

## *Suicide: een einde maken aan je leven*

### *Inleiding*

Bij suicide beëindigt iemand zijn leven. Van een suicidepoging spreken we als de dood niet intreedt. Vaak worden in plaats van suicide de begrippen 'zelfmoord' of 'zelfdoding' gebruikt.

Een suicide is zeer ingrijpend. Het is voor de persoon zelf eeuwigheid geworden en deze gebeurtenis trekt in het leven van hen die achterblijven diepe emotionele sporen. Het is voor het pastoraat een moeilijke opgave om te begeleiden, maar toch is dat nodig en tot steun.

Dit is ook van toepassing als iemand een suicidepoging gedaan heeft of worstelt met suicidale gedachten. Het geven van pastorale zorg is niet eenvoudig, maar mag niet achterwege blijven.

### *Feiten*

Suicide komt ook in de gereformeerde gezindte en in ons kerkverband voor. Er zijn geen eenduidige aanwijzingen dat, zoals wel eens gesteld wordt, suicide onder ons vaker dan gemiddeld voorkomt. Per jaar worden er in Nederland ruim 1500 suicides geregistreerd, waarvan 1000 door mannen en 500 door vrouwen. De verhouding waarbij tweemaal zoveel mannen als vrouwen zich van het leven beroven, is stabiel door de jaren heen. Het totale aantal lijkt langzaam te dalen. Daarbij moet wel bedacht worden dat waarschijnlijk niet alle suicides gemeld worden. Het aantal suicidepogingen is zeker tien keer zo hoog als het aantal suicides. Suicide komt het minst vaak voor onder gehuwden, terwijl degenen die een levenspartner door echtscheiding of door de dood verloren hebben het vaakst suicide plegen. Vanaf de middelbare leeftijd liggen de cijfers hoger dan op jongere leeftijd. De meeste suicides (ruim 30%) vinden plaats door ophangen of verwurgen, de overige door medicijnen en/of alcohol, zich werpen voor trein, metro of auto, springen van een hoogte of op een andere wijze (elk 10-15%). Bij mensen die lijden aan psychiatrische stoornissen,

is de kans dat iemand zichzelf suïcideert groter dan gemiddeld. Van de mensen met een depressie overlijdt 15% door suïcide! Per jaar worden er op de wereld 1 miljoen suïcides gerapporteerd.

### ***Gevolgen***

Een suïcide schokt de naaste omgeving en is ingrijpend voor familie en vrienden van de overledene. Naast het verlies moet ook de manier waarop iemand het leven heeft beëindigd verwerkt worden. Anders dan bij andere doodsoorzaken kunnen nabestaanden lange tijd bezig zijn met het zoeken naar de motieven voor de suïcide. Het is vaak nauwelijks mogelijk om te begrijpen dat iemand niet verder wilde leven. Wat moet degene die zichzelf van het leven berooft zich onuitsprekelijk eenzaam voelen op het moment dat de stap gezet wordt! Daar kun je als levende in feite niet inkomen.

In een suïcide klinkt vaak een agressieve ondertoon door. Degene die zich suïcideert, kiest een vorm van levensbeëindiging waarin boosheid op zichzelf, de Heere en anderen geproefd kan worden. Maar hij of zij laat ook blijken geen behoefte en vertrouwen meer te hebben in de steun en liefde die familie en vrienden willen geven. Hun inzet en hulp is soms al eerder vastgelopen op de hopeloosheid en afweer van degene die ze bijstaan, maar in een suïcide wordt dit in z'n uiterste vorm, definitief, uitgesproken. Daardoor kunnen familie en vrienden zich afgewezen voelen.

Familieleden en vrienden hebben soms schuldgevoel en zelfverwijt, maar nog vaker komt schaamte voor. Dikwijls hebben ze veel aandacht besteed aan degene die zich gesuïcideerd heeft, maar houden ze uit schaamte de doodsoorzaak voor anderen verborgen.

Een suïcide kan jarenlang het leven van degenen die achterblijven beheersen. Vooral als het je kind is, is het erg moeilijk hier een zekere afstand van te nemen en de draad van het gewone leven weer op te pakken.

### ***Enkele Schriftgegevens***

Het leven is door God geschonken, wordt door Hem onderhouden en bewaakt, en wordt ook door Hem op Zijn tijd teruggenomen. Deze gedachte ligt vervat in bijvoorbeeld Psalm 31:16a: *Mijn tijden zijn in Uw hand.*

Gods Woord neemt het leven en de dood ernstig en spreekt zich duidelijk uit tegen suïcide. Uit datzelfde Woord blijkt dat ook in de bijbelse tijd suïcides voorkwamen. We lezen erover in Richteren 9:54 (Abimelech), 1 Samuël 31:4-5 (Saul en zijn wapendrager), 2 Samuël 17:23 (Achitofel), 1 Koningen 16:18 (Zimri) en Mattheüs 27:5 (Judas). Simsons dood (Richt. 16: 23-31) vindt onder andere omstandigheden plaats – hij is richter! - en heeft ook een ander doel, namelijk de verhoging van de eer van God en het doden van hen die met God spotten. Dat ligt bij de eerstgenoemde personen geheel anders: zij doden zichzelf uit trots, wanhoop, gekrenktheid, wroeging en omdat zij geen andere uitweg meer zien. Daarbij komt dat er bij hen geen genade valt waar te nemen, integendeel. Bij Simson daarentegen wordt treffend opgemerkt in kanttekening 58 bij Richteren 16:31: „Gelijk hij (Simson) ook bijzonderlijk in zijn dood gehouden wordt als een voorbeeld van onze Heere Christus, die al Zijne en onze vijanden voornamelijk door Zijn dood heeft overwonnen.” Over de bewaring voor suïcide lezen we in Handelingen 16:28, waar een onbekeerde stokbewaarder zichzelf met zijn zwaard wil doden, maar door Paulus wordt tegengehouden en door de Heere in het hart wordt gegrepen. De heilige Naam en de eer van de Heere zijn hier in het geding. De mens is een beeldrager Gods en het leven is geschonken door de Heere en zal door Hém op Zijn tijd weer worden teruggenomen.

### *Heidelbergse Catechismus*

In de *Heidelbergse Catechismus* wordt in zondag 40 (over het zesde gebod) in lijn met de Schriftgegevens opgemerkt: „ook mijzelf niet kwetse of moedwilliglijk in gevaar begeve”. Het zesde gebod geldt ten opzichte van anderen én van onszelf. De Heere Jezus weigerde Zich daarom in gevaar te begeven en wees erop dat het niet geoorloofd is de Heere te verzoeken (Matth. 4:7). En Paulus zegt: *Niemand van ons leeft zichzelf, en niemand sterft zichzelf* (Rom. 14:7).

