

Jan Mokkenstorm

HOOP DOET LEVEN

De 113Online Suicide Survival Guide

Boom Amsterdam

© 2013 J.K. Mokkenstorm p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door het Fonds Psychische Gezondheid.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Hoewel het boek met zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur en de uitgever geen enkele vorm van aansprakelijkheid voor schade of schadelijke gevolgen voor de gezondheid of leefsituatie, door fouten of onvolkomenheden in het boek of door het toepassen van informatie, technieken, inzichten of oefeningen uit dit boek.

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging omslag: René van der Vooren

Verzorging binnenwerk: Image Realize

ISBN 978 94 6105 516 3

NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

INHOUD

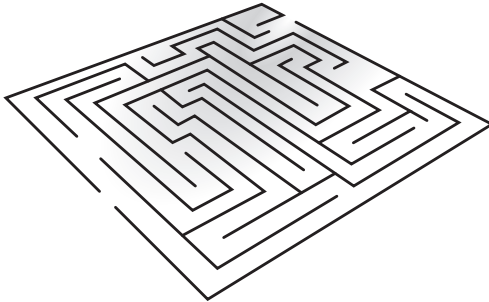
INLEIDING	7
DEEL 1 Zelfmoordgedachten	13
Hoe de gedachte aan zelfmoord ontstaat	14
Psychische stoornis en zelfmoordgedachten	21
Ga naar de huisarts	23
In de greep van gedachten aan zelfmoord	26
DEEL 2 Overleven	31
Je crisis overleven	32
Tussen hoop en vrees	36
H.O.O.P.	37
Contact maken	38
DEEL 3 In vijf stappen weg uit de wanhoop	43
De weg uit je wanhoop	44
STAP 1: Je losmaken uit het patroon	45
STAP 2: Je gedachten bekijken	50
STAP 3: Pijn leren dragen en verminderen	53
STAP 4: Problemen oplossen	71
STAP 5: Meer invloed op je omgeving krijgen	82
DEEL 4 Hulp zoeken	99
Passende hulp vinden	100
Over hulpverleners en wat ze kunnen	103
Over behandelingen	107
Soorten medicijnen	113
Jouw rechten, en de plichten van hulpverleners	117
DEEL 5 Zorg voor je veiligheid	121
Direct gevaar afwenden	122
Je veiligheidsplan	124

DEEL 6 Hoe help ik iemand overleven?	129
Wat je kunt doen om te helpen overleven	130
Valkuilen en wat je beter niet kunt doen	135
DEEL 7 Gereedschapskist	141
Zelf je slaap verbeteren	142
Communicatievaardigheden	143
Toelaten van argumenten tegen zelfmoord	145
Piekerkwartier en piekerzone	149
Met je dagboek leren kijken naar je gedachten	151
Praktische manieren om pijn te leren dragen	153
Problemen oplossen met de rationele methode	162
Problemen oplossen met de oplossingsgerichte methode	170
Oefeningen in 'eigen wijsheid'	177
Nawoord	181
Literatuur	183
Register	189
Over de auteur	193

INLEIDING

Zelfmoord, zelfdoding of suicide. Hoe je het ook noemt: wanneer iemand een einde aan zijn leven maakt, heeft dat een enorme impact. Jaarlijks betreuren vrienden, families, collega's, klas- en studiegenoten, kennissen en hulpverleners in Nederland helaas tussen de 1600 en 1700 mensen die zelfmoord hebben gepleegd.¹ Dat is een enorm aantal, een enorm verlies.

Zelfmoord is het trieste eindpunt van een eenzame weg. Een weg die steeds smaller wordt, en waar je steeds minder gemakkelijk vanaf kunt. Die weg begint als het leven je zo veel pijn doet dat je er wanhopig van wordt. Je zit dan zo klem, dat je bijna geen uitweg meer ziet. Na een traject van fantaseren over niet meer leven loopt de weg door naar steeds langer en intenser denken aan zelfmoord. Via het maken van plannen om zelfmoord te plegen loopt een pad naar het doen van een poging, die kan leiden tot de dood.



Jaarlijks zijn er in Nederland meer dan een half miljoen mensen ergens op deze weg richting zelfmoord.² Hieraan kun je zien dat het denken aan zelfmoord misschien wel gewoner is dan je dacht. Maar je ziet ook dat de meeste mensen op deze weg uiteindelijk geen zelfmoord plegen. Meer dan 99% weet de weg tijdig te verlaten. Dat doen ze zelf, vaak met hulp van hun omgeving, en vaak ook met professionele begeleiding.

