**Zelfmoord**

**geschreven door Gerard Feller (2011)**

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) hebben in 2009 1525 mensen in Nederland een eind aan hun leven gemaakt hebben door zelfdoding (1). Per jaar worden er in in ons land minimaal 15.000 zelfmoordpogingen gedaan. In de leeftijd van 15-30 jaar is dit een van de belangrijkste doodsoorzaken. Vaak hebben hulpverleners en familie vooraf geen signalen opgevangen en worden ze plotseling opgeschrikt door een zelfmoord in hun omgeving. Het woord zelfmoord geeft veel meer dan het woord zelfdoding ook een morele betekenis aan deze daad van wanhoop en uitzichtloosheid. In dit artikel wil ik enige psychosociale aspecten en bijbelse kanttekeningen plaatsen bij dit onderwerp. Een bijzondere vorm van zelfmoord, namelijk euthanasie, laat ik nu buiten beschouwing. Daarover zal later nog een artikel worden gepubliceerd.

**Fascinatie voor de dood**

We leven in een cultuur waarin mensen gefascineerd worden door de dood. Euthanasie en abortus zijn, zo lijkt het, al lang gepasseerde stations. Op internet komen steeds meer sites die je vertellen hoe je op een ‘menswaardige’ manier een eind aan je leven kunt en mag maken. Stap voor stap wordt je duidelijk gemaakt hoe je met scheermesjes, pistolen, verdrinking of drugs een eind aan je leven kunt maken. In veel eigentijdse muziek wordt duidelijk gemaakt dat zelfdoding een oplossing is voor je problemen (2) (bijv. Ozzie Ozborne’s ’Suicide Solution’). De band **[Suicidal Tendencies](http://nl.wikipedia.org/wiki/Suicidal_Tendencies)** heeft een album ‘Suicide 's an Alternative’ waarop ieder nummer de dood of zelfmoord als thema heeft. Het nummer 'Spring' van de Duitse metalband [**Rammstein**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rammstein) gaat over een persoon die wordt aangemoedigd tot zelfmoord als hij op grote hoogte op een brug staat. Het nummer ‘Lie’ van [**Herman Brood**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Herman_Brood) gaat over de zelfmoord van een junk die niet meer met een leugen wil leven. Uiteindelijk pleegde Brood zelf ook zelfmoord. Helaas vindt zelfmoord van een bekend popidool veel navolging. Ook na de zelfmoord van Antonie Kamerling vorig jaar, was dit het geval. Het staat bekend als het Werther-effect, vernoemd naar de hoofdpersoon in een roman van Goethe ‘Die Leiden des Jungen Werthers’, een boek dat in 1774 verscheen, en waarna opvallend veel jongeren op dezelfde manier als de hoofdpersoon in het boek een eind aan hun leven maakten (8). Ook occulte contacten kunnen een dwang tot zelfmoord tot stand brengen. Dit zou een mogelijk motief kunnen zijn van de Alphense (zelf)moordenaar Tristan v.d. V. (9). Ook collectieve zelfmoorden zijn berucht, bijvoorbeeld de (zelf)moord van 909 volgelingen van Jim Jones op 18 november 1978. Ook in Japan en Zwitserland zijn de afgelopen jaren in sektes collectieve zelfmoorden gepleegd. In het verleden was er de massale zelfmoord van Joden bij Massada. Zelfdoding als een heldhaftige daad om iemand te redden wordt meestal niet als zelfmoord aangemerkt. Bijvoorbeeld de heldhaftige soldaat die zich op een granaat laat vallen om zijn bevelvoerder van een wisse dood te redden. Dit wordt meer zelfopoffering genoemd (13). De cijfers liegen er niet om: in Amerika doen 2 miljoen mensen per jaar een poging tot zelfdoding! Tachtig procent van de geslaagde zelfdodingen heeft al een poging gedaan of daarmee gedreigd. Een veel gehoorde misvatting is dat een mislukte poging alleen maar een poging is om aandacht te trekken. Circa 15 % van hen die een poging doet, probeert het binnen twee jaar nog een keer. Drie maal zoveel vrouwen als mannen doen pogingen tot zelfdoding, maar daar staat tegenover dat mannen drie maal meer “succesvol” zijn. Hoog opgeleiden zoals (tand)artsen, advocaten, maar ook popsterren en ’idolen’ scoren hoog. Feestdagen zoals Kerstmis, verjaardagen en Nieuwjaar zijn berucht in dit verband.

Velen hebben te kampen met psychiatrische ziektebeelden zoals schizofrenie, depressie, eenzaamheid en angsten en occultisme. Veelal worden zelfdodingen niet in de publiciteit gebracht, omdat het een cumulatief effect zou hebben. Er worden percentages genoemd (3) van 98 % van daders met ernstige psychiatrische klachten, waarbij vooral stemmingswanorde een belangrijk onderdeel is, en bijvoorbeeld mensen met een bipolaire stemmingsstoornis of mensen met wanen en hallucinaties. Ook niet-behandelde, ernstige depressies leiden vaak tot zelfmoord. Ten slotte zijn er nog veel verkeersslachtoffers, die in de statistieken niet meegeteld worden, maar die plotseling (in een black out) het stuur omgooien.