De uitleg van deze zondagsafdeling bevat, op grond van Gods Woord, ook ethische standpunten met betrekking tot suïcide. Deze geven richting aan de prediking en pastorale zorg. Om een indruk te krijgen van diverse ethische vragen en opvattingen verwijzen we naar de verschillende catechismusverklaringen. Delen van een

aantal verklaringen zijn als bijlage achter dit hoofdstuk opgenomen. Het is van belang de hoofdlijnen in het onderwijs van de *Catechismus* vast te houden. De volgende hoofdlijnen worden dan zichtbaar:

1. Niemand mag zichzelf kwetsen of in gevaar begeven. Eigenmachtig optreden ten opzichte van eigen leven is verboden. Het is een gruwel. God bepaalt het einde van iemands leven. Wat zal het zijn om, zonder daartoe door Hem geroepen te zijn, voor Gods rechterstoel te verschijnen. Het kwetsen en in het uiterste geval doden van mezelf is nadrukkelijk door God verboden. Dit betekent dat dan ook alle middelen door iemand zelf en door zijn (of haar) omgeving moeten worden gebruikt om deze zonde te voorkomen. Voor het begrip zelfbeschikkingsrecht laat de Schrift geen ruimte.
2. Het is beslist geen eigen verdienste als we tot nu toe bewaard zijn voor suïcide(-gedachten). Niemand is er te goed voor én niemand is als mens onkwetsbaar. Oprechte bescheidenheid, mededogen en barmhartigheid zijn noodzakelijk in het omgaan met onze suïcidale medemens. Ook de aanvallen van satan en eigen vlees kunnen Gods kinderen ten prooi overgeven aan het ongeloof. Laat niemand denken daarboven te staan, want die kent zichzelf, de wereld en satan niet. *Zo dan, die meent te staan, zie toe, dat hij niet valle.* (1 Kor. 10:12). Wat is het belangrijk elkaar te kénnen en van elkaars nood af te weten, om die te mogen meedragen in het gebed in de binnenkamer.
3. God belooft aan Zijn volk bewaring. In alle druk en moeite blijft de HEERE Dezelfde en de Getrouwe (Ps. 102:13,28). Als daaraan afbreuk gedaan wordt, wordt iets wezenlijks uit Gods zorg voor Zijn kinderen weggestreept. In de Psalmen, maar ook in het Nieuwe Testament zijn talrijke toezeggingen van de HEERE te vinden (bijvoorbeeld Ps. 62 en 91; 1 Kor. 10:13) waaruit blijkt dat Hij zal waken, beschermen, bewaren en door alle beproevingen heen de uitkomst zal geven. Want Hij staat boven alles. Hij regeert alles. Hij is de Almachtige. Hij zal niet slapen noch sluimeren. Hij is de Schaduw aan de rechterhand van Zijn volk (zie Ps. 121). In verschillende catechismuspreken wordt voluit de nadruk gelegd op de bewaring Gods van Zijn kinderen voor suïcide. In de prediking moet de zekerheid dat

bij de Heere tegen alle aanvechtingen uitkomst is helder naar voren gebracht worden. Als deze benadering uit prediking en pastoraat verdwijnt, wordt Gods trouw en Zijn bereidheid om die te allen tijde te tonen afgezwakt.

4. In alle tijden zijn er met betrekking tot de staat van degenen die zichzelf van het leven beroven, verschillende standpunten ingenomen. De genoemde voorbeelden uit Gods Woord zijn duidelijk: er is voor die personen geen hoop. Zij hebben geleefd en volhard in de zonde en hebben daarin ook hun leven beëindigd. Maar gaan alle personen verloren die door eigen toedoen overlijden? Uit de verschillende preken blijkt dat met deze vraag geworsteld wordt. Niemand doet iets af aan de ernst van de zonde van het slaan van de hand aan jezelf, maar de vraag komt naar voren of er toch geen omstandigheden kunnen zijn die de zaak anders maken. Sommige verklaarders noemen het feit dat we niets weten over de laatste momenten van iemand die suïcide pleegt. Het is toch mogelijk dat iemand op het laatste moment tot inkeer is gekomen en geroepen heeft om genade? Een ander vraagt of er altijd wel sprake is van opzet? Of is er sprake van schuld? Mogen we, als er geen bewuste opzet is, iemand 'zelfmoordenaar' noemen? Verschillende verklaarders wijzen erop dat er mensen zijn die zich suïcideren terwijl ze door psychiatrische klachten niet of ternauwernood beseffen wat ze doen. Men wil dat anders beoordelen dan de situatie waarin iemand weloverwogen z'n leven beëindigt.
5. De invloed van een suïcide op gezin en familie is groot en duurt lang. Dit vraagt ambtelijke zorg in prediking en pastoraat. In het vervolg van dit hoofdstuk wordt daar verder op ingegaan.

### ***Herkennen van signalen***

Er is veel aan gelegen om suïcides en pogingen daartoe te voorkomen. Is het mogelijk signalen te herkennen die mensen uitzenden als zij overwegen om een eind aan hun leven te maken? Die signalen zijn er vaak wel, maar niet altijd. Bovendien kunnen mensen die zich willen suïcideren niet altijd tegengehouden worden. Wel is het uitermate belangrijk om het op te merken als iemand met deze gedachten rondloopt. Of om te beseffen dat er een verhoogde kans is dat iemand erover denkt. Er zijn allerlei

factoren die een waarschuwingssignaal kunnen zijn voor de omgeving. Het is goed daar iets over te weten, al beweren we niet dat suïcides dan niet meer onverwacht kunnen plaatsvinden. Mensen kunnen hun diepste motieven soms zo goed verbergen dat zij daar niets over loslaten. En dat de omgeving niet in de gaten heeft hoe ernstig de situatie voor iemand is.

Hieronder worden verschillende terreinen genoemd waarbij verschillende signalen horen. Het is niet zo dat als iemand bepaalde kenmerken heeft, hij of zij zéker bezig is met de dood of suïcide wil plegen. Het is wel zo dat hoe meer van de factoren die hieronder beschreven worden op iemand van toepassing zijn, des te riskanter de situatie is.

Zelfmoord is zelden een impulsieve beslissing van het laatste moment. In de dagen en uren voordat mensen zichzelf doden, zijn er gewoonlijk aanwijzingen en waarschuwingssignalen. Vaak wordt er openlijk aangegeven dat men geen perspectief meer ziet. Het is zeldzaam dat een zelfmoord onaangekondigd is. Er kan sprake zijn van een systematische voorbereiding, ook al zie je dat vaak achteraf beter dan terwijl iemand bezig is om van alles te regelen.

De sterkste en meest verontrustende tekenen zijn de uitspraken die iemand doet: „Ik kan niet meer verder”, „Wat doet het er allemaal nog toe?”, of zelfs: „Ik denk erover om er een eind aan te maken.” Zulke opmerkingen moeten altijd serieus worden genomen, dus: ze moeten worden gehoord en worden gewogen. Dat laatste kan alleen die ambtsdrager die de ander goed kent.

Er zijn ook situaties die kwetsbaarder maken voor (het piekeren over) suïcide. Verliezen, zoals het overlijden van een gezins- of familielid of een vriend, ontslag, conflicten op school of op het werk (gezichtsverlies, aantasten van eer en goede naam), het stuklopen van het huwelijk maar ook het feit dat een ander zelfmoord pleegt, maken alle de kans op suïcide groter. Hetzelfde geldt van geweld en seksueel misbruik.

Ook lichamelijke veranderingen hebben betekenis. Het is een waarschuwing als iemand slecht slaapt, geen energie meer heeft om iets te ondernemen en zich niet meer goed verzorgt en verslonst. Plotselinge toename of afname van gewicht horen hier ook bij. In een huwelijk verdwijnt de interesse in seksuele omgang. In feite zijn dit allerlei kenmerken die passen bij een depressieve stoornis, een stoornis die een grote kans op suïcide geeft.

