

Zelfdoding

Zelfdoding : de plotse dood door eigen beslissing.

Zelfdoding is een dramatisch gebeuren waaraan heel veel emoties zijn verbonden. Zelfmoord, zelfgekozen dood, hij / zij heeft zich te kort gedaan, een einde aan zijn leven maken, en nog andere uitdrukkingen die zelfdoding omschrijven.

Verdriet, kwaadheid, onmacht, schuldgevoelens, haat, onbegrip...

Waarom doodt iemand zichzelf?

Waarom maakt iemand een einde aan het fysieke leven?

Waarom ziet iemand de zin niet meer van het leven?

Suicidale mensen willen niet dood. Ze willen in de eerste plaats dat er een einde komt aan hun huidige moeilijkheden die ze als uitzichtloos en ondraaglijk ervaren. De pijn die ze daarbij ervaren is zo groot dat hun roepen om hulp meestal één voortdurende pijnkreet is.

Deze pijnkreet wordt door de buitenwereld geïnterpreteerd als een het uiten van pijn; in feite is het een noodkreet, een kreet om hulp. Daarom wordt die pijnkreet niet waargenomen als een signaal dat zelfdoding kan vooraf gaan.

Hulp vragen, om hulp roepen gebeurt onder andere door het geven van diverse, dikwijls stille, subtiele signalen. Na alles te hebben afgewogen hoe het eventueel verder zou kunnen gaan en als de pijnkreet niet begrepen wordt, besluiten zij dat de dood de nog enige, resterende oplossing is. De definitief gekozen wijze van zelf doden houden ze voor zichzelf en begraven die in hun geheim tuintje.

Eigenaardig genoeg biedt de hen gevonden oplossing hun vreugde. Dit verklaart waarschijnlijk waarom ze de zelfgekozen dood als een gelukkig moment ervaren en ze laten dat meestal blijken in hun onmiddellijke omgeving. Dat is de periode waarin we vaststellen dat het ineens beter gaat. Dat is juist de periode voordat de zelfdoding wordt uitgevoerd.

WAT KAN ERAAN VOORAFGAAN?

In welke innerlijke wereld leven de zelfdoders?

Laten we even nadenken bij de woorden van Marie de Hennezel wat zij schrijft over euthanasie in haar boek. Ik vind er een merkwaardige parallel met de zelfdodingproblematiek.

“Het verlangen om te sterven is terzelfder tijd een rustverlangen van het biologisch lichaam dat niet verder kan en het onbewust verlangen naar een ruimer leven, een vrijheidsverlangen, een verlangen naar de diepere zin van het leven.”

Zelfdoders kunnen zich afvragen:

“Ben ik nog aandacht en liefde waardig? Ik beantwoord niet aan het imago dat ik tot nu toe heb gegeven aan mijn leven. Ik kan niets meer doen gezien mijn fysieke en psychische aftakeling, ik ben een te zware last voor de anderen, een onnodige ballast. Maak ik nog altijd deel uit van de wereld de gemeenschap der levenden?”

Zij kunnen zich afvragen:

- welke last draag ik mee uit het verleden en waarom?
- waarom bepaalt dat mijn denken en mijn handelen?
- hoe sta ik naast jou in het leven?
- ik beslis wat ik doe met mijn leven
- ik zoek een zin in mijn leven
- mijn leven is een puinhoop
- ik ben niets waard, ik een hoopje miserie
- soms gebeurt er iets waardoor ik de eenheid en heelheid voel, daarom ben ik soms volledig weg uit de wereld dan wordt de drang zo groot... dat de materiële werkelijkheid er niet is. Het is het gevoel van verlies van zijn identiteit.
- ik ervaar het aanwezig-zijn in mijn lichaam als eng en bekrompen
- heb ik me vergist door in deze wereld te komen?
- ben ik nog mezelf?
- ben ik te snel geweest om de lichamelijke realiteit te beleven?

- ik heb alles om gelukkig te zijn, maar waarom die enge gedachten?
- moet ik die pijn blijven verdragen?
- heeft lijden zin?
- heeft verder lijden zin?
- waarom dwingt dit lichaam mij tot sterven als ik wil leven?
- waarom kluistert die ziekte mij als een gevangene aan dat lichaam?
- moet ik met dat uitgemergelde lichaam zo verder?
- waarom voel ik mij in steek gelaten?
- waarom ben ik in steek gelaten?

Deze vragen zijn verholen hulpkreten.

WILLEN DOODGAAN, IS NIET HETZELFDE ALS VERLANGEN OM DOOD TE ZIJN.

