



Doodgraag

Tekst: Nadia Mahjoub

Het taboe rond de dood is levensgroot. De redactie van dit tijdschrift vond juist daarom dat het thema van zelfdoding en euthanasie hier aan bod moest kunnen komen. Zeker gezien het relatief hoge aantal zelfdodingen in ons land. We hebben zelf lang getwijfeld over de titel die we zouden gebruiken voor de cover. 'Doodgraag' leek een optie, of 'De dood als uitweg'. Maar we hebben onszelf gecensureerd en het werd 'Als het te veel wordt'.

'Praten helpt', hoor je vaak als het gaat om psychische problemen. Maar wat als je extreem emotionele pijn voelt en je je doodswens niet kunt bespreken in je omgeving of zelfs niet in een zorgsetting? Dit gebrek aan bespreekbaarheid zorgt in vele gevallen voor extra lijden.

Hoog tijd dus om met de fabels en misverstanden rond suïcide komaf te maken. Veel mensen maken zich immers zorgen dat erover praten iemand op het idee kan brengen. Dit is echter nooit aangetoond, integendeel. Praten kan helpen om de eenzaamheid en spanning weg te nemen en een oplossing te vinden. Het kan dus levensreddend zijn.

Anders blijf ik levend dood

Tekst, illustraties en foto: Veerle Van Wassenhove

Willen we werkelijk dood of hebben velen van ons als jong kind ervaren dat sterven vanbinnen de enige manier was om de dagelijkse portie vernedering door onze ouders of mishandelende derden te overleven? Zelfmoord is dan de latere veruitwendiging van dit innerlijke moeten sterven. Uit onderzoek¹ blijkt dat 80% van de adolescenten en 64% van de volwassenen die pogingen tot zelfdoding ondernemen, een achtergrond hebben van jeugdtrauma's. Het is hoog tijd om op te houden met onze jongste kinderen te traumatiseren. Dit mag niet meer gebeuren.



Al van in mijn jonge kindertijd leef ik met een rotgevoel. Pas op mijn vijftiende realiseerde ik me dat **dat gevoel** er één was van **voortdurend aan het sterven** te zijn. Het hing altijd en overal als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd. En hoewel ik toen blijkbaar mocht blijven leven, ooit zou ik de prijs betalen: ik zou falen, niet meer kunnen slapen, eindigen in de goot en uiteindelijk sterven.

Ik dacht dat het mijn schuld was: ik ging er van uit dat ik fout geboren was en schaamde me daar dood over. Ik voelde

me een ondankbaar kind en hield verborgen dat het niet goed ging met mij. Pas veel later ben ik met behulp van therapie te weten gekomen wat de **oorsprong van mijn rotgevoelens** was, en op welke manier ik een zwaar traumatische kindertijd heb weten te overleven.

De trauma's zijn zich van bij het begin van mijn leven beginnen opstapelen. In het vorige nummer van Spiegel heb ik het uitgebreid gehad over het seksueel misbruik door mijn vader. Ik had echter ook een moeder: zij was emotioneel onbereik-



Veerle: "Ik voelde me een ondankbaar kind en hield verborgen dat het niet goed ging met mij."

baar. Er is geen reden om aan te nemen dat zij toen ik een baby, peuter, kleuter was wél in staat zou zijn geweest om een emotionele band met mij op te bouwen. Ik heb me dus **niet** (op een veilige manier) **aan mijn moeder kunnen hechten**. Dit leidde ertoe dat ik me **fundamenteel ongewild** voelde. En soms nog.

Had ik werkelijk een moeder gehad, dan had ik me geworteld gevoeld in het leven. Dan had ik een leven kunnen leiden zoals het bedoeld is. Dan had ik me niet **schuldig** gevoeld **over mijn bestaan, over het genieten** (van eten bijvoorbeeld). Dan was ik weerbaarder geweest tegenover het misbruik door vader. Of was het misbruik er misschien niet geweest. Vreselijk. Maar nog vreselijker is het, dat de traumatisering vanaf dag één aanvoelde (en hoe zou het anders kunnen want er is geen andere referentie op dat moment) als "het ligt aan mij", het is endogeen, ik ben nu eenmaal zo. Vaak ten onrechte stelt men dan dat de neiging tot suïcide erfelijk zou zijn. Natuurlijk zit het in de familie, want **hechtingsproblematiek wordt** -tenzij het rechtgetrokken wordt met behulp van therapie- **via de nood aan hechting van het jonge kind** (om te overleven) **doorgegeven van generatie op generatie!** En dus niet zozeer via de genen...

(vervolg op blz. 8)

Uit mijn dagboek:

Voor zover in mij nog iets te breken valt
Breekt mijn hart in duizend stukken
Dat ik je dit schrijven moet, moeder.
Hoe jij me gebroken hebt, verstoten, verraden
Achtergelaten, en jij onverschillig aan de kant
Eveneens verstoten, bedrogen, verraden

In mijn lijf is die krater geslagen
Dat gat
Waarin ik eindeloos blijf vallen
Afrond zonder grond. De aarde is plat en dan
daarvan afvallen. Me verbranden, verschroeien,
opbranden. Stof in een zwarte leegte. Altijd
moeten vallen.
Blijven vallen in een vorm van leven die ik
allicht toch ben
Altijd aan het sterven moeten zijn om te mogen
leven.
Zelf doden, mezelf doden, zelfmoord