**Een kwade eeuw**
Jeff Fountain, staflid van Youth for Christ Nederland, ziet net als anderen een verband tussen het aantal zelfmoorden in Europa en de ontrafeling van sociale verbanden: ,,De twintigste eeuw heeft Europa heel veel schade gedaan. Eerst de Holocaust, toen zeventig, tachtig jaar communisme (4). Het geloof in de toekomst is in het oosten nog niet terug. Het EU-project, voorzien van een deels christelijk fundament, is van het grootste historische belang. De invloed van Marx, Freud, Darwin en Nietzsche werkt door tot op heden. Jongeren leven in dat spanningsveld''. Hij ziet gezinsstructuren verdwijnen. ,,De hoge zelfmoordcijfers in delen van Europa zie ik als een gevolg van het instorten van gezinnen en een samenleving van liefde. Jongeren die seks, materialisme en drugs omhelzen, ontdekken al snel de zinloosheid. Dan volgt de wanhoop, het flirten met de dood als schijn-antwoord''.
Fountain spreekt van een geestelijke ziekte in Europa. ,,De kerk heeft afgedaan, maar jongeren hebben de werkelijkheid van Jezus nog niet ontdekt. We moeten blijven zoeken naar de ziel van Europa en een geestelijke basis. Kijk niet alleen naar overheden, er ligt hier een belangrijke taak voor Gods volk: Zijn liefde tonen op tastbare wijze. Zonder de aanwezigheid van kerken en jongerenwerk in tal van landen zou het nog erger zijn. Veel jonge mensen vinden toch nog hulp, langs officiële en minder officiële kanalen''.

Zelfmoord is een verschijnsel dat zich in vrijwel alle samenlevingen manifesteert, maar naar gelang van plaats, tijd en levensbeschouwing verschillend beoordeeld werd en wordt. Het [**boeddhisme**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Boeddhisme), het [**Jodendom**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Jodendom) en het [**christendom**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Christendom) wijzen de zelfdoding af, het [**shintoïsme**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Shinto%C3%AFsme) niet (zie [**harakiri**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Seppuku) en [**kamikaze**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Kamikaze)). Het hindoeïsme wijst zelfdoding af en toch hebben vele hindoevrouwen zich in de vlammen gestort bij de lijkverbranding van hun echtgenoten ( 11). De [**islam**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Islam) wijst zelfdoding af, met uitzondering van de vele zelfmoordenaars die denken daar een hemelse beloning voor te krijgen. Van de wereldgodsdiensten hebben het [**Jodendom**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Jodendom) en het [**christendom**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Christendom) zelfmoord het scherpst veroordeeld. Het [**Concilie van Arles**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Concilie_van_Arles) (432) veroordeelde zelfmoord als een misdaad en de [**Katholieke Kerk**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rooms-katholieke_Kerk) beschouwt zelfmoord als iets dat ernstig in strijd is met de [**rechtvaardigheid**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rechtvaardigheid), de [**hoop**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Hoop) en de [**liefde**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Liefde), en verboden is door het [**zesde gebod**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Tien_geboden). Zware psychische storingen, angst of ernstige vrees voor beproevingen, lijden of foltering, kunnen de verantwoordelijkheid van de zelfmoordenaar echter verminderen [**(6)**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfmoord#cite_note-1). In de Oudheid kwam zelfmoord vrij frequent voor in [**Griekenland**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Oude_Griekenland), het [**Romeinse Rijk**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Romeinse_Rijk) en [**Indië**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Indi%C3%AB_%28regio%29). Bekend zijn de zelfdodingen van [**Cato**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Marcus_Porcius_Cato_Uticensis_minor) in 46 v. C. en van [**Seneca**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Lucius_Annaeus_Seneca) in 65 n. C. Tijdens de Middeleeuwen kwam het fenomeen weinig voor in Europa maar groeide aan in de 17e, 18e eeuw en vooral in de 19e eeuw. Dante, de 13-de eeuwse Italiaanse schrijver geloofde dat het zwaarste gedeelte van de hel gereserveerd was voor degene die zelfmoord pleegde. In zijn boek Dante’s inferno, wijdt hij een van de grimmigste hoofdstukken aan zelfmoorden. Ze worden gestoofd in hun eigen bloed en worden gekweld door harpijen!

**De kerk en zelfdoding**

Augustinus, de kerkvader argumenteerde in de vijfde eeuw dat zelfmoord een overtreding was van het zesde gebod: “Gij zult niet doden” (Exodus 20:13).

