

Dood en lijden

Toelichting

Bedoeling en opzet van dit thema

Hoewel nog jong, is de dood op veel manieren aanwezig in het leven van jongeren. Naast de natuurlijke dood (vaak het sterven van een ouder familielid) komen ze in aanraking met een on-natuurlijke dood (ongeval, zelfdoding, vaak in de schoolomgeving). Een bijkomend aspect in het beroepsonderwijs is dat sommige leerlingen later ook beroepsmatig met de dood te maken zullen krijgen: bijvoorbeeld verpleging, bejaardenverzorging, brandweer...

Dit thema heeft veel levensbeschouwelijk aspecten: de vraag naar God is altijd (nadrukkelijk of op de achtergrond) aanwezig: Er komen automatisch grote levensvragen naar boven. In de omgang met de dood worden we ook voor keuzes geplaatst: Hoe gaan we zelf om met het leven dat we gekregen hebben en met de eindigheid ervan en welke rol speelt het geloof als we met de dood worden geconfronteerd. De verschillende levensbeschouwingen hebben op het punt van het *leven na de dood* ook nogal uiteenlopende opvattingen en zijn ook intern niet altijd eenduidig. Het onderwerp past dus perfect in het pedagogisch-didactisch kader van BSO II. Qua opbouw is er voor gekozen om dicht bij de concrete beleving van de jongelui te blijven.

Doelstellingen

1. De leerlingen geven aan hoe de confrontatie met lijden en dood levensvragen oproept.
2. De leerlingen beschrijven verschillende manier van omgaan met de vragen rond de dood.
3. De leerlingen verklaren hoe het christelijk geloof hoop biedt in situaties van lijden en dood.
4. De leerlingen geven verschillende standpunten weer over 'het leven na de dood': christelijk (opstanding); hindoeïstisch/boeddhistisch (reïncarnatie); vrijzinnig-humanistisch (geen leven na de dood).
5. *Uitbreidingsdoelstelling [zie toelichting]:* De leerlingen spreken genuanceerd over zelfdoding.

Achtergrond

Veel jongeren spelen wel eens met de gedachte: "Wat zou er gebeuren als ik doodging (van het balkon val, aangereden word, 's morgens dood op bed zou liggen)? Zij stellen zichzelf voor in een kist/op een baar en vragen zich af: hoe zullen anderen op mijn dood reageren, ouders, docenten, leeftijdgenoten? Zouden ze bedroefd zijn, of geschokt? Wat zullen ze van mij zeggen? Zullen ze om mij huilen? Zou ik zoveel waard zijn?. Deze fantasie omtrent de dood wordt gebruikt om hun eigen identiteit vorm te geven door zogenaamd informatie in te winnen bij anderen. In een aantal uitspraken zijn enkele belevingen van jongeren omtrent de dood gebundeld. Maar iedere jongere reageert op zijn eigen manier op doodgaan en denkt ook op zijn eigen manier omtrent de dood. Het is ook niet zo dat jongeren heel de dag aan de dood denken. Ze denken er soms aan, intens en heftig. Dan weer vaak. Maar de

meesten gaan niet gebukt onder de dood. Ze manifesteren eerder een *joie de vivre*. Het leven wordt beleefd als een onmetelijke val in de vrije ruimte.

Als de dood zich meldt, dan reageren ze op net zoveel manieren als volwassenen dat doen. Ze negeren de dood. Ze ontwijken de dood, want je leeft maar een keer. Wanneer een medeleerling van dichtbij een sterfgeval meemaakt, wil het nog wel eens gebeuren dat de leerling een paar dagen wordt ontweken. De dood trekt a.h.w. een magische cirkel rondom hem. Soms flirten ze met de dood soms omarmen ze zelfs de dood, gelukkig vaker in gedachten dan in realiteit: Ik wou maar dat ik dood was. Dan komt er tenminste een einde aan deze uitzichtloze situatie waarin ik leef. Soms maken mensen (en jonge mensen niet in het minst, omdat zij vaak nog de relativerende kaders missen om heftige gevoelens te plaatsen) een eind aan hun leven in de hoop, dat *dit* leven een einde neemt.

