

Verder leven na verlies

*Over de invloed van het verlies van een vriend(in) door suïcide
onder jongvolwassenen.*



Losing you – by Veronika Tumova (2015)

Gevonden op: <https://www.saatchiart.com/art/Photography-Losing-you/817817/2648174/view>

Student: Nathalie van den Berg

Studentnummer: 1002511

Afstudeeronderzoek Humanistiek

Begeleider: Dr. Wike Seekles

Meelezer: Prof. Dr. Margo Trappenburg

Examinator: Dr. Wander van der Vaart

Voorwoord

Sinds mijn tienerjaren voel ik mij aangesproken door het thema zelfdoding. In het bijzonder door de verschillende vragen die ze oproept. Hoe kunnen we omgaan met zo'n gecompliceerd en aangrijpend onderdeel van het leven? Hoe doe je dit als mens en als samenleving? Deze vraag is op verschillende manieren met me meegereisd door mijn studies en stages. In deze slotfase van mijn master heb ik me gericht op de ervaringen van nabestaanden. Meer specifiek: hoe leven jongvolwassenen met het verlies van een vriend(in) door zelfdoding? Schrijven over dit onderwerp is niet eenvoudig, het blijft zoeken naar woorden die nooit helemaal recht doen aan het verdriet en de liefde die er achter elk verlies schuilen. Toch hoop ik dat ik hierin een bescheiden bijdrage kan leveren.

Deze scriptie is niet zonder de bekende 'horten en stoten' tot stand gekomen. De combinatie van een fulltime baan in België en onderzoek doen in Nederland bleek nogal een uitdaging en het heeft dan ook een lange periode in beslag genomen. Ik wil dan ook iedereen bedanken die aan deze scriptie heeft bijgedragen of die een steun is geweest. Dat zijn in eerste instantie de respondenten die hebben meegewerkt aan het onderzoek. Ik ben dankbaar voor hun vertrouwen en openhartigheid, maar vooral voor de waardevolle en moedige levenslessen die ze deelden. Deze gesprekken hebben me geraakt en zullen nog lang bij blijven.

Ik bedank Wike Seekles voor haar steun tijdens het hele proces en haar waardevolle tips om het onderzoek inhoudelijk te verbeteren. Je gaf me moed om de scriptie weer op te pakken wanneer het soms even allemaal lastig bolwerken was en dit heeft veel voor me betekend. Graag dank ik ook mijn meezeer Margo Trappenburg voor haar scherpe blik.

Tot slot bedank ik mijn ouders voor de onvoorwaardelijke en niet aflatende steun in mijn hele studieproces en mijn broer, vrienden en collega's voor de gezellige en broodnodige afleiding en bemoedigende woorden. In het bijzonder dank aan Floyd voor zijn rotsvast vertrouwen in mijn kunnen en de goede afloop, Dorien omdat ze altijd me met mee probeerde te zoeken naar oplossingen wanneer ik ze zelf even niet meer zag en Else voor goede gesprekken en relativerende humor.

Nathalie van den Berg
Maart 2018

Samenvatting

Elke dag groeit de groep nabestaanden van zelfdoding. Een deel van deze groep bestaat uit jongvolwassen nabestaanden tussen de 18 en 30 jaar die een vriend(in) hierdoor hebben verloren. Zij blijven vaak achter met veel verdriet, een groot gemis en veel vragen. Dit onderzoek richt zich op die groep jongvolwassenen. Hoewel er regelmatig wordt geschreven over rouw en suicide gaat er relatief weinig aandacht uit naar het verliezen van vrienden door zelfdoding. In dit onderzoek wordt er gepoogd om antwoord te krijgen op de vraag naar de invloed van een zelfdoding van een vriend(in) op de persoonlijke betekenisgeving van nabestaande jongvolwassenen. Er is hierbij gekeken naar de manier waarop de zelfdoding wordt begrepen en wat de invloed is op het wereldbeeld en zelfbeeld van de nabestaanden. Het doel van dit onderzoek is om inzicht te verkrijgen in de wisselwerking van de geleefde ervaring van het verlies en de invloed hiervan op de persoonlijke betekenisgeving.

Dit onderzoek is exploratief en kwalitatief van aard. Omdat er nog weinig onderzoek naar dit onderwerp is gedaan dient dit onderzoek als een verkenning van de mogelijke manieren waarop de zelfdoding van een vriend(in) invloed heeft op de betekenisgeving van nabestaande vrienden. Er is gepoogd om inzicht te krijgen in de ervaringen van de nabestaanden door middel van diepte interviews. In totaal zijn er tien semi-gestructureerde interviews afgenomen met jongvolwassenen die meer dan 1 jaar geleden hun vriend(in) zijn verloren door zelfdoding.

Uit de resultaten bleek dat het voor veel respondenten lastig was om precies vast te stellen wat de invloed is geweest. Alle nabestaanden hebben geworsteld met het begrijpen van de zelfdoding. Hoewel er vaak verklaringen werden gezocht in persoonlijke kenmerken van de overleden vriend(in) bleken deze verklaringen tegelijkertijd niet afdoende. Begrip en onbegrip wisselen zich af in de verhouding ten aanzien van de zelfdoding. In de verhalen van de nabestaanden klinkt een veerkrachtig verhaal door in termen van invloed op betekenisgeving. Ondanks er soms voorbeelden worden gegeven van negatieve affecten, zijn de meest genoemde invloeden dat nabestaanden alerter zijn op zelfdoding in hun omgeving, dat ze meer waardering hebben gekregen voor het leven en soms meer ten volle leven, maar ook meer waardering voor vriendschap. Tot slot benoemen respondenten persoonlijke groei, een alertere omgang met hun eigen emoties, en het zelf niet willen plegen van zelfdoding als invloeden op hun zelfbeeld.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Samenvatting	2
Hoofdstuk 1: Probleemstelling	5
1.1 Aanleiding	5
1.2 Relevantie	6
1.3 Doelstelling	8
1.4 Hoofdvraag	9
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader	10
2.1 Het historisch landschap van verlies en rouw	10
2.2 Specifieke kenmerken van rouw na suïcide	12
2.3 Rouw en betekenisgeving	18
2.4 Betekenisgeving: uitkomsten	24
Hoofdstuk 3 Methode	29
3.1 Onderzoeksdesign	29
3.2 Respondenten en werving	29
3.3 Onderzoeksinstrument	30
3.4 Data-analyse	31
3.5 Kanttekening bij analyse	32
3.6 Betrouwbaarheid	33
3.7 Validiteit	34
Hoofdstuk 4 Resultaten	35
4.1 Demografische variabelen	35
4.2 Deelvraag 1: Op welke manier wordt de suïcide begrepen?	36
Wat er vooraf gaat aan het proces van begrip	36
Verklaringen	38
Uitdagingen voor begrip	40
Gebrek aan informatie	40
Woede	41
Impact op de nabestaanden	41
Verlies van een potentieel mooi leven	42
Schuldgevoel en marchanderen	43
Begrip	45
Conclusie	46

4.3 Deelvraag 2: Op welke manier heeft deze verlieservaring het wereldbeeld beïnvloed? 47	
Alert op zelfdoding	48
Waardering.....	50
Vriendschap	51
Conclusie.....	52
4.4 Deelvraag 3: Op welke manier heeft deze verlieservaring het zelfbeeld beïnvloed?.....	52
Persoonlijke groei	53
Omgang eigen emoties.....	55
Zelf geen zelfdoding	56
Onderdeel eigen identiteit	57
Conclusie.....	58
Hoofdstuk 5 Conclusie en discussie.....	59
5.1 Terugkoppeling literatuur	59
5.2 Conclusie	61
5.3 Discussie.....	62
5.4 Suggesties vervolgonderzoek	63
5.5 Slotsom	64
Hoofdstuk 6 Literatuurlijst	66
Bijlage 1: Interviewgide	70
Bijlage 2. Codebomen	71

Hoofdstuk 1: Probleemstelling

1.1 Aanleiding

‘Want we zijn ook wat we verloren hebben’

Jorge Luis Borges (2014, gevonden in Maes, 2011)

Elk jaar sterven er wereldwijd ongeveer 800.000 mensen door suïcide (WHO, 2017). In Nederland pleegden in 2015 in totaal 1871 mensen suïcide die hebben geleid tot de dood (CBS, 2017). Bijna iedere zelfdoding treft nabestaanden. Voorzichtige schattingen gaan er vanuit dat elk overlijden in het algemeen gemiddeld 6 personen uit de intieme kring treft (Andriessen, 2012). Wanneer we dit doorrekenen zou dit betekenen dat er in Nederland in 2015, 11.266 nabestaanden van suïcide zijn bijgekomen. De omvang van de hoeveelheid mensen die met suïcide in aanraking komen is indrukwekkend, en zet aan tot bezinning en reflectie. Want hoe ga je verder, levend met de ervaring, dat iemand van wie je veel hield, het leven te pijnlijk of te zinloos vond om ermee door te gaan?

