



STRUIKELSTENEN

'Vooral in jongere generaties gaan verhalen snel verloren'

>> 28



SPRINGKUSSENS

Zorgeloos spelen op festival Ruinerwold

>> 23

DRENTHE

WWW.DVHN.NL ■ 24 UUR NIEUWS

Nabestaanden in nood na zelfdoding

MARIEKE KWAK

ANSEN Er is veel nood onder nabestaanden van mensen die uit het leven zijn gestapt. Het taboe om hierover te praten wordt minder, maar bestaat nog steeds.

Dit zegt Greta Luning, voorzitter van de Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe (SNNZD). De stichting, die zij mede heeft opgericht, bestaat 25 jaar. „Vergeleken met de beginperiode is de situatie wel verbeterd”, vertelt ze. „Media besteden meer aandacht aan het onderwerp en de drempel om hulp te zoeken, is lager geworden. Maar nog steeds horen wij van mensen die een naaste hebben verloren na zelfdoding: 'Ik heb maar gezegd dat het een hartstilstand was.' Er is dus nog steeds een taboe.”

Volgens de stichting is het belangrijk dit taboe te doorbreken, zodat nabestaanden hulp kunnen zoeken. „Want er is veel nood. Maar als je niet eens naar buiten wilt brengen dat het om zelfdoding gaat, kun je ook niet worden geholpen.”

Luning weet waarover ze praat. Haar broer Paul maakte in 1990 een einde aan zijn leven. Hij was 37 jaar en boer, alleenstaand. Zijn dood kwam voor de familie als donderslag bij heldere hemel. Naar buiten toe was hij altijd vrolijk. Luning: „Onze moeder vond hem in de stal. Op zo'n

'Taboe doorbreken belangrijk om hulp te kunnen bieden'

moment is het alsof de bodem onder je wegvalt. Je bent verdoofd en geloof het eigenlijk niet.”

In die tijd werd amper over zelfdodingen gepraat. „Er hing een soort waas omheen. Toen ik m'n werk moest afbellen, kwam de vraag: wat zeg ik? Mijn man zei: 'Zeg maar dat het een ongeluk was.' Maar dat voelde niet goed. Dat wás het niet.”

Ze besloot niet geheimzinnig te doen en vertelde haar werkgever wat er was gebeurd. En ze richtte een lotgenotengroep op, in Deventer waar ze toen woonde. Verhuisd naar Ansen deed ze hetzelfde in Drenthe. De stichting verzorgt lezingen, begeleidt lotgenotengroepen en voert gesprekken met nabestaanden.

De lotgenotengroepen zijn vooral bedoeld om elkaar te steunen. „Officiële hulpverleners kunnen wel méeleven, maar niet inleven. In onze lotgenotengroepen is er altijd snel herkenning en begrip. Mensen hoeven elkaar niet uit te leggen wat ze voelen. Iedereen weet wat de ander moet doorstaan, omdat hij het zelf heeft meegemaakt.”

