

# Zelfdoding bij tieners

Wat kunnen we als opvoeders doen om dit te voorkomen en hoe bieden we jongeren hulp bij hun opstandingsweg?

'In 2008 was bij één op de zes á zeven sterfgevallen onder jongeren (10-25 jaar) zelfdoding de doodsoorzaak (in totaal waren er in dat jaar 103 gevallen). De frequentie van zelfdoding onder tieners is de laatste twintig jaar verdrievoudigd. Er is echter sprake van een groot onderliggend probleem: zelfmoordpogingen en zelfmoordgedachten komen bij jongeren veel meer voor dan in oudere leeftijdsgroepen. De tiener met een neiging tot zelfdoding weet niet hoe hij moet omgaan met pijn en met het gevoel mislukt te zijn. Er is altijd sprake van een negatief zelfbeeld.'<sup>1</sup>

Het onderwerp is actueel. De leeftijd waarop kinderen uiting geven aan de gedachte dood te willen wordt steeds lager. Via de media bereiken ons geregeld alarmerende incidenten over al dan niet geslaagde pogingen tot zelfdoding onder 13-16 jarigen.

Een recent voorbeeld uit de Leeuwarder Courant van zaterdag 12 januari 2013: Auke (17) is smoorverliefd op Nienke (16) (gefingeerde namen) en hij weet zeker dat zij ook gek op hem is. Gepassioneerd maakt hij een filmpje van zichzelf, terwijl hij aan het masturberen is en mailt dat naar Nienke. Een cadeautje. Dat pakt helemaal verkeerd uit. Het meisje laat het seksfilmpje gelijk aan haar vriendinnen zien en zet het vervolgens op internet. De hele school, het hele dorp, de hele wereld kan op de computer zien hoe Auke zich met de broek op de knieën aftrekt voor Nienke, die zijn vriendin dus niet is. Dit incident liep relatief goed af, vertelt Maaïke Pekelharing van het Meldpunt Kinderporno op Internet: "De school steunde hem, zijn klasgenoten reageerden lief. Zo van: 'Natuurlijk is het vreemd dat we je zo bloot hebben gezien, maar wat maakt het uit.' Dat is wel bijzonder. Er zijn echt jongeren die om deze reden zelfmoord plegen."

Hoe komt het dat er jongeren zijn die om een dergelijke reden zelfmoord plegen? Wat zegt de onstoffelijke wereld hierover via Marieke? Allereerst is het in onze materialistische wereld niet genoeg bekend waarom veel tieners en jongeren zichzelf onvoldoende herkennen in hun eigen impulsen en reacties en hierdoor hun eigenwaarde verliezen. Als de buitenwereld dan ook nog afwijzend op hun 'daden' reageert, hen bestraft of buitensluit, kan verwarring en wanhoop toeslaan.

## Wat gebeurt er spiritueel gezien in de puberteit?

Wanneer een mens incarneert krijgt zijn ziel een stuk basisbagage mee voor zijn leven. Iedere zeven jaar komt daar gedurende



zijn hele leven nieuwe levensbagage bij. Deze bestaat uit belevingsvelden die eerder in vorige levensgesteldheden geleefd of doorleefd en vaak onafgemaakt zijn, met de wens van de ziel om in deze incarnatie de volgende evolutionaire stap te zetten. Dit betreft niet alleen eerdere gaven die meer zichtbaar gaan worden, maar ook zaken die psychologisch in beleving en doekracht verworven wensen te gaan worden en waar men vooralsnog veelal onbekend mee is. De puberteit is een cruciale en vaak moeilijke periode omdat, ongeveer vanaf het 14e jaar, de persoonlijke levensopdracht ongeduid veelal voor het eerst sensitiever beleefd en/of herleefd wordt. Er is in de periode van 14-21 jaar in de jongere een vernieuwing van deze energie gaande en die is nogal anders dan de bekende lichte en speelse kinderenergie. Een kind kan, eenmaal tiener geworden, een sterke

<sup>1</sup> Bron: Nederlands Jeugd Instituut, [www.nji.nl](http://www.nji.nl)



confrontatie hebben met een aspect van zijn levensleerweg dat hij niet van zichzelf herkent. Zijn gewoonten, gebaren, handelingen en zijn gevoelens over hoe hij zichzelf ziet en hoe anderen hem zien kloppen niet meer. Zijn ouders en omgeving kunnen hem nu toeroepen: 'Ben jij helemaal gek geworden?' Dat kan hij ook van zichzelf gaan denken. Hij kan zichzelf zelfs gaan verafschuwen en dan komt een jongere in de gevarezone.