NB:

Wanneer u dit onderwerp in de klas gaat behandelen is het raadzaam van tevoren - of aan het begin - te informeren wie ervaringen heeft gehad met de dood. In een gesprekje kan afgetast worden hoe het met de verwerking staat van deze ervaring en kan de betreffende leerling voorbereid worden op wat behandeld zal worden in de komende lessen.

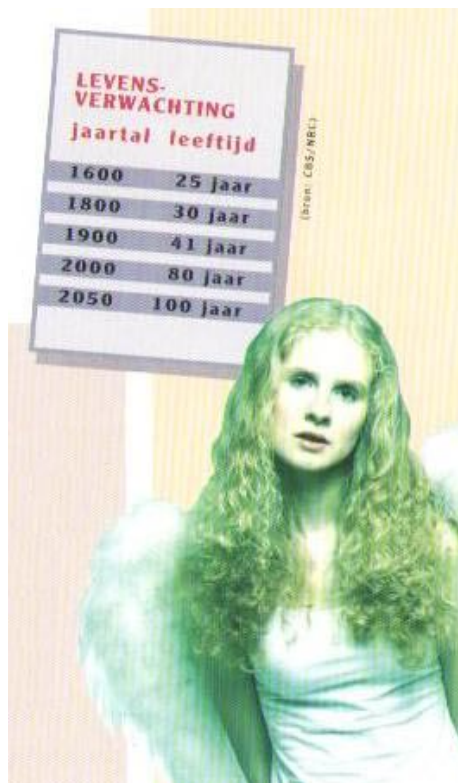
Uitwerking en suggesties

1. De leerlingen geven aan hoe de confrontatie met lijden en dood levensvragen oproept.
2. De leerlingen beschrijven verschillende manier van omgaan met de vragen rond de dood.

Deze beide doelstellingen kunnen nagestreefd worden door de leerlingen te laten reageren op een aantal uitspraken van jongeren over de dood. Hierbij komt het onderscheid naar boven tussen een 'natuurlijke dood' (en hoe je daarop reageert, hoe je daarmee omgaat: verdriet, zorg, rouw, acceptatie) en 'onnatuurlijke dood' (jonge leeftijd, ongeval, verkeersdoden, misschien op school al voorgevallen). Daarnaast kunnen ook doodsbriefjes, rouwadvertenties of bidprentjes gepresenteerd worden (of de leerlingen laten opzoeken, meenemen) en daarover spreken.

Eens ga je dood

In je leven weet je twee dingen zeker. Ten eerste dat je geborene bent. Ten tweede dat je een keer dood gaat. Mensen gaan op verschillende manieren dood. Bijvoorbeeld door ouderdom of ziekte. We spreken dan van een *natuurlijke dood*. De mens kan er niets aan doen. Ziekte en ouderdom horen bij het leven. Maar mensen kunnen ook op een andere manier doodgaan. Bijvoorbeeld door een verkeersongeluk of een moord. We spreken dan van een onnatuurlijke dood. Mensen kunnen hier wel invloed op hebben.

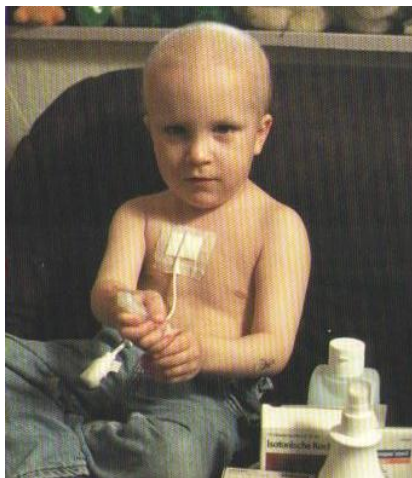


Jonge mensen over de dood

Ik werk met kankerpatiënten

Ik zit in 4-verpleging. Twee maanden terug heb ik stage gelopen in een ziekenhuis. op de afdeling 'oncologie', Alle mensen daar hadden kanker. Dat was behoorlijk schokkend. Veel vormen van kanker kunnen tegenwoordig genezen. Maar toch gaat een aantal mensen dood aan kanker. Er was ook een kinderafdeling. In het ziekenhuis lag een jongen van 7 met leukemie. Dat vond ik heel moeilijk. Er ging van alles door me heen. Zou hij broertjes en zusjes hebben? Zou hij het overleven? Ik wist niet wat ik tegen hem moest zeggen. Ik stond met mijn mond vol tanden. Hoe begin je een gesprekje met zo'n kind ?

