

Voorwoord bij *Een tweede leven*

Een suïcidepoging is in Nederland geen zeldzame gebeurtenis.

Toch is suïcide geen gangbaar gespreksonderwerp: er rust duidelijk een taboe op. Veel mensen zouden gebaat zijn bij het doorbreken van dat taboe. In de eerste plaats degenen die zelf rondlopen met gedachten aan zelfdoding en dringend deskundige hulp behoeven. En in de tweede plaats al diegenen die een dierbare verloren hebben door zelfdoding en die op zoek zijn naar een verklaring, een 'verhaal' waardoor ze het gebeurde enigszins kunnen be grijpen, om zo een begin te kunnen maken met het moeilijke verwerkingsproces.

Van de tienduizenden mensen per jaar die in Nederland een suïcidepoging doen, overlijden er 'slechts' 1.600. De overigen worden óf tijdig gevonden óf deden een poging die op voorhand tot mislukken gedoemd was en die achteraf bezien dan ook vaak beschouwd kan worden als een noodkreet om hulp.

In dit boek hebben Jan Swinkels en Monique Janssens de verhalen van zestien overlevenden van een suïcidepoging vastgelegd. Het zijn aangrijpende verhalen, die inzicht geven in de ziekten en levensproblemen die tot een suïcidepoging kunnen leiden. Ik verwacht dat die verhalen nabestaanden zullen helpen om de belevingen van hun eigen verloren dierbare enigszins te reconstrueren. Ik hoop ook dat dit boek mensen die met gedachten aan zelfdoding worstelen, ertoe zal brengen om tijdig deskundige hulp te zoeken. De auteurs geven aan welke weg je daarvoor moet bewandelen.

Het boek bevat ook waardevolle raad voor mensen in de naaste omgeving van iemand met suïcidale gedachten: hoe herken je dat, wat zijn de verschillende stadia van het proces, wat kun je doen om hulp te bieden?

Tot slot besteden de auteurs aandacht aan de omgang met direct betrokkenen bij een geval van suïcide: de mensen die veel baat kunnen hebben bij het doorbreken van het taboe rond suïcide. Voor het verwerken van zo'n tragische ervaring is het immers nodig om erover te kunnen praten, zo veel en zo lang als nodig is.

Ik hoop dat dit boek snel aan een tweede druk toe zal zijn.

Dr. Els Borst-Eilers

Oud-minister van Volksgezondheid