Later leerde Thomas Aquina, dat het belijden van zonde voorafging aan de overgang van deze wereld naar de volgende, en dat zelfmoord de meest fatale van alle zonden was, omdat het slachtoffer er geen spijt over kon betonen. Lange tijd mochten mensen die door zelfdoding om het leven kwamen niet op christelijke begraafplaatsen, dat was immers “gewijde grond”, begraven worden. Het is zeker geen bijbels denken, omdat de Bijbel leert dat we worden gered door de genade van God, niet door werken (Ef. 2:8-9) en niets kan een christen scheiden van de liefde van God (Rom. 8:37-39). (Lees ook Joh. 5: 24; Joh. 10:27-29; 1 Joh. 5:11-13). Het doden wordt in de Bijbel niet alleen in het zesde gebod veroordeeld. Of het nu gaat om doden door onvoorzichtigheid (Deut. 22: 8) of door baldadigheid (Lev. 19:14) of door haat, wraak of boosheid (Lev. 19:17,18), het menselijk leven is heilig omdat het geschapen is naar Gods beeld. Het gebod is duidelijk, er staat niet dat je niet iémand mag doden of een medemens, maar duidelijk: “Gij zult niet doden”. Dus ook niet jezelf! Zelfmoord is zondig gedrag, met alle begrip die we soms voor daders kunnen hebben. Er zijn genoeg voorbeelden van zelfdoding in de Bijbel, maar nergens worden ze als goed gekwalificeerd. Pastor David Brown geeft op zijn website Logos Resources Pages (5) enkele voorbeelden:

1 Sam. 31:3-5; Koning Saul pleegde zelfmoord door zich in zijn zwaard te storten. Saul was door de Heer verlaten toen hij zijn hulp zocht in hekserij in plaats van God te zoeken en te gehoorzamen.

1 Sam. 31:5; Sauls wapendrager was impulsief, hij wilde sterven met zijn baas. Ongeveer 40% van het aantal zelfmoorden onder jongeren gebeurt impulsief.

2 Sam. 17:1-14 en 23; Achitofel had het plan opgevat David te doden; toen het plan mislukte verhing hij zich.

1 Kon. 16:18-20; Zimri, de militaire bevelhebber van het halve leger van Israël, smeedde plannen om de koning van Israël ten val te brengen. Hij vermoordde de koning en alle manlijke erfgenamen in de familie van de koning. Toen het volk ontdekte wat er gebeurd was, stelden ze Omri aan als militaire commandant. Dit leger verslaat de troepen van Zimri in Tirzah. Als Zimri ziet dat zijn stad is ingenomen, trekt hij zich terug in het koninklijk paleis en steekt het in de brand, waar hij in de vlammen omkomt.

Matt. 27:3-5; Hand. 1:18; Judas, de verrader van de Heer, had berouw, vluchtte en verhing zich.

De Bijbel is op dit punt wel duidelijk. Als je op ’de weg der zondaars’ wandelt, zul je merken dat het een doodlopende weg is. Mensen plegen vaak in wanhoop zelfmoord. In Spr. 14:12 staat: “Soms schijnt een weg iemand recht, maar het einde daarvan voert naar de dood”. Als je God de rug toekeert, begeef je je op gevaarlijk terrein. Er staat je een moeilijk, rusteloos en wanhopig leven te wachten. Maar dat hoeft niet zo te blijven. In tegenstelling tot wat veel mensen denken die zelfmoord overwegen, is het zo dat iedereen die nog leeft en ademt, gebruik kan maken van de vergeving en de overvloedige en onuitputtelijke genade van God door Jezus Christus. Jezus ontvangt ieder individu die tot inkeer komt en zich tot Hem richt. Hij wil ieder, die dreigt verloren te gaan, redden. Ezech. 33:11 zegt: “Zo waar Ik leef, luidt het Woord van de Here Here: Ik heb geen behagen in de dood van de goddeloze, maar veeleer daarin, dat de goddeloze zich bekeert van zijn weg en leeft. Bekeert u, bekeert u van uw boze wegen. Want waarom zoudt gij sterven, huis Israëls”? Besef dat het nooit te laat is om je tot Jezus te wenden! God is betrokken en bezorgd. Hij neemt geen beslissingen voor ons. God is niet verantwoordelijk voor alles wat wij doen (zie Matt. 23:37).

