

## ZORG EN ZELFDODING – VAN AUTOPSIE NAAR PREVENTIE

*Deze lezing wil de overgang zijn van de ochtend naar de middag van dit symposium. Van feiten en resultaten en ontbreken van resultaten van suïcidepreventie naar hoe het is en anders kan in de dagelijkse praktijk. Werkend op het snijvlak van hulpverlening en contacten met naasten en nabestaanden wil ik jullie een verhaal geven. Een verhaal waarin manco's helder worden en dus ook wat er anders moet. Ik wil jullie nog zeggen dat ik weinig tijd heb besteed aan deze bijdrage. Weinig tijd omdat ik in mijn archief niet lang heb hoeven zoeken naar een passend verhaal. Wat ik maar zeggen wil: er zijn veel, heel veel van deze verhalen. In allerlei variaties laten ze dezelfde pijnlijke tekorten zien. En, nogmaals, vertellen ze ook wat anders moet.*

Marjan wordt op haar werk gebeld. Of Casper haar zoon is. Ja, Casper is haar zoon. Hij is opgenomen – op de afdeling acute psychiatrie. Hij is op straat aangetroffen in verwarde toestand. Hij schreeuwde naar automobilisten en was dreigend op een meisje afgelopen die hulp aanbood. De politie vond hem erg in de war en had opname geregeld.

De opname was voor Marjan een schok. En toch ook niet. Er was al een geschiedenis met Casper. Een geschiedenis thuis. Marjan had zien aankomen dat het mis zou gaan, maar het met geen mogelijkheid kunnen voorkomen.

Natuurlijk ging ze gelijk naar het ziekenhuis. Daar gebeurde iets wat ze niet had verwacht: ze kon haar zoon niet zien.

“Heeft hij zich iets aangedaan? Verwond?”

“Nee, hij wil u niet zien... En het is ook beter dat u niet naar hem toe gaat. Toch gaan zou hem nog meer ontregelen. Hij vindt het al vreselijk dat hij hier zit. Hij is boos op iedereen en wil niemand zien.”

“Mij ook niet?”

“U ook niet. We hebben het expliciet aan hem gevraagd. Hij wil niet. Hij wil alleen zijn. Nadenken, zegt hij. Al denken wij dat hij dat nu niet kan. Hij is erg in de war.”

“Erg in de war?”

“Ja, erg in de war...”

“Dus ik kan hem niet zien?”

“Helaas mevrouw...”

“Wat moet ik doen?”

“Ik denk dat u het beste naar huis kan gaan.”

“Naar huis??”

“Naar huis, ja. Wij hebben uw telefoonnummer. U bent voortdurend bereikbaar?”

“Natuurlijk ben ik bereikbaar. Dat ben ik altijd. Juist voor Casper. Maar....

“Oké, dan is het goed. Gaat u maar. Echt, als er iets is, bellen we.”

“Maar....”

“Ik begrijp dat het verdrietig en schokkend voor u is, maar echt, gaat u maar naar huis.”

Deze weergave van het gesprek herkent de verpleegkundige, ik heb dit gecheckt.

Aan mij vertelt Marjan hoe het thuis ging. Dat ze haar man belde en haar dochter. Hoe zij reageerden: haar man vroeg naar veel feiten, haar dochter kon alleen maar huilen. Hoe zij een uur later ontredderd met z'n drieën bij elkaar zaten. Haar man wilde de dokter bellen. Wilde horen wat er met zijn zoon ging gebeuren. Hij belde, maar vergeefs. De dokter was niet te spreken. De verpleegkundige stond hem te woord, maar daar werd hij, in zijn woorden, niets wijzer van. Hun dochter zei vooral niets. Zij en haar moeder deelden een even stil als machteloos verdriet. Ieder met eigen gedachten, beelden, vooral beelden. Beelden van Casper. Hoe hij geleidelijk was veranderd van een ondernemende jongen tot een sombere, teruggetrokken zoon en broer. Hoe hij van belangstellend voor alles wat er in de wereld gebeurde was veranderd in iemand die overal bedreiging zag. Hoe hij vocht om grip te houden op het vele wat hij om zich heen zag. De kranten die hij uitploos, de weekbladen, de stapel die wekelijks binnen kwam, hij had zich geabonneerd op een serie buitenlandse opiniebladen. Om maar te weten, om te begrijpen en later hen te waarschuwen. Beelden van iemand die nieuwssites en nieuwsprogramma's moest zien: iets over het hoofd zien, kon immers fataal zijn. En beelden van de laatste weken: waarin hij dat plotseling niet meer deed.

