

Kan ik je verleiden tot morgen?

Blog van een zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid

Lorette van der Werf

De wil om dood te gaan is vooral de wens om te verdwijnen, om terug te trekken, afstand te nemen, los te laten en de mogelijkheid te geven aan jezelf om jezelf te bevrijden.

De dood dichterbij willen halen is niks anders dan het verliezen van verbinding met alles op deze wereld. Alles. Je voelt er niets meer voor. Het is een relatie waar het leven uit is waarin het geloof op is. Je kan je niet meer verenigen met de planeet waar je op leeft, met de samenleving waarin je bent, met de mensen die erbij horen en je eigen gevoelswereld die steeds meer behoefte heeft om afstand te nemen van alles. Voor de meeste mensen met een doodwens zijn er genoeg aanleidingen in het leven geweest die hebben geleid tot deze wens aan totale ontsnapping.

Ik wilde en kon niet meer zijn op een plek die voor mij niet vriendelijk was. Niet 1 dag. Niet 2 dagen. Het waren weken die achterelkaar verdwenen in maanden en maanden die stilletjes overgingen in jaren. Jaren van het vechten voor 7 groene vinkjes die ik maar niet leek te halen. Ik was op achterstand geboren en vreselijk beschadigd door mensen die sterker en machtiger waren dan ik.

Ik ben er dus bekend mee dat alles dood wil gaan in jou. Ik weet hoe het is om weg te willen van een plek waar geen veiligheid heerst en je dus niet gelukkig bent.

En ook het verdere leven was nog jaren daarna onaangenaam. Blijf zelf maar eens op een feestje hangen waar de glans al van af is voor dat het überhaupt kon beginnen en ook de muziek voor jou niet is om aan te horen.

Hoelang blijf je?

Een doodswens wordt vaak door anderen niet begrepen en in de drang deze onheilspellende gedachtestroom te stoppen bij anderen wordt het vaak bejegend met bestraffing, veroordeling, afwijzing of zelfs niet geloofd. En ik benadruk daarom ook hier, de vraag om aandacht is ook een stevige hulpvraag. Precies al deze elementen bij elkaar is voor suïcidale mensen alleen maar bevestigend aan het willen ontsnappen aan deze wereld en aan mede- mensen.

Om het leven te omarmen moet het leven genoeg verwarmend zijn, het moet uitnodigen tot plezier, je moet er je ontspanning kunnen halen en vol zijn met vriendelijke mensen. Echter de wereld is vol met chaos, bemoeizucht, onzuiverheid, onveiligheid en sociale onrechtvaardigheid. Dus als je daarnaast ook nog het eigen leven moet overleven en je daarbij afhankelijk bent van anderen, je zenuwstelsel chronische overprikkeld is en je de rust maar niet kan vinden? Dan ben je niet blij. Je bent niet vrij en je verliest je zin in morgen.

Soms was de angst voor de dood gewoon het enige waarom ik nog hier in leven was. Het leven was niets maar stel dat de dood ook niets was, wat dan?

Professional

We werken in het jeugdzorg-ggz veld dagelijks met intens beschadigde kinderen en volwassenen waar het lachen al van vergaan is. En ik weet ook dat vroegkinderlijke beschadiging, trauma gedrag, maatschappelijk disfunctioneren en het gevecht van de “latere” volwassene eigenlijk niet helemaal begrepen wordt. Zelfs regelmatig aangevallen. Misschien is het ook niet voor te stellen als je zelf vaker de wind mee als de wind tegen hebt gefietst.

Ik ben zelf een therapeutische professional geworden in de hooggespecialiseerde zorg, eentje dus met competentie ervaringsdeskundigheid. Ik heb een ernstig traumatisch verleden weten te overleven en bezit daarmee een ggz-diagnose. Als kind was ik van de wortels afgesneden, mentaal kwetsbaar gemaakt door een leven van verlies, afwijzing en gebruik. Wat mij genoeg reden heeft gegeven om het leven niet leuk te mogen vinden. Mij heeft het namelijk ontzield. En ik weet daardoor dat suïcidaliteit een begrijpelijke reactie is op zeer abnormale omstandigheden.

