

Van stille naar gedeelde strijd?



Het beeld *Stille Strijd* voor de Broerekerk in Bolsward. Kunstenaar Saskia Stolz wil hiermee aandacht vragen voor mentale problemen bij jongeren en mensen stimuleren erover te praten.

TEKST STYNKE CASTELEIN EN
DIANA VAN BERGEN
FOTO NIELS DE VRIES

Een jongere, zittend met het hoofd tussen de knieën, halfhoge sneakers aan, de capuchon van de hoodie op. Deze beschrijving hoort bij het meer dan levensgrote beeld de *Stille Strijd* dat nu rondtoert door Nederland. Een beeld dat iedereen raakt. Een beeld dat gaat over mentale problemen bij jongeren. Een beeld dat aandacht vraagt voor de nummer 1-doodsoorzaak onder jongeren: zelfdoding. Een beeld dat uitnodigt tot een gesprek, maar dat is best lastig als het gaat om dit gevoelige onderwerp.

Elke maand overlijden er gemiddeld 24 jongeren onder de 30 jaar door zelfdoding. Bijna elke dag een jongere. Als jongeren nare ervaringen achter de rug hebben en het leven steeds meer overleven is geworden, kunnen gedachten over zelfdoding bij iemand opkomen. In Nederland heeft maar liefst 1 op de 6 jongeren tussen de 12 en de 25 jaar weleens last gehad van gedachten aan zelfdoding. Internationaal

onderzoek laat zien dat ongeveer een op de vijf jongeren met deze gedachten vervolgens een poging tot zelfdoding heeft gedaan.

Verkeersongevallen waren lang de nummer 1 doodsoorzaak onder jongeren, maar zelfdoding is dat nu. Niet doordat zelfdoding is toegenomen de afgelopen jaren (ook niet tijdens de pandemie), maar juist doordat er op verkeersgebied preventief veel vooruitgang

“
Jongeren kunnen zich al geholpen voelen als je eerst vooral luistert en hen aanmoedigt meer te vertellen

is geboekt en er daardoor minder slachtoffers zijn gevallen.

KANTELPUNTEN ONDERZOEK

Wetenschappelijk onderzoek naar zelfdoding heeft zich in het begin vooral gericht op het voorspellen van het risico dat iemand over zal gaan tot suïcidaal gedrag. Met de gedachte: als de risicofactoren duidelijk zijn, kan zelfdoding teruggedrongen én zelfs voorkomen worden, door het op tijd signaleren van jongeren met een bepaald risicoprofiel. Omdat het altijd gaat om zo'n uniek, persoonlijk proces blijkt het voorspellen van suïcidaliteit erg lastig.

De focus van wetenschappelijk onderzoek is daarom deels verschoven naar het leren van ervaringsverhalen van mensen die in het verleden een plan hadden of daadwerkelijk een poging hebben gedaan, mensen met wie het nu juist goed gaat. Hoe zijn zij uit deze nare periode gekomen? Kortom: een focus op herstel van suïcidaliteit.

Hieruit komt naar voren dat steun en een goede band met vrienden en familie die luisterden en samen activiteiten ondernemen,

naast een hulpverlener met wie het klikte en die respectvol doorvroeg op de oorzaak van hun gedachten aan zelfdoding, steeds door hen worden genoemd als belangrijke kantelpunten. Ook het hebben van een (nieuw) doel in het leven en het ervaren van zingeving helpen bij iemands herstelproces.

DURVEN DELEN

Terug naar het rondreizende beeld, dat eerder deze maand in Groningen te zien was en nu in Bolsward staat. Soms heeft iemand zijn gedachten durven delen met naasten en zijn zij goed op de hoogte. Mogelijk is er samen besloten om professionele hulp in te schakelen. Durven delen vergt enorm veel moed en kracht. Als je eraan denkt dat jezelf diegene bent, dan voel je meteen hoe zwaar het is om dit te delen met je geliefden. Zo zwaar, dat je – net als de jongere van het beeld – misschien wel kiest voor een stille strijd. Vaak om anderen niet te kwetsen, of vanwege schaamte voor je mentale problemen. Of om het kleine beetje energie dat je nog hebt, te bewaren voor de rest van de dag.

Bij een stille strijd vermoeden

Je kent iemand die een stille strijd met zichzelf voert en je voelt de noodzaak daarover het gesprek aan te gaan. Maar hoe?



