

Inhoud

Voorwoord 9
Ten geleide 11

I *Controle krijgen over gedachten aan zelfdoding in zes weken* 15

Wat is piekeren over zelfdoding? 17
Wat valt eraan te doen? 19
Wat heb je nodig? 20
Bij het begin 21
Zelftest 22

Week 1 Denken aan zelfdoding 25

Gedachten aan zelfdoding als zelfbescherming 25
Piekeren over zelfdoding 26
Weekopdracht: turven 27
Oefeningen 28
Keuzeoefeningen 29
Veelgestelde vragen 32
Zelftest 36

Week 2 Omgaan met hevige gevoelens en crisis 38

Hoe herken ik een crisis? 38
Omgaan met de drang jezelf pijn te doen 39
Weekopdracht: positief dagboek 39
Oefeningen 41
Keuzeoefeningen 47

Veelgestelde vragen 49

Zelftest 51

Week 3 Automatische gedachten 54

Gebeurtenissen, gedachten en gevoel 54

Weekopdracht: automatische gedachten opsporen 56

Oefeningen 57

Keuzeoefeningen 59

Veelgestelde vragen 63

Zelftest 65

Week 4 Denkgewoonten 68

Welke denkgewoonten heb ik? 68

Weekopdracht: denkgewoonten voorzien 70

Oefeningen 71

Keuzeoefeningen 73

Veelgestelde vragen 76

Zelftest 77

Week 5 Anders leren denken 80

Tegenberichten 80

Weekopdracht: tegenberichten maken 81

Oefeningen 84

Keuzeoefeningen 85

Veelgestelde vragen 89

Zelftest 91

Week 6 Omgaan met toekomstige tegenslagen 93

Terugblik 93

Toekomstbeeld/hopeloosheid 94

Toekomstige tegenslagen en teleurstellingen 94

Terugvallen voorkomen 95

Oefeningen 96
Keuzeoefeningen 98
Weekopdracht: terugvalplan 99
Veelgestelde vragen 104
Zelftest 106

2 *Hardnekkige gedachten* 111

Veelvoorkomende piekergedachten 114
Gedachten en feiten 115

3 *Informatie voor familie en vrienden* 143

Wat is denken aan zelfdoding? 145
Van denken naar doen 145
Blijf in gesprek met je dierbare 147
Behandeling 149
Hoe om te gaan met dreiging 150
Let ook op je zelf 151

4 *Informatie voor hulpverleners* 153

Samenvatting 155
Inleiding 155
Overeenkomsten tussen denken aan zelfdoding
en piekeren en rumineren 156
Repetitief denken 158
Intolerantie voor onzekerheid 158
Differentiële activatiehypothese 159

S

Conclusie 160
Klinische implicaties 160
Tips voor hulpverleners 160
Referenties 161

Adressen 165
Verantwoording 166
Over de auteurs 167

Voorwoord

Piekeren over zelfdoding komt vaker voor dan algemeen gedacht wordt. Jaarlijks denken ruim 450.000 Nederlanders aan zelfdoding. Van dit aantal doen 99.600 mensen een niet-dodelijke poging en rond de 1500 personen overlijden door zelfdoding. Achter deze cijfers gaat een groot verdriet schuil, voor de persoon in kwestie, de naasten en nabestaanden, en derden die hiermee geconfronteerd worden.

Mensen met suïcidale gedachten lopen soms niet te koop met hun problemen, vinden de drempel naar de hulpverlening te hoog en zoeken geen professionele hulp. De redenen hiervoor lopen uiteen van angst voor stigmatisering, angst voor een opname of gedwongen hulpverlening, of omdat men zelfdoding als de enige oplossing voor problemen ziet. Ook naasten en zelfs professionele hulpverleners vinden het bespreken van suïcidaliteit soms lastig.

Praktijk en onderzoek laten echter zien dat juist het vroegtijdig signaleren van suïcidale gedachten en het aanbieden van laagdrempelige hulp goed kan werken. Dit geldt vooral voor cognitieve gedragstherapie die zich richt op het verminderen van piekeren over zelfdoding.

De schoonheid en kracht van *Piekeren over zelfdoding* komen voort uit deze wetenschappelijke benadering en uit het ogenschijnlijk simpele uitgangspunt van het openlijk, en zonder vooroordelen, bespreken van suïcidale gedachten en gevoelens van wanhoop met als doel het voorkomen van zelfdoding. Dit boek draagt bij aan het versterken van het vermogen tot zelfhulp en de eigen regie van suïcidale mensen.