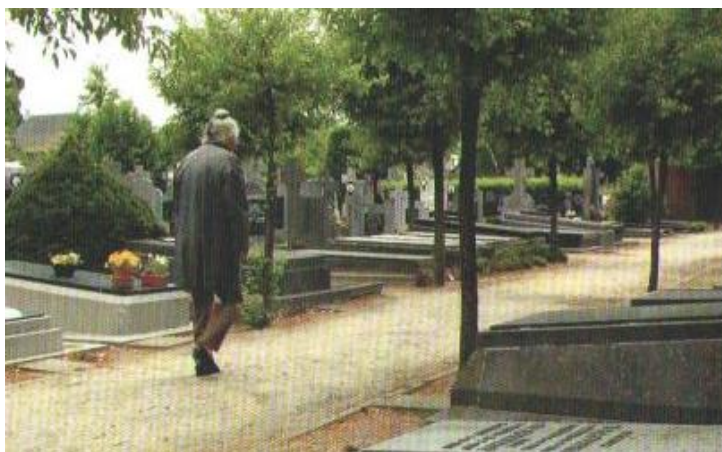
Koen



Koude rillingen

Ik ben 15. Mijn oma is nog niet zo lang geleden gestorven. Ze woonde bij ons. Ze lag thuis opgebaard. 's Nachts kon ik niet slapen. Ik dacht soms dat ik mijn oma beneden in de kamer hoorde rommelen. Dan deed ik het bedlampje aan. Ik dacht dan kan ik haar zien als ze naar mijn kamer komt. Nog steeds denk ik af en toe dat ik haar hoor als ik in bed lig. Dan krijg ik koude rillingen over mijn hele lichaam. Soms voelt het alsof ze naar me kijkt om te zien wat ik doe. Dat vind ik heel naar. Wat moet ik doen ?

Sanne



Nachtmerries

Ik heet Maarten en ben 16 jaar. Ik volg auto-techniek. Twee jaar geleden is mijn broer op straat doodgereden. Hij was een jaar jonger dan ik. We deden alles samen. We waren lid van dezelfde clubs en sliepen op dezelfde kamer. Onze vroegere vrienden zie ik haast nooit meer. Mijn ouders praten ook nooit over mijn broer. Als zijn naam valt, dan zwijgen ze. Maar is mis hem.

's Avonds lig ik vaak lang wakker. Soms heb ik nachtmerries over het ongeluk. Het is nu al twee jaar geleden. Is het normaal dat ik nog steeds zo veel aan hem denk?

Maarten



Dood heel dichtbij

Ik ben Grace en zit in 3 verzorging. Ik moest laatst stage doen in een verzorgingstehuis. Als ik het eten rondbracht praatte ik vaak wat met de mensen in het tehuis. Soms is dat best wel heftig. Voor die mensen is de dood gewoon heel dichtbij. Sommige mensen twijfelen er ook niet aan dat ze in de hemel komen. Ze hebben me aan het denken gezet. Hiervoor dacht ik nooit zo na over de dood

Grace.

Waarom leef ik eigenlijk?

Ik ben Els. 15 jaar. Sinds een tijdje denk ik aan de dood. Vooral als ik in bed lig. Dan denk ik: waarom leef ik eigenlijk? En: wat gebeurt er als ik dood ben? Ik weet dat niemand hier echt antwoord op kan geven. Toch loop ik er vaak over te piekeren. En als ik dood ben, zou iemand me dan missen ? Als ik met vriendinnen praat, moet ik er soms ineens weer aan denken. Ik voel me ook vaak alleen.

Els

3. De leerlingen verklaren hoe het christelijk geloof hoop biedt in situaties van lijden en dood.
4. De leerlingen geven verschillende standpunten weer over 'het leven na de dood': christelijk (opstanding); hindoeïstisch/boeddhistisch (reïncarnatie); vrijzinnig-humanistisch (geen leven na de dood).