Voor de onstoffelijke begeleiders van Marieke is niemand op aarde 'gek' te noemen. Zij geven hierover de volgende uitleg: *"In uw maatschappij worden woorden als gekte menigmaal gehanteerd als aanduiding om anderen minderwaardig te benaderen. Men denkt dat wanneer een persoon lijdt aan ongewone processen, men hem kan betitelen als 'gek'. Wij, die leven in de sferen van herkenning, zien niets ongewoons aan deze processen, die men als 'gekke' betitelt, daar zij opgebouwd zijn uit logische processen van geestelijk functioneren. Geef uzelf daarom de ruimte onderzoek te doen naar de logische opbouw van voor u irrationele processen."*

## **“Men denkt dat wanneer een persoon lijdt aan ongewone processen, men hem kan betitelen als ‘gek’”**

Op de vraag wat er dan geestelijk gaande is, komt het volgende antwoord:

*"Hier kunnen wij geen eenduidig antwoord op geven, daar de persoonlijke situaties zeer verschillend zijn. Wel kunnen wij u oplichting aanbieden omtrent het volgende: De mens die zich verward voelt en daardoor innerlijk overzicht mist omtrent zijn eigen processen, lijdt menigmaal aan de afwijzing die anderen hem doen toekomen op basis van anders-zijn. Deze afwijzing maakt de mens ten diepste eenzaam en bemoeilijkt zijn processen van doorgang."*

Er is steeds meer dat in geheimenis wordt megedragen en de eenzaamheid die een doorgangroute naar opstanding is, wordt gezien als: 'Ik deug niet, ik hoor er niet bij, ik ben afwijkend, ik ben teveel voor de anderen en wat ik ben, doet er niet toe, want de verlangens van derden staan in mijn leven centraal.'

Wanneer de overtuiging dat hij er te weinig toe doet zich bij de jongere in de psyche gaat verankeren, omdat hij niet in de maat van de belevingsvelden van anderen kan leven, dan kan dit aanleiding geven tot gevoelens waarin hij zichzelf psychisch niet meer kan handhaven met als gevolg zelfmoordgedachten en de mogelijke uitvoering daarvan. Ook depressies en psychoses zijn mogelijk.

Kinderen en jongeren die zelfdoding overwegen, zeggen in wezen hiermee: 'Ik wil anders leven dan dat ik nu doe'. Zij willen helemaal niet dood, zij willen leven, maar niet met de bagage die zij in zichzelf voelen in het hier en nu. De doodswens staat voor: laat mijn anders-zijn, mijn afschuw over mezelf ophouden. Elke jongere zal dus veel steun moeten ervaren van zijn omgeving, dat hij goed is zoals hij is. Auke kreeg de steun van zijn leeftijdgenoten, zijn school en ouders. Hij kon daardoor zijn eigenwaarde behouden. Maar de begeleider van het Meldpunt Kinderporno Netwerk geeft heel duidelijk aan, dat een ander die dit begrip niet krijgt, in een zelfde situatie zou kunnen kiezen voor zelfdoding.

Een jongere verdient onvoorwaardelijke steun om te worden wie hij is. En wie hij is, weet hij als tiener nog niet. Hij weet alleen dat hij zich nu anders voelt dan daarvoor. En dat is verwarrend als dit niet strookt met wat hij van zichzelf had gedacht of voor zichzelf had gewenst. De ervaringen van eerdere levensgesteldheden interfereren met het hier en nu. Dit gebeurt 's nachts in dromen en overdag zijn flarden ervan nog voelbaar. Maar als de jongere geen notie heeft wat er in hem omgaat, kan hij ook denken dat hij gek of mislukt is. Met als mogelijk gevolg het ontwikkelen van een doodswens.