Dat geldt ook voor de gedachten en emoties die iemand gaan bezetten. Gedachten over zelfmoord, over de dood, veel piekeren en dagdromen gaan het leven beheersen. Men kan zich eenzaam, somber, schuldig, afgewezen, bezorgd, verdrietig, hopeloos, hulpeloos en waardeloos voelen. Familieleden en vrienden kunnen maar moeilijk of zelfs helemaal geen contact krijgen. En de persoon die zo lijdt, voelt zich buitengesloten en afgewezen. In het gesprek met iemand die in deze toestand verkeert, overvalt je als ambtsdrager een alarmerend, machteloos gevoel: hier spreek je met een mens in verval, iemand die als persoon afbrokkelt en zomaar wegglijdt. Alle eigenwaarde is aangetast.

Tenslotte is er het gedrag. Te denken valt aan impulsief gedrag, waarbij soms verboden dingen gedaan worden. Daarbij kan ook zelfbeschadiging genoemd worden. Verder is het belangrijk te weten of er in het verleden eerder een suïcidepoging gedaan is. Dat maakt de kans dat het nu weer gebeurt groter. Ook het schrijven over de dood en zelfmoord is een veeg teken. Daarnaast zijn er allerlei signalen, zoals neerslachtig worden, zich terugtrekken, het zoeken van het isolement, roekeloos gedrag, zaken regelen met het oog op afscheid nemen of veel alcohol drinken of drugs gebruiken. En als laatste noemen we hier alle emoties die – vaak ongeremd – naar buiten komen in de vorm van huilen, schelden, vechten en wat dies meer zij. Overigens kan iemand die bezig is met de dood ook zo ingekeerd zijn dat er nauwelijks emoties geuit worden of sowieso nog iets gezegd wordt.

### *Jongeren*

Ook jonge mensen suïcideren zich. Dit is een serieus probleem dat advies en hulp van deskundigen vereist. In het pastoraat en de catechese komen we deze jonge mensen soms tegen en is het zinvol signalen te kunnen herkennen. Vaak zijn het meisjes tussen dertien en zeventien jaar die zich suïcidaal uiten. Zij bevinden zich in een snelle ontwikkeling van hun persoonlijkheid. Deze fase kan met heftige gevoelens gepaard gaan en veel zorgen geven aan ouders en omstanders. Het is niet eenvoudig onderscheid te maken tussen voorbijgaande emotionele uitingen enerzijds en suïcidale uitingen anderzijds. De volgende begeleidende verschijnselen zijn ernstig:

- een jongere trekt zich terug, isoleert zich en de contacten met leeftijdgenoten brokkelen af;
- er is sprake van psychische klachten of een psychiatrische stoornis (depressie bijvoorbeeld);
- er worden voorbereidingen getroffen (opmerkingen over dood zijn, afscheidsbriefjes; zie de vorige paragraaf);
- verschillende van deze zaken doen zich voor over een wat langere periode.

Heftige emotionele uitingen op zichzelf behoeven niet verontrustend te zijn, hoewel die ook iets betekenen waarover gepraat moet worden (door ouders, eventueel het pastoraat). De combinatie van uitingen met de genoemde begeleidende verschijnselen moet waakzaam maken.

### *Pastoraat aan hen die suïcidaal zijn*

Suïcidale gemeenteleden verkeren in grote nood en hebben voor langere tijd pastorale begeleiding nodig. Dat geldt ook van de omstanders (familie) die iemand bijstaan, soms na een suïcideopgving.

Twee zaken zijn voor de prediking en de ambtelijke zorg aan hen die suïcidaal zijn, duidelijk: suïcide is voor God een zonde die Hij in Zijn Woord duidelijk veroordeelt én bij de Heere zijn uitkomsten, zelfs tegen de dood. Bovendien mag daaraan toegevoegd worden dat Gods bijzondere zorg uitgaat naar Zijn kinderen. Wat kan dat veel betekenen als er zware aanvechtingen zijn en allerlei gruwelijke gedachten opkomen, soms juist ook over het zichzelf iets aandoen.

Vanaf het moment dat signalen opgevangen worden dat iemand suïcidaal is, moet het pastoraat actief worden. Het is daarbij mogelijk bij vermoedens van suïcidaliteit of wanneer het onderwerp vermeden wordt, zélf er actief naar te vragen. Bijvoorbeeld: „Het is misschien moeilijk om erover te praten, maar hebt u (heb jij) wel eens gedachten over de dood?” Het is wellicht onverwacht en confronterend dat de vraag zo rechtstreeks gesteld wordt, maar het kan een grote opluchting betekenen voor iemand die in alle eenzaamheid vecht tegen allerlei doodsgedachten.



In het contact met iemand die suïcidaal is, gaat het voor een ambtsdrager om de volgende hoofdzaken:

1. Wees trouw en laat iemand merken dat u telkens weer met vaste regelmaat terugkomt. Ook na moeizame gesprekken. De vaste regelmaat betekent niet dat u elke dag langs moet gaan, maar bijvoorbeeld elke week en later elke drie of vier weken. Het kan daarbij goed zijn aan te geven dat u altijd gebeld mag worden en zeker als iemand zich daadwerkelijk wil gaan suïcidieren. Deze bereidheid kan erg steunend zijn en soms bewaren voor een suïcide. Het is wel zaak om te voorkomen dat u gechanteed wordt doordat iemand bijvoorbeeld steeds belt. In dat geval is het belangrijk grenzen te stellen, zonder iemand te laten vallen! Duidelijke afspraken wanneer er verder gesproken kan worden of dat iemand de huisarts moet bellen, helpen daar vaak bij. Ook moet iemand weten dat u niet altijd thuis bent, maar dat dat niet betekent dat u niet wilt luisteren. Het is goed als zonodig een medebroeder gebeld kan worden.
2. Probeer naast iemand te gaan staan en laat merken zijn beleving echt te willen begrijpen. Wat kan het veel betekenen als iemand ervaart dat u zich werkelijk verdiept in zijn worstelingen. Wees ook eerlijk over wat u niet begrijpt. Bijvoorbeeld: „Wat je me net vertelde over dat je je zo vreselijk alleen en somber voelde, dat kan ik begrijpen en meevoelen. Maar dat je nu zegt dat je alleen maar tot last bent en dat het daarom beter is dat je er niet meer bent, begrijp ik niet. Vertel me daar eens wat meer over.”
3. Neem geen verantwoordelijkheden op u die de uwe niet zijn. Soms kun je als ambtsdrager zo gealarmeerd zijn dat je van alles wilt gaan regelen. In enkele gevallen moet inderdaad via de huisarts de crisisdienst van een GGZ-instelling gealarmeerd worden, maar u moet dat in principe aan familie overlaten. Advies daarin geven mag uiteraard wel. Meedenken betekent veel voor alle betrokkenen.  
De verantwoordelijkheid moet altijd worden neergelegd bij wie deze hoort. Dat kan de persoon in kwestie, de familie of de hulpverlening zijn. Een ambtsdrager die met een last aan ver-

antwoordelijkheden op z'n nek naar huis gaat, doet iets niet goed. Dat er geworsteld mag worden bij de Heere voor iemand, is een heel andere zaak!