Een suïcide in de naaste omgeving roept vaak verschillende vragen op. Waarom? Had er nog iets gedaan kunnen worden? ‘Kon je dan niet blijven voor ons?’ (Fiddelaers- Jaspers, 2013). Nabestaanden van zelfdoding krijgen te maken met een wirwar aan gevoelens; groot verdriet, schuld, schaamte, angst en soms misschien ook iets van opluchting (Andriessen, 2016; Fiddelaers - Jaspers, 2013; de Groot & de Keijser, 2005). Naast deze gevoelens doet de suïcide van een naaste ook een appèl op ons wereldbeeld en zelfbeeld (Keijser, 2014a; Park, 2010; Sands, Jordan & Neimeyer, 2011). Een zelfdoding confronteert ons met de zin van het leven, plots lijkt deze niet meer zo vanzelfsprekend (de Keijser, 2014a). Volgens Sands, Jordan & Neimeyer (2011) komen onze assumpties over de veiligheid en voorspelbaarheid van het leven ineens op losse schroeven te staan. Want wat betekent het voor mijn leven dat niet kiezen voor leven ook een van de gekende bestaansmogelijkheden is geworden? Wat zegt het over de wereld en deze samenleving dat mensen hier niet in willen leven? Wat zegt het over mij dat ik mijn geliefde niet heb kunnen helpen? Het zijn een palet van vragen die nabestaanden van zelfdoding kunnen treffen, en hem of haar aanzetten tot een diepere reflectie op het leven en een herziening van hun betekeniswereld.

Volgens rouw pionier Neimeyer (2001; 2006; Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer & Sands, 2011) is betekenisgeving, ook wel betekenisreconstructie, een essentieel onderdeel binnen het rouwproces. Hij stelt dit op basis van zijn constructivistisch perspectief waarin hij de mens beschouwt als een ‘meaning-maker’. Mensen oriënteren zich in hun leven op basis

van een systeem van veronderstellingen en waarden die worden gevormd op basis van persoonlijke, sociale en culturele bronnen. Dit betekenisgevingssysteem staat hen toe te anticiperen en antwoorden op essentiële thema's en gebeurtenissen in het leven.

Betekenisgeving wordt hierin zowel cognitief, 'iets causaal begrijpen', als affectief, iets waarderen, opgevat (Gillies & Neimeyer, 2006; Kunkel, Dennis & Garner, 2014). Park (2010) stelt in haar review studie, omtrent de uiteenlopende studies naar de rol van betekenisgeving in het omgaan met stressvolle levensgebeurtenissen, dat de uitdaging van betekenisgeving zit in de discrepantie tussen de (oude) oriëntatiekaders en een schokkende gebeurtenis waar een nieuwe betekenis of begrip voor wordt gezocht. De oude oriëntatiekaders volstaan niet om de gebeurtenis te begrijpen en betekenis te geven. Bovendien kan een nieuwe ontwrichtende ervaring ook weer vormend zijn voor ons wereldbeeld, zelfbeeld en identiteit.

Zelfdoding wordt gezien als een complex verlies (de Keijser, 2014a; de Keijser, 2014b). Complex omdat elk plotseling verlies het voor de nabestaanden moeilijk maakt de realiteit direct toe te laten, zonder afscheid te nemen, of niet iets voor de dierbare te kunnen doen. Een complex verlies leidt volgens de Keijser niet noodzakelijk tot gecompliceerde rouw, maar het is wel een belangrijke risicofactor. Gecompliceerde rouw verwijst naar 'a form of bereavement marked by elevated and persistent separation distress, seriously impaired functioning, and difficulties "moving on" with life following the loss of a loved one' (Currier et al, 2006: p. 404). Zo blijkt uit een grote studie (n=500) die wordt aangehaald in een artikel van Currier, Holland en Neimeyer (2006) dat nabestaanden van zelfdoding een verhoogde kans hebben op gecompliceerde rouw, omdat ze moeilijkheden ondervinden met het geven van betekenis aan de dood. Hieruit maken de onderzoekers op dat nabestaanden van zelfdoding een extra kwetsbare groep zijn als het gaat om betekenis kunnen geven aan het verlies. Zij kunnen de dood van hun geliefde minder gemakkelijk begrijpen en plaatsen en de 'waarom vraag' blijft vaak onderhuids broeden. De Keijser legt uit dat nabestaanden van zelfdoding het traumatische gedeelte van de doodsoorzaak moeilijk kunnen begrijpen en plaatsen, omdat een suïcide buiten de bandbreedte van de alledaagse ervaring valt (de Keijser, 2014a).

1.2 Relevantie

Wie zich verdiept in het landschap van de rouwliteratuur komt er al snel achter dat er veel wordt geschreven over het verlies van een familielid, partner, vader, moeder en kind op de eerste plaats en daarna broers, zussen opa's en oma's (Andriessen, 2009). Verlies van een vriend(in) is echter een veel minder besproken thema. Ook binnen het wetenschappelijk veld

is er weinig onderzoek gedaan naar het verlies van een vriend(in) door zelfdoding (Abbott & Zarinski, 2014; Andriessen, 2016; Bartik, Maple, Edwards, & Kiernan, 2013). Hierin valt nog veel winst te behalen, met name als het gaat om het verliezen van vrienden onder adolescenten. Zij staan erom bekend extra gevoelig te zijn voor de invloed van het gedrag van leeftijdsgenoten (Andriessen, 2016). Daarom is het juist belangrijk om deze doelgroep te onderzoeken. Bovendien is de adolescentie een kwetsbare periode waarin jongeren en jongvolwassenen op zoek zijn naar wie ze zijn, hoe de wereld in elkaar steekt en wat hun plek daarin is (Westerhof & Bohlmeijer, 2011). Een zelfdoding van een vriend(in) kan dan een sterk ontwrichtend effect hebben op een periode waarin andere ontwikkelingsstaken zich nog aan het vormen zijn (Herberman Mash et al., 2013). Zoals hierboven beschreven richten onderzoeken met *peer suicide* als onderwerp zich vaak hoofdzakelijk op correlaties tussen de gebeurtenis en suïcide gedachten of gedrag bij nabestaande leeftijdsgenoten (Crepeau-Hobson and Leech, 2014). Volgens Bartik et al. (2013) wordt er opvallend weinig kwalitatief onderzoek gedaan naar jonge nabestaanden van zelfdoding, binnen het weinige onderzoek wat er al naar wordt gedaan. Hij sluit hierin aan bij suïcidologen Hjelmeland en Knizek (2010) die stellen dat binnen het suïcidologische veld te veel aandacht uitgaat naar kwantitatieve studies, terwijl deze met name aandacht besteden aan het verklaren van fenomenen, maar minder aan het begrijpen. Met deze kwalitatieve studie wordt gepoogd meer inzicht te verkrijgen in de betekenisgeving van jonge nabestaanden van zelfdoding door de diepere beschrijving van de ervaring van de nabestaande zelf centraal te stellen. Dit ontbreekt nog te veel in het huidige onderzoek. Een mensenleven laat zich immers niet enkel kennen door statistieken, maar juist door verhalen (Gilbert, 2002).

Dit onderzoek bouwt voort op het werk van Currier, Holland & Neimeyer (2006). In hun onderzoeken wordt de relatie onderzocht tussen de omstandigheden van overlijden, symptomen van complexe rouw en de mate van *sense-making*, het begrijpen van de dood. De omstandigheden van overlijden wordt opgedeeld in een overlijden door een natuurlijke dood zoals door hartfalen, kanker, of andere progressieve ziekten, of door een gewelddadige dood zoals suïcide, moord of een ongeluk. In hun artikel (Currier et al., 2006) halen ze een eerder onderzoek van henzelf aan waaruit naar voren kwam dat *sense-making* de meest opvallende factor was in de verschillen tussen nabestaanden van gewelddadige en natuurlijk verlies. Uit een sample met bijna 500 nabestaanden van een gewelddadig verlies bleek dat deze groep hoger scoorden op alle vragen van de *inventory of complicated grief* op de mate van complexe rouw, maar het grootste verschil tussen de nabestaanden van gewelddadige dood en natuurlijke dood zat in de mate van *sense-making*. Currier, Holland & Neimeyer (2006) geven

aan dat meer onderzoek nodig is om de relatie tussen *sense-making* en rouw beter te duiden. Met dit onderzoek wordt er gepoogd een bijdrage te leveren aan het inzichtelijk maken wat *sense-making* in ervaringstaal van jongvolwassenen kan betekenen. *Sense-making* valt onder betekenisgeving. Dit betekent dat het een manier van betekenisgeving kan zijn. Naar het Nederland vertaald kan *sense-making* als ‘begrijpen’ worden vertaald. *Sense-making* is dan iets (proberen te) begrijpen. Een situatie cognitief kunnen begrijpen is een manier van er betekenis aan kunnen geven, de betekenis zit hem dan in het kunnen verklaren of uitleggen van een situatie.

