherven. Zij zijn de overlevenden van een ramp, maar wel verwond, getraumatiseerd, ontredderd. Komen ze erdoor? Overleven ze deze catastrofe? Aan die vraag mag hier niet worden voorbijgegaan. Er voltrok zich in hun levens een heuse tragedie. Te zwaar om alleen te dragen.

Juist het motief van die tragedie houdt hen bezig. Zij worden achtervolgd door een overmacht van vragen, die alle cirkelen om het woordje 'waarom?' Het is de kernvraag in drie dimensies. 'Waarom heb ik dit niet tegen kunnen houden?' Waarom deed hij/zij dit (ons aan)? En: 'Waarom greep God niet in?' Vragen te over. Zeker niet met de bedoeling dat u, die geen slachtoffer bent, ze oplost. Beter géén antwoord, dan een antwoord dat te vlug, te snel komt. Alstublieft ook geen stortvloed van woorden. Ook niet

van vrome woorden en ondraaglijke clichés. Job ondervond de meeste troost van zijn vrienden toen ze zwegen. Ze bleven niet weg, omdat ze met de situatie geen raad wisten. Ze lieten de diep verslagen Job niet aan z'n lot over, omdat zij te verlegen waren met de situatie. Vaak is er 'zijn' voldoende. Niet de ander 'alles uit handen nemen', maar op bescheiden wijze beschikbaar zijn. Door te luisteren ben je vaak al goud waard in de chaos waarin iemand terecht kwam. En ben je met de situatie verlegen, zeg dat dan vooral. Het zal een herkenningspunt zijn voor de getroffen die eveneens niet weet wat hij of zij er mee aan moet. Wees ook de toekomst in een beschikbare reisgenoot op de weg door de doolhof van verdriet en ontzetting. Omgaan met het specifieke verdriet van deze rouwenden vraagt geduld, uithoudingsvermogen, liefde en zelfverloochening.

Gecomplieerde rouw

Rouwen om een geliefde die de hand aan zichzelf sloeg, is inderdaad gecompliceerd. Een trauma-

Handvatten

- Wacht u voor 'troost' die getuigt van weinig empathie.
- Er is verdriet dat zich onmogelijk in woorden laat vangen.
- Rouwverwerking is een grillig proces, dat zeker bij suicide niet lineair verloopt. Soms moet men het gevecht weer opnieuw beginnen.
- Houd er rekening mee dat de 'ontroostbare' geïrriteerd, zelfs 'agressief' kan reageren. Voel u dan vooral niet verongelijkt.
- Zwijg degene die bezweek onder het leven vooral niet dood.
- De nabestaanden kunnen niet om het verdriet heen. Ze moeten er dwars doorheen. Verdriet dat niet toegelaten wordt, leidt tot verbittering, verkillig (verkoolding bestaat niet volgens Van Dale + de woordenlijst NL taal?) en verstening.
- Ernstige lichamelijke verminking bemoeilijkt de rouwverwerking voor de nabestaanden extra.
- Een afdoend antwoord op 'waaromvragen' is er niet. Ieder 'waarom' voert naar een volgend 'waarom'.

tische ervaring kleurt hier de rouw. Elk overlijden brengt zijn eigen specifieke vragen mee. Dat geldt zeker van suïcide. Was het een tiener die het leven niet meer aankon? Een moeder of vader van een gezin met thuiswonende kinderen? Een alleenstaande? Een man of vrouw die verlaten werd? Zagen we het aankomen? We waren er eigenlijk al zo lang bang voor. Of overviel het ons? Ongeloof, verslagenheid, verlamming, verdriet, wanhoop, boosheid, haat, angst, zelfbeschuldigingen (niet altijd geheel ten onrechte). Het zijn zomaar wat woorden die staan voor de verwarde emoties die iemand overweldigd wordt met suïcide van een dierbare. Ook woede en zelfs haat behoren tot de al dan niet primaire reacties.

‘Waarom heeft onze geliefde ons dit aangedaan?’ Wanneer de suïcidant op deze wijze de schaamte en schande van een ophanden zijnd faillissement probeerde te ontlopen, zullen de gevoelens van boosheid, woede en zelfs haat sterker zijn dan wanneer het gaat om een zwaar depressieve patiënt die het leven niet meer dragen kon. Het zoeken naar motieven is ten diepste zoeken naar troost.

Is genezing mogelijk?

Het staat buiten kijf dat het verlies van een geliefde een diepe wond slaat. Het raakt ons ‘ik’ en doet daar wat mee. Dat geldt nog meer als onze geliefde voor de dood koos. Kun je daarna nog verder? Moet je, ja wil je eigenlijk nog wel verder? Heeft het leven nog zin? Is er nog enig perspectief? Vallen slachtoffers nu ook ten prooi aan ondraaglijke eenzaamheid?

Mensen hebben mensen nodig. Hier zeker. Ook al blijken ze niet de beste vertroosters te zijn, al-

lus Job, een zegen als ze er zijn om het leed mee te dragen. Om misschien wel zonder woorden toch iets van God te laten merken en iets van licht te laten schijnen in het diepe donker. Om Hem te laten zien en horen, die machtiger is dan de samenbundeling van heel ons leedgevecht. Hij kan het aan: die wanhoop, boosheid, schaamte, verdriet, verslagenheid. Onze verwijten en zelfverwijten. Bij de HEERE zijn uitkomsten. Bij Hem is genezing. Maar al sluit de wond ooit, het litteken blijft en herinnert ons soms pijnlijk aan wat gebeurd is. Rouwen is een proces, evenals genezing.

