

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Boeken (en zo)

Praat erover – Do's-and-don'ts bij gesprekken met jongeren over suïcide

Jan Meerdinkveldboom (2024). Boom.

120 pp., € 17,95

ISBN 9789024458929

Irma Röder

Soms komt een boek als geroepen, omdat er behoefte aan is. Maar als een boek ook nog eens op het juiste moment komt, dan was er blijkbaar geen roep maar een schreeuw.

Jan Meerdinkveldboom, jeugdpsychiater en systeemtherapeut in ruste, heeft de schreeuw gehoord van al die mensen die te maken hebben (gehad) met iemand die het leven te zwaar vindt en er niet meer wil zijn. Het gaat over suïcide dus, en vooral hoe je met iemand het gesprek hierover aangaat. Er is veel geschreven over suïcide(dreiging) bij jongeren (en volwassenen) (zie onder andere Meerdinkveldboom et al., 2019) en we horen regelmatig de (steeds maar oplopende) cijfers onder jongeren (NOS Nieuws, 2022). Deze literatuur is vooral voor de hulpverlener. Maar hoe ga je als ouder, docent, vriend of huisarts een gesprek aan met iemand die erover denkt om een einde aan zijn of haar leven te maken? Daarover is het boekje *Praat erover* het eerste in zijn soort.

Het toeval: in mijn vrijgevestigde praktijk in Leiden kwam ik in aanraking met een student die in 2016 te maken had met het verlies van een vriend uit zijn vriendengroep bestaande uit zeven jongens. Totaal onverwachts had deze vriend zich van het leven beroofd. Na deze wake-upcall

spraken de vrienden af om meer met elkaar te praten over hoe het écht gaat. Tot in 2022 een van deze jongens óók uit het leven stapte. Na een periode van verbijstering, boosheid, machteloosheid, intens verdriet, en praten, heel veel praten, kwamen zij tot de conclusie dat dit probleem groter is dan hun vriendengroep. Studenten, met name mannelijke, blijken vaker met psychische problemen te kampen dan men denkt, zeker in vergelijking met andere jongeren (Frederiks, 2022). De vrienden wilden hun onmacht omzetten in iets constructiefs en zetten de stichting We zien mekaar op. Met deze stichting willen zij bijdragen aan een generatie die het gesprek voert over hoe het echt met je gaat. Dit doen ze onder andere door lezingen te geven, een jaarlijkse fietstocht te organiseren en laagdrempelige hulp te faciliteren, in samenwerking met partnerstichting PraatErover!.

En toen kwam dit boekje op de redactietafel terecht, dat dezelfde titel draagt als de stichting, zonder dat ze van elkaars bestaan af wisten. Ik voelde mij de aangevoerde persoon om dit boekje onder de aandacht te brengen en iemand van de stichting te vragen om mee te lezen, om van een directbetrokkene te horen of het bijdraagt aan hun missie.

Het boekje heeft een handzaam formaat en beslaat krap honderdtwintig pagina's. In zes hoofdstukken worden de belangrijkste thema's besproken. Gestart wordt met de feiten. Waar hebben we het over? Zijn er bepaalde kenmerken die vaker bij deze jongeren te zien zijn, en bij hun gezinnen?

Meerdinkveldboom benadrukt hoe belangrijk het is dat het eerste contact over

een vermoeden van of een eerste uiting van suïcide goed verloopt. Jongeren beginnen er doorgaans niet zelf over, omdat ze zich schamen of niet weten welke woorden eraan te geven. Vaak zijn de uitingen vaag ('Ik zie het niet meer zitten') of ontkenkend ('Ik heb er weleens over gedacht, maar nu niet meer'). Lastig bij jongeren is dat signalen die kunnen duiden op suïcidaliteit ook gewoon pubergedrag kunnen zijn, zoals de neiging zich terug te trekken, geprikkelde reacties tegen ouders, blowen of veel alcohol drinken. Signalen die ernstiger opgevat moeten worden zijn deze die langer aanhouden of niet passen bij de persoon. Ook extreem ontwijkend gedrag kan op een verhoogd risico duiden. Let wel: kán. Meerdinkveldboom benadrukt dat een gesprek hierover niet alleen maar gericht moet zijn op de vraag of er suïcidaliteit dreigt. Het gaat in eerste instantie om interesse tonen in waar de jongere mee bezig is en tegen aanloopt. Belangrijk is dat het een open gesprek wordt en dat je hiermee de jongere over de schaamte helpt om over gedachten aan de dood te praten. Vaak zijn meer gesprekken nodig om duidelijk te krijgen hoe ernstig de problemen zijn.

Als een jongere aangeeft dat er gedachten of plannen zijn om er een einde aan te maken, dan is het belangrijkste om aan te sluiten. Neem dus de tijd en weerhoud jezelf ervan te snel te willen helpen. Het beste is om geen angst of bezorgdheid te tonen, zelfs als er (vergaande) plannen blijken te zijn. Een angstige volwassene kan de jongere afschrikken om er verder over te praten.

Handig is het lijstje met de zogenoemde don'ts, zoals 'Het komt wel goed'. Maar gelukkig is er ook een lijstje met wat je wél kunt zeggen, bijvoorbeeld: 'Wat goed dat je dit vertelt', en: 'Wat houdt je tegen om het te doen?' Er is een aparte bijlage met ver-

diepende vragen: als de jongere niet meer twijfelt, welke woorden geef je dan aan het vragen naar de plannen?