Voor mensen die denken aan zelfdoding kan de laagdrempeligheid van een ongeleid zelfhulpboek letterlijk van levensbelang zijn. Het kan helpen om een oplossing te vinden voor de problemen die het piekeren en denken aan zelfdoding met zich meebrengen. Het boek is dan ook uniek in zijn soort, en een moedig boek omdat het taboes doorbreekt en

zelfhulp voor suïcidepreventie serieus neemt. Het biedt een levenslijntje zonder bevoogdend te zijn. Het leert mensen met suïcidale gedachten stap voor stap hoe met deze problemen om te gaan en reikt concrete alternatieven aan. Ook biedt het naasten en hulpverleners inzicht in de praktijk en wetenschap van suïcidepreventie. *Piekeren over zelfdoding* is daarom een goede aanvulling op bestaande preventie-initiatieven zoals www.113online.nl.

De beide auteurs hebben dit boek met veel kennis en betrokkenheid geschreven. Ad Kerkhof is hoogleraar klinische psychologie en suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Sinds jaar en dag is hij het wetenschappelijke en maatschappelijke boegbeeld voor allen die betrokken zijn bij suïcidepreventie. Kennis en betrokkenheid zijn kenmerkend voor zijn werk. Ad Kerkhof combineert een ervaren klinische blik met die van onderzoek, beleid en onderwijs. Hij geniet nationaal en internationaal aanzien met zijn inzichten in de haalbaarheid en effectiviteit van suïcidepreventie. En altijd is daar weer die nuchtere no-nonsense-attitude ten opzichte van de hulp aan mensen met gedachten aan zelfdoding. Zijn bevlogenheid weet hij ook als geen ander over te dragen op zijn studenten, onder wie Bregje van Spijker. Bregje van Spijker promoveert in juni 2012 op de effectiviteit van de onlineversie van *Piekeren bij zelfdoding*. Deze effectiviteit heeft zij beschreven in internationale publicaties. Op dit moment is Bregje van Spijker werkzaam in Australië, waar zij haar onderzoek naar suïcidepreventie voortzet.

Ik kan dit boek dan ook van harte aanraden aan alle mensen die piekeren over zelfdoding. Daarnaast biedt het boek inzicht en handvatten voor iedereen die suïcidepreventie een warm hart toedraagt.

Prof. dr. Heleen Riper

Hoogleraar e-mental health en klinische psychologie aan de Leuphana-universiteit in Lüneburg, Duitsland, en universitair hoofddocent aan de Vrije Universiteit Amsterdam
Amsterdam, voorjaar 2012

Ten geleide

In dit zelfhulpboek staan adviezen en oefeningen om minder vaak en minder hevig aan zelfdoding te denken. Als je aan zelfdoding denkt ben je meestal ongelukkig en wanhopig. Of je bent depressief. Dat kan ertoe leiden dat gedachten aan zelfdoding regelmatig of zelfs voortdurend door je hoofd gaan spoken. Deze terugkerende gedachten aan zelfdoding kunnen op zich weer een probleem vormen boven op de toch al aanwezige problemen. Het is net als met piekeren: als je veel nadenkt over je problemen, dan kan het veelvuldig nadenken hierover een extra probleem worden. Mensen komen soms terecht in een piekerkramp, of gaan piekeren over het gepieker. Zo ook kan piekeren over zelfdoding een extra probleem vormen. Het gepieker kost veel tijd. De aandacht en tijd die besteed worden aan het gepieker over zelfdoding kunnen energie opsorpen die niet meer gebruikt kan worden voor een doelgerichte aanpak van de oorspronkelijke problemen.

Een eerste reactie op gedachten aan zelfdoding is vaak deze te onderdrukken, zeker als ze regelmatig de kop opsteken en de vorm van piekeren aannemen. Dit werkt echter meestal niet en het resultaat is dat je er juist wel aan denkt. En als je je wanhopig voelt, kunnen die gedachten helemaal bezit van je nemen, alsof er een vervelend liedje in je hoofd zit dat er maar niet uit wil. De boodschap van deze zelfhulpcursus is daarom dat denken aan zelfdoding mag, maar dat dat op een gedoseerde en gecontroleerde manier kan. Tijdens deze cursus leer je dan ook om je gedachten beter onder controle te krijgen, zodat ze je niet meer overvallen en zodat je minder vaak en minder heftig aan zelfdoding hoeft te denken.

De adviezen en oefeningen in dit boek zijn op werkzaamheid getest in wetenschappelijk onderzoek, en daaruit bleek dat veel deelnemers aan deze cursus beduidend minder vaak en minder intens aan zelfdoding

gingen denken. Dat gold niet voor iedereen. Sommigen hadden geen baat bij de oefeningen. We kunnen je dus niet garanderen dat het bij jou gaat helpen. Misschien helpt het jou niet, maar dat weet je pas als je het probeert.