Voor dat laatste heb je ook mensen nodig aan wie je je verhaal vertelt. Telkens weer en die niet moe worden te horen. Niet aan te horen, maar te horen, zonder zich te laten verleiden tot

onbeschaamde nieuwsgierigheid, maar het initiatief tot wat verteld wordt vooral bij de ander laten. Nog een laatste opmerking. ‘Waar is onze geliefde?’ Het is de vraag waar veel nabestaanden mee blijven tobben. Is er hoop voor een suïcidant? Zelfdoding is zonde, maar geen onvergeeflijke zonde. Je kunt jezelf ook ‘doodwerken, dooddrinken, doodroken’, of je leven in de waagschaal stellen door deel te nemen aan risicosporten.

Wie durft beweren dat iedere nicotineverslaafde (ook een vorm van suïcidaal gedrag) verloren gaat? Kijkt de HEERE niet naar ons totale leven? En zijn er geen bijzondere omstandigheden waarin mensen ontoerekeningsvatbaar zijn? Bijvoorbeeld tijdens een psychose met bevelhallucinaties? Er worden ook mensen door aanhoudend pestgedrag van anderen naar en over de richel gedreven. Bad Jezus bovendien niet aan het kruis: ‘Vader, vergeef het hun, zij weten niet wat zij doen’?

J. Belder

Vaak is er ‘zijn’ voldoende

De Waarheidsvriend

OFFICIEEL ORGAAN VAN DE
GEREFORMEERDE BOND
IN DE PROTESTANTSE KERK



HOOFDBESTUUR

ds. H.J. Lam, Ridderkerk, 1e voorzitter;
ds. M.A. Kuijt, Huizen, 2e voorzitter;
ds. J. Harteman, Kampen, secretaris; A.H. Teeuwissen, Huizen, penningmeester; ds. J.A. van den Berg, IJsselmuiden; ds. C. Blenk, Lienden; dr. P.F. Bouter, Bodegraven; dr. M. van Campen, Zwartebroek; A.D. Drost, Werkendam; ds. C. van Duijn, Gouda; ds. C.H. Hogendoorn, Oud-Beijerland; mr. G. Holdijk, Uddel; ds. A.J. Mensink, Krimpen aan den IJssel; prof. dr. M.J. de Vries, Papendrecht.

REDACTIE

drs. P.J. Vergunst (hoofdredacteur);
drs. B.C.Ph. van der Waal-Goudriaan (eindredacteur);
ds. C.H. Hogendoorn; mr. G. Holdijk; dr. W. Verboom

ALGEMEEN SECRETARIAAT EN REDACTIE

drs. P.J. Vergunst
bureau: Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn,
tel. 055-5766660; Fax 055-5767707.
Werkkamer thuis: tel. 055-5789132.
E-mail: geref.bond@telfort.nl
www.gereformeerdebond.nl

VOORLICHTER

H. Geluk, tel. 0184-612632; E-mail: h.geluk@solcon.nl

LEDENADMINISTRATIE

Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn,
tel. 055-5766660.

ADVERTENTIES

Voor alle plaatsingen en informatie (uitgezonderd rouwadvertenties): G. Verweij, tel. 0187-471020.
Advertenties worden aangenomen tot tien dagen voor verschijning; verzenden naar uitg. Eilanden Nieuws, Postbus 8, 3240 AA Sommelsdijk onder vermelding van De Waarheidsvriend; e-mail: gertverweij@eilandennieuws.nl

ABONNEMENTENADMINISTRATIE

Voor nieuwe abonnees, adreswijzigingen enz. liefst schriftelijk: Kleine Fluitersweg 253, 7316 MX Apeldoorn.
Prijs € 46,- per jaar.
Losse nummers € 0,95 p. st. plus verzendkosten.
Bezorgklachten: tel. 055-5766660.
Voor een nieuwe jaargang kan slechts voor 1 december worden opgezegd.

PRODUCTIE

Opmaak ReproVinci BV, www.reprovinci.nl
Druk Kon. BDU Grafisch Bedrijf BV

GESPROKEN EDITIE

Informatie en opgave:
CBB, Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechthorenden, Postbus 131, 3850 AC Ermelo, tel. 0341-565499.

DIGITALE JAARGANGEN

Informatie en opgave: Stichting Reformatica, p/a A. van der Vliet, administrateur, Graaf van Lyndenlaan 25, 3771 JB Barneveld
t 0342-424368, e bureau.barneveld@reformatica.nl
ISSN: 0167-3262.

THEOLOGISCHE HOGESCHOOL VAN DE GEREFORMEERDE BOND (THGB) ‘JOHANNES CALVIJN’

Directeur: dr. J. Hoek, e-mail: jhoek@che.nl
Postbus 80, 6710 BB Ede,
tel. school (CHE): 0318-696300, fax 0318-696396,
www.thgb.tk