De behoefte, de vraag en het verlangen zijn drie verschillende zaken van iemand die aan zelfdoding wil doen of die wil sterven door toedoen van zijn medemens.

DE BEHOEFTE:

- Werden en zijn pijnen voldoende opgevangen?
- Werd hun ritme geëerbiedigd?
- Werd hun intimiteit gerespecteerd?
- Kon men hun emoties toelaten?
- Kon er gepraat worden over sterven en angst?

DE VRAAG:

- Vraag om liefde
- Vraag om aandacht
- Vraag om verbondenheid
- Vraag om begeleiding
-

HET VERLANGEN:

- Verlangen om het nieuwe te ontdekken
- Verlangen om het diepere leven te vinden
- Verlangen naar eenheid
- Verlangen naar totaal begrip

Wat gebeurt er als een zelfdoder, wiens zinnen uiterst fijngevoelig zijn afgesteld, als men angstig en ongemakkelijk tegenover hem staat?

Welk antwoord verwacht een zelfdoder?

Wie kan hem dit antwoord geven?

Kreten zoals: ik stop ermee, ik heb genoeg geleden, ik wil geen angst meer ondergaan, ik wil weg uit die eenzaamheid, verhullen een fysiek en/of psychisch leed dat smeekt om verlichting.

Het is dan ook begrijpelijk dat men op een of andere manier afwil van dat leed, van dat lijden. Soms is het lokroep om zich te doden om van de pijn verlost te zijn zeer sterk. Zij zijn in staat zijn om alle middelen te gebruiken om een einde aan deze pijn te stellen.

Zelfdoding is velen een wanhoopskeuze. Het is geen vrije keuze meer als men het dwangmachtige ondergaat waarbij het leven als ondraaglijk wordt aanvoeld.

Zolang echter de hoop op verbetering blijft bestaan dat men nog kan leven met het ondergane lijden, kan men dit lijden aan. Als die hoop wegvalt dan is er geen verdraagzaamheid tegenover de ondergane pijn en zoekt men naar ontsnappingsmethoden om uit die onuitstaanbare pijn verlost te worden. De laatste gedachte, de laatste stap is het besluit om uit het lichamenlijk leven te stappen.

Dit kan dus welbewust gebeuren maar in het merendeel van de gevallen gebeurt veelal impulsief althans bij jongeren.

Zelfdoders zitten als het ware in een wereld vol mist. Zij kunnen niet ver zien. De mist vervaagt alle bestaande en bekende vormen tot men ze niet meer kan waarnemen. Er is dan alleen nog de mist waarin de zelfdoder zich totaal alleen voelt. De mist wordt het onbekende gebied dat meer en meer angst gaat inboezemen. Wat men gekend heeft, is samen verdwenen met het vertrouwen dat men had. De mist toont alleen nog het eentonige zelfde.

Alleen dat ene ding, de mist, is nog aanwezig; al het andere schijnt niet meer te bestaan. En als die mist blijft hangen, dikker en dikker wordt, wordt alles toegesmaakt. De enige oplossing is er zelf een einde aan maken want men ziet niets of niemand meer die kan helpen. Men gaat in zichzelf op.

WAAROM ZELFDODING?

- <Waarom heeft zij / hij het gedaan?
- <Ik begrijp er niets van. Het ging de laatste tijd zo goed.
- <Heeft het te maken met karakter?
- <Heeft te maken met wat er tijdens de jeugd is voorgevallen?
- <Is het een gevolg van een scheiding?
- <Is het een gevolg van verlies van werk, van sociale standing?
- <Is het de ontdekking van zware fouten?
- <Is er geen voldoende hulp geweest van nabestaanden?
- <Kon er echt hulp geboden worden?
- <Waarom kon zij / hij dat lichaam niet meer dragen?
- <Waarom is men moe gestreden?
- <Welke onmenselijke pijnen ondergaat men?
- <Welke psychische druk en pijnen voelt men?
- < Is het een impulsieve reactie?
- <Waarom dat zwart-wit denken niet opgemerkt werd?
- <Waarom denken dat het alles of niets was?
- <Roepen om hulp om verlost te worden van die pijnen
- <Alleen de dood wordt als een verlossing gezien
- <Gebrekkige psychologische en psychiatrische hulp
- <Vormen van bezetenheid?

Het streven naar zelfdoding kan gezien worden als een vorm van zelfbescherming van het beeld dat men van zich heeft om zodoende het gevoel van lichamelijke als geestelijke aftakeling te ontgaan.