**Wat gebeurt er met een ongelovige die zelfmoord pleegt?**

In de Nederlandse wetgeving wordt zelfmoord en ook poging tot zelfmoord niet strafbaar gesteld. Hulp en aanzetting tot zelfmoord wel! (art. 294 van het Wetboek van Strafrecht). Hoe wordt dit in de Bijbel beoordeeld? Elk slachtoffer betekent in wezen een desperate schreeuw om hulp. De meeste mensen plegen zelfmoord om uiteindelijk aan alles te ontsnappen. Maar maakt zelfmoord een eind aan alles? De Bijbel is er duidelijk over dat er na de lichamelijke dood een bewust bestaan is. Lukas 16:19-31 beschrijft in levendige bewoordingen de benarde situatie van een rijke man die stierf. In vers 24 lezen we hoe hij gekweld wordt. Uit vers 25 blijkt dat hij zich dingen kan herinneren. Vers 28 geeft aan dat het zich afspeelt in een letterlijke hel. Het is waar dat zelfmoord iets beëindigt, namelijk het natuurlijke leven hier op aarde. Een onbekeerd mens zal nooit meer de kans hebben om Christus als zijn persoonlijke Verlosser aan te nemen (Hebr. 9:27). Voor een ongelovige die zelfmoord pleegt, geldt hetzelfde als voor iedere ongelovige die doodgaat. Natuurlijk moeten we het uiteindelijke oordeel aan God overlaten, maar de Bijbel is duidelijk hierover: de ongelovigen zullen staan voor Gods grote witte troon en worden beoordeeld volgens de werken die zij deden in hun sterfelijk lichaam. De activiteiten van hun leven zullen worden herzien en zij zullen worden geworpen in de poel van vuur om te lijden voor de eeuwigheid (Openb. 20:12-15). De hel zal erger zijn dan we ons kunnen voorstellen.

**Wat gebeurt er met een gelovige die zelfmoord pleegt?**

Misschien moeten we zelfs eerst de vraag stellen: Kan een gelovige zelfmoord plegen? Sommigen menen ten onrechte dat een ware gelovige zijn eigen leven niet kan beëindigen. In de Bijbel komen mensen voor die aan zelfmoord denken (Rebekka, Mozes, Elia, Jona). Zelfmoord is de zonde van zelfmoord. Er wordt in de Bijbel geen kwalitatief onderscheid gemaakt bij het doden van menselijk leven. Koning David pleegde de zonden van overspel én moord. Toch weten we vanuit Rom. 4:6-8 en Hebr. 11:32-33 dat David een ware gelovige was. Zelfmoord is niet slechter of minder slecht dan overspel. Zelfmoord is moord, de moord op jezelf. In Richt. 16:25-30 wordt verteld hoe Simson zelfmoord pleegde, maar toch wordt hij in Hebr. 11:32 in het rijtje van gelovigen genoemd. Eenvoudig gezegd, een gelovige kan inderdaad zelfmoord plegen, maar het is en blijft een duidelijke zonde. Paulus zegt in Fil. 1:23: “Ik verlang heen te gaan en met Christus te zijn, want dit is verreweg het beste; maar nog in het vlees te blijven is noodzakelijk voor u”. De Bijbel leert dat boven op de genade van eeuwig leven het gelovige loon kan ontvangen. 2 Joh. 8 zegt dat we dit loon kunnen verliezen (niet het eeuwig leven verliezen). In 2 Cor. 5:10-11 staat dat we allen voor de rechterstoel van Christus openbaar worden, opdat iedereen vergelding ontvangt voor wat hij door middel van zijn lichaam gedaan heeft, hetzij goed, hetzij kwaad. Dit is de rechterstoel, de Beema, niet de rechter die veroordeeld maar die de prijzen uitreikt nadat hij beoordeeld heeft of iemand daarvoor in aanmerking komt. 1 Kor. 3:15 zegt dat we “schade kunnen lijden”. Zelfmoord kan een zonde zijn die dit veroorzaakt! Geen enkele gelovige heeft recht om zich van het leven te benemen. Zijn lichaam en leven behoren toe aan de Heer (1 Kor. 6:19-20). In alle situaties kunt u tot Christus komen (Matt. 11:28-30). Hoever iemand ook is afgedwaald, God zal de berouwvolle zondaar met open armen ontvangen (Jes. 55:7, Joh. 1:9). Een gelovige mag zich steeds realiseren dat God groter is dan zijn probleem (1 Kor. 10:13,17; 1 Petr. 5:6).

**Mogelijke signalen, gedrag en situaties van mensen die zelfmoord overwegen**

Uiteraard is niet iedereen die een dergelijk symptoom vertoont een potentiële dader.

1) Ernstige ontregeling van slaappatronen van meer dan 10 dagen.

2) Ernstige veranderingen in eetpatronen. Een plotseling verlies of toename in gewicht.

3) Ernstige stemmingswisselingen. Het ene moment uitbundig lachen en een volgend moment hartverscheurend huilen.

4) Isolement, terugtrekking vanuit contacten met familie, vrienden, kerk en uit voormalige hobby’s en activiteiten (zoals sport, werk etc.).

5) Grote veranderingen in persoonlijkheid. Van extrovert naar introvert of andersom.

6) Excessief gebruik van alcohol en drugs.

7) Het weggeven van waardevolle bezittingen.

8) Overdreven zelfkritiek, depersonalisatie.