Tot slot is onderzoek naar rouw bij nabestaanden jongvolwassenen van maatschappelijk belang. Door zeer pijnlijke levensgebeurtenissen te onderzoeken leren we over onszelf als mensen en worden we ons bewust van onze kwetsbaarheden en krachten (Janoff-Bulman, 1992). Hoewel het aantal zelfdodingen voor de jongeren in de leeftijdscategorie van 10 tot 20 redelijk gelijk is gebleven tussen 2009 en 2015 is het aantal zelfdodingen onder 20 tot 25 jarigen gestegen van 56 naar 82 (CBS, 2017). Dit betekent een toename van ervaringen van zelfdoding in de leefwereld van jongeren en jongvolwassenen. Dit onderzoek wil een bijdrage leveren aan het geven van inzicht in de belevingswereld van jongeren en jongvolwassenen. Hoe ziet de binnenkant van het verlies eruit? Deze resultaten kunnen enerzijds hulpverleners informeren over de worstelingen in termen van begrip en betekenisgeving waar jongvolwassenen nabestaande van zelfdoding mee zitten. Anderzijds kan de hulpverlener zich door deze informatie meer afstemmen op de noden van de jongvolwassenen en interventies afstemmen op de zoektocht naar begrip en betekenis (Neimeyer, 2006; Gillies, Neimeyer & Milman, 2014). Omdat er nog weinig bekend is over het onderwerp hoopt het onderzoek ook met name bij te dragen aan de herkenning en erkenning onder jongvolwassenen zelf. Zelfdoding blijkt vaak een gevoelig thema. Niet enkel vanwege de gewelddadige doodsoorzaak, maar ook door de specifieke rol van vriend(in) zijn van iemand die er zelf een eind aan heeft gemaakt. Uit het onderzoek van Bartik et al. (2013) bleek dat sommige jongvolwassenen onzeker zijn over de mate waarin ze mogen rouwen om hun vriend. Ze hebben een andere positie dan familieleden en zijn onzeker over in hoeverre ze openlijk mogen rouwen. Dit onderzoek hoopt bij te dragen aan meer erkenning voor rouw onder deze doelgroep.

1.3 Doelstelling

Op basis van bovenstaande inleiding kunnen we twee belangrijke conclusies trekken:

1. Het verlies van een vriend(in) door suïcide gaat gepaard met groot emotioneel lijden en

brengt serieuze welzijnsrisico's met zich mee voor jongeren zoals een verhoogde kans op depressie en suïcidale gedachten en pogingen (Abbott & Zarinski, 2014; Crepau-Hobson & Leech, 2014; Feigelman & Gorman, 2008; Melhem et al. 2004).

2. Betekenisgeving en *sense-making* zijn belangrijke element in het rouwproces (Currier, Holland & Neimeyer, 2006; Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2001; 2006). Het kunnen plaatsen en begrijpen van de dood van een geliefde hangt samen met de mate waarin mensen gecompliceerde rouw kunnen ervaren (Currier, Holland en Neimeyer, 2006; de Keijser, 2014a). De doelstelling is om inzicht te verwerven in de wisselwerking tussen, de geleefde ervaring van het verlies van een vriend(in) door zelfdoding, en de invloed daarvan op betekenisgeving, of betekenisreconstructie, die daarop volgt. Op deze manier wordt er gepoogd om meer inzicht te krijgen in de rol van betekenisgeving na het verlies van een vriend(in) door suïcide.

1.4 Hoofdvraag

Wat is de invloed van de zelfdoding van een vriend(in) op de betekenisgeving van jongvolwassenen?

Deelvragen

1. Op welke manier wordt de suïcide begrepen?
2. Op welke manier heeft deze verlieservaring het wereldbeeld beïnvloed?
3. Op welke manier heeft deze verlieservaring het zelfbeeld beïnvloed?

Betekenisgeving wordt in dit onderzoek enerzijds opgevat als het wel of niet kunnen plaatsen of begrijpen van de suïcide op zich, ook wel *sense making* genoemd (Currier et al., 2006). Daarnaast wordt er gekeken in hoeverre de verlies ervaring het algemene oriëntatie, ook wel *global meaning* (Park, 2010) genoemd, beïnvloedt. Er is gekozen om betekenisgeving op te delen in wereldbeeld en zelfbeeld op basis van het *meaning making model* van Park (2010), waarin dit onderscheid ook wordt gemaakt. Park deelt de algemene oriëntatie van de nabestaanden op in opvattingen over de wereld, zichzelf, en zichzelf in de wereld. Om het overzichtelijk te houden wordt er in dit onderzoek een verdeling gemaakt tussen wereldbeeld en zelfbeeld.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader

2.1 Het historisch landschap van verlies en rouw

Verlies is inherent verbonden aan leven. Het is een vaststaand gegeven dat we op onze levensweg geliefden verliezen door de dood. De ervaring van het verlies en de manieren om ermee om te gaan is dan ook een veelvuldig beschreven thema in de wetenschap (Stroebe, Hanson, Stroebe & Schut, 2001; Neimeyer, Harris, Winokuer, & Thornton, 2011; Wortman & Boerner, 2007) en populaire overzichtswerken uit de hulpverlening (Maes, 2007). Zo zijn er in de afgelopen decennia verschillende zienswijzen de revue gepasseerd omtrent wat rouwen betekent en wat zij nodig heeft. In dit onderzoek volgen we de lijn die zowel rouwdeskundige Maes (2007) als Wortman en Boerner (2007) uiteenzetten in hun artikel ‘beyond the myths of coping with loss’. In de tweede helft van de twintigste eeuw werd rouw met name gezien als een proces waarin met verschillende fases doorliep. Zo beschreef Kübler- Ross rouw als een opeenvolging van vijf fases waar nabestaanden doorheen moeten, van ontkenning, woede, marchanderen, verdriet, tot uiteindelijk acceptatie van de dood. Ook psychiater en onderzoeker Bowlby betoogde dat rouwenden een proces van opeenvolgende fases doorliepen. Hij legde deze stelling uit aan de hand van zijn hechtingstheorie dat rouwenden een soortgelijke fase doorgingen als baby’s die zich losmaakten van hun ouders in de weg naar zelfstandigheid. Bowlby bestudeerde de hechtingsrelaties tussen ouders en kinderen en vergeleek rouw met het proces van baby’s die zich leren af te scheiden van hun moeder. Net als baby’s zouden nabestaanden allereerst met een fase van scheidingsangst geconfronteerd worden dat wordt gekenmerkt door veel wenen en op zoek gaan naar de verloren geliefden. Vervolgens zou er een fase van desorganisatie en wanhoop komen die optreedt als de nabestaande realiseert dat de geliefde niet meer terugkomt, en in de laatste fase zou er spraken zijn van een reorganisatie waarin de nabestaanden zich aanpast aan de nieuwe realiteit en op zoek gaat naar nieuwe relaties. William Worden kwam vervolgens in de jaren 80 en 90 met een zeer populaire nieuwe visie waarin het rouwproces werd vergeleken met het vervullen van taken om met het verlies om te gaan (Maes, 2007; Wortman & Boerner, 2007). De taken bestaan uit: het aanvaarden van de realiteit van het verlies, het doorleven van de pijn en het verdriet, het aanpassen aan het nieuwe leven zonder de geliefde en het verlies emotioneel een plaats geven. Ten grondslag aan deze modellen ligt het idee dat rouw iets is waar men doorheen moet, een proces van emoties die doorworsteld of doorwerkt moeten worden (Stroebe en Schut, 2010). Dit idee kwam als eerst naar voren bij Freud, die in zijn artikel ‘Trauer und melancholica’ uit 1917 sprak van ‘rouwarbeid’. Volgens Stroebe en Schut (2010)

refereert de term rouwarbeid aan 'het cognitieve proces van geconfronteerd te worden met de realiteit van het verlies door de dood, en door gebeurtenissen te gaan die voor de dood zijn gebeurd en door zich ten focussen op herinneringen en naar een zich losmaken van de overleden persoon te werken' (Stroebe & Schut, 2010: p.275). Deze invulling van rouw lijkt echter gedateerd te zijn.

Sinds de eeuwwisseling zijn er weer nieuwe geluiden te horen binnen het wetenschappelijk rouwlandschap. Verschillende wetenschappers en rouwdeskundigen staan kritisch ten aanzien van de bovengenoemde rouwmodellen en pleiten voor een herziende visie op rouw die meer gebaseerd is op empirische wetenschap (Stroebe, Hanson, Stroebe & Schut, 2001; Bonnano et al., 2002; Bonnano, 2004; Wortman & Boerner, 2007; Maes, 2007). In hun artikel relativeren Wortman en Boerner (2007) de 'oude' veronderstellingen rond rouwarbeid en komen tot nieuwe ontdekkingen omtrent het verloop van het rouwproces. Ze ontcrachten de oude verliesmodellen door erop te wijzen dat deze geen wetenschappelijke validiteit hebben. De rouwmodellen zouden rouwmythes behelzen. Ze spreken van mythes omdat veel uitgangspunten van bovenstaande modellen onder een breed publiek geaccepteerd zijn, terwijl ze niet wetenschappelijk valide blijken te zijn. De vijf mythes zijn: 1). Nabestaanden gaan na het verlies van een geliefde door een hevige periode met intense en emotionele pijn. Als dit niet het geval is kan dit een indicatie voor een probleem zijn. 2). Positieve emoties zouden niet aanwezig moeten zijn bij rouw. Wanneer dit wel gebeurt, zou er sprake zijn van verdringing. 3). Voor een goede en normale rouw is het noodzakelijk om zich te confronteren met het verlies en het doorwerken van de pijn en de emoties die met het verlies gepaard gaan. Indien dit niet gebeurt zouden er pathologische reacties kunnen ontstaan. 4). Het is belangrijk om de bindingen met de overleden geliefde los te laten. 5). Na een jaar of twee is er sprake van een eindpunt en zal de nabestaande in het reine komen met het verlies en het leven weer oppakken.