Het zoeken naar verklaringen is normaal. Wij willen steeds de belangrijke gebeurtenissen in ons leven leren kennen en begrijpen. Daardoor proberen wij vat te krijgen op dat leven. Dat geeft dan een gevoel van zekerheid.

Waarom verlies en lijden?

Wat is er de zin van?

Voortdurend zoeken we naar verklaringen.

We denken aan de meest uiteenlopende dingen. Toch moeten we vaststellen dat we die éne, echte verklaring niet vinden.

Soms komt er een einde aan dat zoeken naar verklaringen omdat je tot de overtuiging komt dat de zelfdoding is gebeurd om de nabestaanden het niet moeilijker te maken dan het al was. Dat is dikwijls het geval als er reeds meerdere pogingen zijn aan voorafgegaan.

Naast gevoelens van schuld en zelfverwijt kan de nabestaande kwaadheid voelen. Waarom is hij: zij uit het leven gestapt, waarom heeft hij / zij mij zo maar achtergelaten? Het voelt soms als een laatste belediging waarop je niet meer kan reageren. Het onderdrukken van de gevoelens van agressie en schuld is dikwijls een beletsel voor een positieve rouwverwerking.

Ondanks het besef van emotionele pijn bij diegenen die men achterlaat, kiest men voor de zelfdoding, de eigen pijn is té groot.

De volgende stap is het moeilijke aanvaarden van de zelfdoding. Soms vind je bij een ander mens de woorden en gedachten die je zoekt en die je min of meer helpen het waarom van de daad van zelfdoding te begrijpen en tenslotte te leren aanvaarden.

De moeilijkheid voor nabestaanden van zelfdoding is dat de meeste behoefte hebben aan steun gedurende de eerste twee jaar na de suicide en dat zij precies minder steun ontvangen van hun naaste omgeving dan de nabestaanden van hen die niet suïcidaal streeven.

In rouw hebben we elkaar nodig. Wie bij het verwerken leed uitsluitend op zichzelf is aangewezen kan vastlopen in wanhoop.

Schuldig zijn is iets gans anders dan schuld voelen, schuldgevoelen !!!
Vraag je eerder af welke invloed men op elkaar heeft, zowel bewust als onbewust.

Keuzes worden gemaakt op grond van beperkte informatie. Wat verwijt kan je jezelf nog maken als je onwetend bent of onwetend zijt geweest?

ZELFDODING VAN EEN KIND

<Zelfdoding van een kind lijdt tot enorme schuldgevoelens en zelfverwijten

<Het gevoel te hebben gefaald en dat dit falen niet meer, nooit meer te herstellen is

<Het was mijn lievelingskind, dikwijls ook mijn grootste zorgenkind. Steeds had ik angst om het te verliezen. Heb ik het verstikt door te veel liefde of was ik niet liefdevol genoeg voor haar of hem?

<Wanneer de band met het kind niet ideaal was, verhoogt dit nog een extra het schuldgevoel

<De schuld van de zelfdoding van een kind wordt door de goedgemeente maar al te gemakkelijk bij de ouders gelegd

<Het is soms moeilijk de ware toedracht van een zelfdoding mede te delen. Daardoor zwijg je en ontken je de ware reden naar andere mensen toe. Je moet dan goed opletten je niet verspreken.

<De relatie in het gezin kan er door ernstig gestoord worden. De overweldigende schuldgevoelens kunnen de oorzaak zijn van conflicten tussen de ouders onderling, tussen ouders en kinderen, en tussen ouders, kinderen en grootouders.

<Soms blijkt dat ouders zich tegenover de verder levende kinderen onzeker gaan voelen en dat er angst en bezorgdheid ontstaat dat de andere kinderen ook zouden kunnen kiezen voor zelfdoding.

WAT BELEMMERT HET NORMALE ROUWPROCES BIJ ZELFDODING?

- Wanneer de nabestaande zelf de overledene gevonden heeft
- Het weerkomen van het beeld van de overledene in nachtmerries
- Geen afscheid kunnen nemen
- Wanneer er geen afscheidswoord wordt gevonden
- De overlevende legt de verklaring van de zelfdoding bij zichzelf
- Schuldgevoel, zelfverwijten en agressie waarbij de nabestaande de verantwoordelijkheid van de zelfdoding bij zichzelf legt
- Wanneer een vroeger verlies nog niet verwerkt is
- Wanneer men opgegroeid is in een omgeving waarin het uiten van emoties als negatief werd aangezien door je naaste omgeving
- Een gebrekkige communicatie tussen de nabestaanden
- Een te bezorgd gedrag van de familie die je het gevoel geeft van verstikking. Rouwenden bij zelfdoding hebben ruimte en tijd nodig.
- Zich te sterk sociaal gaan isoleren. Zelfdoding is taboe. Daardoor kom je praktisch niet er mede naar buiten.
- Het niet weten of zij / hij pijn heeft geleden heeft tijdens de zelfdoding