Overigens kan een ambtsdrager wanneer iemand weigert naar een hulpverleningsinstelling te gaan, daar toch altijd advies vragen om te bespreken hoe het beste gehandeld kan worden. Dit is belangrijk omdat anders een ambtsdrager spoedig allerlei belastende gevoelens kan krijgen die het suïcidale gemeentelid ook al heeft (te denken valt aan: boosheid, hulpeloosheid en hopeloosheid).

Als een situatie gevaarlijk is, moet u de persoon in kwestie zeggen dat u deze informatie zult delen en ook met wie, tot welzijn van ieder. U kunt onmogelijk tot absolute geheimhouding gedwongen worden als het gaat over leven en dood. Wees daar helder over. Het beste is het als iemand zelf actie onderneemt.

4. Spreek iemand op een respectvolle manier aan over het zondige van het op deze manier bezig zijn met de dood en het beëindigen van het leven. Paulus riep tegen de stokbewaarder: „*Doe uzelfven geen kwaad*” (Hand. 16:18). Dit wordt soms vermeden omdat men denkt dat iemand daardoor suïcidaler wordt. Als er echter eerlijk en uit liefde met de medemens gesproken wordt, is het omgekeerde eerder waar. U neemt de zonde en de zondaar serieus en gaat niet afzwakken wat de Heere over het kiezen van een eigenwillige weg zegt. Dit geeft iemand houvast!

U kunt er in alle teerheid op wijzen dat Christus Zichzelf heeft overgegeven in de dood voor mensen die de dood liever hebben dan het Leven. Als je daar geen acht op slaat, kies je ervoor om het zelf te doen en zelf 'op te lossen'. Maar het is zondig om ons zo over te geven aan de dood, en dat terwijl er genade, hulp en verlossing bij God vandaan is te verkrijgen.

Als mensen voelen dat de boze hen belaagt, kan het goed zijn erover te spreken hoe de Heere Jezus ook verzocht is, maar hoe Hij uit liefde tot (de eer van) God de verzoeking en verzoeker weerstond. Ook al moeten we wel bedenken dat de vergelijking van Zijn verzoeking met wat wij mensen meemaken niet opgaat.

5. Omdat het blikveld van iemand die suïcidaal is verkokerd en erg beperkt is, kan het soms goed zijn de werkelijkheid voor te houden. Als de overtuiging post heeft gevat: „Niemand geeft om me”, „Ik ben alleen maar tot last”, enzovoort, is het nodig om te zeggen dat de feiten anders zijn. Ouders, man of vrouw, kinderen en ook vrienden zijn vaak zeer betrokken en proberen te doen wat ze kunnen. Daarnaast speelt vaak de gedachte: „Als ik er niet meer ben, zijn ze van een last af.” Het is echt niet verkeerd om eens te zeggen dat dat niet waar is, maar dat de familie en vrienden juist met een groot verdriet achterblijven dat een leven lang megedragen zal worden. Let wel op hoe dit gezegd wordt. Het mag niet op een straffende of verwijtende toon, maar laat in uw woorden liefde tot de persoon in kwestie en tot de anderen doorklinken. En: hoop en moed geven mag nooit door weinigzeggende woorden (clichés). Pas dus op voor algemene uitdrukkingen zoals: „Dat overkomt Gods kinderen ook wel eens.” Dit soort uitspraken hebben geen waarde. Integendeel, zij werken averechts en schaden het vertrouwen in u.

6. Bevorder dat iemand in de gemeente zijn/haar plaats behoudt of hervindt. Onderschat hierin de betekenis van de voorbede op zondag niet. Daarbij hoeft geen naam genoemd te worden, maar zijn een paar woorden voldoende. Woorden waarin u aan de Heere voorlegt dat er soms zo'n strijd is in het leven en dat de moed wel eens helemaal verdwijnt en moedeloosheid de overhand krijgt. Ook mag gevraagd worden of de Heere ons in het leven wil bewaren. Niet alleen de Heere hoort uw gebed, maar ook het gemeentelid dat in een zwart gat zit. Zeker als hierin trouw betracht wordt, zal dat een grote indruk kunnen maken op iemand die zich alleen voelt.

Er leeft op dit punt de misvatting dat je door het noemen van dit soort omstandigheden en gevoelens de kans vergroot dat mensen die psychisch zwak zijn eerder op verkeerde (suïcidale) gedachten komen. Dat is niet zo: verzwijgen werkt verstikkend; sober en hartelijk gedenken geeft lucht en moed. Wel is het zo dat uitvoerige en vaak dramatische beschrijvingen van geweld, verdriet e.d. een verkeerde uitwerking kunnen hebben. Maar daar gaat het hier niet over.

Naast ambtelijke zorg in bezoek en gebed is er de mogelijkheid mantelzorg te organiseren. Gemeenteleden gaan dan regelmatig bij iemand op bezoek. Daarbij worden ze vaak begeleid door een hulpverlener. Het voordeel van deze aanpak is dat het herstel van het contact met de gemeente bevorderd wordt. Vaak is dat verwaterd of dreigt het te verdwijnen. Daarnaast zijn er de verenigingen die sociale contacten opleveren en zo ook helpen een taboe rondom iemand te doorbreken.

Dit geldt ook voor jonge mensen. Op de jeugdvereniging kun je afleiding vinden, je uiten en steun krijgen en bovendien is het mogelijk buiten de verenigingsactiviteiten afspraken met elkaar te maken. Naast hulpverlening kunnen pastorale zorg en leeftijdgenoten een jongere zo blijven betrekken bij de gemeente. Bovendien is het belangrijk dat er openheid over de suïcidaliteit is onder leeftijdgenoten. Dit verkleint het risico op 'besmetting' met suïcidale gedachten en gedragingen van andere jongeren.

### *Pastoraat nadat een suïcidepoging gedaan is*

Bovenstaande aandachtspunten gelden ook wanneer iemand een suïcidepoging gedaan heeft. Na de poging kan iemand zich schamen over wat hij gedaan heeft of juist boos zijn omdat het niet gelukt is. Wat is het dan belangrijk als ambtsdrager trouw te zijn en iemand niet aan zijn/haar lot over te laten! Vanuit Gods Woord moet dan aan de ene kant het zondige van de handelwijze worden besproken, terwijl aan de andere kant gesproken mag worden over Gods bewarende en sparende hand, die belet heeft dat de poging geslaagd is. Wat kan het goed zijn als in het gesprek met de ambtsdrager de schuld erkend en beleden wordt. In het pastoraat is er de troost dat er vergeving is te verkrijgen. Alléén de zonde tegen de Heilige Geest kán immers niet vergeven worden. Die zonde is een andere dan het zichzelf van het leven beroven (Voetius). Mits niet lichtvaardig gebruikt, is dit ook een wezenlijke gedachte voor de pastorale zorg aan degenen die een of meer suïcidepogingen hebben ondernomen! In de pastorale zorg aan hen is het goed te bedenken dat vaak niet de suïcide of de dood het doel van de daad was, maar dat het vooral een schreeuw om aandacht en hulp was.