In hun artikel halen Wortman & Boerner (2007) al deze veronderstellingen met wetenschappelijke onderzoeken onderuit en stellen ze dat een van de meest fascinerende aspecten van het bestuderen van rouwreacties de uiteenlopende variaties zijn die hierin worden aangetroffen. Rouw is een uniek proces, dat per persoon en situatie verschilt in hoe men ermee omgaat en in hoeverre het heilzaam is om het te doorworstelen (Maes, 2007). Bonanno (Bonanno et al., 2002; Bonanno, 2004) ondervond dat nabestaanden die niet de confrontatie aangingen met het verlies vaak veerkrachtig bleken. In een van zijn studies (Bonanno et al., 2002) (n=205) onderzochten hij en zijn team, over een periode van 18 maanden, rouwpatronen onder weduwen. Hij onderscheidde 5 rouw patronen waarbij de

grootste groep (n=95) veerkrachtig op het verlies reageerde, terwijl een kleinere groep (n=22) reageerde volgens de rouwmodellen waarbij er eerst sprake is van een intense periode van verdriet en depressieve gevoelens die later weer stagneert.

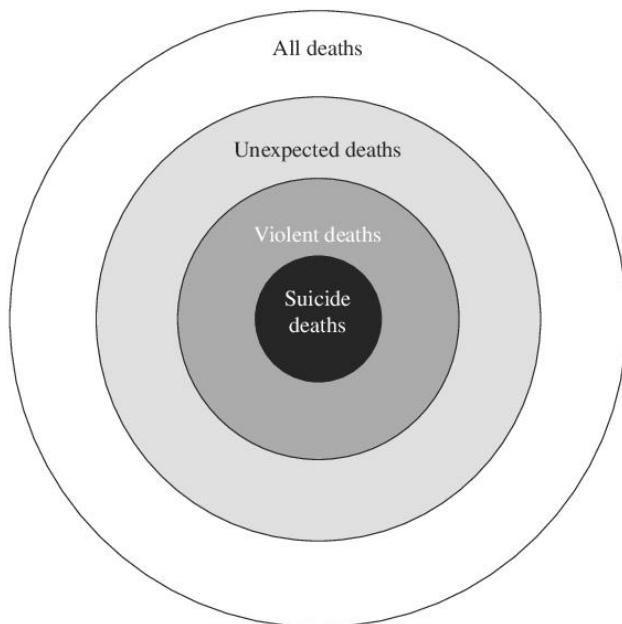
Stroebe en Schut (2010) stellen bovendien dat de oude theorieën te veel nadruk op het verleden leggen. Het idee bij de meeste oude modellen was dat mensen de confrontatie aan moesten gaan met het verlies en het verleden. Als reactie hierop ontwikkelen Stroebe en Schut in 1999 het duale proces model. Het duale proces model kan worden gezien als een manier waarop nabestaanden een verhouding vinden ten aanzien van het verlies in hun leven. Een fundamenteel contrast met de vorige rouwmodellen is dat het duale proces model twee belastende categorieën onderscheidt binnen het rouwen, en zich dus niet enkel op het verleden richt. Stroebe en Schut stellen dat rouw twee realiteiten met zich meebrengt. Enerzijds is er de onherroepelijke werkelijkheid van het verlies, anderzijds het verdergaan van het leven zonder de verloren ander. Er is een realiteit van het verlies en een realiteit van het herstel. Wanneer de impact van het verlies wordt onderzocht dient er dus zowel te worden gekeken naar hoe zich te verzoenen met het verleden als met de toekomst. Zoals eerder beschreven ziet rouwonderzoeker Neimeyer (2001; 2006; Gillies & Neimeyer, 2006; Neimeyer & Sands, 2011) rouwen als een proces van betekenisgeving. Aanvullend op het duale proces model stelt hij dat rouwende enerzijds betekenis moeten creëren voor een leven zonder de verloren ander en anderzijds betekenis geven aan hun nieuwe identiteit. Het verlies van een belangrijk persoon kan de manier waarop we naar onszelf kijken en wat we belangrijk vinden beïnvloeden.

Samenvattend kan er gesteld worden dat de manier waarop we naar rouw kijken nogal veranderd is ten opzichten van vijftig jaar geleden. Rouw is niet meer iets wat uitsluitend met het verleden te maken heeft, waar men 'doorheen' moet, of waarvoor vaste trajecten bestaan die heilzaam zijn. Elke rouwervaring is uniek en er zijn veel verschillende manieren om er mee om te gaan. Hedendaagse visies op rouw richten zich niet enkel op het verleden, maar ook op de realiteit van herstel. Bovendien wordt rouw gezien als een proces van betekenisgeving.

2.2 Specifieke kenmerken van rouw na suïcide

In bovenstaande paragraaf is een algemene schets gegeven van verschillende visies op rouw. In deze paragraaf zal er in worden ingegaan op de specifieke kenmerken van rouw bij suïcide. Om rouw na suïcide inzichtelijk te maken halen Andriessen, Krysinska & Grad (2017) een model aan van suïcide onderzoekers Jordan & McIntosh. In figuur 1 zien we hun model

omtrent de kenmerken van rouw gerelateerd aan de doodsoorzaak. Het model bestaat uit een cirkel met vier lagen die cumulatief van toepassing zijn op nabestaanden van zelfdoding. De buitenste cirkel representeert de kenmerken van rouw die bij alle vormen van rouw voorkomen ongeacht de doodsoorzaak: verdriet, pijn, missen, en het verlangen herenigd te worden met de overleden persoon. De tweede cirkel refereert naar alle kenmerken die typerend zijn voor rouw na een onverwacht overlijden zoals shock en een gevoelens van onwerkelijkheid. De derde cirkel refereert naar alle specifieke kenmerken die typerend zijn voor rouw na een gewelddadige dood zoals trauma en de verbroken illusie van persoonlijke onkwetsbaarheid. Tot slot verwijst de laatste cirkel naar typische kenmerken van rouw na zelfdoding, zoals boosheid ten aanzien van de overleden persoon, agressie en gevoelens van verlatenheid en afwijzing.



Figuur 1: kenmerken van rouw gerelateerd aan de doodsoorzaak van Jordan & McIntosh, 2011 uit Andriessen et al. (2017).

In een review studie concluderen Sveen and Walby (2008) op basis van 41 kwantitatieve studies, waarbij nabestaanden van zelfdoding worden vergeleken met nabestaanden van andere types van verlies door de dood, dat er verschillen zijn in het rouwproces bij de verschillende soorten verlieservaringen, maar in beperkte mate. Zo zijn er volgens hen geen significante verschillen in gevoelens van depressie of angsten tussen nabestaanden van zelfdoding en nabestaanden van andere doodsoorzaken. Toch benoemen Sveen en Walby een aantal algemene thema's waar ze wel verschillen zien. De meest betrouwbare verschillen tussen rouw bij zelfdoding en andere soort van verlies is dat

nabestaanden van zelfdoding meer last hebben van schaamte en stigmatisering, gevoelens van afwijzing, en schuld en verantwoordelijkheidsgevoelens in het begin stadium van de rouw. De Keijser (2014a; 2014b) maakt hierin een onderscheid in belemmerende factoren in het rouwproces van nabestaanden van zelfdoding op emotioneel en op cognitief niveau. Op emotioneel niveau zijn de belemmerende factoren: schuld, shock, verdriet en soms boosheid. En op cognitief niveau: de mate van zelfverwijt, het gevoel van in de steek gelaten te zijn en een aangetast wereldbeeld en zingeving. Andriessen, Krysinska & Grad (2017) onderscheidden naast het model van Jordan en McIntosh vier aspecten van rouw na zelfdoding: Zoeken naar redenen, woede en verwijt, stigmatisering, en schuldgevoelens.