Om vol voor het leven te kiezen moet je in het leven voldoende plezier hebben gehad, ontspanning halen, verbindingen hebben, verbinding voelen en perspectief zien. Je moet je voldoende voelen en voldoende vrij voelen. Het wordt te vaak vergeten dat kinderen en jeugdigen als ik ooit vreselijks ontheemd zijn geraakt. Een leven vol trauma waar je niets aan kon doen. En het gevecht voor herstel, voor eigenwaarde en weer in de samenleving mee kunnen doen is een extra weg van intens lijden boven op het traumatische lijden wat er al is geweest en je weet zelf ook niet of je het ooit nog volhoudt. Zelfs bij het niet prettig in leven kunnen blijven lijkt je te falen voor een ander. Alleen geen mens kan een marathon aan leed blijven lopen waarvan je niet kan zien wanneer het eindigt.

Zelf een eigen moment kiezen waar het stopt is soms nog het enige perspectief wat je hebt.

De belofte om te blijven kan je voor niemand maken, ook vaak voor je eigen kinderen niet. En jij als professional dus helaas niet voor een ander. Dat is een vreselijk gegeven. Het geeft vooral aan dat de diepte van trauma bij mensen en het bijbehorend lijden zeer overweldigend is en nog groter kan worden dan liefde en verbinding.

We kennen het leven automatisch alle waarde toe, dood willen mag niet. Maar het in leven willen houden is vaak de wens van de omgeving. Als trauma overlever had ik vooral het weggaan van dit leven als noodzakelijke wens. Iets gedwongen moeten (vol)houden wat je niet wil hebben lijkt tegenovergesteld en voelt niet logisch. Ik kon dan ook geen contractafspraken maken om te blijven leven. Het zou valse veiligheid zijn.

Ik wil graag dat iedereen begrijpt dat trauma's, depressies en diep verlies moeten bedwingen naast de gewone taken van het leven loodzwaar is en het blijft een levenslang proces. Nu nog. Hou dat maar steeds vol. Even niet (meer) willen moet soms

mogen. Het maar steeds weer moeten doorvoelen om te helen, maskers op, doorleven, jezelf verhouden tot anderen, controle over emoties houden; jezelf niet beschadigen, anderen niet beschadigen, relaties beheren, dealen met abnormale levenservaringen en tegelijkertijd gedwongen meedoen met het normale maatschappelijke als naar school gaan. Het is niet goed te doen. En ook nog dat leven leiden naast anderen die minder te lijden hebben is een extra verschrikkelijke opdracht. Het is moeilijk advies te ontvangen van hun zonder voldoende empathie en compassie.

Je weet zelf nooit of jij je eigen levensloop aankan en of je het allemaal gaat halen. Dood willen gaat vaak over geen einde zien, energieverlies en uitputting al laten we dat niet altijd merken. In mijn meest suïcidale fases ging ik vaak uit dansen. Als een laatste ervaring en tegelijkertijd kocht ik al geen nieuwe kleding meer omdat ik wist dat ik daar niet meer in investeerde.

In de momenten van totale uitzichtloosheid en onthechting kan je bij de suïcidale medemens eigenlijk geen fout meer permitteren. Als iemand uitgeteld ligt in de storm kan 1 zuchtje wind of druppel regen de fatale druppel zijn. Dus 10 minuten te laat komen bij mij op een afspraak kon ik al niet meer incasseren. Een wenkbrauw die omhoogging, belangstelling die niet echt was of doorspekt met onbegrip en ongeduld of een gewone dagelijkse irritatie werd daarmee zelfs levensgevaarlijk.

De flexibiliteit, verdraagzaamheid en incasseringsvermogen die je voor het leven nodig hebt ben je dan totaal verloren. Geen prikkel trek je nog. Een schreeuw om rust, traumasensitief, oordeelsvrij en verbindingsgerichte bejegening in de zorg doe ik dan ook uit noodzaak. Op zo'n moment is die interventie van levensbelang. Mensen die dat niet kunnen opbrengen kunnen helaas niet in de omgeving zijn.

