

STICHTING TOT HULPVERLENING DER GEREFORMEERDE GEMEENTEN IN DE PARTICULIERE SYNODE ZUID

Secretariaat: P.P. Eikelboom
Everingen 22
4535 JD Terneuzen
0115-621229

www.stichtinghulpverlening.nl

e-mail: pp.eikelboom@stichtinghulpverlening.nl

Verslag (Contact) ambtsdragersbijeenkomst 5 september 2019 – “Zelfmoord, lastig bespreekbaar”

Op deze avond in de Sionkerk in Goes waren ongeveer 70 ambtsdragers uit de Particuliere Synode Zuid aanwezig.

Ds. A.J. de Waard opent de bijeenkomst met het lezen van Markus 6:30-44 en gebed en trekt enkele lijnen uit dit hoofdstuk naar het onderwerp van deze avond. We lezen hier over de grote Meester en Zijn discipelen. Ze zijn 2-aan-2 uitgezonden en hebben Zijn opdracht uitgevoerd. Hij neemt hen apart – “kom in een woeste plaats en rust een weinig”. Nu krijgen ze een nieuwe opdracht: er zijn 5000 man – “geef gij hen te eten”. De discipelen komen in de onmogelijkheid terecht: ambtsdragers die het niet weten. De Meester wordt innerlijk met ontferming bewogen. Hij vermenigvuldigt het brood, zij mogen uitdelen wat Hij hen geeft. Zo kan het ook zijn als je in je onbekwaamheid en onwaardigheid pastorale zorg moet verlenen aan mensen in krommingen van het leven. Ga dan naar de Meester. Hij verzadigde de hele schare, Hij vulde hun handen. We hopen op deze avond handvatten te krijgen voor het pastoraat in bijzonder moeilijke situaties, maar daarnaast moeten we ons ook afhankelijk weten van de Meester die onze lege handen kan vullen.

Psychiater Bart van den Brink krijgt het woord. Hij is werkzaam bij Eleos, in de Fontein, waar cliënten zijn opgenomen. Verder is hij betrokken bij het onderzoek door het Eleos Kennisinstituut naar suïcidaliteit en de relatie geloof-suïcidaliteit (onder leiding van prof. Schaap-Jonker). Hij geeft hierover ook trainingen aan professionals en bijvoorbeeld op scholen.

In zijn spreekbeurt zullen deze 3 V's als leidraad dienen: **Vragen, Verbinden, Verwijzen.**

Op de vraag wie van de aanwezigen wel eens met suïcidaliteit te maken heeft gehad, in pastoraat, buiten of binnen de familiekring, geeft een aanzienlijk aantal een bevestigend antwoord.

In Nederland telt ongeveer 2000 gevallen van suïcide per jaar, maar er zijn er veel meer die het overwegen.

Suïcide heeft een grote impact. Bijvoorbeeld recent: een man komt om door een ongeval maar het blijkt een suïcide: er wordt een afscheidsbrief gevonden. Vrouw en kinderen blijven achter.

Onvoorstelbaar. Hoe kan dit? En kan dit iedereen overkomen? Ook als het een gelovig iemand is? Waarom houdt het verantwoordelijkheidsbesef voor het gezin dit niet tegen? Heeft niemand dit aan zien komen?

Signalen

Zijn er wel signalen om dit te herkennen? Uit onderzoek blijkt dat men er vaak eerder over heeft nagedacht, soms uren per dag, soms hele dagen. Omdat men zich schaamt, is het moeilijk te bespreken. Maar signalen herkennen is lastig. Vaak is er een psychiatrisch probleem, zoals depressie, psychose, angst, verslaving. Er kan daarbij ook een aanleiding zijn die tot suïcide leidt: bijvoorbeeld scheiding, en breuk in een relatie, en dergelijke. Verder is er grotere waarschijnlijkheid als er eerder een suïcidegeval is geweest in de familie.

Als aanleiding kunnen er factoren van buitenaf zijn of van binnenuit. Iemand kan ziek zijn zonder uitzicht op genezing, geen toekomst zien. Iemand ervaart altijd een reden. Het beeld van een fuik is hier van toepassing: steeds een stukje verder klem komen te zitten, een opeenstapeling van problemen, steeds minder uitzicht. En eenvoudige oplossingen voor deze problemen zijn er wellicht niet. We moeten niet vergeten dat deze mensen zelf al van alles hebben geprobeerd om het op te lossen. Ze voelen zich overweldigd, en raken steeds dieper in de fuik tot het punt dat het niet langer gaat, en men onverschillig wordt. De optie 'suicide' gaat het denken beheersen; er wordt op internet gezocht naar manieren; er zijn voorbeelden dat mensen een touw zoeken, bij het spoor gaan kijken, en dergelijke. Dit vraagt om hulpverlening. [Een apart geval van suicide is, wanneer er sprake is van een psychose, bijvoorbeeld de plotselinge overtuiging dat er een geest in de buik zit, die eruit gestoken moet worden. Dit is dan niet vanuit een suicidale intentie, en laten we hier verder buiten beschouwing.]