9) Het dreigen of begeren van zelfmoord. Ongeveer 75% van degenen die zelfmoord plegen, geven signalen af die vaak niet herkend worden.

10) Veel occulte contacten, zoals waarzeggerij, spiritisme, hekserij en satanisme.

11) Seksuele verwarring, conflicten rond homoseksualiteit.

12) Lid worden van ’eindtijd’-sektes, of extreem militante groeperingen.

13) Na seksueel misbruik, ernstig (financieel) verlies of dreigende juridische acties.

**Praktische tips voor mensen in de omgeving**

In Pred. 24:11 lezen we: “Redt hen die ten dode gegrepen zijn, wendt u niet af van hen die ter slachting wankelen!”

Neem een dreiging met zelfmoord altijd serieus. Laat iemand die serieus denkt aan zelfmoord niet alleen. Bid voor hem of haar. Vertel van het lijden en de liefde van Jezus. Neem mogelijke zelfmoordwapens weg. Stuur ze naar de dokter voor een medische controle. Om na te gaan in hoeverre iemand zelfmoordplannen heeft, hebben zelfmoordpreventiecentra bepaalde protocollen ontwikkeld. Vragen kunnen zijn: hoe lang loopt iemand al met dergelijke plannen rond? in hoeverre ervaart iemand die plannen als definitief?;heeft iemand al een methode uitgezocht, bijvoorbeeld wapens, vergif of een andere methode? Stel daarna vragen zo ruim mogelijk: “Wat zit je het meest dwars? Wat zou je het liefste willen”? Laat merken dat je begrip hebt voor hoe iemands iets ziet (ook al hoef je het er niet perse mee eens te zijn) en probeer zo positief mogelijk over te komen, maar spreek géén leugens om bestwil. Geloof en vertrouwen zijn van het grootste belang. Suïcidale mensen hebben zorg nodig die gericht is op veiligheid, betrokkenheid. Ze voelen zich vaak angstig, schuldig, kwetsbaar, hulpeloos en waardeloos. Hulpverleners en omstanders moeten ieder instrument aanwenden dat ze hebben om deze gevoelens te reduceren. Dit kan door sociale interventies, antidepressiva, cognitieve therapie en pastorale hulpverlening. Goede hulp kan het verschil maken tussen leven en dood. Bevestiging en positieve bekrachtiging van gevoelens en aandacht voor basisbehoeften zijn belangrijk (10). Enkele voorbeelden. De bevestiging zou kunnen plaatsvinden door een bepaalde verantwoorde vorm van lichamelijk contact:

 “De stemmen zeiden dat ik dood moest. Ik werd daar angstig van. De pastoraal werker kwam, sprak met me en hield me vast, ik werd minder angstig”. Een ander manier is om in de frisse lucht te gaan wandelen: suïcidale patiënten voelden zich beter als ze in de frisse buitenlucht waren; dan kunnen ze ook gemakkelijker praten met hun begeleider. Soms kan de zorg voor persoonlijke hygiëne overgenomen worden, ook in hun persoonlijke omgeving; daardoor voelen velen zich schoner en een beetje gelukkiger. Van belang is te luisteren naar mensen zonder vooroordelen en laten merken dat je ze begrijpt. Tevens het helpen en stimuleren om weer contacten met anderen op te nemen en weer relaties op te bouwen. Ook vertrouwelijke en ondersteunende gebeden zijn bijzonder belangrijk. In het boek Suicidal Behavior van McGee en Hiltner wordt aangegeven dat de pastor een zeer belangrijke rol speelt bij mogelijke daders en ook bij nabestaanden. Dit omdat de wortels van een probleem vaak gevoelens van schuld en minderwaardigheid zijn, en soms een gebrek aan vergevingsgezindheid. Voor hen die in God geloven is er voor deze problemen een oplossing! Dat betekent echter niet het geven van ‘eenheidsantwoorden’ op complexe problemen, of het zwaaien met de Bijbel als toverstaf. Immers hoeveel mensen zijn door zo’n behandeling niet gekrenkt? De pastor moet een klankbord zijn. Hij kan oplossingen en richtlijnen aanbevelen. Hij kan de brede vertroostende glimlach van Christus overbrengen en proberen om samen met de patiënten de kapotgeslagen levens weer op te bouwen.