Wat je kan wel doen? Het oordeelsvrije eerlijke gesprek steeds blijven voeren.

Als professional zie ik hoe hard mijn collega's werken om alles te doorgronden en ik zie ook hoe mijn eigen omgeving hun best doen alles te begrijpen. Oordeelsvrij handelen, het hoofd erbij houden. Het leven en werken met suïcidaliteit kent een hoge verantwoordelijkheid en is immens zwaar.

In mijn zoektocht naar bevrijding maar eigenlijk ook om mezelf nog een kans tot overleven te geven moest ik eerlijk en transparant mogen en leren zijn naar mijn omgeving. Ik wilde kunnen onthullen zonder paniekvoetbal van de ander als extra stressfactor. Het geheim moeten houden van mijn verlangen naar "vertrek", versterkte juist enorm het gewicht van lijden en joeg me sneller richting de dood. Gelukkig kon ik openheid kiezen boven taboe, ik mocht erover blijven vertellen zonder oordeel en ik deed de toezegging dat ik alle processen in mij eerlijk zou delen en maakte afspraken. Daar is moed van 2 kanten voor nodig. Moed voor de spreker en de luisteraar.

Elke micro signalering van ongelijkheid, veroordeling, onrechtvaardigheid, onzuiverheid en oneerlijkheid leidde bij mij tot een intense trauma reactie. Het verlangen naar rust en

he dood willen werd er mee versterkt. Ik kon en wilde per se de regie over mijn leven en doodwens houden, gewoon zelf beslissen. Een machtsstrijd met een behandelaar had kunnen leiden dat ik juist regie terug zou nemen door de dood daadwerkelijk toe te passen. Een middel tot het opeisen van eigen recht juist omdat ik het als kind nooit had gehad.

Ik wilde wel voorkomen dat mijn vertrek men zou overvallen en anderen met te veel onbeantwoorde vragen zouden achterlaten. Ik wilde iedereen de gelegenheid geven die vragen te stellen als ik nog in leven zou zijn en daarmee werd het gesprek tegelijkertijd als mooie bijvangst een kans om bodem te creëren waar weer een vorm van verbinding kon ontstaan.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Beloven om te blijven kon ik niet maar we spraken dus af dat ik alle processen in mij eerlijk mocht en zou delen. Dat het “er mocht zijn”. Dat kon de omgeving voor mij doen net als dat ze me echt konden helpen deze fase te doorstaan door me even niet te overvragen, wel constant bij me te blijven, taken over te nemen, te fluisteren in de ruimte, even extra voor me te zorgen en vooral extra lief voor me te zijn.

In ruil voor hun zorg beloofde ik hun dat ze alles uit de kast mochten trekken om mij over te halen hier “bij hun” te blijven. Ze mochten het altijd blijven proberen. Ik vond het een eerlijke deal omdat onze beide gevoelens en behoeften zijn plek kregen in onze relatie met elkaar. Ik kon alleen het oprechte gesprek verdragen en we maakten daar afspraken over waar ook zij zich aan moesten houden. Ik vroeg om rust, aanmoediging, geduld en het uitgangspunt van hoop en vertrouwen zonder verwachting van de uitkomst. Dat het oké was wat ik uiteindelijk ook zou kiezen. Dat het begrepen werd. Dat zou tegennatuurlijk kunnen voelen voor hun daarom konden en mochten ze me altijd eerlijk vertellen wat het met hen deed. Ik ben dankbaar dat mijn omgeving me dit heeft geboden en ook hun hadden daarvoor zorg en holding van anderen nodig.

Dus precies dat gevoel van oprechte zorg, verbinding en nabijheid is het enige wat nog echt kan bijdragen en daarmee mogelijk zelfs levensreddend kan zijn.

Ik blijf je verleiden tot morgen, zeiden zij daarmee... en dat lukte bij mij in elke geval wel.

Voor vragen en meedenken kan je ons van het ervaringsdeskundigheid team (EKT altijd benaderen. Zorg goed voor jezelf.

Warme groet,
Lorette van der Werf/ ZME
Team EKT Levvel