



**Lezing Nabestaandenbijeenkomst Anne Polet
Zaandam, 12-12-2014**

Laat ik mij eerst even kort introduceren: ik ben "ervaringsdeskundige" op het gebied van rouw na zelfdoding. Toen ik 25 was, pleegde mijn jongste broer van bijna 21 jaar onverwacht zelfmoord. Vijf jaar later heeft mijn moeder een eind aan haar leven gemaakt; zij was toen 60. Tevens ben ik al vele jaren werkzaam als psycholoog, en daarin dagelijks bezig met emoties, problemen en narigheid.

Ik spreek hier vanuit beide "deskundigheden" tot jullie, waarvan de meesten zelf ook "nabestaanden na zelfdoding" zijn, en dus op dat gebied "ervaringsdeskundig". Laten we samen, van mens tot mens, eens kijken naar de emotionele gevolgen van een zelfdoding. Ik probeer het te beschrijven zoals het kan voelen.

Eerste reacties

Wat gebeurt er met een mens na een zelfdoding van iemand in je naaste omgeving?

Ik denk dat ieder van jullie dit soort ervaringen heeft: de *shock* wanneer je hoort dat iemand die je kent en om wie je geeft een einde aan zijn of haar leven heeft gemaakt. Of misschien was er al langer die mogelijkheid, de dreiging, de spanning van "hij/zij zal het toch niet gaan doen of gedaan hebben?". Of, vooral ook bij veel langer durende dreiging, de uitgeputte, machteloze, wanhopige gedachte: "Nou, dóé het dan ook maar als je dat zo graag wilt, als je niet verder kunt of wilt; ik kan er niet meer tegen, ik weet het ook niet meer!".

En dan de verwarrende, verbijsterende emoties als je het bericht krijgt van een zelfdoding van iemand die je (feitelijk, gevoelsmatig of soms symbolisch) nabij was. De shock, het ongeloof: "Wat? Nee! Hoe kan dat nou?" Of: "Dus toch!". En de vragen "hoe, wat, wanneer, waar, waarom?" Huilen, lachen (ja, ook dat kan, onze hersenen kunnen helemaal de weg kwijt zijn bij zo'n bericht!), of helemaal niets voelen, verdoofd zijn. De verwarring: wat nu? Wat moet er gebeuren, wat moet ik doen? De reacties van de omgeving, andere mensen die soms al even verward, geschokt en verrast zijn, en vaak ook onthand zijn over hoe te reageren naar de directe nabestaanden. En vandaar uit soms heel fijn, echt hartverwarmend, kunnen reageren, maar ook soms heel pijnlijk, 'ongepast', onverwacht.

De vreemde tijd na het overlijden en de uitvaart, de dingen die opeens geregeld moeten worden, terwijl de gewone wereld, het gewone leven stil lijkt te staan en ver weg lijkt. Veel mensen ervaren zelfs hun lichaam anders: enigszins vervreemd, alsof ze niet meer helemaal weten waar ze zijn, hoe ze moeten bewegen, hoe ze de normale dingen moeten doen. Emoties kunnen bevroren lijken, of juist alle kanten uit spatten; huilen, lachen, boosheid, ongeloof, ontkenning, en weer terug. En hierin de grip helemaal kwijt zijn.

De eerste vragen...

En dan alle vragen die bovenkomen: wat heeft hij/zij gedaan en hoe dan, de zoektocht naar de reden, de directe aanleiding, de manier waarop. En hoe waren de laatste uren of dagen, wat

waren laatste verhalen, getuigenissen, zijn er misschien nagelaten verklaringen of een brief met uitleg? En natuurlijk de grote vraag naar het waarom? Waarom jij, waarom nu, waarom heb je niet, waarom heeft men niet, waarom heb ik niet? En dan de benauwende vragen: had het voorkomen kunnen worden? Door wie dan? Wat had men kunnen doen, wat had ik kunnen doen? Heb ik schuld, komt het door mij, heb ik aanleiding gegeven? Een eindeloze reeks vragen soms. Allemaal pijnlijke vragen.

Kun je daar over denken, kun je er over praten, het delen met anderen? Of moet je de vragen, de twijfels, de pijn wegduwen? Omdat je niet *kunt* delen? Of omdat er niemand is om mee te delen...?

Voor veel mensen komen daar op enig moment vragen op religieus en/of spiritueel gebied bij. Twijfel, protest, verbijstering over een God die dit heeft laten gebeuren, of misschien zelfs heeft gewild. Ons gevoel van (on)rechtvaardigheid kan opspelen en botsen met het idee van een rechtvaardige, liefdevolle God en het geloof laten wankelen. Of we vrezen misschien voor een strenge, straffende God, die schuldigen en zondaars hard raakt. En waar is de overledene nu, na diens dood? Hemel, hel, "nergens", reïncarnatie? Of iets anders? Gedachten kunnen troostend, maar ook erg belastend zijn.