Zoeken naar redenen

Een belangrijk kenmerk voor rouw na zelfdoding is het zoeken naar redenen waarom de overleden persoon suïcide heeft gepleegd (Andriessen et al., 2017; Castelli-Dransart, 2013). Het is belangrijk voor nabestaanden om te weten of de zelfdoding het gevolg was van een persoonlijk doordachte en opzettelijke beslissing of een daad gedreven door specifieke problemen, psychische problemen of moeilijke omstandigheden. Regelmatig hebben nabestaanden de zelfdoding niet zien aankomen en blijven ze verward achter. Een lange termijn relatie met een ander persoon gaat vaak gepaard met het gevoel dat je de ander zijn of haar denken, voelen en motivaties kent. Je hebt het idee dat je de persoon kent (Sands, Jordan, Neimeyer, 2011). Hierdoor hebben mensen het gevoel dat ze gedrag van de ander kunnen voorspellen en hun eigen gedrag erop af kunnen stemmen. In de praktijk kunnen we echter enkel observeerbaar gedrag van ander persoon kennen. Interne gedachten en gevoelens kunnen enkel begrepen worden indien de ander zijn innerlijke ervaring deelt of toont op een manier dat het correct geïnterpreteerd kan worden. Het kan moeilijk te accepteren zijn voor nabestaanden als de overleden geliefde niets heeft laten blijken van zijn of haar problemen (Andriessen et al., 2017). Een suïcide kan dan iets onthullen over de overleden persoon. Aspecten van diens leven die onbekend waren voor de nabestaanden en daarmee bepaalde assumpties die de nabestaande had over het leven van de overleden geliefde en hun relaties betwisten (Sands, Jordan & Neimeyer, 2011).

Woede en verwijt

Het proces van zoeken naar redenen kan resulteren in woede en verwijt zowel naar zichzelf als naar anderen (Andriessen et al., 2017). Verwijten ten aanzien van zichzelf door schuldgevoelens worden in de volgende paragraaf behandeld. Volgens Andriessen et al.

(2017) kunnen verwijten aan anderen leiden naar familieleden, vrienden, klasgenoten, leerkrachten, collega's, of superieuren op het werk. Ook ten aanzien hulpverleners zoals huisartsen, verpleegkundigen en psychologen worden vaak verwijten gemaakt. Ook hierin kan er volgens Sands, Jordan, & Neimeyer (2011) sprake zijn van *shattered assumptions*. Nabestaanden stellen zich soms op voorhand gerust met de assumptie dat hulpverleners experts zijn die altijd de kennis en vaardigheden in huis hebben om iemand te redden. Wanneer dit niet zo blijkt te zijn, kan dit leiden tot een vertrouwensbreuk ten aanzien van hulpverlenende instanties wat op zijn beurt weer kan bijdrage aan toename van stress. Tot slot kunnen nabestaanden ook verwijten hebben ten aanzien van de overleden persoon die de nabestaande in de steek laat en heeft verlaten. Gevoelens van afwijzing en in de steek gelaten te worden hangen volgens Jordan (2008) samen met de waarom vraag. Heeft de overleden persoon met opzet de nabestaanden in de steek gelaten of was de overleden persoon zelf slachtoffer van zijn eigen daad?

Stigmatisering

Nabestaanden van zelfdoding zouden meer stigmatisering ervaren dan nabestaanden van een andere doodsoorzaak (Jordan, 2008). Hoewel het vaak onduidelijk is in welke mate deze gevoelens tot stand komen door eigen gevoelens van schaamte of schuld, of door echte stigmatiserende reacties van anderen (Andriessen et al., 2017). Volgens Sands, Jordan & Neimeyer (2011) zijn er in de geschiedenis verschillende voorbeelden geweest van het openlijk stigmatiseren van families met een zelfdoding. Een voorbeeld hiervan is dat zelfdoding vroeger werd verketterd door het christelijk geloof of de weigering van het begraven van het lichaam van de overleden door zelfdoding op het reguliere kerkhof. Hoewel dit soort praktijken tot het verleden behoren, kan rouw na zelfdoding nog steeds een isolerend effect hebben (Jordan, 2008). Gevoelens van schaamte kunnen ertoe leiden dat nabestaanden er niet over praten, of zelfs de doodsoorzaak proberen te verzwijgen ten aanzien van kinderen of mensen buiten de familie (Jordan, 2008).

Schuld en schaamte

Volgens de Groot en de Keijser (2005) hebben nabestaanden van zelfdoding altijd last van schuld en schaamtegevoelens. Anders dan bij verlies door een natuurlijke doodsoorzaak kan men bij een zelfdoding ruimte ervaren dat het anders had kunnen zijn. Het is denkbaar dat het anders had kunnen lopen en hierdoor kunnen de 'wat als' gedachten, die vaak samenhangen met gevoelens van schuld en schaamte, sneller opkomen bij nabestaanden van zelfdoding.

Ook uit het onderzoek van Bartik et al. (2013) omtrent rouw na zelfdoding onder jongvolwassenen bleken schuldgevoelens een prominent thema in het kader van betekenisgeving. Deze gevoelens komen voort uit de gedachte dat de nabestaande iets over het hoofd heeft gezien, of dat er niet genoeg gedaan is om de zelfdoding te voorkomen (de Groot & de Keijser, 2005; Bartik et al., 2013). Nabestaanden maken zichzelf verwijten dat ze iets hebben gedaan, of juist nagelaten, dat er toe heeft bijgedragen dat iemand suïcide heeft gepleegd. ‘Het idee schuld te hebben aan de dood van een ander is een van de moeilijkste aspecten van het nabestaan van zelfdoding’ (de Groot & de Keijser, 2005: p. 106). De Groot & de Keijser (2005) leggen uit dat schuldgevoel geen primair gevoel is, omdat ze ontstaat vanuit gedachten die bepaalde normen en waarden vertegenwoordigen. Schuldgevoelens en zelfverwijten hangen samen met opvattingen die we over gebeurtenissen hebben en niet met de gebeurtenissen zelf. Zo leggen schuldgevoelens en zelfverwijten de eigenlijke assumpties bloot. Ze laten zien wat men vindt dat men had moeten doen.

Een voorbeeld van zo’n geschonden assumptie kan zijn dat echte vrienden elkaar alles kunnen toevertrouwen (Bartik et al., 2013). Wanneer iemand dan een vriend(in) verliest door zelfdoding en niet op de hoogte was dat de vriend(in) met dit soort gedachten en plannen rondliep ontstaat er een botsing tussen de algemene oriëntatiekaders, waarbij echte vrienden kunnen elkaar alles toevertrouwen een van de assumpties is, en de nieuwe situationele ervaring, waarbij de vriend(in) niet in vertrouwen is genomen. Deze ervaring kan dan verschillende vragen en gevoelens oproepen. Waren we dan wel echte vrienden? Ben ik wel een goede vriend(in) voor mijn vriend(in) geweest? Waarom heeft hij/zij mij niets gezegd? Hoe kan het dat ik als vriend(in) de signalen niet heb opgepikt? Door deze worsteling met tal van (schuld)gevoelens werden de jongeren onzeker over hoe te reageren en hoe zich te uiten (Bartik et al., 2013). Na een zelfdoding moeten jongeren zich tot veel complexe emoties verhouden en ze worstelen hierin met het begrijpen van de gebeurtenissen en hun rol daarin. Kenmerkend aan betekenisgeving bij rouw bij zelfdoding is enerzijds dat nabestaanden vaak worstelen met de waarom vraag en de vraagtekens rond het eigen aandeel of mogelijke invloed om de dood te kunnen voorkomen. Het zijn dit soort vragen die betrekking hebben tot onze relatie met de overleden persoon, en ons zelfbeeld. Deze vragen kunnen ook weer doorwerken in hoe we nu in relatie staan tot andere personen.

Specifieke kenmerken voor jongeren en jongvolwassenen

Hoewel bovenstaande kenmerken van zelfdoding worden genoemd voor nabestaanden van alle leeftijdscategorieën, blijft de vraag open in hoeverre er voor jongvolwassenen nog aparte

kenmerken zijn. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de ervaring van het verliezen van vrienden door zelfdoding door jongeren en jongvolwassenen (Abbott & Zarinski, 2014; Andriessen, 2016; Bartik et al., 2013). Volgens Herberman Mash et al. (2013) heeft de leeftijd van de nabestaanden een belangrijke impact op de intensiteit en karakter van de rouwreactie. Jongere nabestaanden hebben vaak een intensere en langdurige rouw, een grotere afname van hun gezondheid en meer doktersbezoeken voor zowel fysieke als emotionele problemen, en een groter drugs, alcohol en tabak gebruik na het verlies (Herberman Mash et al., 2013). De meeste onderzoeken die naar deze doelgroep werden gedaan betroffen kwantitatieve studies waaruit naar voren kwam dat nabestaanden van een *peer suicide* een verhoogde kans hebben op depressie, middelengebruik, post traumatische stressklachten en het zelf krijgen van suicide gedachten, plannen of ondernemen van pogingen (Crepau-Hobson & Leech, 2014; Melhelm et al., 2004; Pitman et al., 2016). Hoe hechter de vriendschap met de verloren vriend(in) door suicide hoe groter het risico (Brent et al., 1993; Herberman Mash et al., 2013).