## *Pastoraat aan hen die achterblijven*

### *Luisteren*

Pastoraat aan de familie van iemand die zich gesuïcideerd heeft, is eveneens broodnodig. Familie en vrienden blijven vaak ontredder achter, met daarbij gevoelens van verdriet, boosheid, schuldgevoel en vooral schaamte en eenzaamheid. Het eerste waar het op aankomt, is... luisteren. Zeker als de slag net gevallen is. Het beste is te gaan zitten en te luisteren naar wat er gezegd wordt of om juist te ervaren hoe het spreken verstomd is. De ambtsdrager kan dan aanhaken bij wat gezegd wordt of een paar woorden zeggen over wat hijzelf aanvoelt. Dat kan gaan over de vele vragen en verwarrende gevoelens waarin men ronddooft. Bijvoorbeeld: „Wat zijn er veel vragen”. „Wat is het allemaal toch verwarrend.” Vaak reageren mensen daar wel op en kan de ambtsdrager mogelijk nog een paar woorden, waaruit meelevens blijkt, spreken.

In de loop van de tijd komen er meer emoties en gedachten naar buiten. Het is goed daar open over te spreken. Niet in die zin dat alles er maar uitgegooid moet worden, maar vooral begripvol en uitnodigend. Zodat er ook vanuit Gods Woord iets gezegd kan worden. Hoe vaak zijn de Psalmen daarbij niet van onschatbare betekenis gebleken, omdat zij niet alleen de vreugde, maar juist ook de diepten waarin mensen zich bevonden onder woorden brengen.

Daarbij behoeft de ambtsdrager boosheid niet uit de weg te gaan. Het is belangrijk hier in het pastoraat voorzichtig naar te vragen. Afwijzing – een gevoel dat vaak opgeroepen wordt door een suïcide - kan immers boosheid oproepen en er zal een manier gevonden moeten worden daarmee op een bijbelse manier om te gaan. Vergoelijken van de daad is daarbij geen goede weg. Het is wel nodig begrip te tonen voor de gevoelens: „Ik kan me goed voorstellen dat je je afgewezen voelde, terwijl je zo veel deed en wilde doen”. Tegelijk moeten we ervoor oppassen degene die zich gesuïcideerd heeft af te keuren met woorden als: „Het is naar u toe eigenlijk ondankbaar wat hij gedaan heeft”. Het is beter leegte en somberheid of angst te benoemen die iemand gekend moet hebben om tot deze daad te komen: „Wat moet hij ver weg geweest zijn dat hij uw hulp en liefde niet eens meer opmerkte”. Of: „Is ze altijd zo in zichzelf gekeerd geweest dat ze niet eens merkte dat u

van haar hield?" Op deze manier wordt voorzichtig omgegaan met achtergeblevenen en overledene en kunnen gevoelens van afwijzing en boosheid een plaats krijgen en daardoor ook afnemen.

### ***De eeuwige staat***

De vraag waar iemand is of de gedachte dat hij/zij nu voor eeuwig verloren is, betreft een aangrijpend en teer onderwerp. Wat worstelen zij die achterblijven vaak met de vraag wáár hij of zij nu is. Ambtsdragers zullen daar bescheiden en zorgvuldig leiding in moeten geven.

De hoofdlijn daarbij moet zijn dat wij mensen zijn en God God is. Hij is de Rechter van hemel en aarde, Die volmaakt alwetend en rechtvaardig is. Wij moeten ons niet verheffen en uitspraken doen die Hem alleen toekomen. Zijn oordeel over iemand is Zijn zaak en wij moeten terugtreden. Anders gezegd: het in Zijn hand overgeven.

Dat bewaart voor speculaties over de eeuwige staat van iemand. Het is begrijpelijk als een ambtsdrager mee zou praten met een weduwe die zegt toch wel enige hoop te hebben voor haar man, omdat hij zo ernstig depressief was toen hij zich suïcideerde. Toch komt de ambtsdrager daarbij op een terrein waar hij niet hoort. Hetzelfde geldt voor het oordeel over iemand die zich van het leven berooft, die altijd voor een kind van God gehouden is. Het oordeel is aan God.

Het is in dit verband opvallend hoe Calvijn de daad van koning Saul duidelijk afkeurt, maar het definitieve oordeel over hem overlaat aan God als rechter (vergelijk ds. K. Exalto, pag. 56).

Onze leidraad moet zijn: *De verborgene dingen zijn voor de HEE-RE, onze God; maar de geopenbaarde zijn voor ons en voor onze kinderen, tot in eeuwigheid, om te doen al de woorden dezer wet* (Deut. 29:29).

Het is nodig als ambtsdrager deze zaken werkelijk bij de Heere te laten liggen en dat in de ambtelijke zorg zo ook voor te houden en voor te leven. Wat kan het een rust geven als het goed wordt wat God doet, om dan alles bij God neer te leggen en te laten liggen.

### ***Zwijgen***

Wat te doen als men alles wegstopt en totaal verzwijgt? Dit ontmoeten ambt dragers wel eens bij wat oudere gemeenteleden, die soms al tientallen jaren geleden een geliefde hebben verloren door suïcide. Zij spreken er niet over, ook niet als er voorzichtig naar geïnformeerd wordt. Zo kunt u vragen: „Het moet voor u toch ook heel wat zijn, toen u dit hoorde”, naar aanleiding van een recente suïcide in de omgeving. Als iemand daarop zwijgt, weet u voldoende: men wil er niet over spreken. Dat hoeft ook niet. U gaat een ethische grens over als u iemand wilt 'openbreken'. Het is bovendien ook schadelijk, want iemand beschermt zichzelf door zich af te sluiten tegenover allerlei gevoelens en gedachten. Het is voldoende als u de wens uitspreekt dat degenen die getroffen zijn door dit verdriet de bijzondere ondersteuning van de Heere mogen ervaren en achter Hem aan mogen komen.

Als iemand klachten krijgt door geslotenheid, is verwijzen naar een hulpverlener de aangewezen weg.

### ***Huwelijksproblemen***

Bij het pastoraat aan ouders die een zoon of dochter door suïcide hebben verloren, moet bedacht worden dat men heel verschillend kan rouwen. Mannen zijn hier vaak wat rationeler in dan vrouwen. Het komt voor dat een man sneller weer verder kan leven dan zijn vrouw. Deze verschillen kunnen ingrijpende huwelijksproblemen veroorzaken en uiteindelijk op een scheiding uitlopen. Het helpt dan om met begrip voor beide partijen het bijbelse principe vast te houden dat de sterkste rekening moet houden met de zwakste.

### ***Draagt elkanders lasten***

Gezien de zwaarte en de lange duur van de ambtelijke zorg is het nuttig dat meerdere ambts dragers zich inzetten voor iemand met suïcidedgedachten en voor de familie en andere nauw betrokkenen. Het is de inspanning waard, omdat het gaat over leven of dood. Ook als iemand zich toch van het leven berooft, is het voor de achtergeblevenen, ook het pastoraat, van betekenis om te weten dat men gedaan heeft wat men kon. Verdriet wordt daardoor niet minder, maar schuldgevoel wel.