Heel praktisch is er de leegte die is ontstaan door het verlies, door de afwezigheid van de overledene. Een lege plek, stoel, bed; de telefoon die niet meer gaat en niet meer opgenomen wordt; het gemis van de aanwezigheid, de gezelligheid, of soms zelfs de ruzies, maar in elk geval wás er iemand, was er enige vorm van contact. En nu? Weg, leegte, stilte. In tegenstelling tot andere doodsoorzaken betekent zelfdoding: een eenzijdig en definitief en opzettelijk verbroken contact; jij blijft machteloos en met lege handen achter.

Onze zintuigen halen soms nog wel trucs met ons uit: we menen de overledene nog te zien, te horen, te voelen, te ruiken zelfs; soms troostend, soms schrikwekkend, maar altijd niet-werkelijk. Weg... Dat is telkens weer de laatste waarheid...

En dan de uitvaart zelf, het ritueel: sober of uitgebreid, in kleine kring of met velen. Voor sommigen hartverwarmend en mooi, voor anderen vervreemdend, alsof ze het niet meebelevén, niet kunnen bevatten of ervaren. Of wat ook voorkomt: dat het zonder jou heeft plaatsgehad, dat je er niet bij was. Of dat je er geen actieve plek of stem in mocht hebben, geen actief deel van mocht uitmaken, terwijl je dat misschien wél gewild had, of het ánders gewild had. Dat is heel moeilijk.

De pijn in het leven dat doorgaat

En dan de tijd daarna, na de uitvaart. Als langzamerhand, vroeger of later, de stilte komt. Als je merkt dat het leven, de natuur gewoon doorgaat. Voor anderen dan. Dat de voorjaarsbloemen toch gaan bloeien, terwijl jouw hart misschien koud en dood voelt. Dat andere mensen gaandeweg weer hun dingen gaan doen en dat toch ook van jou weer verwachten. Dat de naam van de overledene steeds minder, of zelfs helemaal niet meer genoemd wordt. Dat aandenkens, foto's, weggestopt worden, verjaardagen of bijzondere dagen worden genegeerd of vergeten. Dat mensen minder durven vragen hoe het gaat, of je proberen duidelijk te maken dat ook jij je leven weer moet oppakken. Dat je moet

"verwerken", "accepteren", "een plekje geven", "loslaten". Terwijl jij misschien nog met zoveel vragen zit, zoveel pijn, zoveel verdriet, boosheid, angst, schuldgevoel, ontredde- ring, eenzaamheid, verlatenheid voelt. En bovendien: wat is "verwerking" eigenlijk? Hoe kun je "loslaten"? Hoe kun je accepteren wat onacceptabel voelt? Hoe kunnen ze het zeggen: accepteren, verwerken, een plekje geven. Begrijpen ze dan niet...? Vaak treedt in de loop van die periode een diep gevoel van eenzaamheid op, van anders-zijn, er niet bij horen, er buiten staan, waardoor je je gaat terugtrekken en in een isolement terecht komt. Waarin je je heel erg alleen voelt, naast het gemis, het verdriet, de rouw om de dierbare overledene.

Die pijn van het verlies kan trouwens echt lichamelijk aanvoelen: lichamelijke pijn, harte- pijn, dat kan werkelijk tastbaar, voelbaar in het lichaam zijn.

Periodes met somberheid, lusteloosheid, gebrek aan energie en het vermogen om plezier te hebben zijn heel gebruikelijk na een groot verlies. Evenals gedachten aan de dood, doodsverlangen, of de wens om niet meer wakker te worden, soms vanuit het verlangen naar hereniging met de overledene, hereniging in de dood. Nabestaanden van zelfdoding hebben zelf ook enige tijd een verhoogd risico voor zelfdoding! Kan daar over gesproken worden als die gevoelens en gedachten zich aandienen? Durf je jezelf deze gedachten en gevoelens toe te staan? Wat overigens niet hetzelfde is als ze goedkeuren, of uitvoeren. Wat we heel sterk voelen of verlangen, vraagt niet altijd om omzetting in daden. Onze gevoelens en verlangens kunnen ook verwijzen naar de wanhoop van dat moment. En dan gaat het er om dit te zien. Dat lukt vaak niet alleen. Kun je met deze gevoelens, verlangens, gedachten op deze riskante momenten bij iemand terecht? Iemand die begrijpt en zeker niet oordeelt.

Soms was de relatie met de overledene ingewikkeld of dubbelzinnig, vol gemengde gevoelens en onuitgesproken conflicten. Dan is de rouw vaak ook ingewikkeld, met veel tegenstrijdige emoties. Er kan ook opluchting zijn. En opluchting kan leiden tot extra schuldgevoel. Evenals boosheid en verwijten. De worsteling met vragen over schuld en schuldgevoel kan uitermate complex en verwarrend zijn en vaak moeilijk bespreekbaar met anderen. De meeste mensen zijn gemakkelijk geneigd om zwartwit te denken en ofwel snel schuld aan iemand toe te schrijven ofwel lichtvaardig alle schuld voor jou te ontkennen, zonder het geduld op te brengen om te luisteren naar de afwegingen die je maakt, naar de serieuze vragen die jij je stelt.