Ten slotte is het belangrijk het gesprek zo af te ronden dat je het contact met de jongere goed houdt en met hem of haar bespreekt hoe ouders ingelicht kunnen worden. Aangezien de afronding van het gesprek afhangt van de ernst van de suïcidaliteit, wordt in een apart hoofdstuk aandacht besteed aan hoe je kunt inschatten hoe groot het risico is op een poging. Het ligt voor de hand dat concrete plannen risicovol zijn, evenals de beschikbaarheid van middelen, en het gegeven dat de jongere zelf of een bekende ooit een poging heeft gedaan. Ook een nonchalante houding over hoe anderen op de suïcide zouden kunnen reageren is een signaal. Misleidend is het als een jongere al in het pre-suïcidale stadium zit: de knoop is doorgehakt en het lijkt opeens veel beter met de jongere te gaan.

Hoe ouders (kunnen) reageren bepaalt hoe je het gesprek aangaat. Hoe reageer je op afwijzende of zeer emotionele ouders? Hoe ga je om met ouders die weinig ongerustheid tonen? Wat doe je als je geen beeld van de ouders hebt? Omdat de reactie van de ouders zo belangrijk is voor de jongere, is er een tekst opgenomen waarin het woord tot de ouder zelf wordt gericht.

Ook al is dit boekje voor de leek geschreven, als kinder- en jeugdpsycholoog heb ik er ook veel aan gehad. Het geeft zoveel praktische handvatten: de juiste woorden door de uitgeschreven vragen, de timing van de verschillende stappen, het vermijden van valkuilen en de tekst die je aan ouders kunt laten lezen.

Ik was heel benieuwd of de vrienden van de stichting ook zo positief waren. Ik sprak met één van hen, Tim Zuidberg. Hij valt direct met de deur in huis: hij had dit boekje acht jaar geleden in handen gehad

Praat erover – Do's-and-don'ts bij gesprekken met jongeren over suïcide

willen hebben. De woorden en vragen die hem toen ontbraken leest hij nu in dit boekje. Verhelderend vindt hij het inzicht dat het er vooral om gaat aan te sluiten, en dus niet om geruststellen of overtuigen om het niet te doen. De uitleg over de belevingswereld en over de werking van het brein bij jongeren vindt hij interessant, maar had voor hem nog wel wat meer uitgewerkt mogen worden. De vraag die namelijk bij hem opkomt is: wat kun je, gezien het feit dat hun belevingswereld en brein anders werken, precies verwachten, en hoe ga je met die beperkingen om? Ook heeft hij behoefte aan uitleg bij de voorbeeldvragen: wat maakt dat sommige vragen goed zijn en andere niet?

Zuidbergs aanbeveling is een hoofdstuk over hoe je als vriend verdergaat als je merkt dat iemand worstelt met het leven. De stap naar de ouders vindt hij een lastig punt; het voelt als verraad, omdat je er als vrienden samen uit wilt komen. Bovendien ken je als student de ouders van je vrienden meestal niet. Naar de huisarts gaan is vaak niet mogelijk, omdat voor studenten vaak geldt dat deze nog in de woonplaats van de ouders zit en een nieuwe huisarts nog niet vertrouwd genoeg voelt. Ook vindt hij het moeilijk om te lezen dat je beter niet je emoties kunt laten zien, want die heb je nu eenmaal als een vriend lijdt. De voorbeeldreacties die in het boekje staan voelen voor hem afstandelijk. De stap naar de psycholoog is groot, omdat dan ook weer een bezoek aan de huisarts nodig is en de wachtlijsten in de ggz lang zijn.

Zuidberg heeft hier een punt: hoe kunnen studenten en andere jongvolwassenen

die net op eigen benen staan, elkaar verder helpen als er zorgen zijn over hun mentale welzijn? Dit boekje levert een belangrijke bijdrage, want door erover te praten voelen zij zich minder alleen. Bovendien is een sociaal netwerk een belangrijke bescherming tegen suïcide. Zuidberg heeft met zijn stichting al een mooie stap gezet om deze jongeren verder te helpen.

En ik zie een mooie opdracht aan Meerdinkveldboom om in contact te treden met deze stichting en zijn boekje uit te breiden met een hoofdstuk voor vrienden.

Irma Röder is systeemtherapeut, gz-psychooloog, kinder- en jeugdpsycholoog-specialist, supervisor K&J, en systemisch supervisor in opleiding, werkzaam vanuit een eigen praktijk. E-mail: irma.roder@euronet.nl

Referenties

- Frederiks, J. (2022). *Echte mannen zoeken geen hulp* [Scriptie]. Hogeschool van Amsterdam. www.ietsaandemanbrengen.nl/post/echte-mannen-zoeken-geen-hulp
- Meerdinkveldboom, J., Kerkhof, A., & Rood, I. (2019). *Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren*. Boom.
- NOS Nieuws. (2022, 14 januari). Onderzoek – 15 procent meer suïcides onder jongvolwassenen tot 30 jaar. *NOS.nl*. <https://nos.nl/artikel/2413009-onderzoek-15-procent-meer-suïcides-onder-jongvolwassenen-tot-30-jaar>
- Stichting PraatErover! (z.d.). *Toewijding aan welzijn onder jongvolwassenen*. Geraadpleegd 31 oktober op <https://stichtingpraaterover.nl>
- Stichting We zien mekaar. (z.d.). *Stichting We zien mekaar*. Geraadpleegd 31 oktober op <https://wezienmekaar.nl>

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312024036004010>