Achtergrond

Ook hier is het gesprek aan de hand van getuigenissen het meest zinvol. Het is goed te beseffen dat het christelijke opstandingsgeloof niet betekent dat er geen vragen of verdriet meer mogen zijn. Gevoelens zijn zoals ze zijn en waardeneutraal. Verdringing door overroeping werkt averechts. Doelstelling 5 is bedoeld als kennismaking met andere belevingen rondom het leven na de dood. De vraag hoe je als christen tegen deze andere opvattingen aankijkt wordt pas aan de orde gesteld nadat het getuigenis respectvol is aangehoord. Je laat 'de ander' eerst uitspreken.

Omdat het *Hindoeïsme* misschien onbekend is, zou de leerkracht er goed hier wat kader te bieden: Volgens het hindoeïsme is de mens gevangen in het rad van geboorten. De dood is voor hem niet het einde, maar een overgang naar een volgend leven. Men zit gevangen in de kringloop van dood en leven. Aan de gedachte van de wedergeboorte is die van het karma verbonden, d.w.z. het gevolg van de menselijke daden, goed of kwaad. Al onze daden hebben gevolgen en die gevolgen werken door in de staat waarin een mens wordt wedergeboren. Wie een goed leven leidde zal in een hogere kaste, misschien zelfs als een god herboren worden. Wie slechte daden verrichtte, wordt wedergeboren in een lagere kaste, mogelijk zelfs als een dier of een hellewezen. Maar ook god en dier zullen op de duur weer als mens op aarde terugkeren, en dan opnieuw door hun daden karma voortbrengen. Uit die greep van het karma zoekt de hindoe verlossing. Kort gezegd: voor de hindoe betekent leven na de dood opnieuw verder leven in een ander wezen.

Standpunten over de dood en het leven na de dood

Ik geloof in een hemel

Vorig jaar is mijn moeder overleden. Ze had kanker. Op het laatst had ze veel pijn. Ze kreeg morfine om de pijn te onderdrukken. Maar op een gegeven moment werkte dat niet meer. Ik heb het erg moeilijk gehad met het overlijden van mijn moeder. Ik geloof dat er iets is na de dood. Dat mijn moeder nu bij God in de hemel is. Daar is ze gelukkig. Zonder dit geloof zou ik niet weten hoe ik verder moest.

De dood is niet het belangrijkste in het leven. Er is meer dan de dood. Jezus is daarvan het mooiste voorbeeld. Hij werd gedood en is begraven, maar na drie dagen liet God hem weer opstaan uit het graf. Jezus verrees. Hij ging naar de hemel, naar God. Zelfs de dood kon Jezus niet scheiden van God. Dat is eigenlijk wat we elk jaar vieren met Pasen.

Maar ook al geloof ik dat,, ik begrijp nog steeds niet wat de bedoeling is van de dood.
Waarom was mijn moeder ongeneeslijk ziek? Dat kan toch Gods bedoeling niet zijn.
Anouk, 18 jaar

Ik kom terug

Hallo, ik ben Sushma, ik ben in India geboren. Ik ben hindoe, net als de meeste Indiërs. Wij geloven in een leven na de dood. Dat heeft te maken met ons geloof in reïncarnatie. Dat betekent dat je na je dood weer opnieuw geboren wordt. Niet je lichaam, maar wel je geest. De geest komt dan terug in een nieuw lichaam. Voor ons is de dood dus het begin van een nieuw bestaan. Dood en geboorte volgen elkaar steeds op. Reïncarnatie gebeurt niet direct na je overlijden. Het duurt een tijdje. In die tussentijd ben je een geest. Als geest heb je geen rust. Het is belangrijk dat de levenden offers voor je brengen in die tijd. Veel hindoes zetten ook eten klaar voor de doden. Als ze dat niet doen kan het misgaan. Dan worden de geesten kwaad en kunnen ze je gaan lastig vallen. Tenminste dat zegt mijn vader.

Sushma, 15 jaar



Na de dood is er niets

Ik geloof nergens in. Ik ben thuis niet met een geloof opgevoed. Mijn vader zegt altijd: 'God bestaat niet. Het enige wat we zeker weten is dat de mens bestaat. Het gaat om de mens, niet om God. Vertrouw dus op je eigen gezonde verstand.'