“Het leek alsof hij ergens in berustte,” zei Marjan. “In zijn ogen was veel minder gejaagdheid en angst. Ik vond dat vreemd. Nog steeds. Maanden van toenemende angst en onrust verdween binnen twee, drie dagen. Nu zo'n drie weken terug. Hij sliep ook beter, ook zo vreemd. Vaak hoorde ik hem 's nachts uit bed lopen. Of zag ik onder zijn deur door schijnsel van zijn laptop of tabloid. Of hoorde geritsel van bladen. Opeens was het weg. Mijn man dacht dat we het ergste hadden gehad. Dat hij weer bergopwaarts ging. Ik niet. Ergens in mij woelde juist meer onrust. Ik begreep het niet. Als ik naar mijn gevoel luisterde, broedde er iets. Met mijn dochter kon ik dit wel bespreken. Met mijn man moeilijk. Met mijn huisarts ook niet. Hij dacht ook dat het ergste wel voorbij was. Ik probeerde aan mijn huisarts nog mijn gevoel te verduidelijken, maar dat kwam niet aan. ‘Ik begrijp uw onrust, maar echt mevrouw, heb moed,’ zei hij. En zo

ging ik door de dagen en nachten. Met een onbestemd gevoel. Ik heb Casper gevraagd of het beter ging. ‘Ik heb meer rust, mam,’ zei hij dan. En ja, hij keek me rustig aan. Dat wel. En toch.., toch zag ik iets in die ogen dat me niet gerust stelde.”

En nu was het dan misgegaan. De opname was in die zin een donderslag dat hij blijkbaar die middag in totale paniek was geschoten. Maar de heldere hemel was er niet. Schokkend en niet.

Marjan: “In de avond ben ik naar zijn kamer gegaan. Ik wilde eens in zijn spullen kijken. Mijn man probeerde me daarvan te weerhouden. ‘Als Casper terug komt, ziet hij dat je daar bent geweest,’ zei hij. ‘Zo roepen we de moeilijkheden over ons af.’ Ook waar. Maar ik kon niet niet gaan. Ik rommelde tussen zijn spullen, maar vond niets bijzonders. Die avond kon ik de slaap niet vatten. En toen, als gedreven door een kracht buiten mij, liep ik om even één uur ’s nachts naar zijn kamer. Je kunt zeggen dat ik me daar terug vond, zo voelde het. Weer zoeken in zijn spullen. En toen, toen vond ik een schrift. Daar lagen allerlei krantenknipsels in. Ik zag dat Casper passages had omcirkeld. Hij had pagina’s volgeschreven over van alles wat hij in de krant had gelezen. Zijn analyses, dat woord stond ook vaak bovenaan een pagina. Ik bladerde naar achteren en toen stond mijn hart stil: daar stond in grote, rode letters dat de wereld aan de rand van een catastrofe stond en hij dat niet wilde meemaken en een eind aan zijn leven ging maken. En helemaal achterin lag een uitdraai van de dienstregeling van de Nederlandse Spoorwegen, van de treinen hier dichtbij. Met de laatste treinen in de avond omcirkeld... O mijn God, als ik het nu weer zeg... En dan de datum: precies, maar dan ook precies op de dag dat wij de omslag in hem zagen: van onrust naar rust, naar die vreemde rust. Die omslag waarvan iedereen dacht dat het op herstel wees. De rust waar ik me zo naar bij voelde.

Ik vond nog iets. Het schrift was voor ruim de helft volgeschreven. En zoals ik zei lag achterin die uitdraai. De tussenliggende bladzijden waren leeg. Behalve de laatste pagina. Daar stond: ‘als de trein niet lukt, spring ik van de brug met een steen aan mijn voeten.’ Er stond: ‘geen steen om mijn nek, nee, ik val zoals de Argentijnse Junta van Fidela en Zorregieta mensen uit het vliegtuig gooide: met een steen aan de voeten. Dan weet ik zeker dat ik doodval.’ Ja, Casper kende de geschiedenis, de onvervalste geschiedenis, ook die waarover wij niet meer willen praten. Ongeveer drie pagina’s daarvoor waren zichtbaar uit het schriftje gescheurd. Niemand zal ooit weten wat daar heeft gestaan, dacht ik.