**Een hoofdstukje voor degene die aan zelfmoord denkt**

Als u (jij) die persoon bent die alle hoop voor het leven kwijt is, leest u dan alsjeblieft verder. Laat me even persoonlijk met u praten. Ik realiseer me dat u misschien al echt van plan bent om een einde aan uw leven te maken of dat u dat al geprobeerd hebt. U denkt alleen nog maar aan hoe hopeloos uw leven is en hoe u op deze manier niet verder kunt. De pijn is te hevig. Niemand begrijpt de lasten die u met u meedraagt en de emotionele kwelling die u ervaart. Zoek hulp! Maak contact met uw omgeving, uw familie, uw vrienden, uw kerk en uw hulpverleners of een telefonische hulpdienst ([**www.ikwildood.nl**](http://www.ikwildood.nl/) of [**www.113online.nl**](http://www.113online.nl/) ). Maak duidelijk dat u wanhopig bent en dat u hulp nodig hebt. Ook als u teleurgesteld bent in mensen of in uzelf, of als u een groot verlies in uw leven moet verwerken of u zich verward voelt. Veel depressieve gevoelens hebben ook een lichamelijke oorzaak, bijvoorbeeld een tekort aan neurotransmitters, een stof die je helpt rustiger te blijven. U kunt uw gevoelens en uw depressie niet vertrouwen. Gevoelens zijn geen objectieve waarheid. Gevoelens zijn subjectief en u moet de gedachten die u aanleiding hebben gegeven om zelfmoord te overwegen, onderzoeken. Als u nadenkt over zelfmoord, gelooft u leugens over het leven en over de toekomst. Zelfmoord is de grootste leugen die er bestaat. U zegt eigenlijk: “God heeft me hier per ongeluk gezet. Mijn leven is tevergeefs. Het heeft geen enkel doel, dus ga ik er een eind aan maken”.

Dat maakt ook een leugenaar van God. U denkt misschien: “Als Hij werkelijk iets goeds met me had voorgehad, zou Hij nooit gewild dat mijn leven zo’n mislukking was geworden. God zal blij zijn met mijn dood”. Maar God zegt: “Zou ik een welgevallen hebben aan de dood van een goddeloze? Luidt het woord van de Here HERE. Niet veeleer hieraan, dat hij zich bekere van zijn wegen en leve” (Ezech. 18:23). Judas heeft zichzelf opgehangen omdat hij weigerde te geloven dat Jezus hem ooit zou kunnen vergeven. Zo is het vandaag ook: duizenden kennen dat ‘Judas-dilemma’. Maar Jezus vergeeft álle zonden, hoe intens en afschuwelijk ook, maar wat Hij aanbiedt moet ook aangenomen worden. “Indien wij onze zonden belijden, Hij is getrouw en rechtvaardig om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid! (1 Joh. 1:9). Zelfmoord is een duivelse ver- en misleiding! Satan is er vooral op uit om u aan Gods beloften te laten twijfelen; hij wil u razend laten worden op God, zodat u een wrok tegen Hem koestert. Die wrok leidt tot zelfvernietiging. Velen zeggen: “Hoe kan ik God vertrouwen als Hij zulke dingen in mijn leven toelaat”? God is niet verantwoordelijk voor alles wat wij doen, Hij biedt ons Zijn hulp aan maar Hij dwingt ons niet, Hij respecteert onze wil (Matt. 23:37). Uiteindelijk zal God zeker recht doen gelden. Pijn, verdriet, eenzaamheid, verraad, Hij heeft alles doorstaan aan het kruis, Hij kent als niemand anders onze pijn, en Hij belooft mét ons te zijn, ook op momenten als we Hem niet (meer) nabij voelen. In het verleden hebben al veel mensen geworsteld met depressie, maar ze hebben niet toegeven aan de zelfmoordgedachten en ze vertrouwden die gedachten ook niet. Ze hadden de moed om verder te gaan, ze hadden de moed om te geloven dat hun toekomst en hun leven er anders uit konden zien.
Iemand schreef over zijn ervaring met depressie: “Het leek alsof ik geen contact had met de werkelijkheid. Het leven leek een vage vlek, vaak uit focus. Mijn leven leek alleen maar ‘doen alsof’ en een fantasie. Niemand gaf echt om me, dacht ik. Zelfs God niet. Soms leek zelfmoord de enige oplossing…” (7). Vraag hulp aan God en mensen en probeer de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden:

· Wat is de achtergrond van mijn depressieve gevoelens en gedachten?

· Wat is de onderliggende oorzaak van mijn schuldgevoelens?

· Hoe staat het met mijn gedachteleven, is alles wat ik denk reëel?

· Welke angsten heb ik, waarvoor?

· Zijn relatieproblemen niet te overwinnen?

· En bovenal: Kan God me helpen, waar ik zelf tekortschiet?

Geef u zelf over aan Christus, neem Hem aan als je Verlosser, oefen vertrouwen in Hem, belijd dat u gezondigd hebt en dat u gelooft dat Hij voor uw zonden gestorven is en is opgestaan en u een nieuw leven wil geven, samen met Hem. Lees de volgende Bijbelverzen indachtig:

God houdt van u (1 Joh. 3:16), U bent een zondaar (Rom. 3:23), U moet gered worden van de eeuwige verlatenheid (Rom. 6:23, Op. 21:8), uw goede werken redden u niet, redding is een geschenk van God (Ef. 2:8-9), Christus heeft voor onze zonden betaald (1 Joh. 2:2), Hij is de enige weg tot verlossing (Joh. 14:6), Bekeer u van uw zonden en vraag vergeving (Luk. 13:3), vraag Christus in uw leven te komen (Rom. 10:13). Als u deze nieuwe start gemaakt hebt, zult u vaak nog verder hulp nodig hebben om uw leven weer op orde te krijgen. Bidt voor de juiste hulp en wegen die God ook kan zegenen. Zoek andere gelovigen op en leer God steeds meer in uw leven te betrekken.