Boosheid en schaamte

Soms lijkt het makkelijk om je vooral over te geven aan boosheid: op anderen, op artsen, op politie, hulpverleners, instellingen. Op iedereen die "het had moeten voorkomen", of "die fouten gemaakt heeft waardoor het (gemakkelijker) heeft kunnen gebeuren". Het zoeken naar schuldigen en genoegdoening dus.

En het kan zeker zo zijn dat er fouten gemaakt zijn, dat er sprake is van duidelijke schuld, nalatigheid, aanleiding. Maar het is de vraag wat we daarmee doen, hoe we daar mee omgaan. Raken we in een eindeloze strijd verwickeld? Of zoeken we naar manieren om die personen van mens tot mens te spreken, in het besef dat mensen soms fouten maken en er hopelijk van willen leren, en dat het vreselijke en pijnlijke feit van de dood van onze dierbare er toch niet mee ongedaan kan worden gemaakt. En ook dat moeilijke feit: dat het uiteindelijk toch onze

dierbare zélf was die deze beslissing heeft genomen, die de daad heeft gepleegd, en niemand anders, hoe de omstandigheden ook waren.

Het is ook mogelijk dat we onze boosheid richten op de wereld die ons niet begrijpt en onze gevoelens niet respecteert. Strijd kan gek genoeg, ondanks de inspanning en energie die het kost, toch enige bevrediging geven, en kan het diepe besef en de pijn dat de overledene er echt niet meer is en nooit meer zal zijn, helpen afweren. Zo lang we ons richten op een "vijand", een "slechte" (persoon, instelling, wereld), buiten onszelf hoeven we onze eigen pijn minder te voelen, kunnen we die pijn omzetten in boosheid en naar buiten projecteren. Maar uiteindelijk blijkt dit geen oplossing en belemmert dit het rouwproces, hindert dit het herstel van de diepe wond die in ons is geslagen. We kunnen niet om onze pijn heen: die zal op ons wachten en we komen haar dan later tegen.

Ook kan bij sommige mensen of gezinnen schaamte over de zelfdoding een grote rol spelen. Dat "zoiets" bij ons kan gebeuren... Het moet verzwegen en verborgen worden! Waardoor we wel heel alleen komen te staan in onze gevoelens, ons leven. Er ontstaat dan een soort dubbelleven: de getoonde werkelijkheid en de echte werkelijkheid.

Verschillend rouwen, bijzondere dagen en verder komen

Velen van jullie zullen ook (hebben) ervaren dat ieder op een eigen manier rouwt en dat het soms moeilijk is om dat gezamenlijk te doen. Juist met de meest nabije mensen wil dat vaak niet lukken, blijken er verschillen, of zelfs botsingen. De een wil praten, er mee bezig zijn; de ander juist niet, die hanteert of beleeft het op een andere manier. Dat kan tot verwijten of zelfs verwijdering leiden. Een rouwproces legt een grote druk op relaties! Een verlies (door de dood) kan zo tot meer verliezen (door verwijdering) leiden. Gelukkig kan het soms ook onderlinge banden enorm versterken.

Dan zijn er ook nog de bijzondere dagen: een week geleden, een maand geleden, een half jaar, een jaar na de sterfdag. De verjaardag, waarop de overledene niet meer "verjaart". Hoe moet dat dan heten? Kerstmis, de jaarwisseling, al die erkende feestdagen, die opeens niet meer als "feest" voelen, maar juist als een benadrukking van de leegte, een confrontatie met de afwezigheid. Jouw eigen verjaardag, met die lege plek. Hoe "vier" je die dag??

En als je dan, na verloop van – misschien lange - tijd, opeens gaat merken dat er blijkbaar toch iets in je veranderd is (verwerkt?) en dat je een tijdje niet meer aan de overledene hebt gedacht, dat je weer hebt gelachen, dat je bezig bent met andere dingen, dat jouw leven blijkbaar toch ook doorgaat, mag dat dan? Is dat geen verloochening, geen verraad van de overledene? Heb jij het recht om door te leven, misschien zelfs gelukkig te zijn? Kun en durf je dat aan? Hoe vind je de balans tussen herinneren, herdenken en doorleven?

Over al deze en andere ervaringen kunnen we het met elkaar hebben.

Mocht je het niet (voldoende) met mensen in je eigen omgeving kunnen delen, dan is het goed om te weten dat er mensen en plekken zijn waar dat wél kan. Bijvoorbeeld met lotgenoten, individueel of in groepen. Zij weten wat je doormaakt, zij hebben aan een half woord genoeg. En ja, dat helpt.

Het delen van pijn verlicht enigszins de last.
Als je zoekt, zul je ze vinden.
Ik gun het je van harte.
Zo vinden we steun en steunen we elkaar.

Anne Polet
Zaandam, 12 december 2014