De gemeente is van grote betekenis voor gezin en familie bij het meeleven en het dragen van elkaars lasten. Dat geldt zowel wanneer iemand suïcidaal is, als wanneer iemand zich gesuïcideerd heeft. Vaak is er schaamte en schuld. Dit hindert de onderlinge omgang en kerkgang. Men voelt zich bekeken en beoordeeld als men in de kerk komt. Dan is het hartverwarmend te merken dat andere gemeenteleden zich steunend opstellen, gewoon doen en belangstelling tonen. Juist deze steun en liefde doet ervaren dat het toch goed is om naar Gods huis te gaan en Zijn Woord te horen. Het met elkaar meeleven en –lijden als leden van de gemeente is niet slechts een plicht vanuit Gods Woord, maar ook een middel dat bewarend en helend werkt.

## Literatuur

- K. Exalto, *Geen hand aan u zelf. Gedachten over de zelfmoord*, Kampen z.j.
- J. van Haaren, *De Heidelbergse Catechismus*, Utrecht 1996.
- A. Hoogerland, *De Heidelbergse Catechismus*, Barneveld z.j.
- J. Karels, *Uit het leerboek van vrije genade. De Heidelbergse Catechismus*, Sommelsdijk 2004 (dl. 2).
- J. van der Kemp, *De christen geheel en al het eigendom van Christus in leven en sterven*, Rotterdam 1728 en Amsterdam 1758.
- G.H. Kersten, *De Heidelbergse Catechismus*, Utrecht 1946 en 1992.
- J.W. Kersten, *Wat is uw enige troost? Preken uit de Heidelbergse Catechismus*, Utrecht 2002.
- A. Moerkerken, *Ons troostboek. Verklaring van de Heidelbergse Catechismus*, Houten 2004.
- G. van Reenen, *De Heidelbergse Catechismus*, Utrecht 1929.
- B. Smytegelt, *Des christens enige troost in leven en sterven, of verklaring van de Heidelbergse Catechismus in 52 predikaties (1742)*, Houten 1993.
- A. Vergunst, *De Heidelbergse Catechismus*, Houten 1994.
- J. Vermeer, *De Heidelbergse Catechismus (1750)*, Utrecht 1990.
- G. Voetius, *De praktijk der godzaligheid (1664)*, Utrecht 1996(deel II, hoofdstuk 20 over „Geestelijke verlatingen”, met name paragraaf 3. Zie ook hoofdstuk 21 over „Euthanasia of wel-stervenskunst”).
- J. van der Wal, *Suicide, christelijke hulpverlening rond een levensprobleem (1989)*, Heerenveen 2005 (herziene uitgave).



## Bijlagen

*Hieronder wordt het jaar van verschijnen aangehouden.*

### **Johannes vander Kemp (1728) in *De christen geheel en al het eigendom van Christus in leven en sterven:***

„Waarlijk geen zonde is meer onnatuurlijk dan de zelfmoord: Wie heeft toch ooit zijn eigen vlees gehaat? Niemand, zegt Paulus, Ef. 5:29. Zulk een zondaar sterft met Saul in zijn zonde, 1 Kron. 10:13. Is hij, die zijn broeder haat, een doodslager, en weten wij uit des apostels bericht, 1 Joh. 3:15, dat geen doodslager het eeuwige leven heeft in zich blijvende, niet onzekerder is dan 't eeuwig verderf van zulke zelfmoordenaren. Zijn er krankzinnige mensen, die van hun doen geheel onkundig zijn, en zo ook zich zelf ombrengen, wij kunnen van hun eeuwig uiteinde niet oordelen. Het doden van zichzelf te willen verschonen met Simsons doen, die zich zelven ombracht met de Filistijnen, Richt. 16:28-30, is redeloos; want Simson deed dat als richter over Israël, als een wonder heldenstuk, en als des Heeren Geest, gelijk in al zijn heldendaden, over hem vaardig werd, en zo in den gelove, Hebr. 11:32.” (pagina 777)

### **Bernardus Smijtegelt (1742) in *Des christens enige troost in leven en sterven:***

„Dan is er ook nog een ongeoorloofde doodslag, en dat is die van onszelven, de zelfmoord. Gij zult zeggen: zijn er zulke mensen, die zichzelf daaraan schuldig maken? Ja; daar zijn er, die het metterdaad doen, door scherp, vergif, water of iets dergelijks. Door scherp. Zo viel Saul in zijn eigen zwaard, en sterft zo in zijn ongerechtigheid, 1 Sam. 31:4. Achitofel had enig ongenoegen gekregen, zij hadden geen eerbied genoeg aan het hof van Absalom voor hem, zij hadden zijn raad verworpen: hij gaat heen en verhangt zichzelf, 2 Sam. 17:23. Daar is Judas, die een hel in zijn gemoed had: hij gaat in een verborgene plaats, en verhangt zichzelf, Matt. 27:5. Zo zien wij dan dat mensen hun hand aan hun eigen leven slaan.

Dat niet alleen, maar dan zijn er ook verzoekingten toe om het te doen, in zulken die overtuigd zijn. Dan zegt de duivel: Gij hebt zo vele zonden begaan, en God is zulk een verschrikkelijk God; daarbij komt, dat zulk een somtijds zo weinig licht heeft: hij is zo benauwd, dat hij niet weet waar zich te keren; dan zegt de mensenmoorder van den beginne: Eindig uw leven; dan zult gij van die benauwdheid ontslagen zijn. Doet dat toch niet. Wij hebben het nooit gelezen in 't Woord, zover wij weten, dat een uitverkorene dat gedaan heeft. Wij hebben wel gelezen, dat zij er toe verzocht werden, maar God heeft het altijd belet. Ziet dat in de stokbewaarder. Daar kwam het ook al na; daar stond hij met zijn zwaard op zijn borst, en dat zou, zo het scheen, er doorgegaan hebben, had Paulus niet geroepen: Doe uzelfven geen kwaad, wij zijn allen hier, Hand. 16:28. En zo, in plaats dat de man zijn hart zou doorstoken hebben, zo stak God zijn hart van de zonde af. Zo gaat het, God brengt ze terecht, en Hij geeft ze licht. Wij geven altijd dien raad: loopt liever met Petrus tot tranen, dan met Judas tot den strop. Als gij uzelfven het leven beneemt, meent gij dat uwe benauwdheid dan geëindigd zal zijn? Neen; die zal dan eerst beginnen.” (pagina 538, 539)

### **Justus Vermeer (1750) in *De Heidelbergse Catechismus*:**

„Eerst dan het doodslaan van zichzelf, of wel de zelfmoord. Deze omschrijft de onderwijzer aldus: *dat ik ook mijzelf niet kwetse of moedwilliglijk in enig gevaar begeve*. Dat de zelfmoord tot dit verbod behoort, zien wij in Matt. 22:39, alwaar geboden wordt de naasten lief te hebben als zichzelf. Daaruit volgt dat men ook zichzelf geen kwaad mag aandoen, hetgeen men niet de naaste aandoen mag. Want een ieder is zichzelf het naast. (...)

Verder ook deze vraag: Iemand, die op deze wijze omkomt, is dus zeker verloren? Hierop antwoorden wij dat de Bijbel hierover zwijgt. Al is het waar dat Gods goedertierenheid geweldig is over degenen, die Hem vrezen, evenwel is het een zonde, naar de mens gesproken, waarop de bekering niet kan volgen, wanneer althans de dood er onmiddellijk op volgt. Ook is het zulk een grote trotsheid en verheffing boven de Heere.