Volgens mij bestaat God gewoon echt niet. Als je doodgaat, is je leven echt afgelopen. Dat van die hemel, is gewoon fantasie. Bewijs maar eens dat God bestaat. Ook reïncarnatie kun je niet bewijzen. Daarom geloof ik er ook niet in.

In de hemel is alles beter, zeggen de christenen. Maar daar heb je toch niets aan? We moeten er hier op aarde iets goeds van maken. De mens moet de wereld zelf verbeteren.

Jelle

UITSPRAKEN van jongeren

Een leven na de dood hoeft voor mij niet. Als ik dood ben heb ik mijn kansen gehad. Het is dan de beurt aan anderen het beter te doen.

Tim

In feite is het een ongelovige vraag. Indien je in een God van liefde gelooft komt immers alles wel terecht.

Robin

Volgens mij is dood dood. Alles sterft. Moest er nog iets achterkomen, des te beter maar het zou wetenschappelijk niet verantwoord zijn.

Christel

Het leven is een nooit eindigend gebeuren waarbij men bij iedere overgang de rekening gepresenteerd krijgt. Het leven nu biedt de kans onze rekening te vereffenen. Zo leren we steeds bij.

Adina

Wie zou het weten? We zullen wel zien! Ik vind dat we in het heden moeten leven en niet zo ver in de toekomst moeten zoeken.

Maya

De dood is de enige zekerheid die we in het leven hebben. De rest is een groot vraagteken. Trouwens, er kwam nog nooit iemand terug.

Pieter

We leven nu. De rest zullen we wel zien. Misschien is het wel een uitvinding van de kerk:

- om de mensen braaf te houden
- om meer macht over de mensen te krijgen
- om het leven draaglijker te maken.

Chris

Voor mij is het eenvoudig. Ik geloof dat er een God bestaat en dat die God liefde is. Welnu, liefde laat niet sterven. Hoe of wat interesseert me niet. Liefde houdt immers een eeuwigheidskarakter in.

Jo

Opdrachtmogelijkheden:

1. laat de leerlingen deze uitspraken 'proeven' en aangeven of ze de levensbeschouwelijke invloeden of strekking herkennen.
2. Laat de leerlingen na dit besproken te hebben hun eigen overtuiging ook kort opschrijven.

5. *Uitbreidingsdoelstelling: De leerlingen spreken genuanceerd over zelfdoding.*

Vooraf:

Experten terzake waarschuwen er nadrukkelijk voor dat men **niet zomaar** 'een les moet geven over zelfdoding'. Dat kan averechts werken door jongeren op ideeën te brengen. Anderzijds is zelfdoding (en de gedachte daaraan) wijdverbreid onder jongeren en erover kunnen praten werkt heilzaam. Er mag geen taboe rusten op het feit dat men ook wel eens 'negatieve gevoelens ten opzichte van zichzelf' koestert.

Als ergens zorgvuldigheid is geboden, dan wel hier. Een veilige omgeving, en onderling vertrouwen is een voorwaarde. Anders slaat u deze doelstelling best over.

Wat zeker niet mag is 'lesgeven over suicide' in de zin dat mogelijke manieren van suicide worden behandeld.

De hoeveelheid aangeboden lesmateriaal is zeker geen signaal dat u **lang** met dit onderwerp bezig moet zijn. Samen met de uitgebreide toelichting is het bedoeld om u als leerkracht te informeren en u de keuze te bieden om er op een zinvolle manier met uw leerlingen (die heel verschillend zijn) mee bezig te zijn.

