

Hoe om te gaan met een doodswens.

Hoe kunt u weten dat iemand een doodswens heeft?

Eigenlijk kunt u dat alleen maar weten als iemand door woorden of lichaamstaal die wens uitspreekt of als hij¹ stappen zet waaruit het voornemen spreekt om uit het leven te stappen. Heel vaak echter loopt iemand met een doodswens rond zonder dat hij dat durft te laten merken.

Er zijn veel redenen waarom iemand niets wil laten merken, denkt u maar aan:

- Schaamte, “mensen zullen me een loser vinden als ik dat zeg”
- Bang om als aansteller opgevat te worden, iemand die aandacht wil trekken
- Bang om niet gehoord te worden of niet geloofd
- Bang om voor gek versleten te worden en naar de psychiater gestuurd of nog erger gedwongen opgenomen te worden
- Bang om andere mensen/geliefden te belasten of verdriet te doen
- Een gevoel van eenzaamheid “het zal niemand interesseren”
- Het gevoel “dit is zo persoonlijk, dat wil ik niet met iemand delen”
- Het gevoel “mij is zoveel pijn gedaan dat ik het niet aankan om die pijn te verwoorden”

Waar moet u op letten om de signalen te onderkennen die in de richting van een doodswens kunnen wijzen?

- Iemand spreekt erg nonchalant over de dood: “dood zijn is toch niet zo erg”
- Iemand is langere tijd meer teruggetrokken dan u gewend bent
- Iemand slaapt slecht
- Iemand heeft de neiging zich te isoleren, geen contact meer op te nemen/niet meer actief naar buiten te treden
- Iemand gaat heel erg opruimen, gaat zaken weggeven “hier neem jij dit maar, ik heb dit voor jou bedacht”
- Iemand treft voorbereidingen, regelt een testament, maakt lijstjes “is gemakkelijk voor anderen”
- Iemand krijgt veel enigszins onverklaarbare ongelukken, aanrijdingen, valpartijen met de fiets of van de trap, enz.
- Iemand heeft een geliefde verloren en lijkt zich in een gecompliceerd rouwproces te bevinden
- Iemand heeft door een somatische of psychiatrische diagnose de overtuiging gekregen dat zijn toekomst zonder perspectief is
- Iemand gaat op zoek naar anderen om zijn plaats in te nemen

Natuurlijk betekent een dergelijk gedrag niet automatisch dat iemand een voornemen tot zelfdoding heeft: iemand kan ook behoefte hebben aan bezinning, vinden dat hij zijn zaken eens op orde moet

brengen, onhandig zijn of een bril nodig hebben maar als u die gedragsverandering niet kan thuisbrengen, aarzel dan niet om door te vragen. Confronteer gerust met vragen als: “waar komt je behoefte aan bezinning vandaan?”, “waarom nu je zaken op orde willen brengen?”, “ben je roekelozer dan je voorheen was?”, “hoe verklaar je wat er met je aan de hand is?” enz.

Waarom is het belangrijk om over een doodswens in gesprek te komen?

Met een doodswens waar niet over gepraat kan of mag worden, gaat het als met alles wat iemand voor zichzelf moet houden, het onderwerp gaat een steeds grotere plaats innemen in je gedachten. Denk maar aan het bekende “je mag niet aan een witte beer denken” en opeens duikt er telkens een witte beer op in uw gedachten, ook al wilt u dat niet. Zo gaat dat ook met een doodswens als iemand vindt dat hij er niet over mag of kan praten: de doodswens neemt een steeds grotere plaats in zijn gedachten totdat het bijna een obsessie wordt waarbij iemand aan niets anders meer kan denken. Dat is vaak heel beangstigend en kan tot een enorme eenzaamheid leiden, zelfs zo dat alleen al om die toestand van eenzaamheid een halt toe te roepen iemand kan besluiten zijn doodswens tot uitvoering te brengen.

Hoe komt u in gesprek over een doodswens?