Voor wie is dit zelfhulpboek geschikt?

Dit boek is geschikt voor iedereen die aan zelfdoding denkt en die iets aan deze gedachten wil doen. De cursus is echter geen vervanging voor professionele hulp. Als je veel aan zelfdoding denkt, dan is het 't beste om hulp te zoeken. Ook al denk je dat niemand je kan helpen. Als je professionele hulp wilt, dan kun je dat via de huisarts regelen.

Als je al in behandeling bent bij een psychiater, psycholoog of andere hulpverlener, dan kun je dit boek toch gewoon doornemen en gebruiken. Het kan een handig hulpmiddel zijn bij je behandeling. Wel is het dan raadzaam je behandelaar in te lichten.

Deze cursus is niet van toepassing voor de problematiek van klaar zijn met leven bij oudere mensen. Tenzij men daarbij veel piekert.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

In dit zelfhulpboek vind je zes cursusweken met adviezen en oefeningen die je helpen om langzaam maar zeker minder te gaan piekeren over zelfdoding. Wij adviseren om de cursusweken stap voor stap door te nemen en iedere dag even te oefenen. Twee- of driemaal een kwartier per dag is over het algemeen een goede richtlijn. Zorg er dus voor dat je die tijd hebt als je aan de oefeningen begint.

Als je wilt kun je de cursus uit dit boek ook via internet volgen via www.113Online.nl door in het menu de zelfhulpcursus op te zoeken. De hulpverleners van deze organisatie bieden een maximum van drie begeleidingsgesprekken aan bij de cursus. Voor sommigen is de zelfhulpcursus op internet aantrekkelijker, voor anderen is een zelfhulpboek aan-

trekkelijker of makkelijker, bijvoorbeeld omdat je hierin aantekeningen kunt maken. De cursus op internet is vrij beschikbaar. De cursus in dit boek is uitgebreider, met een extra hoofdstuk over hardnekkige gedachten aan zelfdoding. Als je al een hulpverlener hebt, kun je hem of haar natuurlijk vragen om je te helpen indien je dat wenst.

Als je van Surinaams-Nederlandse herkomst bent, kun je ook kijken op www.stopsuicide.nu. Hier worden verschillende culturele thema's besproken die soms samenhangen met denken aan zelfdoding. Jongeren kunnen ook kijken bij www.pratenonline.nl.

Het laatste hoofdstuk in dit zelfhulpboek geeft de theoretische en empirische kennis weer over piekeren en rumineren als risicofactoren voor suïcidaal gedrag. Dit hoofdstuk is bedoeld voor hulpverleners en je kunt dit hoofdstuk desgewenst doornemen met je behandelaar.

Het voorlaatste hoofdstuk is geschreven voor dierbaren. Als je bezig gaat met de oefeningen in dit boek, is het te overwegen om dit hoofdstuk te laten lezen aan je partner, ouders, vrienden of kinderen.

Piekeren over zelfdoding gebeurt vaak bijna automatisch, zonder dat we deze gedachten welbewust oproepen. Als je er nu tijdens het doen van de cursus bij gaatilstaan, dan kan het gebeuren dat je merkt dat je gedachten aan zelfdoding toch wel erg vaak optreden, vaker dan dat je je bewust was. Dan lijkt het misschien alsof je in het begin juist meer gaat piekeren vanwege de oefeningen. Na enige tijd zul je echter merken dat je steeds minder in beslag genomen wordt door je pieker-gedachten.

Desalniettemin, als je merkt dat door het volgen van de oefeningen je gedachten aan zelfdoding zich verdiepen en/of als je merkt dat je bang bent de controle over jezelf te verliezen, dan is het zaak om zo snel mogelijk met een professionele hulpverlener te praten. Als dit niet kan of als je dit om wat voor reden dan ook niet wilt, kun je ook bellen (0900-1130113) of chatten met www.113Online.nl. We benadrukken hier nogmaals dat het volgen van deze cursus geen vervanging is voor professionele hulpverlening als die nodig is.

Ten slotte is het van belang om te beseffen dat je door dit hulpboek te volgen niet direct van je problemen af komt. Je kunt echter wel leren minder te piekeren over zelfdoding. En daarmee minder last te hebben van je gedachten en tijd vrij te maken voor meer doelgerichte oplossingen.

Wij wensen je succes bij het oefenen.

Ad Kerkhof

Bregje van Spijker