Achtergrondinfo

Hoge zelfdodingscijfers onder jonge mensen wijzen erop dat voor jongeren het leven vaak een heel zware, soms te zware opgave is. De huidige maatschappijstructuren, waarin voor de verliezers geen plaats is, zijn ziekmakend, zowel voor de succesvollen als voor de uitvallers. Voor deze maatschappelijke achtergrond kan zeker aandacht zijn, maar de dynamiek achter suicide en suicidepogingen is daarmee niet verklaard. Hoe komt het dat de een zich steeds meer isoleert wanneer een sociale of persoonlijke crisis in haar/zijn leven zich openbaart en de ander zich met geweldige moed erdoor vecht? Dat heeft niet met 'karakterzwakte' of met 'kleingeloof' of iets dergelijks te maken, maar met de plaats, die woede en frustratie, verdriet en wanhoop in het denken en voelen krijgen. Als die leiden tot zelfverwijt, zelfverachting en tegen zichzelf gerichte woede, dan ontstaat het risico, dat geen andere uitweg dan zelfliquidatie wordt gezien. Ook het eigen ongeluk aan anderen verwijten, kan tot tegen het eigen leven gericht gedrag leiden: 'Ik zal ze laten zien wat ze me hebben aangedaan'. Zelfbeschadigend gedrag is bedoeld om de aandacht op het eigen ondragelijke probleem te vestigen: 'Zie je nu eindelijk hoe erg het met me gesteld is?'.

Bijbelse theologie en ethiek

Hoewel de Bijbel zelfdoding geen zonde noemt, hebben kerk en theologie dat wel gedaan en fors soms: zelfdoding als (dood-)zonde. Dit is een zeer gevaarlijk terrein: Maar al te vaak brengt *juist* de gedachte dat suicide een - onvergefelijke - zonde is de wanhopige mens nog dichter bij de zelfdoding. Hij verwerpt niet alleen zichzelf maar voelt zich om de suicidegedachte ook door God verworpen. Suicide is een daad van wanhoop. Zelfs als het een weloverwogen daad is, drukt zij nog altijd het gevoel uit, dat er geen toekomst meer is. De categorie 'zonde' is op deze daad niet van toepassing.

Niemand heeft om het leven gevraagd. Er mag dan wel een instinctieve levensdrift zijn, maar het leven als een roeping aanvaarden is heel wat anders. Dat heeft met geloof te maken.

Leven moeten we leren. We moeten leren om het leven en onszelf lief te hebben. En in die leerschool, die het leven in gezin en maatschappij is, gaat veel mis. Het oordeel over de

ander, die 'niet wil leven', treft daarom allereerst onszelf. Want wij zijn het, die elkaar behoren te leren leven.

Preventie, signalering en na(ast-)bestaanden

'Omzien naar elkaar' niet alleen in de figuurlijke, maar ook in de letterlijke zin is essentieel als het gaat om preventie. Niet alleen zorg en aandacht maar ook observatie is belangrijk. Merkwaardig genoeg ontbreekt het soms niet aan zorg voor de ander maar wel aan die observatie. Mensen kunnen aan alcohol of drugs verslaafd raken zonder dat de omgeving het ziet. Verontrustende gedragsveranderingen en stemmingsstoornissen zijn sterke signalen. Ook belangrijk is het om zich te realiseren dat als men van dichtbij een suïcide heeft meegemaakt, dat dat vaak heel tegenstrijdige gevoelens oproept bij de naaste omgeving, omdat de betrokkenen zich vaak medeverantwoordelijk, schuldig voelen (en tegelijk ook boos zijn). Gevoelens die niet gemakkelijk geuit worden (dat hoeft ook niet) maar de leerkracht dient zich er wel bewust van te zijn.

De doelstelling is beperkt: '*genuanceerd spreken*'. Het gaat er om dat men verschillende achtergronden achter suïcide(pogingen) leert kennen. Een aanvoelend begrip is voorwaarde om iemand met suïcidale neigingen te kunnen bijstaan. In de les kan ook gewerkt worden aan 'wederzijdse preventie' (aandacht voor elkaar), m.n. door met de leerlingen in te gaan op waarschuwingssignalen en hoe daarop gereageerd kan worden (en hoe *niet*).