In paniek heb ik naar de psychiatrie gebeld. Het duurde even voor ik de verpleegkundige aan de lijn kreeg. Ik kon niet anders dan uitschreeuwen: ‘Mijn zoon gaat een eind aan zijn leven maken, mijn zoon gaat een eind aan zijn leven maken!!’ Ik gooide van alles door elkaar, dat weet ik ook nog. Hoe en wat precies weet ik niet. Natuurlijk wel over het schriftje en wat ik daarin had gelezen over zijn dood. De verpleegkundige probeerde mij gerust te stellen. Ze zei dat mijn zoon rustig sliep, dat ze onderkenden dat hij in de war hij was maar dat zijn beeld nu niet heel erg verontrustend was, dat hij morgen een psychiater zou zien en dan met medicijnen zou beginnen, etcetera. Maar ik was niet gerust te stellen. Op zeker moment beëindigden we het telefoongesprek.

De dagen daarna waren een hel. Ik was niet gerust te stellen, maar kreeg nergens gehoor. Natuurlijk ben ik de volgende morgen naar de instelling gegaan. Ik kreeg een gesprek. Maar niet over mijn zoon en ook niet over wat ik had gevonden. Nee, het gesprek ging over wat volgens de behandelaars mijn plek was. Dat het belangrijk was dat de behandelaars zich concentreerden op Casper en ik zoveel mogelijk buiten beeld bleef. Ik mocht wel op bezoek komen, maar alleen als Casper dat goed vond en altijd kort. De psychiater vertelde mij dat hij Casper medicijnen zou gaan geven. Op mijn vraag of hij ook gesprekken zou gaan voeren, schudde hij het hoofd. ‘Nog niet,’ was zijn korte maar resolute antwoord. Verdere informatie zou ik niet krijgen. Ten eerste vanwege de privacy en ten tweede omdat Casper mij niet wilde spreken. En ik moest nog iets weten: alle informatie die ik zou geven, zou met Casper worden gedeeld. Het telefoongesprek van afgelopen nacht beschouwden ze per godsgratie als niet gevoerd en zouden ze daarom niet melden aan Casper. Daar moest ik bij mee zijn....

De psychiater drukte mij op het hart dat ik met mijn kind niet mocht praten over wat ik had gevonden. Met geen woord. Geen gesprek over de dood, het zou hem volgens de psychiater alleen maar verder in de put doen zakken.

En men had nog een advies: niet meer in zijn spullen kijken. Het zou misschien alleen nog maar meer belastende informatie voor mij kunnen opleveren. En bij terugkeer zou Casper zien dat ik in zijn spullen had gerommeld.

Terugkeer?, dacht ik.... hij wil een eind aan zijn leven maken!

Inderdaad, ik rommelde niet meer in zijn spullen. Niet vanwege dit advies, maar uit angst dat ze gelijk hadden. Dat ik wat zou vinden, ja - maar vooral dat ik daar niets mee zou kunnen. God, had ik maar wel verder gezocht...”

.....

“Vanaf dag één ben ik tegen dikke muren opgelopen. Ouders en zus werden niet betrokken, punt. En: zo’n vaart liep het niet, benadrukte iedereen. Casper was rustig, ook door medicijnen. Hij was wel achterdochtig, maar niet extreem. En ja, hij had wat bizar aandoende ideeën over de gang van zaken in de wereld, maar men had dit veel erger meegemaakt. Dat moest mij gerust stellen...

Twee dagen na opname ging hij naar de open afdeling. Ik stond doodsangsten uit en zei dat. Maar ik kon gerust zijn, zei de verpleging. Van suïcidale neigingen bleek niets. Ja, één keer had hij gezegd dat hij soms niet meer wil leven. ‘Maar dat zeggen zoveel mensen,’ zei men. Maar dat schriftje, de uitgeprinte dienstregeling van de treinen? Iedereen probeerde mij gerust te stellen. Mogelijk had Casper in een opwelling de dienstregeling uitgeprint en geschreven wat hij had geschreven. Ik kon niets met deze goed bedoelde geruststelling. Ik kende mijn kind. Ik kende zijn geschiedenis. En ik had nog zoveel meer kwijt gewild. Over zijn leven, hoe gewoon hij jaren was geweest, hoe hij was veranderd, over wat hem onrustig maakte, over wat hem kalmeerde, over de merkwaardige rust, en meer. Ik dacht: dat zullen ze toch wel willen weten? Maar ik kreeg de kans niet. Men vroeg mij nooit wat en op mijn vragen kreeg ik meestal geen antwoord. En zeker geen antwoord dat mij iets van rust kon brengen.