**Een brief van iemand die van plan was zelfmoord te plegen**

Deze brief is een van de vele voorbeelden, beschreven in het boek ‘Zelfmoord’ geschreven door David Wilkerson (12, blz. 23).

“U hebt eindelijk iets gezegd, waarin ik mezelf herken. Ik ben namelijk een zogenaamde zelfmoordenaar. God zij dank hoef ik niet meer tegen die neiging te vechten. Wat brengt iemand tot zelfmoord? Depressie! Een neerslachtigheid die zo diep is, dat je naar bed gaat en hoopt nooit meer wakker te worden. En dan heb je nog de hele nacht nachtmerries. Met tegenzin word je weer wakker met het vooruitzicht: ‘Weer zo’n dag!’ Dan troost je je met de gedachte, dat je tegen de avond wel dood zal zijn. En toch ga je naar huis om ‘dat’ weer mee te maken. Alleen als je ‘iets doet’ ontkom je eraan. Ja, ik heb wel eens gehoord dat God niet wil dat we ons van het leven beroven. Maar niemand heeft ooit in de Bijbel precies het vers kunnen vinden. Ja, ik heb 1 Kor. 3: 16,17 wat u aanhaalde, gelezen. Het zou me echt niet overtuigd hebben. Ik zat te diep in de put. Wat mij heeft tegengehouden? Alleen Gods genade. Ik ben in doktershanden terechtgekomen. Soms maakte medische hulp het leven nog minder dragelijk. Ik was schizofreen en sommige van die medicijnen hebben mijn weerstand tegen die tegenstrijdige en verwrongen gedachten en sensaties, die mijn gedachten voortdurend besprongen, verzwakt. Ik heb het sciencefictionboek ’De mensen en Zelfmoord’ gelezen.

Daar werd als norm gesteld, dat de dood betekent: terugkeer naar de Schepper en zelfmoord: terugkomen met een onvoltooide opdracht. Ik heb ergens een verhaal gelezen dat een geslaagde zelfmoordenaar heeft meegemaakt via een ‘bijna dood’-ervaring dat er een speciale hel was voor zelfmoordenaars. Hij is van gedachten veranderd. Ik heb ook de volgende theorie gelezen God met iedereen een plan heeft. Een doel, als het ware. Hoe snel we dat doel zullen bereiken, hangt af van onze eigen instelling. God is geduldig. Als wij treuzelen, heeft God zeeën van tijd… Maar als we een eind aan ons leven maken, is onze kans voorbij. We zullen nooit dát meer kunnen worden, waarvoor we geschapen zijn, en een stukje van Gods plan is vernietigd. Ziet u wat een voordeel zelfmoord oplevert voor satan? Wat zou die drang kunnen breken? Misschien uitgaande van uw voorbeelden: vergeving. Maar op de een of andere manier had ik toch niet al die abnormaliteiten kunnen voorkomen. Ik had genezing nodig: de doop? God heeft wonderen verricht, maar toch ben ik ‘langzaam genezen’. Wat heeft mijn zelfmoordneiging kunnen vernietigen? Alleen maar zuivere, onberedeneerde, spontane lofprijzing. Nadat ik gedoopt was met de Heilige Geest kwam op een dag de zelfmoorddrang sterker dan ooit op me af. Ik was me er goed van bewust, dat de rivier niet ver van ons huis was. Ik was alleen thuis. Niemand kon me tegenhouden. Maar ik had uiteindelijk toch een reden om te blijven leven. Ik ging op een lenteochtend de tuin in om te spitten. En mijn verwarring was compleet. Niets deugde. Ik wist dat ik moest proberen érgens voor te danken. Maar in al mijn zelfbeklag kon ik niets bedenken om iemand ook maar ergens voor te bedanken. Ik was in mijn eentje, dus ik durfde te zingen. Ik koos het 8-voudige ‘Halleluja’ omdat het een lofprijzing was, maar er geen speciale reden hoefde te zijn om die aan te heffen. Al die tijd was ik aan het spitten. Het heeft de hele ochtend geduurd, maar toen de zelfmoordneiging verdwenen was, werk ik óók opgetogen. Ik heb er sindsdien nooit meer tegen hoeven te vechten. Halleluja!”