Naast deze kwantitatieve studies wordt er met name getheoretiseerd over de invloed van zelfdoding op de ontwikkeling van jongvolwassenen. De periode van jongvolwassenheid wordt geconceptualiseerd als een transitiefase tussen adolescentie en volwassenwording (Arnett, 2000; Erikson in Westerhof en Bohlmeijer, 2011). Volgens Arnett (2000) hebben ervaringen tijdens deze periode een grote invloed op de betekenisgeving, zingeving en identiteitsvorming. Tijdens deze transitiejaren worden adolescenten geconfronteerd met verschillende ontwikkelingstaken. Zo stelt Erikson (in Westerhof & Bohlmeijer, 2011) dat de ontwikkelingstaak voor adolescenten tussen de 12 en de 20 jaar bestaat uit het exploreren van verschillende rollen. Deze zoektocht resulteert in een gevoel van richting en continuïteit in het leven en draagt bij aan de ontwikkeling van een autonoom zelf. De ervaring van een ingrijpend verlies als een zelfdoding kan in die periode een effect hebben op de identiteitsvorming. Omdat jongvolwassenen tegenwoordig langer doorstuderen en later trouwen zijn de ontwikkelingstaken die eigen zijn aan de adolescentie periode vaak pas doorlopen in het begin van de twintiger jaren (Arnett, 2000; Roisman et al., 2004). Arnett (2000) stelt dat het tegenwoordig met name de leeftijdsperiode van tussen 18 en 25 jaar, *the emerging adulthood*, de periode in het leven is die de meeste opportuniteit geeft om je identiteit te exploreren op het gebied van liefde, werk en wereldbeelden. Naast het exploreren en vormen van mogelijke identiteiten zijn jongeren en jongvolwassenen ook bezig met andere ontwikkelingstaken, zoals het onderhouden van duurzame vriendschappen (Herberman Mash et al., 2013). Kenmerkend voor de levensfase is ook dat ze extra gevoelig zijn voor de invloed van leeftijdsgenoten.

Volgens Herberman Mash et al. (2013) kan een rouwervaring tijdens de jonge volwassenheid de ontwikkeling van een eigen identiteit, en de relatie met de wereld en anderen, verstoren wanneer jongvolwassenen ver van hun normale steunbronnen zijn, zoals wanneer ze in hun studententijd op kamers wonen. Daarnaast kan een gebrek aan steun bij het verlies door vrienden en leeftijdsgenoten, ook door bijvoorbeeld gebrek aan informatie, ongemak of onervarenheid bij de omgeving, ervoor zorgen dat het rouwproces en herstel moeilijker verlopen en de kans verhogen op isolatie (Herberman Mash et al., 2013).

Samenvatting

Hoewel rouw na zelfdoding veel kenmerken deelt met andere vormen van rouw, zijn er ook een aantal specifieke kenmerken van rouw na zelfdoding die diep kunnen treffen. In de inleiding hebben we al gelezen dat nabestaanden van suïcide te maken kunnen hebben met groot emotioneel lijden en serieuze welzijnsrisico's zoals een verhoogde kans op depressie en suïcidale gedachten en pogingen (Abbott & Zarinski, 2014; Crepau-Hobson & Leech, 2014; Feigelman & Gorman, 2008; Melhem et al. 2004). In bovenstaande paragraaf is duidelijk geworden dat nabestaanden van zelfdoding niet enkel een grote kans hebben op welzijnsrisico's, maar ook moeten omgaan met specifieke aspecten die komen kijken bij deze doodsoorzaak zoals de zoektocht naar de redenen van de keuze voor zelfdoding, gevoelens van woede en verwijt, stigmatisering en gevoelens van schuld en schaamte (Andriessen et al., 2017; Bartik et al., 2013; de Groot & de Keijser, 2005; Jordan, 2008; Sands, Jordan & Neimeyer, 2011). Specifiek aan rouw bij jongvolwassenen is dat deze midden in hun ontwikkeling zitten en bezig zijn met het vormen van duurzame relaties en het ontwikkelen van hun identiteit. Een ingrijpend verlies kan een invloed hebben op deze taken, of bij gebrek aan sociale steun uit de omgeving zorgen voor isolatie (Herberman Mash et al., 2013).

2.3 Rouw en betekenisgeving

In de afgelopen decennia is de aandacht voor rouw en betekenisgeving toegenomen (Davis en Nolen-Hoeksema, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Neimeyer, 2011; Maes, 2007; Park, 2010; Walter, 1996). Een essentiële taak in het verwerken van verlies of trauma is het begrijpen van de gebeurtenis en de implicaties ervan (Currier et al., 2006; Janoff-Bulman, 1992). De nood aan betekenis lijkt dan ook vooral op te treden wanneer ernstige, onverwachte en negatieve levensgebeurtenissen plaatsvinden (Currier et al., 2006; Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; de Keijser, 2014a; de Keijser 2014b; Janoff-Bulman, 1992; Park, 2010). Wanneer we een geliefde verliezen door de dood treft dit onze manier van

betekenisgeving. De wereld zoals die gekend was bestaat niet meer en de nabestaande dient zich een weg te banen door alle vragen die zijn opgekomen door het overlijden. Wat is er precies gebeurd? Hoe nu verder? Hoe te leven met het gegeven dat een van mijn geliefde er niet meer is? In de omgang met de dood probeert men het gevoel van zinloosheid, of betekenisloosheid, die door het verlies kan opkomen op te lossen door naar nieuwe betekenissen te zoeken (Gillies & Neimeyer, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Park, 2010). Deze zoektocht is een complex, relationeel en continu proces (Sands, Jordan & Neimeyer, 2011).

Neimeyer (2001; 2006; 2011) stelt dat betekenisgeving een van de belangrijkste pijlers is binnen het rouwproces. Hij duidt hierbij in het bijzonder op de poging en het proces van nabestaanden om betekenissen te vinden, te heraffirmeren of te (re)construeren (Gillies & Neimeyer, 2006). Zijn gedachtegoed is gestoeld op een constructivistisch wereldbeeld. Het constructivisme gaat uit van de mens als betekenisgever, of betekenis maker. Betekenissen liggen niet vast maar worden door mensen zelf steeds (opnieuw) gecreëerd. We geven, creëren of ervaren betekenis aan en in het leven, mede door de verhalen en interpretaties die we er rond creëren. Betekenisgeving kan gezien worden als een mentale representatie van mogelijke relaties tussen dingen, gebeurtenissen en relaties (Baumeister, 1991). Het proces van betekenisgeving zorgt dus voor een (hernieuwde) verbinding tussen relaties, gebeurtenissen en dingen. Het maakt de wereld begrijpelijk en overzichtelijk (Westerhof & Bohlmeijer, 2012) en beheersbaar en voorspelbaar (Janoff-Bulman, 1992). Volgens Baumeister (1991) heeft betekenis twee hoofdfuncties. De eerste functie betreft leren: betekenis helpt mensen om patronen in de wereld te ontwaren om zo te voorspellen wat er kan gebeuren. De tweede functie betreft zelfcontrole: mensen gebruiken betekenisgeving voor het maken van beslissingen, het gidsen van hun acties en om hun emotionele status te reguleren.

In de literatuur rond betekenisgeving wordt er volgens Park (2010) een onderscheid gemaakt tussen begrijpelijkheid (*comprehensibility*) en waardering (*significance*). Betekenisgeving in termen van begrijpelijkheid is de inspanning om een gebeurtenis te begrijpen, waarom is dit gebeurd en welke impact heeft dit? Het gaat hierbij om de gebeurtenis in te passen in het systeem van verstaanbare ideeën en veronderstellingen. Naast het waarom ontstaat ook de vraag naar de waarde van een gebeurtenis. Hoe dient de gebeurtenis beoordeeld te worden? Waar wordt belang aan gehecht en waar keert men zich van af?

Shattered assumptions

Rouw bekeken vanuit een constructivistisch perspectief gaat ervanuit dat een (ingrijpend) verlies de *assumptive world*, uitdaagt en dat oude visies op de wereld en zichzelf om herziening vragen (Gillies & Neimeyer, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Park, 2010). Attig (2004 in Sands, Jordan & Neimeyer, 2011) in beschreef dit proces ook wel als het ‘herleren van de wereld’. De *assumptive world* verwijst naar een begrip van trauma-specialist Janoff-Bulman uit haar boek ‘Shattered assumptions’(1992). De theorie van *shattered assumptions* wordt in bijna alle artikelen van rouw en betekenisgeving aangehaald (Castelli-Dransart, 2013; Currier et al., 2006; Davis en Nolen-Hoeksema, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Hibberd, 2013; Kunkel et al., 2014; Park, 2010; Sands, Neimeyer & Jordan, 2011). Janoff - Bulman legt het begrip *assumptive world* uit als een netwerk van cognitieve schema’s die de assumpties ondersteunen die uitgaan van de betekenisvolheid van de wereld en de waardigheid van het zelf. Deze assumpties zijn aangeleerd en bevestigd door onze ervaringen door de jaren heen. Janoff- Bulman (1992) stelt dat iedereen onbewust een persoonlijke theorie ontwikkelt over de realiteit dat bestaat uit een theorie over zichzelf en een theorie over de wereld. Deze theorieën zijn hiërarchisch geordend waarbij onze meest fundamentele theorieën het meest abstract en algemeen zijn, maar ook het meest doordringend in hun toepassing.