Enkele basisgegevens

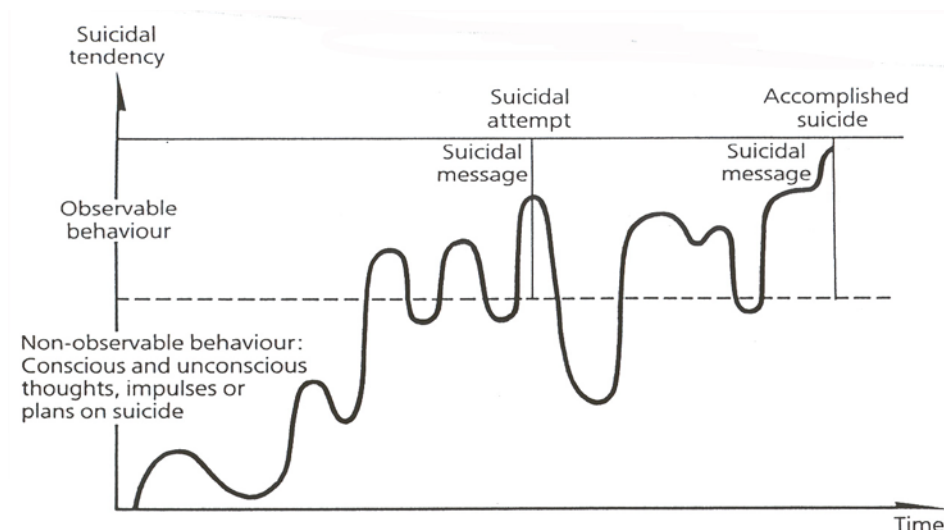
Er zijn verschillende *soorten* van suïcidaal gedrag.

1. Sommige mensen willen gewoon echt dood.
2. Men zit in de problemen (dat kan op heel veel manieren zijn) en ziet geen uitweg meer, behalve een vlucht vooruit, in de dood.
3. Men voelt zich ongelooflijk ongelukkig, eenzaam, en roept om hulp, aandacht.

Echte aandacht, luisteren, mee op weg gaan, niet in de steek laten, is voor allen goed en heilzaam. Personen uit groep 1 lijden aan een psychische ziekte, meestal een vorm van 'depressie'. Daar is psychiatrische begeleiding en medicatie noodzakelijk.

Iemand die de neiging tot suïcide heeft, is er vaak al lang mee bezig. De aanloop naar de echte daad kan echter vrij snel gaan. Het is een soort verheviging van het gevoel. De aandrang groeit dan exponentieel en leidt tot een gevaarlijke periode van ca. 4-5 minuten (waarin ze het doen, of niet). Die periode doorkomen (luisteren, er zijn) is dan van doorslaggevend belang. Dit is ook het nut van de hulplijnen. Het suïcidaal *proces* duurt gemiddeld (M) = 29 mnd. Men onderscheidt twee types:

- Kort zonder voorgaande pogingen (M= 16mnd)
- Lang met voorgaande pogingen (M=48 mnd)
- Sommige suïcides gebeuren zonder enig signaal.
- Laatste maand voor de suïcide is er niet altijd sprake van duidelijk observeerbaar gedrag



werd opgenomen in een psychiatrische inrichting...

“'t Is gisteravond goed fout gegaan. Op een gegeven moment zat ik zo in de put, dat ik alles in m'n kamer kapot heb gegooid. Marcel kwam praten, maar ik wou nog meer kapot maken. Dus rende ik de keuken in en ging door met deuren gooien. Nou, toen werd het vechten. ...

Ineke en Elise zijn geweest. Elise is tot s avonds 10 uur gebleven, dat was tof, want normaal mag dat nooit. Ik heb met haar heel lang zitten praten over dat ik het niet meer zag zitten en dat ik er vandaag of morgen een eind aan maak...

Weet je, al die mensen die zo lief voor me Lesmateriaal

1. Een getuigenis

De onderstaande fragmenten uit het dagboek van een meisje van 17 laten haar gevecht met het leven zien. Herhaaldelijk deed ze pogingen om een einde aan haar leven te maken. Ze zijn die echt van me houden en dat ook laten merken, het doet me niets meer. Net zo als het verleden; het doet me niets meer, geen pijn, angst of zo. 't Is net als met m'n armen, op het moment dat ik ze open snijd doet het pijn, maar later niet meer. Je ziet alleen de littekens... 't Doet wel steeds pijn als mensen zeggen: 'Joh, je bent pas zeventien en je hebt nog een heel leven voor je. Neem een vriend en ga hier weg.' Je kan die mensen niet aan hun verstand brengen dat je dat niet meer durft...