**Nabestaanden**

Nabestaanden worden vaak geconfronteerd met gevoelens van verdriet, schuldgevoelens en boosheid. De eerste reactie is een mengeling van ongeloof en schaamte. Deze verschrikking kan toch niet echt gebeurd zijn...? Maar het is wél gebeurd. Geleidelijk kunnen deze reacties veranderen in vijandigheid en schuldgevoel. Vijandigheid is een moeilijke zaak; als de overlevenden niet oppassen, kunnen ze de overledene mogelijk de rest van hun leven dingen verwijten. Zo kan een kind zijn hele leven vader of moeder verwijten die zelfmoord gepleegd heeft. Als we tenslotte al die emoties op onszelf gaan betrekken, worden we vaak geconfronteerd met de uiteindelijke vraag: Was deze verschrikkelijke dood deels mijn schuld? Het is onrealistisch om te zeggen: “Kom op, je hebt alles gedaan, wat je maar kon”. Wie heeft alles gedaan wat hij kon? Niemand! Maar dat is nog wel wat anders dan onszelf te verwijten dat we verantwoordelijk zijn voor het overlijden. Met het accepteren van onze onvolkomenheden staan we aan het begin van ons genezingsproces. Ook de mogelijke boosheid mogen we bij God brengen. Voor partners is het soms moeilijk om een nieuwe relatie op te bouwen met liefde en vertrouwen. Soms verdoezelen nabestaanden de werkelijke doodsoorzaak. In een enkel geval was zelfs de politie bereid het bewijsmateriaal te veranderen (11). Dit om ‘de goede naam en maatschappelijke positie’ te beschermen.

Dit kan op den duur alleen nog maar tot meer ingewikkelde processen leiden waarin de nabestaanden verstrikt kunnen raken. Zelfmoord is een dood van verwarring. Mensen die dikwijls intens willen leven slaan de hand aan zichzelf. Zij die wanhopig zijn, snijden de liefde met de omgeving af. Velen die met de gehele tragedie niets te maken hebben gehad, worden in rouw, verdriet en schuldgevoelens achtergelaten. Voor nabestaanden is de beste weg, de realiteit het hoofd te bieden en actief het proces van verwerking in te gaan. Hoe kan je nabestaanden troosten? Kees Roest, christenpsycholoog, geeft het volgende advies: "Door op precies dezelfde wijze mee te leven als je zou doen bij een ’gewoon’ overlijden. Belangstelling tonen, in de eerste plaats door er gewoon te zijn. Je openstellen voor een gesprek, maar zonder te forceren. Luisteren naar wat de ander je wil vertellen, zonder met eigen verhalen aan te komen. Goede herinneringen delen die je met elkaar aan de overledene hebt. En, omdat ieder mens anders is: vragen aan de ander waarmee je kunt helpen".

© Gerard Feller

Juni 2011

Noten:

1) [**http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/publicaties/artikelen/archief/2010/2010-3256-wm.htm**](http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/bevolking/publicaties/artikelen/archief/2010/2010-3256-wm.htm)

2) [**http://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfmoord**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfmoord)

3) [**http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/nl/Suicide**](http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/nl/Suicide)

4) Nederlands Dagblad, 25-8-2006: Zelfmoord in Europa, de genetische factor door Hilderbrand Roozema

5) [**http://www.logosresourcepages.org/OurTimes/suicide.htm**](http://www.logosresourcepages.org/OurTimes/suicide.htm)

6) [**Catechismus van de Katholieke Kerk**](http://nl.wikipedia.org/wiki/Catechismus_van_de_Katholieke_Kerk) (1997), paragrafen 2280-2281 en 2325

7) [**http://www.ik-wil-dood.nl/?gclid=CJGYsaKOqJkCFYU-3godAV8eqA**](http://www.ik-wil-dood.nl/?gclid=CJGYsaKOqJkCFYU-3godAV8eqA)

8) De Volkskrant, 11 okt. 2010

9) Nederlands Dagblad, 17 april 2011

10) VCPV, Vereniging voor Consultatieve Psychiatrische Verpleegkunde (nr. 4 1999)

11) Zelfmoord, waarom? William L. Coleman

12) Zelfmoord. David Wilkerson, Teen Challenge, Den Haag, 1978

13) Rondom de dood, dr. J. Douma van de Berg van Kampen, 1984

http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/nl/Suicide

[**http://www.nd.nl/artikelen/2006/augustus/25/zelfmoord-in-europa-de-genetische-factor**](http://www.nd.nl/artikelen/2006/augustus/25/zelfmoord-in-europa-de-genetische-factor)

[**http://www.ik-wil-dood.nl/?gclid=CJGYsaKOqJkCFYU-3godAV8eqA**](http://www.ik-wil-dood.nl/?gclid=CJGYsaKOqJkCFYU-3godAV8eqA)

[**http://christiananswers.net/dutch/q-dml/dml-y038-dut.html**](http://christiananswers.net/dutch/q-dml/dml-y038-dut.html)

voor verder info  [**http://www.suicidepreventievoorkerken.nl/home/**](http://www.suicidepreventievoorkerken.nl/home/)