De meest fundamentele assumpties gaan over onszelf, de wereld en de relaties tussen die twee (Janoff-Bulman, 1992). Janoff-Bulman onderscheidt hierin drie basisassumpties, waarvan twee betrekking hebben op ons wereldbeeld en een op ons zelfbeeld. Hoewel ze de begrippen wereldbeeld en zelfbeeld niet precies definieert, haalt ze de drie basis assumpties herhaaldelijk aan in haar theorie. De eerste basis assumptie stelt dat we er vanuit gaan dat de wereld goedaardig is, en ook goed en juist behoort te zijn. Wereld refereert hierbij naar een abstracte conceptie dat zowel verwijst naar mensen als gebeurtenissen (Janoff-Bulman, 1992). De tweede basis assumptie stelt dat we ervanuit gaan dat de wereld betekenisvol is. Hiermee wordt enerzijds bedoeld dat men er vanuit gaat dat er een relatie is tussen een persoon en wat hem of haar overkomt, en anderzijds ook dat de wereld inherent waarde heeft. Hieruit volgt het idee dat we zaken kunnen uitleggen en verklaren en op deze manier dan ook de verdeling tussen goede en slechte uitkomsten proberen te begrijpen. Tot slot stelt de derde basis assumptie dat we er vanuit gaan dat het zelf waardig is. Deze laatste basis assumptie gaat over hoe we naar ons zelf kijken en evalueren. Volgens Janoff-Bulman (1992) gaan we er vanuit dat we er als persoon toe doen, en van toegevoegde waarde zijn in de wereld. Net zoals we bij de betekenisvolheid van de wereld ervan uit gaan dat er een relatie is tussen een persoon en wat hem of haar overkomt, gaat de basis assumptie over de waardigheid van de zelf er ook

vanuit dat er een relatie is tussen ons eigen handelen en hetgeen ons overkomt. Het domein van het zelfbeeld bestaat uit evaluaties over het eigen karakter, zelfwaarde in termen van goedheid en moraal, evaluaties over onze eigen wijsheid en competentie en onze bereidheid om ons in te zetten voor goed gedrag. We geloven dus dat we goede mensen zijn die in een goedaardige, betekenisvolle wereld leven. Deze assumpties liggen ten grondslag aan ons conceptueel denken. Deze assumpties zijn volgens Janoff-Bulman zo fundamenteel verweven in ons denken en conceptie van het leven dat we het minst de neiging hebben om ze te weerleggen of uit te dagen. Volgens de Keijser (2014a; 2014b) is het met name bij complexe verliezen, zoals door suïcide, dat we de manier waarop ze naar de wereld of naar onszelf kijken moeten herzien. Dit geldt echter niet voor alles verliezen (Park, 2010). De overgrote groep nabestaanden reageert veerkrachtig op een verlieservaring (Bonanno et al., 2002, Bonanno, 2004; Gillies & Neimeyer, 2006).

Meaning making theory

In haar reviewstudie ‘making sense of the meaning literature’ bestudeert Park (2010), op basis van 78 empirische onderzoeken, hoe de rol van betekenisgeving bij trauma, dood en verlies wordt onderzocht. Hoewel er verschillende benaderingen bestaan ten aanzien van het concept *meaning making* ontdekte Park (2010) een gemeenschappelijke essentie van betekenisgeving in alle verschillende studies. Er is in dit onderzoek gekozen om in te gaan op het *meaning making theory* van Park (2010) vanwege de wetenschappelijke validiteit en grondigheid van de review studie. Ook Gillies en Neimeyer (2006) hebben een overzichtartikel geschreven over betekenisgeving na verlies. Gezien dit een minder kritisch artikel betreft en met name veel eigen werk citeert is er voor gekozen om de theorie van Park te volgen. De *meaning making* theorie is onder andere geïnspireerd door de theorie van *shattered assumptions* van Janoff-Bulman (1992).

De *meaning making theory* wordt puntsgewijs door Park (2010) als volgt uitgelegd:

1. Mensen hebben oriëntatiekaders die door Park (2010) ook wel *global meanings* genoemd. Deze oriëntatiekaders bestaan uit overtuigingen, doelen en subjectieve gevoelens van betekenisvolheid. Overtuigingen verwijst hierbij naar het breed palet aan visies en denkbeelden omtrent rechtvaardigheid, controle, voorspelbaarheid, coherentie en het individuele zelfbeeld. Deze oriëntatiekaders zorgen voor de cognitieve raamwerken en motivaties waarmee mensen hun ervaringen in de wereld interpreteren. Het is dus een set,

vaak ongearticuleerde, ideeën die men heeft over hoe de wereld en het zelf in elkaar steekt. Bovengenoemde basisassumpties van Janoff-Bulman (1992) horen thuis in het domein van de *global meanings*. Deze global meanings wordt door Park (2010) opgedeeld in opvattingen aangaande wereldbeeld, zelfbeeld, en zelf in de wereld.

2. Wanneer men in een situatie terechtkomt die de oude oriëntatiekaders confronteert met een nieuwe ervaring, wordt men uitgedaagd om deze nieuwe situatie onder de loep te nemen en er een situationele betekenis aan te geven. Situationele betekenis refereert volgens Park (2010) naar de betekenisgeving in de context van een afzonderlijke ervaring / gebeurtenis. Situationele betekenisgeving begint met het zich voordoen van een stressvolle ervaring. Er is steeds een wisselwerking tussen de situationele betekenisgeving en de algemene oriëntatiekaders. In het kader van dit onderzoek kan het verlies van een vriend(in) door zelfdoding de algemene oriëntatiekaders dus uitdagen. Nabestaande kunnen zich niet meer identificeren met hun oude oriëntatiekaders. De eerdere kijk op de wereld en zichzelf past niet meer, omdat deze schuurt met de nieuwe ervaring van het verlies.

3. De mate waarin de situationeel toegekende betekenis verschilt van de eerdere oriëntatiekaders beïnvloedt de mate waarin we pijn, verdriet of stress ervaren. Doordat de traumatische ervaring buiten het al bekende kader valt kan men zich weerloos, verward, of angstig voelen. Men ervaart een discrepantie tussen hoe men dacht dat de wereld zou zijn en hoe de wereld nu blijkt te zijn. In het geval van het verlies van een vriend door suïcide kan dit bijvoorbeeld betekenen dat men nooit had gedacht of verwacht dat zijn of haar vriend(in) zou overlijden door de gevolgen van een zelfdoding. Castelli Dransart (2013) stelt in haar onderzoek naar rouw en betekenisgeving na zelfdoding dat door een zelfdoding vaak aspecten van een persoon aan het licht komen die eerder verhuld en ongekend waren. Vaak verwacht men de zelfdoding van de geliefde niet. Zo is vaak de eerste allesoverheersende vraag bij een suïcide ‘waarom?’. Een respondent uit het onderzoek van Castelli Dransart (2013, p. 323) omschrijft dit als een verschrikkelijke ervaring: ‘it’s an obsession, because you constantly ask yourself why? How? What did I do wrong? (mother).’ Door de discrepantie wordt men geconfronteerd met het eigen falen om het leven te begrijpen. Het basisvertrouwen in de wereld als veilig, waardevol en goedaardig wordt geschonden (Janoff-Bulman, 1992). Men kan zich dan bewust worden van de eigen kwetsbaarheid. De wereld blijkt niet zo vanzelfsprekend en voorspelbaar te zijn dan eerder werd gedacht of gehoopt, en deze ervaring kan tot angst leiden.

4. De pijn en de verwarring die worden veroorzaakt door de discrepantie tussen de gebeurtenis en de algemene oriëntatiekaders werken als katalysator voor een zoektocht naar betekenisgeving. Volgens Park (2010) is dit het centrale element in betekenisgeving: de ervaren discrepantie. Hoe groter de discrepantie tussen de oude oriëntatiekaders en de nieuwe confronterende ervaring hoe groter de ervaren stress en ongemak. In het geval van het verlies van een vriend door suïcide kan dit bijvoorbeeld betekenen dat, des te minder nabestaanden anticipeerden op de suïcide van hun geliefde, des te groter de shock en discrepantie. Park voegt er aan toe dat de ervaren discrepantie in meer kan zitten dan enkel een verschil op het gebied van overtuigingen. Zoals eerder aangehaald verwijzen de algemene oriëntatiekaders niet enkele naar overtuigingen, maar ook naar doelen en een subjectief gevoel van richting in het leven. De meeste betekenisgevingstheoretici benadrukken volgens Park (2010) wel dat de schending van overtuigingen meestal de reden is voor de ervaren discrepantie tussen situationele betekenis en de algemene oriëntatiekaders. Maar ook een schending van doelen kan voor meer stress zorgen. Bijvoorbeeld wanneer een gebeurtenis niet strookt met de doelen van de betrokken persoon, of wanneer door de gebeurtenis andere doelen minder in het bereik zijn geraakt en men hierdoor een gevoel van verlies aan doelgerichtheid ervaart. Dit is zeker vaak het geval bij het verlies van iemand door zelfdoding. Zo voelen veel nabestaanden van zelfdoding zich verantwoordelijk voor het leven van hun geliefde. Ze kunnen zich dan mislukt voelen in hun doel / taak om voor hun geliefde te zorgen. Bovendien kunnen nabestaanden toekomstplannen hebben gehad met de verloren vriend(in) die hierdoor op losse schroeven komen te staan of om heroriëntatie vragen.