Verder zeggen wij nog: Het zou kunnen zijn dat iemand de Heere teder heeft gevreesd, maar dat hij door de onnaspeurlijk wijze wegen Gods in zulke schrikkelijke aanvechtingen van satan valt en zo tot deze afschuwelijke daad komt, nadat hij de Heere menigmaal uit een gevoel van eigen machteloosheid en van satans macht heeft gebeden. Zulk één zou in Gods ogen genade kunnen vinden door te schuilen in Hem, Die dood is geweest en weder levend is geworden, en dus waarachtig berouw kunnen hebben eer zijn ziel het lichaam verlaat. Afgezien nog daarvan dat een christen menigmaal vergeving zoekt voor een zonde, waarin hij mogelijk zou kunnen vallen, en hij deze ook verkrijgt ten aanzien van de verdoemende kracht derzelve. Maar of iemand, die onmiddellijk sterft, vergeving zou kunnen ontvangen, dat willen wij aan de Heere overlaten. Want men mag niet licht over iemand ten kwade oordelen, maar ook niet licht ten goede. En dit te meer omdat –voor zover ik weet– de Bijbel hier eensdeels over zwijgt, maar de Bijbel wel spreekt van zulken, welke God er voor heeft bewaard, zoals de stokbewaarder (Hand. 16:28) enz. En anderzijds is het de grootste gruweldaad tegen het zesde gebod, ja tegen de gehele tweede tafel der wet. Daarom mogen wij niet de minste voet voor deze gruweldaad geven.” (deel II, pagina 424, 425)

### **ds. G. van Reenen (1929) in *De Heidelbergse Catechismus*:**

„En nu zijn er mensen, die niet kunnen wachten tot God een einde maakt aan hun kortstondig leven, maar die zich zelven het leven benemen. En het is ontzettend, zoals het getal der zelfmoordenaars in onze boze tijd met de dag stijgt. De Heere beware ons allen genadiglijk voor deze gruwel! Of ook Gods kinderen daartoe in staat zijn? G(elifde) T(oehoorders), de H. Schrift noemt ons alleen de namen van onbekeerden: koning Saul, Achitofel en Judas. En mocht het ongelooft en satan Gods kind zo ver krijgen, dat het de hand aan eigen leven slaat, dan zal het zekerlijk, voor het uitblazen der laatste adem, door Gods Geest tot bekering gebracht worden en ondervinden, dat het bloed van Jezus Christus Gods Zoon ook van deze zonde reinigt. Dat Satan Gods kind met deze gruwelijke gedachten kwellen kan, dat is zeker. Ach, dat we maar niet hoog gevoelend mochten zijn, maar vrezen mogen, en bij Jezus, ook tegen deze zonde, schuiling zoeken en vinden mogen.” (deel II, pagina 216)

**ds. G.H. Kersten (1946) in *De Heidelbergse Catechismus*:**

„Ook ten opzichte van onszelf verbiedt God de doodslag. In zelfmoord ligt een vreselijke overtreding van het zesde gebod. (...) De zelfmoord is van God vervloekt. Laat er toch van degenen, die Gods Woord belijden een klaar getuigenis uitgaan tegen de geest des tijds, die de zelfmoord vergoelijkt, ja verheerlijkt. Pleit niet voor de zaligheid van de zelfmoordenaar; leg geen nadruk op de mogelijkheid van berouw in de laatste ogenblikken; ook niet daarop, dat er maar één zonde is, die onvergeeflijk is, de zonde tegen de Heilige Geest. Al wilt ge hier de krankzinnige, die de hand aan eigen leven slaat, uitschakelen, gelijk onze vaders wel deden, houd een ieder het vreselijke van de zelfmoord voor. De voorbeelden zijn er in Gods Woord, die ons tonen, dat het lot van de zelfmoordenaar de eeuwige rampzaligheid is. Achitofel verhing zich om gekrenkte eer; hij was de Judas uit Davids dagen. Hij ging naar zijn plaats, evenals hij, die de Zoon des mensen verried met een kus. En was ook Saul niet een verworpene? Zij allen zijn in hunne zonden gestorven. Daarentegen heeft God de stokbewaarder kennelijk bewaard voor de zelfmoord. Zijn dood was kostelijk in des Heeren oog. En hoeveel voorbeelden zijn niet aan te halen uit het leven van Gods kinderen, wanneer zij in zware overtuigingen aan de rand van het graf zijn gebracht; maar zij werden van God bewaard in de vreselijke verzoeking. Meermalen heb ik meegeleefd in de hevigste aanvallen van ontdekte zielen, en steeds gezien, dat satans klauw hen niet vermocht te grijpen, zodat zij later gezongen hebben: Gij hebt, o Heer', in 't dood'lijkst tijdsgericht mijn ziel gered, mijn tranen willen drogen! Mochten wij, zo ooit, dan hier de raad verstaan van onze vaders: Sta niet naar zwaarheid, maar naar klaarheid. Doch niettegenstaande de zwaarste verzoeking Gods kinderen menigmaal brengen aan de rand des doods, de Heere bewaart Zijn volk voor zelfmoord.” (pagina 433, 434)

**ds. J.W. Kersten (2002) in *Wat is uw enige troost*:**

„Er is, zeiden wij, bij de behandeling van dit gebod onderscheid te maken tussen opzet en schuld. Dat geldt ten opzichte van ons eigen ik, onszelf en ten opzichte van onze naaste. Wij mogen niet de hand aan ons eigen leven slaan. En wanneer iemand dat met opzet doet, met berekening, dan heeft zo iemand opzet. En dan spreken wij van een zelf-moordenaar. En een zelf-moordenaar zal het Koninkrijk Gods niet ingaan. Dus onthoudt u dit onderscheid nu goed. Ook iemand die opzet heeft, dus bepaalde bedoelingen van reeds tevoren en daaruit het leven van zijn naaste neemt, is een moordenaar. Die zal het Koninkrijk Gods niet ingaan. Maar er zijn ook gevallen van schuld, waar geen opzet was. Dat kan ook gelden ten opzichte van onszelf. Iemand kan door schuld, niet door opzet, een eind maken aan zijn eigen leven. Die kan eigenlijk zelf schuldig staan aan de omstandigheden waardoor hij zijn leven verloor. Maar zo iemand mag u geen zelfmoordenaar noemen! Een zelfmoordenaar is iemand die met bewustheid, willens en wetens, op dat doel aanwerkt. Maar het andere noemen wij doodslag. Doodslag kan zijn door schuld, maar zonder opzet. En zo kan iemand, wat zichzelf betreft, de oorzaak zijn van zijn eigen dood, door nalatigheid of dat hij zich in gevaar begaf. Maar dan mag u niet zeggen: „Dat was een zelfmoordenaar.” (pagina 386)

**ds. A. Vergunst (1994) in *De Heidelbergse Catechismus*:**

„Dan is er ook nog het vreselijke kwaad, dat men meent een einde aan het leven van zichzelf of dat van een ander te mogen maken of te laten maken. Het is zo ontstellend te moeten vernemen, dat mensen met het grootste gemak menen, dat dit het recht van de mens is. Nogmaals, de Heere gebiedt ons: 'Gij zult niet doodslaan.' Daarom zegt de onderwijzer dan ook in zijn antwoord, dat wij het leven van de naaste en dat van onszelf niet mogen kwetsen of doden. (...)

