

ter nagedachtenis aan

**Jan Mokkenstorm** (1962-2019)

*oprichter van de stichting 113 Zelfmoordpreventie,  
grondlegger en gedreven pionier van een landelijke aanpak  
van suïcidepreventie in Nederland*

**Viktor Staudt** (1969-2019)

*bevlogen pleitbezorger in binnen- en buitenland van een grotere  
openheid over eigen suïcidale gedachten en gevoelens*

# Inhoud

Voorwoord: Een deskundige met eigen ervaring <i>prof. dr. J.A. Swinkels</i>	11
Inleiding: Doorbreken van een maatschappelijk taboe	15
In memoriam Viktor Staudt	19
<b>CONTEXT</b>	21
Een uitnodiging tot openheid en openhartigheid	21
Suïcide, zelfmoord, zelfdoding, of...?	24
De paradox van leven en dood	26
Suïcidale gedachten, voorbereiding, uitvoering	27
Landelijke agenda suïcidepreventie	28
<b>GESPREKKEN</b>	32
24 Momentopnamen	32
Illustratief, niet representatief	36

Overzicht van de geïnterviewden	37
Gesprekken leeftijdscategorie: tussen 21 en 35	47
<i>Eva, Jessica, Marvin, Milan, Paul, Robin, Ruby, Sanne, Zoraya</i>	
Gesprekken leeftijdscategorie: tussen 35 en 50	128
<i>Alex, David, Jos, Karin, Lies, Lucia, Michiel, Viktor</i>	
Gesprekken leeftijdscategorie: 50 en ouder	200
<i>Alice, Frank, Herman, Jan, Judith, Koos, Mirjam</i>	

<b>SIGNALLEN</b>	257
Welke vragen roepen de gesprekken op?	257
Wat weten wij wel/niet van suïcidepogingen?	260
Waarom doen mensen suïcidepogingen?	265
Waarom mislukken de meeste suïcidepogingen?	268
Is er een verband tussen suïcidaliteit en leeftijd?	270
Is er een verband tussen suïcidaliteit en psychische stoornissen en/of verslaving?	272
Wat weten hulpverleners over suïcidaliteit?	276
Is echte aandacht beter dan pillen en protocollen?	280
Willen mensen die suïcidaal zijn werkelijk dood?	284
Waar loopt de grens tussen suïcide en euthanasie?	284
Houden suïcidale mensen geen rekening met hun naasten?	288
Is er een leven na de dood, en maakt dat wat uit?	289
Kennen wij de maatschappelijke kosten van suïcidaliteit?	292
Kun je na suïcidale perioden nog gelukkig worden?	294

<b>WAT IS ER NODIG?</b>	298
Wat beter kan	298
Hoe kunnen wij elkaar als gewone mensen helpen?	300
Het belang van lotgenotencontact	303
Capaciteitsproblemen en wachtlijsten	306
Nieuwe vormen van aandacht en hulp	309
Gemengd lotgenotencontact, een (te) gedurfde benadering?	314

Ten slotte	317
Woorden van dank	319
Boeken, rapporten en artikelen	324
Overzicht van organisaties	327
Lijst van afkortingen en begrippen	332
Noten	337
Over de auteur	341

# Een deskundige met eigen ervaring

[VOORWOORD]

Per dag slagen in ons land vijf à zes mensen erin zich van het leven te beroven. Vaak een impulsieve daad met een lange voorgeschiedenis. In 2008 schreven Monique Janssens en ik een boekje getiteld *Een tweede leven. Ware verhalen over zelfmoordpogingen*.<sup>1</sup> Het ging over mensen die hun poging door een toeval overleefden. Zelfdodingen hadden zich ook in ons persoonlijk leven voorgedaan, we voelden ons machteloos en merkten dat er een taboe op het onderwerp rustte. Er valt uit ons boekje onder andere te leren dat vrijwel niemand dood wil, het is strijdig met onze natuur. Toch gaan we allemaal dood, en sommigen willen daarop vooruitlopen om meer of minder valide redenen of om angsten of sombere gevoelens van het moment. We hebben deze mensen een stem gegeven. Maar een beangstigend feit is dat zo'n 260 keer per dag iemand in Nederland een vergeefse zelfmoordpoging doet.<sup>2</sup> Frank Schaake, een ervaringsdeskundige en nabestaande, geeft deze veel grotere groep – die

voor het overgrote deel niet binnen de gezondheidszorg bekend is – een stem met de vraag: ‘Is er een leven vóór de dood?’

In mijn spreekkamer was het praten over zelfmoordgedachtes dagelijkse kost. Dat liep van vluchtige gedachtes tot een zeer krachtige wens. Wanneer je geconfronteerd wordt met leed van anderen is er de neiging om weg te kijken. Wegkijken van leed is invoelbaar maar volgens mij een hoofdzonde, waar mensen in geoefend moeten worden om het niet te doen. ‘Wat u niet wilt dat u geschiedt doe dat ook een ander niet’, luidt het spreekwoord. Je ontwikkelt daardoor uit ervaring een fundamentele menselijke houding van begrip, compassie en levensmoed.

Vanuit deze grondhouding laat Frank Schaake drieëntwintig andere mensen en zichzelf aan het woord. Het belang van het levensverhaal is groot, het helpt om te begrijpen hoe iemand tot een dergelijke daad komt. Na het lezen van deze verhalen zal je anders gaan reageren als iemand je, op de vraag ‘hoe het gaat met je?’ antwoordt dat het ‘slecht’ gaat. Dan worden ook de vragen over suïcidepogingen die de verhalen oproepen in het laatste deel van het boek relevant. Bijvoorbeeld: waarom doen mensen pogingen om een einde aan hun eigen leven te maken? Wat is de relatie met psychische stoornissen? Houden suïcidale mensen geen rekening met anderen?

Uit de verhalen wordt duidelijk dat het vaak om veerkrachtige mensen gaat en wat een poging allemaal teweeg kan brengen. Vaak zijn mensen zich aanvankelijk onbewust van hun motieven/gedrag uit het leven vóór de poging. Daarom is de menselijke maat voor hulpverlening essentieel. Dat betekent: de ander bloedserius nemen door goed te luisteren, durven voor te lichten in beslissingen, compassie te tonen, maar ook rekening te houden met het bevattingvermogen en de emotionele toestand van mensen. Het leven is voor veel mensen zeer complex en veeleisend geworden waardoor het voor hen vaak niet goed meer te bevatten is. Zo kan bij hen in-

eens twijfel toeslaan of ze het leven nog wel aankunnen.

Ik kan u het lezen van dit boek van harte aanbevelen, het verrijkt uw leven en mensenkennis.

prof. dr. Jan Swinkels

*psychiater en psychotherapeut (niet meer praktiserend)*

*emeritus hoogleraar Universiteit van Amsterdam*