Op de derde avond dat hij op de open afdeling was, kwam ik op bezoek en was Casper er niet. Ik schrok enorm. Maar een aardige verpleegkundige stelde mij gerust. Hij was die middag volgens afspraak een poosje weg gegaan en had gebeld dat hij in de stad een meisje die hij kende tegen was gekomen, met wie hij graag nog een poosje in een café wilde zitten. Ik had een idee wie het meisje was. Ik kon even wachten en, heel bijzonder, de verpleegkundige had tijd voor me. Ik stortte mijn hart uit en vertelde weer over het schriftje en wat daarin stond en hoe me dit benauwde. Aan het eind van het gesprek was Casper nog niet terug. Ik voelde me daar niet goed bij, maar de verpleegkundige probeerde me gerust te stellen. We spraken af dat zij zou bellen als hij terug was. Onderweg naar huis aarzelde ik of ik naar het café zou gaan waar hij vermoedelijk was. Dat heb ik niet gedaan.”

Hier stop ik haar verhaal. De feiten: Casper had geen meisje ontmoet en was niet in het café. Hij heeft het donker afgewacht en is naar het spoor gelopen en voor de trein gestapt op een tijdstip dat hij thuis al omcirkeld had...

Na zijn zelfdoding hadden de ouders en zijn zus een uitvoerig gesprek in de instelling. Met behandelaars en verpleging. Zij kregen zelfs het aanbod van nazorg. Dat hebben ze afgewezen. Ze hebben inzage in het dossier gevraagd en niet gekregen. “Ja,” vertelde moeder, ”in dat gesprek is ons nog gevraagd of hij in zijn nog jonge leven nare dingen had meegemaakt. Pas thuis viel ik stil. Waarom was dit niet eerder gevraagd? Dat bedacht ik niet toen ik daar zat. Ik antwoordde gelijk en vertelde dat hij erg geschokt was geweest over de dood van een klasgenootje op de basisschool. Die was overleden aan leukemie. Vreselijk vond hij het. Casper was toen negen. Ik vertelde nog dat hij vaak zei: ‘je kunt zomaar doodgaan, hè moeder?’ Nog hoor ik de psychiater tegen de psycholoog zeggen: ‘Dat zien we dus vaker, een traumatische ervaring in de geschiedenis.’ Mijn hemel, dacht ik, dit is toch geen klinische les? Die vraag spookte nog lang in mijn hoofd. Na zijn dood werden vragen over zijn leven gesteld. Niet toen hij nog leefde.... We hebben daar best een lang gesprek gehad. Toen wel....”

Tenslotte: moeder heeft bij het opruimen van de kamer de uitgescheurde bladzijden gevonden. Weer stond haar hart stil. Casper had op een bladzij geschreven: ‘mocht ik ooit worden opgenomen, wil ik mijn ouders niet spreken. Omdat ik tegen hun niet over mijn verlangen naar de dood kan liegen. Mam, dat kan ik niet.’

Tot op deze dag is moeder intens verdrietig en in verwarring. Reeksen vragen draaien in haar rond. Had ik door moeten pakken tegen de behandelaars? Maar hoe had ik dat moeten doen? Had ik wat mij benauwde op papier moeten zetten en afgeven? Had ik naar het café moeten gaan waar hij vermoedelijk was? Dat meisje moeten bellen? Ben ik nalatig geweest?

Zelfdoding: van autopsie naar preventie. Wie faalt hier? Wat faalt hier? Bij wie ligt de sleutel? Het verhaal werpt de vragen op en geeft de antwoorden. Er is nog een wereld te winnen. Inspanningen verdragen geen uitstel. De cijfers over zelfdoding laten zien dat er een permanente noodsituatie is.

## Beschouwing

Dit verhaal is er één uit vele. Dat is triest maar waar. In de hulpverlening is nog een wereld te winnen als het gaat om contact met mensen die (mogelijk) suïcide overwegen en het contact met hun naasten. Dit verhaal wil een aanzet zijn tot bezinning op de praktijk om te komen tot een andere praktijk. Tot contact waarin luisteren betekent iemand werkelijk horen. Waarin zorg in de eerste plaats betekent iemand een veilige omgeving bieden, waarin iemand niets hoeft en zeker niets moet. Waar een mens in nood op adem kan komen. Waarin contact is waarbij de ander werkelijk is geïnteresseerd in iemands nood.