Hoe overleef je de weg naar zelfmoord? Hoe vind je de weg uit de wanhoop? Deze gids helpt je daarbij. Niet omdat je het zelf niet zou kunnen, maar vooral omdat je met een gids sneller en veiliger uit de klem komt en verder kunt met de weg van je leven.

Achtergronden en vertrekpunten

Deze gids is erop gericht om zelfmoord te voorkomen, en staat aan de kant van de hoop. Net als de experts, ervaringsdeskundigen, vrijwilligers en hulpverleners van 113Online veroordeelt deze gids niet dat je bezig kunt zijn met zelfmoord. De vrijwilligers en therapeuten van 113Online begrijpen dit als een menselijke reactie op grote innerlijke pijn. Ze kennen het dal van de wanhoop maar al te goed, en ze hebben al duizenden mensen de veilige weg hieruit helpen vinden. Daarom staan ze aan de kant van de hoop en het overleven.

113Online is er voor mensen die aan zelfmoord denken, maar ook voor hun naasten: de mensen in de omgeving die zich zorgen maken. Als je betrokken bent bij iemand die (misschien) met zelfmoord bezig is, helpt deze gids je te begrijpen wat er aan de hand is met die ander, hoe je ermee om kunt gaan en wat daarbij de valkuilen zijn.

113Online geeft ook hulp en ondersteuning aan nabestaanden van mensen die zelfmoord plegen. Vanzelfsprekend is het verlies van iemand door zelfmoord een enorme klap, die een groot litteken veroorzaakt. Dit is een zodanig groot en apart onderwerp, dat er uit respect voor is gekozen om dit niet op te nemen in deze *Survival Guide*.

Het is belangrijk om te weten dat deze gids geen vervanging is van gericht professioneel advies dat je van een hulpverlener kunt krijgen. Een huisarts, een psycholoog of een psychiater is in staat om je problemen en pijn samen met jou te onderzoeken, een diagnose te stellen en je hierbij op maat te begeleiden. Dat kan een boek natuurlijk niet.

Leeswijzer

Ook al kan dit boek professionele hulpverlening niet vervangen, het kan wel goed worden gebruikt naast een behandeling die je volgt. Het is dan

aan te raden om dit boek eens mee te nemen om je behandelaar te laten zien hoe je bezig bent met overleven en wat je daarbij wel en niet helpt.

De tips en adviezen in dit boek zijn misschien niet voor iedereen even bruikbaar of aansprekend. En mogelijk zijn ze soms zelfs een beetje te nuchter of direct, waardoor je er gestrest van wordt. Het is aan jou om eruit te halen wat je kan helpen, en het is geen enkel probleem als sommige dingen je niet interesseren of als je sommige dingen niet kunt gebruiken.

Het boek heeft een logische opbouw. Je kunt deze opbouw volgen. Dat is wel aan te raden, maar het is zeker niet strikt noodzakelijk. De verschillende delen zijn zo geschreven dat je ze los van elkaar kunt gebruiken. Je kunt dan ook beginnen waar je wilt, of erin lezen zo lang je wilt. Het is geen spannend boek waarbij je dingen mist als je bladzijden overslaat.

Het is aan te raden de inhoudsopgave even te bekijken en het boek door te bladeren, zodat je een indruk hebt van de opbouw en de inhoud. Zoals je in de inhoudsopgave ziet, bestaat het uit verschillende delen.

Deel 1 geeft uitleg over de klem in je leven die maakt dat zelfmoordgedachten ontstaan, en hoe die gedachten je in hun greep kunnen krijgen. Deel 2 maakt je vertrouwd met de beginselen van de overlevingskunst: hoop doet leven. Deel 3 geeft de route om weg te komen uit de wanhoop en de greep van je zelfmoordgedachten. Dat gaat in vijf stappen. Je kunt die volgen van stap 1 tot 5, maar je kunt ook stappen overslaan of beginnen met wat je het belangrijkste vindt. In deel 4 vind je informatie over hoe, waar en bij wie je hulp kunt vinden en wat die hulp inhoudt. In deel 5 kun je lezen hoe je voor je veiligheid zorgt. Deel 6 is bedoeld voor mensen die zich zorgen maken over een ander die (mogelijk) denkt aan zelfmoord. Dit deel geeft handvatten wat (niet) te doen om een ander te helpen overleven. In aanvulling daarop vind je in deel 7 de gereedschapskist met praktische handvatten, technieken en oefeningen waaraan je veel kunt hebben.

‘Hoop doet leven’ op de website van 113Online

Oefeningen, instructies en formulieren uit dit boek worden ook aangeboden op de website van 113Online, www.113online.nl.