Wijd wijd zwart gat
Waar ik niet bestond
Als een hond geen grond

*Titel: "mamaneverloveme".
Inkt op papier. 50X45cm.*



Tegenstrijdige visies op euthanasie

Tekst: Ann Van de Vloet

Euthanasie omwille van ondraaglijk psychisch lijden is geen gemakkelijk thema. Het beroert ons allemaal. Ook op beleidsniveau is men het lang niet altijd eens over de mogelijkheid om voor euthanasie te kiezen. Daarvan getuigt onder meer een ernstig dispuut tussen de Broeders van Liefde en het Vaticaan. De Broeders van Liefde schreven een visietekst waarin de keuze voor "euthanasie bij psychisch lijden in een niet-terminale situatie" mogelijk is, mits er voldaan wordt aan een aantal zorgvuldigheidsvereisten. Zij kwamen daarmee zwaar onder vuur te liggen vanuit de Roomse Kerk. De visietekst vind je op: www.broedersvanliefde.be/nieuwsberichten/visie-euthanasie-bijgestuurd



In dit themanummer over de dood willen wij hierover geen standpunt innemen. We willen niemand veroordelen; niet zij die pro zijn, noch zij die contra zijn. Het is een feit dat individuele situaties en keuzes enorm uiteenlopende beweegredenen kunnen hebben. Daarom willen we vooral respect tonen voor elk standpunt en ieders keuze.

In het diepmenselijk contact van delen van mijn donkerste gedachten en alles wat er is, ligt er hoop.

Boodschap van hoop

Mijn overtuiging dat mijn rotgevoelens en onderliggend mijn depressie en doodswens aan mij lagen, maakte dat ik me weerloos voelde tegenover suïcidale neigingen. Dat ik fout geboren was betekende voor mij ook dat er niets aan te doen was: ik was nu eenmaal zo. Mijn weerbaarheid is gegroeid naarmate ik begreep dat mijn doodswens geprogrammeerd (aangeleerd) was door mijn ouders in mijn vroege kindertijd. Ik begreep dat ik toen geen andere uitweg had dan vanbinnen te sterven (dissociëren) als antwoord op verwaarlozing en misbruik. Ik leerde dat het willen uitvoeren van suïcide op latere leeftijd betekende dat wat mijn ouders mij als klein kind hebben aangedaan even erg was als moord. Maar ik leerde vooral **dat mijn doodswens is aangeleerd en ik het dus kon afleren**. Dit besef was voor mij een baken van hoop tegenover het gevoel op mijn vijftiende waar ik uitzichtloos vast zat onder de verstikkende stolp van "niet in staat om te leven" en geen uitweg zien.

Als volwassen erfgenaam van vroegkinderlijk trauma (onder de zes jaar) heb ik leren zeggen tegen mezelf: "het was vreselijk maar het gebeurt nu niet meer". Het mishandelen is voorbij. Dus ik hoef niet te sterven om te ontsnappen. Ik hoef ook niet meer te ontsnappen. **Ik ben nu veiliger**, en omdat ik nu veiliger en volwassen ben, kan ik mijn rotgevoelens ook delen. En **in dat diepmenselijk contact van delen van mijn donkerste gedachten en alles wat er is, ligt er hoop. Hoop omdat verbinding het beste tegengif is tegen trauma en hoop omdat delen een stap is naar erkenning van existentieel onrecht**. Verbinding en erkenning zijn beiden essentieel in de weg naar herstel.

Het vraagt tijd, moed, doorzetting van de **slachtoffers**. Een **omgeving** (thuisituatie) die lang genoeg voldoende veilig is om de therapie te voltooien. Het vraagt **dokters en therapeuten** die onderlegd zijn



Titel: "I love you next to me". Ets. 45X30cm.

en moedig genoeg om met deze slachtoffers aan de slag te gaan. Het vraagt een **samenleving** die ontvankelijk is voor de verhalen van de slachtoffers en die in elk geval de gruwel niet opnieuw ontkent of minimaliseert.

Tot slot

In het contact met de erfgenamen van **chronische vroegkinderlijke traumatisering** (cvt) door de eigen ouders, maken velen er zich liever vanaf door weg te kijken. Zelf zijn ze eraan ontsnapt en verder is het te pijnlijk en willen ze er liever niets mee te maken hebben. Helaas is cvt niet het probleem van één individu of meerdere individuen. Dit is een **diepgeworteld maatschappelijk probleem met grote gevolgen**. Het is aan de samenleving om na te denken over hoe we kunnen voorkomen dat zoveel kinderen elk jaar opnieuw slachtoffer worden van dergelijke traumatisering binnen het eigen gezin.

(1) https://celevt.nl/wp-content/uploads/2018/05/Pub_Artikel_400.000_GGZ-Patienten_Jeugdtraumas_Mei_2018.pdf

Uit mijn dagboek:

S. is dood.

Mijn kamergenote is dood. Haar vader maakte zijn eigen zweepjes om zijn kinderen af te ranselen. Ze is er niet meer. Je zou kunnen zeggen dat we onze kindertijd overleefd hebben omdat we al lang volwassen zijn: dat we in staat waren om volwassen te worden, bewijst het. Had ze als kind gekund, dan had S. de fysieke moord verkozen boven de emotionele moord. Nu heeft ze het zelf moeten doen.

Chronische vroegkinderlijke traumatisering is een diepgeworteld maatschappelijk probleem met grote gevolgen.