SOMMIGEN GAAN OP ZOEK NAAR SIGNALEN VAN LEVEN NA DE DOOD

- Na de eerste rouwfase gaat men dikwijls koortsachtig op zoek naar signalen van de overledene
- Kan men communiceren met de overledenen?
- Op zoek gaan naar mediums, helderzienden, spiritisten, transinstrumentele communicatie,... enz.
- Het spreken met de overledene op het kerkhof en in huis. Het is een soort monoloog - dialoog waarbij je soms antwoorden krijgt die diep uit jezelf schijnen te komen.
- Het wonderlijk terugvinden van een lang gezocht iets
- Het zich geleid voelen
- Het aanwezig voelen van de ziel, van de energie van de overledene
- Het zich verdiepen in andere spirituele religieuze leerstellingen
- Het zoeken naar signalen is ook het zoeken naar geruststellingen voor zichzelf. Het is een van de mogelijkheden om rouw te kunnen verwerken.

WAT ER NA?

- Vergiffenis schenken**
- Schuldgevoelens opvangen**
- Zelfverwijten ontleden**
- Verlies aanvaarden**
- Afscheid nemen**
- De eenzaamheid en de leegte invullen**
- Begrijpen waarom de zelfdoding gebeurde**
- Kan je zelfdoding aanvaarden?**
- Assertief worden**
- Jezelf worden en dat willen zijn**
- Kan je praten met de overledene?**
- Een andere toekomst uitbouwen**
- Bouw nieuwe vriendschappen op**
- Stap je in een nieuwe relatie?**

Het zijn geen gemakkelijke stappen die je zal zetten, het zijn echter stappen die je verder helpen in jouw leven dat nu onherroepelijk veranderd is.

Het leven is niet nieuw, het is nu anders geworden.

BEDENKING

Zelfdoding is een boodschap voor de overlevenden opdat zij oog, hoor maar gevoel zouden hebben voor de authentieke innerlijke boodschap die in lek van ons verscholen zit.

Het lijkt mij een verzoek om aandachtig waar te nemen wat op het zintuiglijke vlak zich aan de oppervlakte van het lichaam afspeelt wat namelijk de lichaamstaal genoemd wordt.

Het is leren luisteren naar de woorden en hun verborgen betekenis.

Het is het onderliggende van het uitgedrukte proberen waar te nemen, namelijk het niet uitgedrukte, het niet gezegde dat er echter verborgen in zit.

Wij leven zodanig en bijna uitsluitend met het materiële, met wat we denken te bezitten zodat wij geen oog meer hebben voor het ontastbare, het diepmenselijke, het spirituele. Het is aanwezig zeggen we maar dikwijls wordt het weggewuifd als dromerijen, als onwerkelijke verlangens. En dan komt de dag van bezinning als het lichaam plaats laat voor het ontastbare, voor de stille dikwijls ingetogen eenzaamheid van het zich verlaten weten.

Het is dus een verzoek om in de eerste plaats naar je eigen innerlijke stem te luisteren, dit luisteren aan te scherpen om tot een intensere en vollere communicatie met je medemens.

Het is een weg openen om verder op weg te kunnen gaan naar een ruimer en geestrijker leven.

Guy VANDER LINDEN

Ik had jou zo lief, moeder
Ik had jou zo lief, vader
Ik had jullie zo lief
En toch...
Was die wereld te wreed voor mij

Hoe kan je leven met geweld om je heen?
Hoe kan je leven met haat om je heen?
Hoe kon ik zo leven?

Ik kan het niet
De druk was me te zwaar
En toch...
Ik probeerde alle dagen
Maar als je je verpletterd voelt
Dan heb je angst
Afschuwelijke angst
Die het zo ondraaglijk maakt

Kan jij dat lijden dragen?
Vergeef me,
Ik kon het niet.

Ik ben er maar zonder lichaam
Zonder de druk van deze wereld
Ik aanschouw die nu, rustig

Ik zie en weet jullie leed
Dat elkeen eenzaam draagt
Ik zie en weet
Dat het LICHT elkeen wacht
Dat in LIEFDE altijd verder gaat.

Guy Vander Linden