Volgens Luning is het verdriet bij nabestaanden na een zelfdoding an-



Greta Luning: „Na zelfdoding komen diepere oergevoelens boven.” FOTO GERRIT BOER

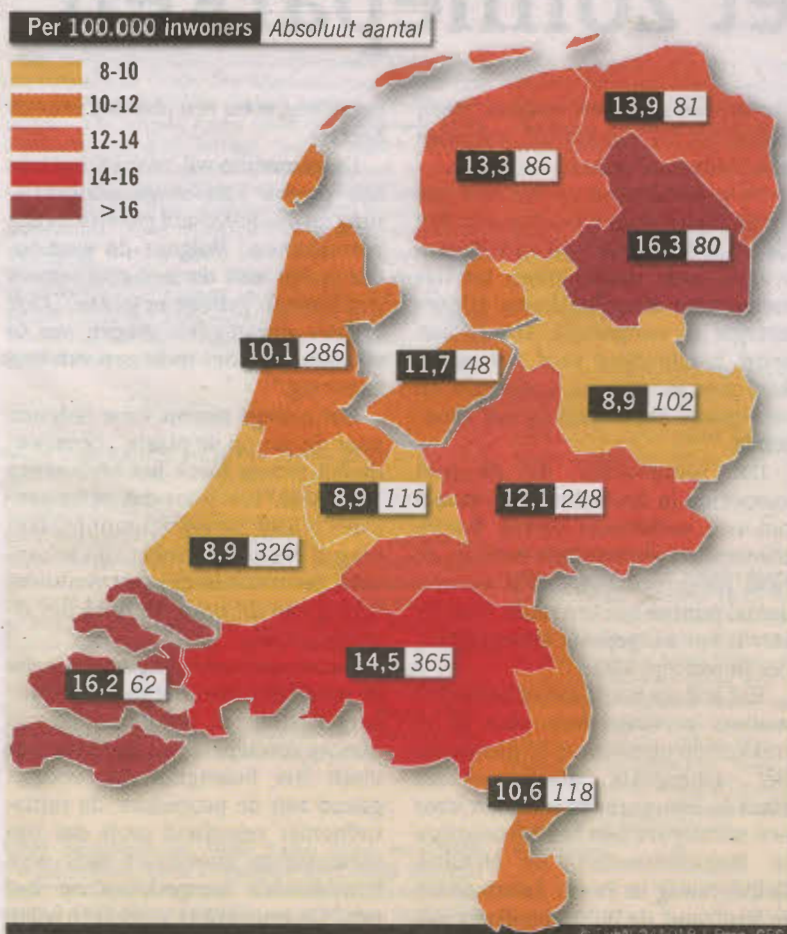
ders en heftiger dan bij nabestaanden die een 'normaal' rouwproces doormaken. „Vooral omdat zelfdoding niet natuurlijk is. Er komen diepere oergevoelens bij, zoals het gevoel dat je je naaste geen handreiking hebt kunnen bieden. Vaak verandert iemand zó geleidelijk dat je de signalen, die er achteraf vaak wel zijn, niet herkent. Dan denk je op een gegeven moment dat het bij die persoon hoort dat hij zo doet. En als je de signalen wél herkent en hulpverlening inschakelt, zit die soms ook met de handen in het haar.” „Het is de bedoeling dat de hulp-

verleners familie van iemand met suïcidale gedachten, en ook anderen uit het sociale netwerk, er meer bij betrekken”, zegt Luning. „Dat is een goede zaak. Nu zegt de hulpverlening nog vaak tegen familieleden: 'Het is beter het los te laten. De behandeling ligt bij ons.' Maar dat is niet goed. Mensen met suïcidale gedachten hebben vaak twee gezichten. Het kan zijn dat ze bepaalde dingen niet zeggen tegen de professionele hulpverlening, maar wel in familiale sfeer. Het is belangrijk dat die informatie terecht komt bij de hulpverlening.”

Ontmoetingsdag

De Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe (SNNZD) houdt zaterdag 10 november de jaarlijkse ontmoetingsdag in dorps huis De Bastogne in Ansen. Voor het ochtendprogramma heeft de stichting Ineke van Duyl uitgenodigd. Zij runt een praktijk voor rouw- en verliesverwerking. Na de lunch kunnen bezoekers van de bijeenkomst in groepjes met elkaar in gesprek gaan. De entree is 12,50 euro inclusief koffie of thee en een lunch. Aanmelden kan per e-mail via info@snnzd.nl.

Aantal zelfdodingen per provincie in 2017



Drenthe koploper

De Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe (SNNZD) bestaat dit jaar 25 jaar. In die periode steeg het aantal zelfdodingen in Nederland van 1555 naar 1917 per jaar. De toename was het grootst bij mannen. Maakten in het oprichtingsjaar van de stichting 1020 mannen een eind aan hun leven, vorig jaar waren dit er 1304. Bij vrouwen groeide het aantal van 535 naar 613. Opvallend is ook de recente explosie van het aantal zelfdodingen onder jongeren. Vorig jaar pleegden 81 tieners zelfmoord, tegenover 48 een jaar eerder. Drenthe springt er negatief uit. De provincie is niet alleen de enige in het Noorden waar het aantal zelfdodingen steeg, maar is landelijk zelfs koploper, relatief gezien. Waren er in 2017 landelijk zo'n 11 zelfdodingen per 100.000 inwoners, in Drenthe ging het om 16.

Aantal zelfdodingen 1993-2017