Het gesprek aangaan vraagt moed en ook gewoon oefening. Maar iedereen kan het leren

naasten soms wel dat het niet zo lekker met iemand gaat. Vaak ook niet. Maar wat kun je doen met dit vermoeden? Je bent (zeer waarschijnlijk) geen zorgverlener én had je ook niet ergens ooit gelezen dat je er beter maar niet naar kunt vragen? Je wilt iemand niet op gedachten brengen, toch?

Dit is onjuist. Iedereen kan namelijk helpen en ernaar vragen is juist heel goed. Praten over gedachten aan zelfdoding kan zelfs lucht geven en de jongere is minder alleen met dit probleem. Maar hoe kun je dit beste aanpakken?

Het beeld maakt iedereen bewust van de stille strijd die in jongeren om kan gaan. De volgende stap is eigenlijk van 'bewustzijn' naar 'bewust er voor iemand zijn' en 'echt naar iemand luisteren'. Dat kan alleen als je het gesprek aangaat. Ook dit vraagt moed en ook gewoon oefening. Maar iedereen kan het leren.

STELLEN VAN DE JUISTE VRAGEN

Welke vragen ervaren jongeren als uitnodigend om te praten over hun gedachten aan zelfdoding en hun mentale problemen? Hier is al wel (wetenschappelijke) kennis over, doordat jongeren zelf hun ervaringen hebben gedeeld in meerdere onderzoeken. Deze ervaringskennis heeft geleid tot concrete tips voor het stellen van dé juiste vragen.

Een voorbeeld van een 'juiste' vraag kan zijn: 'Denk je weleens: van mij hoeft het niet meer?', of: 'Denk je weleens: ik ben helemaal klaar met dit rotleven?' Ook de directe vraag, die veel mensen heftig vinden, wordt juist door jongeren vaak als een aanmoediging gezien om hun leed te delen, dus: 'Denk je weleens aan zelfdoding?' Lang niet iedereen is in staat om deze vraag zomaar te stellen. Zeker in families waarin er weinig gepraat wordt over emoties, kan het lastig zijn om die stap te zetten.

Jongeren kunnen zich al een stuk geholpen voelen als je eerst vooral luistert en hen aanmoedigt meer te

vertellen, blijkt uit onderzoek. Het is een hele begrijpelijke reflex (en dus ook een valkuil) om als gesprekspartner een oplossing te willen aanreiken, maar de kracht van de hulp van geliefden zit in vragen, luisteren en bevestigen dat je ziet dat iemand lijdt aan het leven. Zo kunnen jongeren zich weer wat meer verbonden voelen met anderen, en niet (of minder) alleen, wat hen soms weer iets uit hun donkere gedachten kan trekken.

GEDEELDE STRIID

Er zijn goede instrumenten om je op weg te helpen bij het vragen naar, en praten over zelfdodingsgedachten. We noemen twee voorbeelden. Zo is er de app en training 'Vraag Maar' (gratis te downloaden in zowel de Appstore als Playstore). Je kunt hier dé juiste vragen vinden en ook oefenen met het stellen van de vraag (bijvoorbeeld door jezelf op te nemen).

Daarnaast is er een zogeheten *gatekeeper*-training (letterlijk staat dit voor 'poortwachter', maar bedoeld wordt de sleutelrol die iemand, van docenten, sportcoaches, burens tot werkgevers, kan vervullen voor iemand die denkt aan zelfdoding). Beide zijn ontwikkeld door 113 Zelfmoordpreventie.

(Hoewel veelal nog zo genoemd in de volksmond, wordt het woord zelfmoord steeds minder gebruikt. Ervaringsdeskundigen geven aan dat zij het woord zelfdoding als minder stigmatiserend ervaren; moord impliceert immers een slechte en strafbare daad, de term zelfdoding doet dan ook meer recht aan het lijden van mensen.)

Wij hopen dat deze korte bijdrage de omgeving van iemand die een stille strijd voert, een handvat heeft kunnen geven om uiteindelijk het gevoelige gesprek aan te gaan. Steun van je omgeving en gesprekken kunnen voeren over wat maakt dat het leven pijn doet, kan opluchten en beschermend werken. Dit maakt het een 'gedeelde strijd' en vergroot de kans op iemands herstel in de toekomst.

Stynke Castelein is hoofd onderzoek bij Lentis GGZ en hoogleraar herstelbevordering bij ernstige psychische aandoeningen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Diana van Bergen is hoogleraar suïcidepreventie met als aandachtsgebied jongeren aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Praten over gedachten over zelfdoding kan anoniem via de chat op de website 113.nl of bel 113 (gebruikelijke telefoonkosten) of 0800-0113 (gratis).