(...) 'ook mijzelf niet kwetse of moedwilliglijk in enig gevaar begeve.' Dan moet de vraag gesteld worden, hoe u met uw eigen leven omgaat. Gij zult misschien zeggen, dat het in dit gebod toch over het doodslaan gaat. Maar, gemeente, als het over het doodslaan gaat, dan dienen wij te bedenken, dat de onderwijzer hier de eerbied voor het leven aan de orde stelt, zoals God die eerbied van ons eist, namelijk ten aanzien van allen aan wie Hij leven gegeven heeft, dus ook ten aanzien van het leven van uzelf. Gij hebt ook met uw eigen lichaam zeer zorgvuldig om te gaan. En dat is het nu, waar de onderwijzer ons hier zo terecht op wijst, als hij in zijn antwoord zegt: 'ook mijzelf niet kwetse of moedwilliglijk in enig gevaar begeve.' (pagina 570, 571)

**ds. J. van Haaren (1996) in *De Heidelbergse Catechismus*:**

„Hoevelen zijn er niet die hun leven verkorten door een bandeloos leven. Want de manier waarop iemand leeft, kan ook zonde zijn tegen het zesde gebod. En hoevelen zijn er niet die het leven zoeken te ontvluchten uit moedeloosheid, die de hand slaan aan zichzelf. Dat wordt hier bedoeld. Ongeroepen verschijnen zulken voor de rechter. Dat is wat: niet gedagvaard en toch verschijnen voor de Rechter, ongeroepen. Ontzettend.

Want laten we het toch zuiver stellen, er is voor een zelfmoordenaar of zelfmoordenaars geen verwachting. Een zelfmoordenaar zal het Koninkrijk der hemelen geenszins beërven, evenmin trouwens als een moordenaar, tenzij hij zich bekeert. Maar er is voor een zelfmoordenaar geen verwachting dat hij zij zich bekeert.

Ik weet wel, de moderne geest is anders. Maar laten we ons daarvan verre houden. Wat zou hij op het laatst nog gedacht hebben, gezegd hebben of gebeden hebben? Nee, niet op het laatst gedacht of gebeden. Voor een zelfmoordenaar is geen verwachting. Opmerkelijk is het dat Gods kinderen, die ook geneigd zijn tot alle kwaad, voor dit onherroepelijke worden bewaard. Ze worden bewaard in de kracht Gods, door het geloof, tot de zaligheid. God bewaart ze voor dit vreselijke kwaad, dat ze de hand slaan aan eigen leven. Het kan wel ver gaan. Denk maar aan de stokbewaarder. Hij stond al klaar, het zwaard op zijn hart gericht. Maar God greep in. Als we dan lezen in Gods Woord van degenen die de hand sloegen aan eigen leven: Judas, Achitofel, Saul, dan is er voor zulken geen verwachting.” (pagina 558, 559)

**ds. J. Karels (2004) in *Uit het leerboek van vrije genade*:**

„Gij zult niet doodslaan. En dan krijgen we het uiterste van de doodslag. We komen nu terecht bij de zelfmoord. Een ontzaggelijk gebeuren! We hebben het nu steeds gehad over wat de één de ander aandoet, maar we willen het ook hebben over wat we onszelf kunnen aandoen. Zelfmoord. Denk eens aan Saul. Denk eens aan Achitófel. Denk eens aan Judas. Ze zijn allen naar hun plaats gegaan.

Ze hebben zich voor Gods rechterstoel geplaatst, ten diepste ongeroepen. Als we sterven, dan neemt God ons weg. Maar bij zelfmoord, dan plaats je je ongeroepen voor Gods rechterstoel. We spreken er met schuchterheid over, want ook in zelfmoord kan nog onderscheid zijn. Doelbewust zelfmoord plegen, zoals we dat horen van Saul en Achitófel en Judas, daar is geen goed woord voor te zeggen. Maar dat is natuurlijk heel anders dan wanneer er bijvoorbeeld iemand is, die psychisch zo ziek is, wat aan het krankzinnige grenst, die absoluut ontoerekeningsvatbaar is, en dan tot zo'n daad overgaat. Dat is met elkaar niet te vergelijken. Wanneer dat plaatsvindt, laten we dan maar niet te snel met ons oordeel klaar staan, maar laten we het maar aan God overgeven. We mogen nooit oordelen, opdat we niet geoordeeld worden, maar wat kunnen we soms zo haastig een oordeel uitspreken, wanneer we eens iets horen waardoor we geschokt worden. Maar dan moeten we maar bedenken, geliefden, als we voor zelfmoord bewaard worden, voor de letterlijke zelfmoord, dat we in geestelijk opzicht allemaal zelfmoordenaars zijn. Want wat is er gebeurd in het Paradijs? God had ons het leven geschonken, ook het geestelijk leven, en we hebben ons van het leven beroofd. Dus, we zijn allemaal geestelijke zelfmoordenaars. Laten we het maar aan God overlaten. En wie meent te staan, zie toe, dat hij niet valle. We mogen wel bedelen, o gemeente, jeugd: „O Heere, wilt U me daar alstublieft voor bewaren.” En wanneer het plaatsvindt in de kring van het gezin, in de kring van de familie, denk er niet lichtvaardig over, want degenen die achter blijven nemen het mee naar het graf toe. Zulk ingrijpend gebeuren is de zelfmoord. Spreek niet lichtvaardig over de zelfmoord. Het kan wel eens zijn, wanneer we tegenslagen of moeilijkheden hebben, dat we tegen anderen zeggen: „Ik denk dat ik mezelf tekort doe”, maar besef toch wat ge zegt. En besef ook wat dat bij een ander teweeg kan brengen. Het vertrouwen kan er als het ware door worden aangetast.” (deel II, pagina 200, 201)

**ds. A. Moerkerken (2004) in *Ons troostboek*:**

„Dat ik mijzelf niet kwetse of moedwilliglijk in enig gevaar begeve.” Volk des Heeren, wat een wonder dat de Heere ons voor de zonde van zelfmoord bewaard heeft, tot hertoe. Zolang we in het ambt mogen staan, zijn we nog nooit geroepen om een zelfmoordenaar te begraven, maar ik wil u wel zeggen dat, als het eens zou moeten gebeuren, ik er zeer tegenop zou zien, want dat is wat, als iemand ongeroepen verschijnt voor de hoogste Rechter. Weet u wat de zelfmoord in feite is? Het is een uiting van vijandschap tegen God. Als het moeilijk is in ons leven, en er is een zwaar kruis in ons leven, dan willen we dat kruis niet dragen. De wereld zegt: 'Dan stappen we eruit.' Dan willen we niet buigen onder het juk dat de Heere ons oplegt. We zullen er nooit boven mogen staan, maar het is een wonder als de Heere u en mij ervoor bewaart. Hij hoeft ons maar vijf minuten los te laten, of het is gebeurd. We moesten wel gedurig vragen, ook hierin: 'Leid ons niet in verzoeking.'” (pagina 560).