Die verkrachting, al die teleurstellingen die volgden. Ik kan niet meer. En de mensen begrijpen dat niet, en kwetsen je daar onbewust door. Maar toch blijf ik vrolijk. Steeds weer.

Uit *Dood-gewoon*

2. Gedichtjes van iemand met zelfmoordneigingen.

APPEL	IK	ANDER	JE VERWIJLT ME
Als ik een appel was, was ik vast een rotte.	Ik zou mezelf willen zijn en me niets aantrekken van wat de mensen zeggen, maar ik durf niet; ik ben veel te bang dat de mensen	Ik zou nooit een ander willen zijn, ik ben veel te bang dat ik	dat je me niet begrijpt; doe maar . geen moeite om me te begrijpen.

	er wat van zeggen.	mezelf tegenkom	want ik begrijp mezelf óók niet.
--	--------------------	--------------------	---



3. Enkele cijfers

16,5 procent van de 17- tot 18-jarigen heeft al minstens één keer zichzelf opzettelijk beschadigd door pillen te nemen, zich te krassen met een mes. Dit zelfbeschadigend gedrag komt vaker voor bij meisjes dan bij jongens. **Waarom pleegden jongeren zelfbeschadigend gedrag?**

Mijn gedachten waren zo vreselijk dat ik daarvan af wilde	35 %
Ik wilde mezelf straffen	33 %
Ik wilde sterven	27 %
Ik wilde laten zien hoe wanhopig ik me voelde	16 %
Ik wilde weten of er werkelijk iemand was die van me hield	15 %
Ik wilde anderen betaald zetten voor de manier waarop ze me behandeld hebben	12 %
Ik wilde aandacht krijgen	10 %
Ik wilde iemand bang maken	6 %

4. Waarschuwingssignalen, hoe helpen?

Zelfmoord is zelden een impulsieve beslissing.

Vaak is de persoon er al jaren mee bezig. In de dagen en uren voordat mensen zichzelf doden, zijn er vaak aanwijzingen en waarschuwingssignalen. De sterkste en meest verontrustende tekenen zijn verbaal – ‘Ik kan niet meer verder’, ‘Wat als ik er niet meer zou zijn.’ ‘Niets doet er meer toe’, ‘Ik ga er een eind aan maken.’ Zulke opmerkingen moeten *altijd* serieus worden genomen.

Andere veel voorkomende tekenen zijn

- Neerslachtig of teruggetrokken worden
- Roekeloos gedrag
- Zaken op orde maken en waardevolle bezittingen weggeven
- Een opvallende verandering in gedrag, houding of uiterlijk
- Overmatig alcohol- of druggebruik
- Een groot verlies of verandering van leven moeten verwerken

Hoe helpt u iemand met zelfmoordgedachten?

Hierop is één antwoord: *Wees stil en luister, luister en luister!*

Als iemand depressief is of zelfmoordgedachten heeft, is onze eerste reactie vaak proberen te helpen: we geven advies, delen onze eigen ervaringen mee en proberen oplossingen te vinden. We doen er echter beter aan *onze mond te houden en te luisteren*. Mensen met zelfmoordgedachten hebben geen behoefte aan antwoorden of oplossingen. Die kennen ze al lang bedacht en die werkten juist niet. Wat ze wel willen is een veilige plaats waar ze hun angst en bezorgdheid kunnen uiten, waar ze zichzelf kunnen zijn. Als we luisteren moeten we niet alleen luisteren naar de feiten die iemand ons vertelt, maar vooral ook naar de gevoelens die erachter zitten. We moeten de dingen vanuit hun gezichtspunt proberen te begrijpen, niet vanuit het onze.

Dit doe je beter niet...

Hoe goedbedoeld ze ook mogen zijn, onderstaande acties zullen een eerder negatief resultaat opleveren. Vermijd zeker:

- het gedrag en de persoon te veroordelen;
- de problemen van de persoon te minimaliseren;
- geluksrecepten te geven, allerlei oplossingen te formuleren;
- een zedenpreek te houden;
- de persoon valse hoop te geven;
- zeggen dat de persoon zijn omgeving veel verdriet zal aandoen;
- de persoon wijzen op de plicht om verder te leven voor de ouders, vrienden, partner, enz