Maarten is 10 jaar. Hij wil al langere tijd dood. Hij probeert geregeld zijn adem lang in te houden, maar is steeds teleurgesteld als het dan toch weer niet gelukt is. Hij wil de mensen en omstandigheden om zich heen het liefst naar zijn hand zetten. Hij wordt heel boos en verdrietig als dit steeds maar niet lukt en hij zich hierin niet gesteund voelt door zijn omgeving die vindt dat er grenzen zijn. Als hij het weer eens te bont gemaakt heeft, wordt hij naar zijn kamer gestuurd. Maarten voelt zich steeds vaker eenzaam en heeft het gevoel dat hij er niet toe doet.

## **Wat is er aan de hand volgens Marieke?**

Maarten is in zijn vorige levensgesteldheid een bemind man geweest met een groot natuurlijk gezag. Hij werd collectief gesteund en dit gaf hem veel eigenwaarde. In dit leven is hij nog kind en als hij zich als een opleggende leider opstelt wordt hij helemaal niet gesteund. Er zijn in zijn huidige levensfase leiders met een andere leiderschapstijl. Het is nu een heel andere tijd. Maarten voelt nog als weleer en lijdt aan identiteitsverlies nu hij zijn wil niet kan opleggen aan anderen.

De integratie met zijn huidige levensgesteldheid kan plaatsvinden wanneer hij zich door zijn omgeving wezenlijk bewust gezien en gesteund voelt in elke psychologische gelaagdheid. Als Maarten zich niet afgewezen voelt in zijn opleggende en sturende impulsen en wordt gesteund in zijn verdriet dat dit vaak niet



mogelijk is omdat er nu sprake is van een andere realiteit, dan kan hij zijn nieuwe identiteit met trots opbouwen. Hij heeft steun nodig om al zijn impulsen als onderdeel van zijn identiteit te gaan herkennen en aanvaarden. De ouders werd aangeraden hem niet weg te sturen als hij weer eens uit zijn bol ging omdat hij zijn zin niet kreeg, maar hem lichamelijk vast te houden als een vorm van steun, hem te laten voelen dat het verdriet doet als je (nog) niet kan wat je als innerlijke impuls van nature voelt en om hem een perspectief te bieden: het huidige leven biedt ook ultieme kansen als je je oude impulsen kan integreren met een aantal nieuwe vaardigheden. Er is een lange weg te gaan, maar zo zou bij Maarten op den duur een eigentijds leiderschap kunnen groeien.

## ‘Waarom praten we zo weinig over onze gedachten waar we zelf van schrikken?’

Daan is 14 jaar als hij zich verhangt. In dezelfde tijd hebben een aantal van zijn leeftijdgenoten zich het leven benomen. Het is nu alweer 20 jaar geleden dat het gebeurde. Ik heb Daan niet gekend, maar ik kwam in het gezin omdat zijn zusje van 8 jaar hem in de dood wilde volgen. Ik herinner me nog wat Marieke erover zei. Daan was niet depressief, een lichtgevoelige jongen eigenlijk, maar hij zag de kennismaking met de ‘zwaarte’ van het leven geheel niet zitten. Er was sprake van een soort cultus in zijn spiritueel open leeftijdsgroep: ze wilden meer en meer begeestering en dat ervoeren ze vooral in contact met de onstoffelijke wereld. Ze wilden het nu en wilden niet door een moeizaam aardeproces heen. Ze realiseerden zich nog niet het belang van het menselijk lichaam en de aardegang en er was geen enkele angst voor de dood.

Maar hoe is dit 20 jaar na dato? In hoeverre zijn wij, onze kinderen en kleinkinderen ons bewust van de zin van onze eigen aardegang en het belang van het serieus nemen van al onze impulsen en drijfveren? In hoeverre durven we ons droomzelfbeeld te laten varen en werkelijk te zijn met wie we nu zijn? In hoeverre helpen we onszelf en onze kinderen onze zelfkritiek, zelfafschuw en het gevoel niet helemaal o.k. te zijn af te werpen? En waarom praten we zo weinig over onze gedachten waar we zelf van schrikken? Als opvoeders van onszelf en onze kinderen hebben we nog een hele opstandingsweg te gaan.



*Door:*

**Marleen Oosterhof -  
van der Poel**

*Gezondheidszorg psycholoog, orthopedagoog.  
Ambassadeur Orthopedagogiek van Stichting  
De Vrije Mare*