Je kunt ze vinden onder de knop 'Zelfhulp'. Je treft daar ook de zelftests en zelfhulpcursus waarmee je je gedachten aan zelfmoord beter onder controle kunt krijgen. Ook staan daar nieuwe technieken, materialen of oefeningen die nog niet in dit boek staan.

De medewerkers van 113Online zijn ook erg benieuwd naar hoe je dit boek vindt: wat heb je goed kunnen gebruiken en wat niet? En vooral: hoe heeft het je geholpen in jouw situatie? Wat was het effect van het lezen van dit boek op je wanhoop, je pijn en je zelfmoordgedachten? En hoe denk je dat dit komt? Je kunt je verhaal mailen als je dat wilt.

Je kunt het ook melden als dingen in dit boek onduidelijk zijn, vragen oproepen of je gespannener of ongelukkiger hebben gemaakt. Laat het ook weten als je iets in dit boek mist, of als je zelf een overlevingstip hebt die je met anderen wilt delen.

Door jouw feedback wordt de volgende druk van dit boek nog beter, en kunnen wij meer te weten komen over hoe mensen zoals jij goed geholpen kunnen worden. Je kunt je feedback op dit boek geven via de 'Hoop doet leven'-bladzijde op de site (onder de knop 'Zelfhulp').

Hopelijk kun je jezelf de tijd en ruimte geven om te onderzoeken hoe je uit deze situatie kunt komen zonder zelfmoord te plegen. In die tijd zou het jammer zijn als je in een impuls opeens ondoordacht zelfmoord pleegt. Schenk daarom aandacht aan je veiligheid.

Deel 5, 'Zorg voor je veiligheid', gaat hierover. Je treft een checklist aan waarmee kunt je kijken of het nodig is om nu extra oplettend te zijn, en wat je kunt doen om veilig te blijven. Op de site van 113Online kun je een zelftest doen waarmee je een hulpadvies krijgt. Bij 113Online kun je altijd praten over zelfmoord, en ook over hoe je veilig kunt blijven.

Als je het gevoel hebt dat je soms wel heel dicht bij zelfmoord plegen bent, zorg dan nu voor je veiligheid. Neem de maatregelen die nodig zijn voor je gezondheid en je leven. Zoek hulp.



WWW.113ONLINE.NL

0900-0113

BIJ DIRECT GEVAAR BEL JE 112.





DEEL 1



**ZELFMOORD-
GEDACHTEN**

Hoe de gedachte aan zelfmoord ontstaat

Denken aan zelfmoord begint met diepe psychologische pijn door grote problemen die je zo wanhopig maken dat je je gevangen en klem voelt zitten en bijna geen uitweg meer ziet.³ Het kan bijvoorbeeld gaan om angst, verdriet, woede, depressie, leegheid, piekeren en malen, rancune, verdriet of opgefoktheid. Het gaat dus om intense negatieve gevoelens. Wanneer je deze pijn als ondraaglijk ervaart en bang bent dat problemen onoplosbaar zijn, ontstaat wanhoop. Je hebt dan het gevoel dat je niet kunt ontkomen aan deze ellendige gevoelens. En dat je niet meer kunt geloven dat het waarschijnlijk goed komt. Je hebt het gevoel dat er geen perspectief is. Geen toekomst waarin het goed met je gaat.

In je wanhoop kun je denken dat je zo niet meer verder kunt of wilt leven. Je verlangt ontzettend naar rust en verlossing uit de moeilijkheden. Maar je weet niet hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Dan kan het idee ontstaan dat je een einde kunt maken aan de pijn door zelfmoord te plegen. De gedachte aan zelfmoord ontstaat dus in reactie op een beklemmende situatie waarin je lijdt aan pijn die je als ondraaglijk ervaart, en waarin je worstelt met problemen die onoplosbaar lijken.

Kan iedereen de gedachte aan zelfmoord krijgen?

Nee. Uit onderzoek blijkt dat er een soort gevoeligheid of kwetsbaarheid nodig is om aan zelfmoord te kunnen denken.⁴ Het is waarschijnlijk een kwestie van aanleg in de hersenen,⁵ en ook wel gedeeltelijk erfelijke karaktereigenschappen die deze gevoeligheid bepalen. De meeste mensen hebben deze gevoeligheid niet, maar als je last hebt van zelfmoordgedachten ben je niet abnormaal of gek. De gedachte aan zelfmoord komt bij heel veel mensen voor in de loop van hun leven, zoals we al zeiden in de inleiding (zie blz. 7). Echter, 99,9% van de mensen met zelfmoordgedachten weet zichzelf te redden en pleegt geen zelfmoord. Dat doen ze met behulp van hun overlevingsinstinct en veerkracht, met hulp van anderen in hun omgeving en door professionele hulp te zoeken.