Dit verhaal laat wat het contact met de moeder van Casper betreft een aantal pijnpunten zien:

- ✓ Moeder wordt te woord gestaan maar niet gehoord.
- ✓ Geruststellen prevaleert boven begrijpen en doorvragen op zorgen en angst van moeder.
- ✓ Veronachtzaming van de mogelijkheid dat moeder gelijk heeft.
- ✓ De prijs van de allernaasten niet horen, kan heel hoog zijn.
- ✓ Uitsluiting van naasten onder verwijzing naar privacy en wil van betrokkene.

Bovenstaande had tot gevolg dat de hulpverlening essentiële informatie miste:

- ✓ Over de levensgeschiedenis van Casper (niemand is te begrijpen zonder zijn of haar geschiedenis)
- ✓ Over de precieze kwetsbaarheid van Casper; dus wat hem precies ontregelt en wat er dan gebeurt, ook in het ontstaan van de ontregeling, dus eerste signalen.
- ✓ Over wat hem troost/kalmeert
- ✓ Over signalen die mogelijk op suïcide kunnen wijzen, bijvoorbeeld bij hem de plotselinge omslag van onrust naar rust.
- ✓ Wat naasten zien als helpend of juist niet.
- ✓ Wat naasten wel en niet konden bieden aan hulp in deze crisis.
- ✓ In het bijzonder is de kans 'moeder' gemist. Moeder is vaak het touwtje uit de brievenbus, de enige waarmee iemand (na enige tijd) soms nog contact wil. Moeder als degene die het dichtst bij onvoorwaardelijkheid komt, moeder als degene die op een natuurlijke manier haar intense liefde meebrengt, hoezeer die liefde soms ook op de proef is gesteld.

Bovenstaand verhaal illustreert overigens wel het dilemma rondom privacy. Daar heeft iedereen recht op. Inschakeling van naasten is voor mij geen automatisme. Er kunnen gegronde redenen

zijn om dat niet of zeer mondjesmaat te doen. Hier is veel over te zeggen, ik duidt het nu slechts aan. De cruciale kwestie is welke houding de hulpverlening aanneemt. Contact met naasten ja tenzij, of nee tenzij. Ik sta voor ja tenzij. Dat verplicht ertoe om het ‘tenzij’ goed te kunnen onderbouwen. Nogmaals, er zijn situaties waarin het ‘nee’ is, maar daar moeten dan zwaarwegende argumenten voor zijn.

Op dit punt wil ik een pleidooi houden voor de zogeheten ‘overbezorgde moeder’. Helaas nog altijd een uitdrukking die in de hulpverlening te horen is. Ik denk dat de overbezorgde moeder niet bestaat en ik wil altijd onmiddellijk het telefoonnummer van de zogenaamde overbezorgde moeder. Zij kent als geen ander haar kind. Zij kan meer vertellen dan welke andere naaste dan ook. En haar zogenaamde overbezorgdheid kan ik niet anders zien dan een ultieme liefdesdaad. Een wereld zonder ‘overbezorgde moeders’ voor haar kwetsbare kind, die wereld zou onleefbaar koud worden. Deze moeder is het eerste en vaak laatste houvast.

### **Conclusies**

- ✓ Voor het ontwikkelen van effectieve preventie zijn ervaringen van naasten en nabestaanden essentieel.
- ✓ Als zij al worden gehoord, wordt hun inbreng vaak beoordeeld vanuit hun intense verdriet, machteloosheid, schuldgevoel, etcetera en dan niet op waarde geschat.
- ✓ Het vaak bittere gelijk van naasten en nabestaanden kan de hoeksteen voor preventie en effectieve hulp zijn, ook (juist) in crisissituaties.
- ✓ Inschakeling van naasten is in de GGZ en andere psychologische hulpverlening nog lang geen gemeengoed en dient vandaag nog te veranderen.
- ✓ Als die inschakeling bij suïcidedreiging de standaard wordt, ontstaat in de geestelijke gezondheid een novum die dan kan fungeren als de voorsprong van de achterstand.

Hans van Dam.

Voorzitter Stichting Zorg en Zelfdoding, publicist op gebied zelfgewilde levenseinde en docent en consulent hersenaandoeningen.