Pastoraat

Wat kunnen omstanders doen om iemand uit deze fuik te helpen? Het pastoraat is lastig, maar het kan wel wanneer je je probeert te verplaatsen in de ander. Bijvoorbeeld door samen te vatten nadat iemand zijn verhaal doet "...en dat allemaal nadat dit en dat gebeurd is" – als blijk van echte aandacht. Je kunt er gewoon naar vragen of suicide de gedachten bezighoudt. Soms kun je zo iemand redden.

Als je hoort dat iemand veel bezig is met suicide kun je iemand niet alleen laten. Schakel de familie in, de huisarts. Dit is een voorbeeld van de 3 V's: Vragen, Verbinden, Verwijzen.

De opvatting dat als mensen het eenmaal willen, ze het toch wel doen is niet waar. Vraag naar wat iemand tegengehouden: vaak zijn er antwoorden zoals het gezin, het geloof in God. Vraag wat iemand verder wil gaan doen. Zoek zo verbinding met de situatie waarin iemand is, je hoopt daarbij een andere (uit)weg te vinden.

Psychisch of geestelijk

Het is een dilemma hoe je psychische en geestelijke problematiek kunt scheiden. Vaak kun je het van beide kanten bekijken. Het kan mensen helpen als je zegt dat psychische problemen ook problemen in het geloofsleven veroorzaakt. Zo was er iemand op het Bijbeluurtje die de verbinding met God niet meer kon voelen. Depressie vlakkt elk gevoel uit, ook in het geloofsleven. Als er tegen de negatieve gevoelens rond het geloof niets meer in te brengen lijkt vanuit het Woord, kan het een stoornis zijn die medicatie vereist.

Ds. De Waard merkt vanuit zijn ervaring in zijn werk in de Oase op, dat mensen soms vanuit geestelijke vragen spreken, maar dat dit aanvoelt alsof er een psychisch probleem achter zit. Iemand was erg depressief maar zag dit als een leiding van de Heere en 'wilde de Heere niet in de weg lopen'. In zulke gevallen mogen we wel medicijnen gebruiken.

Van den Brink bevestigt dit en citeert uit de Apocriefe boeken Jezus Sirach 38:1: "Eer de geneesheer tot uw behoeften, met de eer die hem toekomt; want ook hem heeft de Here geschapen." Het kan helpen dit aan mensen uit te leggen.

Bij depressie horen zaken als doodsgedachten, somberheid, vlakheid in emoties. Laat dit dus medisch onderzoeken.

Suicide blijkt wereldwijd voor de helft minder vaak voor te komen onder gelovigen. Er speelt naast een moreel bezwaar ('God wil het niet') ook het feit dat er mensen omheen staan die het niet willen en zich ervoor inzetten. Bij concrete aanwijzingen is het van belang altijd de familie/huisarts in te schakelen en bij twijfel door te verwijzen. Bij acute dreiging de crisisdienst inschakelen (via de huisarts). Opnieuw de 3 V's: Vragen, Verbinden, Verwijzen.

Een complicatie in onze huidige tijd is dat opnames steeds korter worden en dat er vaak intensieve

thuisbegeleiding wordt ingezet. Dit vraagt goede onderlinge afstemming. Deel sowieso de problematiek in je eigen belang ook met anderen, want het is te zwaar dit alleen te dragen.

Wat kun je in zo'n pastoraal gesprek doen:

- Durf te vragen.
- Durf af te dalen, verplaats je in de ander.
- Durf mee te lijden, de pijn te benoemen.
- Blijf wel met één been op de wal staan – mensen kunnen je meesleuren.
- Durf je uit te spreken: “Ik heb dit vaker gehoord, en ik weet dat je eruit kunt komen.”

Wat kan de gemeente doen?

- Mensen niet uit het oog verliezen, contact maken.
- Help mensen het te delen met anderen.
- Durf het te benoemen in gebed, in de preek.

Na de pauze worden nog enkele vragen besproken:

Wat als er geen signalen zijn, als je verrast wordt als omgeving?

Het kan zijn dat iemand de reden niet durft te delen zoals ontrouw, diefstal en zich daarover schaamt. En je kunt moeilijk op ieder huisbezoek standaard vragen of er gedachten aan suïcide zijn. Maar als je somberheid opmerkt zou je kunnen vragen of iemand wel eens de wens heeft om de volgende dag niet meer wakker te worden. Elia wordt wel eens als voorbeeld van somberheid gebruikt. Hij zag het leven niet meer zitten.

Maar soms geeft iemand geen signaal. We zijn afhankelijk van wat de persoon wil delen. Maar als er een signaal is, maak het bespreekbaar. Noem het in het gebed. Doe er iets mee.

Wat zijn de gevolgen voor de omgeving na een suïcide?

Het is een schok voor de omgeving. Iemand sterft – dat is onnatuurlijk. Iemand sterft een zelfgekozen dood – dat is nog onnatuurlijker. Bedenk hierbij, als er een psychiatrische aandoening is, in hoeverre iemand nog wilsbekwaam geacht kan worden. Overziet iemand nog de consequenties van zijn daad? Is het dan nog dezelfde persoon? Zie de fuik aan het werk.

