



Stichting voor suicidale lotgenoten in Utrecht

“Hier vind je een luisterend oor”

(door Frank Flipppo) - Ex6 is een landelijke steungroep voor suïcidale mensen en is sinds vijf jaar ook actief in Utrecht. Maaïke en Peter zijn beiden werkzaam voor de stichting en hebben zelf ook een suïcidale achtergrond. Zij vertellen hoe belangrijk het is je ervaringen te kunnen delen met lotgenoten, waar begrip bij de buitenwereld vaak ontbreekt.

Met 1.500 geregistreerde suïcides (zelfdodingen) per jaar en 25.000 suïcidepogingen (CBS) lijkt Ex6 niet overbodig. Peter: “Nog te weinig mensen kennen ons. Wij bieden belangeloos hulp bij het vinden van nieuw perspectief en dat is hard nodig, want niet alleen bij familie en vrienden, maar ook in de psychiatrie is suïcide onbespreekbaar. Wanneer je met suïcidegevoelens aankomt, wordt er nogal drastisch gereageerd. Meestal moet je een non-suïcidecontract ondertekenen. Je krijgt vaak te weinig tijd om alles uit te leggen. Dat vinden wij ongewenst: eerst moet vertrouwen ontstaan en dat kost tijd. We zijn regelmatig aanwezig bij psychiatrieopleidingen om deze problematiek bespreekbaar te maken.”

Lichtpuntjes

Maaïke: “Incest, mishandeling, verkrachting, verlies van dierbaren kunnen allemaal aanzetten tot suïcide. De depressiviteit kan ondraaglijk worden, tot je op een dag denkt: ik stop er mee. Ex6 wil weer lichtpuntjes helpen zien. Dat kan een worsteling zijn, want dat gevoel houdt je.

Soms verlamt het, dan kom je niet eens meer overeind om hulp te vragen.”

Peter: “Iemand belde op die alleen maar zweeg. Ik praatte een uur tot hij de hoorn neerlegde. Na een aantal zwijgtelefoontjes vertrouwde hij me toch en begon zelf te praten.”

Maaïke: “We hebben wekelijkse bijeenkomsten van lotgenoten. Wil je daaraan deelneemt, dan voeren wij eerst gesprekken. Voor de groep is belangrijk dat je vertrouwen hebt en wilt blijven komen, ook als het slecht gaat. In de groep mag je je vrij uitspreken. Je vindt een luisterend oor en iemand die als spiegel kan dienen.”

Peter: “Je moet verder, ook als je beschadigd uit een mislukte poging tevoorschijn komt. We accepteren het als iemand aangeeft dood te willen. Als het aanstaande is, past een zekere afstand. Maar we vragen wel bijvoorbeeld: wil je dat ik je nog mobiel bel?”

Maaïke: “We geven de hulp nooit op, want dat zou negatief zijn.”

Brief

Hoe werden Peter en Maaïke lotgenoten?

Maaïke: “Ik werd seksueel misbruikt en had al vanaf mijn tiende jaar suïcidale gevoelens. Je verliest je eigenwaarde en de negativiteit komt steeds als een golfbeweging terug. Het wordt niet minder, alleen beter hanteerbaar. Ik wil tot mijn veertigste alles eraan doen. Is het dan nog niet draaglijk, dan stap ik eruit. Als je eruit stapt, vind ik dat je het wel moet verantwoorden met een brief of iets dergelijks, waaruit blijkt dat je er serieus over hebt nagedacht.”

Peter: “Ik had een goede baan in de bankwereld en een gezin. Maar mijn vrouw bleek een psychiatrische patiënt die onze kinderen sloeg en de toegang tot het huis ontzegde. Ik kon dat niet accepteren; desondanks bepaalde de rechter na de scheiding dat zij de kinderen kreeg. Ze belandden op straat en werden drugsgebruikers, ze zijn nu alle drie psychiatrische patiënten. Tegenslag stapelde zich op tegenslag en op een gegeven moment denk je: ik stop ermee.”

Stichting Ex6 voor mensen met suïcidale gevoelens, nu of in het verleden. Contact: telefonisch 033-4947860, post: Sandra van der Hoofd (lotgenoot), Schoonegendreef 30, 3562 GG Utrecht. E-mail: stichting-ex6@helpt.nl. Website: <http://dit.is/stichting-ex6>.