Een belangrijke voorwaarde is dat u kunt verdragen dat iemand die u na staat tegen u zegt “ja ik denk er aldoor over mijzelf dood te maken”. Van groot belang is dat u dit niet veroordeelt, dat u het niet voelt als eigen falen of als een beschuldiging aan uw adres, dat u niet in paniek raakt. U moet kunnen accepteren dat iemand die wens heeft. Het gaat er in eerste instantie niet om dat u bij iemand die doordrongen is van het gevoel dat het leven niets meer te bieden heeft, dat gevoel kan weg te ruimen. In een werkelijk gesprek moet er ruimte zijn dat een doodswens mogelijk voor iemand bevrijdend kan zijn. Luister vooral naar antwoord op vragen als:

- hoe ben je tot die gedachte gekomen?
- loop je er al lang mee rond?
- hoe voelt die gedachte?
- wat doet die gedachte met je?
- wat zou er volgens jou moeten gebeuren opdat die gedachte zich minder heftig opdringt?
- waar moet de dood een oplossing voor zijn?
- hoe concreet heb je je doodswens al voor jezelf gemaakt?

Richt u niet op een oplossing, richt u op begrijpen en proberen om naast iemand te staan. In vervolggesprekken kunt u zich iets meer richten op meedenken, maar vraag of dat op prijs gesteld wordt. Vertel wat het u doet om te horen hoe de ander worstelt. Dat kan er ook toe leiden dat u zegt “ik kan het niet aan om hier dieper met je op in te gaan, mag ik met je zoeken naar iemand waarmee je hierover beter kunt spreken”. U hoeft niet alles te kunnen. Dat u niet veroordeelt is heel veel.

Realiseert u zich dat de achtergronden van een doodswens veelzeggend kunnen zijn. Lijdt iemand aan het leven of is de doodswens een symptoom van bijvoorbeeld een depressie of de reactie op het krijgen van een diagnose waar men aan verbindt dat het leven niets meer waard is, bijvoorbeeld: multiple sclerose, schizofrenie, bipolaire stoornis, autisme? Dergelijke diagnoses kunnen als een doodsvonnissen werken en het effect hebben dat iemand denkt dat een menswaardig leven niet voor hem is weggelegd. Ga in dat geval met iemand op zoek naar hulp of naar informatie die iemands

beeld over de effecten van zijn diagnose kunnen bijstellen, onderzoek de mogelijkheden van therapie. Denk aan lotgenotenwebsites, patiëntenverenigingen, second opinion zowel bij lichamelijk als psychisch lijden.

Wees niet bang om concreet te zijn, om door te vragen, om echt te willen weten wat iemand beweegt. Vermijdt negatieve kwalificaties. Voorkom insinuaties. Slik woorden als ‘laf’ of ‘verman je’ of ‘het gaat wel over’ in. Ga niet dreigen “ik bel de huisarts, psychiater, je ouders”, daarmee ondermijnt u vertrouwen dat moet groeien. Weet bovendien dat iemand die bij zijn volle verstand is niet om reden van een doodswens tegen zijn zin opgenomen mag worden in de psychiatrie. Daartoe is bijvoorbeeld vereist dat iemand zich in een psychose bevindt. Iemand die last heeft van psychoses maar niet psychotisch is op het moment dat hij zijn doodswens te berde brengt, komt niet voor een gedwongen opname in aanmerking. Ook niet iemand die zwaar depressief is – tenzij het om een vorm van depressie gaat die de wilsbekwaamheid aantast en die een gedwongen opname noodzakelijk maakt.

Vaak denken mensen “als ik erover begin, breng ik de uitvoering dichterbij”. Het tegendeel is waar, u doorbreekt het geheim waardoor “de witte beer” mogelijk zijn nagels intrekt.

Het is echter ook niet altijd zo dat goede gesprekken een doodswens wegnemen, u moet tijd en geduld hebben.

En mogelijk blijft ondanks al uw betrokkenheid een doodswens bestaan maar u heeft dan wel bereikt dat iemand tenminste niet meer alleen in zijn worsteling is. Wat u dan moet aanvaarden is dat u weliswaar erg uw best hebt gedaan om met iemand met een doodswens in contact te blijven maar dat iemand uiteindelijk toch zijn eigen weg gaat. Dan bent u degene die steun nodig heeft en niet degene die gefaald heeft.

Wat resteert er als de doodswens iemands identiteit geworden is?

Dan komt het er op aan iemand de kwelling van het vooruitzicht op een gruwelijke zelfdoding te besparen. Zo’n gruwelijke zelfdoding is niet nodig. Het is belangrijk dat iemand wiens doodswens zijn identiteit geworden is, zich terdege laat informeren over hoe hij vredig kan inslapen. Die wetenschap alleen al kan volstaan om iemand met leven door te laten gaan.