Het moeilijk is dat je het niet meer aan iemand kunt vragen. Het is moeilijk om te begrijpen en dit maakt de rouw complex. Het geeft boosheid: hoe kan dit?

Na suïcide speelt ook de schuldvraag bij de nabestaanden. Het is complexe, vaak langdurige, rouw. Vraag er later dus nog eens naar.

Ook de vraag of een kind van God dit zou kunnen doen, iets wat hij in goeden doen nooit gedaan zou hebben.

De veroordeling door de omgeving is niet meer zo sterk als vroeger. Vroeger was er in de rooms katholieke kerk een aparte begraafplaats in ongewijde grond. De publieke opinie verandert.

Suïcide komt onder gelovigen voor. Onderzoek lijkt aan te tonen dat er een relatie is tussen hoe iemand God ziet het het vóórkomen van suïcide. Wanneer iemand God ziet als Degene Die beschermt en grenzen stelt, heeft dit een beschermende werking. Anders ligt het bij iemand die God alleen als veroordelende God ziet.

Ds. De Waard wijst in dit verband op inzichten die wijlen Ds. A. Elshout geeft in zijn boekjes ‘Een helpende hand’ en ‘Nogmaals een helpende hand’, waar het gaat over suïcide door kinderen van God. Hij heeft er oog voor in hoeverre er sprake is van psychische ziekte. De Heere kan bewaren, de persoon weet dat de Schrift het verbiedt, en het blijft zonde. In deze situatie is de psychisch zieke buiten de werkelijkheid en moeten we voorzichtig zijn in ons oordeel.

Ds. De Waard merkt op dat Elia niet zelf het heft in handen neemt, maar de Heere vraagt zijn leven te nemen. Suïcide, kan dat dan geestelijk gezien? Vroeger was de kennis hierover minder. Er was ook schaamte: je praatte er niet over. Er blijven dan vragen over. Maar Ds. Elshout erkent dit maar vraagt oog voor de psychisch zieke toestand. Maar wij hoeven niet te oordelen. “Heere, het ligt in Uw hand, mag het van mij worden afgenomen.”

Bijbelse voorbeelden van suïcide zijn alle van ongelovigen – Judas, Saul, Achitofel.

Een aanwezige merkt op dat we in de Bijbel ook de werking van satan zien: de maanzieke knaap werd aangedreven om zich in het vuur te werpen. Hij kan in zo’n situatie wilsonbekwaam genoemd worden.

Hoe zit het met suïcide onder jongeren, is dat in onze tijd een groter probleem?

Suïcide is een belangrijke doodsoorzaak onder jongeren, mede ook omdat andere oorzaken op jonge leeftijd minder vaak voorkomen. Vorig jaar was er een uitschieter in aantallen.

Jongeren zijn op zoek naar zingeving. Er zijn in onze tijd minder kaders die richting geven.

Netflix heeft een serie over een jongere die zelfmoord pleegt vanwege pesten. Daarna was er een piek in suïcide te zien.

Kleine dingen kunnen grote gevolgen hebben. In Engeland was een filmpje gemaakt die aandacht vroeg voor suïcide, waarin een jongere van een parkeerdek afsprong. Toen nam het aantal gevallen waarbij deze methode gebruikt werd juist toe.

In San Francisco wordt de Golden Gate Bridge gebruikt voor zelfmoord. Aan een kant ervan is nu op de eerste 100 m een knop aangebracht om hulp te vragen. En daardoor daalde het aantal.

Hekken die Prorail plaatst bij stations hebben ook een preventieve werking.

Kortom: kleine interventies kunnen veel verschil maken. Het gaat daarbij vooral om de manier waarop er over suicidaliteit gesproken wordt.

Jongeren kunnen minder goed afwegen. Het kan helpen te vragen naar wat *nu* het probleem is en zo een goede duw geven. Bij ouderen zijn suïcidale gedachten vaak meer uitgekristalliseerd. Alles is al eens bedacht.

Een casus wordt genoemd waarin iemand medicijnen inneemt en dan opbelt.

Als iemand dat overleeft en je vraagt of iemand dood wilde, is dat vaak niet zo. “Het werd teveel, ik zocht rust.”

Soms is het een vragen om aandacht, maar wees voorzichtig om het in het gesprek zo te benoemen. Gebruik de taal van de ander: “Je zocht rust, het werd je teveel”.

Wat als psychisch zieken worstelen met de uitverkiezing en daarin vastlopen?

Als zieken bij een bezoek van ambtsdragers in zo’n gesprek over de uitverkiezing beginnen, is het goed hierop in te gaan, maar hier niet in te blijven steken. Richt het gesprek op wat op dit moment maakt dat iemand met deze vraag bezig is, wat is je situatie, wat heb je op dit moment nodig.

Ds. De Waard bedankt de spreker en sluit de bijeenkomst af met dankgebed.