5. De discrepantie tussen de oude oriëntatiekaders en de nieuwe ervaring zet mensen er al dan niet (on)bewust toe aan om de discrepantie te verkleinen. Park (2010) verwijst hierbij naar studies rond cognitieve dissonantie die aantonen dat mensen de neiging hebben om tegenstrijdigheden tussen assumpties en/of waarneembare feiten (gedragingen) te verkleinen door te gaan rationaliseren of er ten minste een verklaring aan te geven. Deze onderzoeken hebben aangetoond dat discrepanties in overtuigingen, gedrag en verwachtingen stress en pijn kunnen genereren en intense motivatie zijn om de discrepantie te verkleinen. Dit is precies waar *meaning-making* voor Park (2010) naar verwijst, naar het proces waarbij mensen deze discrepantie tussen de oude oriëntatiekaders en de nieuwe ervaring proberen te verkleinen.

De nieuwe situatie vraagt om onderzoek, hoe is het te begrijpen, welke waarde heeft het, wat betekent deze gebeurtenis? Door de discrepantie te verkleinen proberen mensen een algemeen gevoel van betekenis en coherentie te behouden en zo de wereld verstaanbaar te

behouden. De discrepantie kan worden verkleind door processen van assimilatie en accommodatie. Als de algemene oriëntatiekaders en de situationele betekenisgeving met elkaar tegenstrijdig zijn dan moet een van de twee, of beide aangepast worden. Er kunnen ook gelijktijdig processen van accommodatie en assimilatie plaatsvinden. Wanneer de algemene oriëntatiekaders of doelen worden aangepast aan de situationele gebeurtenis spreekt men van accommodatie. In het geval van het verlies van een vriend(in) door suïcide kan dit betekenen dat de nabestaanden aanvankelijk een wereldbeeld had waarin mensen die vrienden hebben zichzelf niet van het leven zouden beroven. Door de nieuwe situatie ervaren ze dat dit wel kan en passen ze hun wereldbeeld aan. Een nieuwe visie zou dan kunnen zijn dat mensen die ondanks ze vrienden hebben zich toch zo ongelukkig of eenzaam kunnen voelen dat ze met zelfmoordneigingen kampen. Wanneer de situationele betekenis wordt aangepast aan de algemene oriëntatiekaders spreekt men van assimilatie. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat de nabestaande de assumptie heeft dat iedereen die zich suïcideert depressief is. Dus wanneer de nabestaande zijn verloren vriend(in) vóór de suïcide niet als depressief bezag, bedenkt hij na de suïcide dat de vriend(in) toch depressief moest zijn want anders zou deze zichzelf niet suïcidieren. Op die manier assimileert de nabestaande de ervaring van de zelfdoding in zijn al bestaande wereldbeeld.

6. Park (2010) spreekt in haar *meaning making model* van een succesvolle aanpassing wanneer er geen discrepantie meer is tussen de algemene oriëntatiekaders en de situationele gebeurtenis. In dat geval heeft men zich de stresserende gebeurtenis eigen gemaakt of zich eraan aangepast. Voor Neimeyer (2009) is dit waar naar gestreefd dient te worden in psychologische begeleidingen. Park (2010) nuanceert dit zelf in haar artikel door te stellen dat er soms te algemeen vanuit wordt gegaan dat zoektochten naar betekenisgeving automatisch waarde hebben. Maar deze zoektocht is enkel waardevol wanneer er een uitkomst is die de discrepantie inderdaad heeft verkleind. Soms doen nabestaanden een inspanning om op zoek te gaan naar betekenis en de discrepantie te verkleinen, maar slaagt men er niet in om tot antwoorden te komen. Er is dus een verschil tussen *meaning making efforts* en *meaning made*. In de volgende paragraaf zal er verder worden ingegaan op de eventuele uitkomsten van de zoektocht naar betekenisgeving, en wat een succesvolle aanpassing betekent.

2.4 Betekenisgeving: uitkomsten

Volgens Park (2010) bestaan er een scala aan mogelijke uitkomsten van het betekenisgevingsproces. Ze noemt dit *meanings made*. Dit zijn de resultaten of veranderingen

die tot stand zijn gekomen door de inspanning om de discrepanties te reduceren tussen de situationele gebeurtenis en het (oude) algemene oriëntatiekader. Veranderingen in betekenisgeving beïnvloeden het dagelijks leven van de nabestaanden. Zo kan de zoektocht naar betekenis invloed hebben op waarden, prioriteiten, persoonlijke identiteit, sociale relaties en spirituele, religieuze en filosofische standpunten (Gillies & Neimeyer, 2006). Deze *meanings made* hoeven niet altijd positief te zijn. In de tekst van Gillies en Neimeyer (2006) en andere artikelen van Neimeyer (2006; Neimeyer & Sands, 2011) wordt het proces betekenisgeving overwegend vanuit een positief standpunt benaderd, het helpt bij ‘het zich aanpassen aan het verlies’, of ‘het leren omgaan met het verlies’. Hierbij wordt uitgegaan van de positieve vooronderstelling dat er dus een betekenis wordt gevonden. Volgens Park (2010) mag men daar niet zomaar vanuit gaan, niet alle inspanningen voor betekenisgeving leiden tot een positieve uitkomst. Bovendien kan de poging tot het verkleinen van de discrepantie tussen de globale oriëntatie en de situationele betekenis leiden tot stress en ruminatie. Dit laatste betekent dat mensen last hebben van ‘repetitieve gedachten die zich richten op negatieve emoties en wat deze emoties betekenen zonder dat men dichterbij een oplossing komt’ (Park, 2010: p. 262).

Ook uit een onderzoek van Castelli Dransart (2016) blijkt dat niet alle nabestaanden van suïcide betekenis kunnen vinden of reconstrueren. Ze deed onderzoek naar de reconstructiepatronen van nabestaanden van zelfdoding en stelde vast dat een groep nabestaanden geen betekenis vond in de suïcide van de geliefde. Op basis van diepte interviews met 50 nabestaanden onderscheidde ze in haar onderzoek vier patronen van reconstructie na het verlies van een geliefde door suïcide. De nabestaanden in de sample van Castelli Dransart bestonden uit 23 ouders, 13 broers/zussen, 4 kinderen, 7 partners, 2 vrienden en 1 tante. Het betroffen 39 vrouwen en 11 mannen van tussen de 14 en de 73 jaar. Nabestaanden die in het patroon *vulnerability* vielen kwamen niet tot betekenis in hun ‘zoektocht naar betekenis’. De zoektocht naar betekenis van nabestaande met dit patroon werd getypeerd als destructief en incompleet. De zelfdoding was het centrale en destructieve element in het leven van de nabestaanden. De zelfdoding representeerde niet enkel het verlies van hun nabestaanden maar zorgde ook voor een inbreuk op hun persoonlijke integriteit. Het verlies werd als een amputatie ervaren van een stuk van zichzelf. Nabestaanden met dit type reconstructiepatroon hadden dan ook de neiging om zich ook vooral op het verleden te focussen. Bovendien kwam Castelli Dransart (2016) in haar onderzoek tot de conclusie dat niet alle nabestaanden van suïcide de ervaring hebben met grote existentiële vraagstukken te kampen, of de neiging hebben zichzelf of hun leven te hervormen.

In de literatuur rond betekenisgeving worden er verschillende categorieën gedestilleerd uit de uitkomsten van betekenisgeving. Gillies & Neimeyer (2006) onderscheiden in hun artikel over rouw en de zoektocht naar betekenis drie categorieën van betekenisvinding namelijk het begrijpen van het verlies, ook wel *sense-making* en het vinden van iets positiefs in de ervaring, ook wel *benefit finding* genoemd en identiteitsverandering. Deze drie uitkomsten zullen hieronder besproken worden.

Sense-making

Een grote uitdaging voor nabestaanden van zelfdoding is het begrijpen van de gebeurtenis. Volgens Sands, Jordan & Neimeyer (2011) zijn nabestaanden van zelfdoding voor een periode doorgaans niet in staat om te begrijpen waarom de zelfdoding is gebeurd, welke rol ze zelf in de dood hebben gespeeld en wat de implicaties zijn van deze gebeurtenis voor hun eigen identiteit en begrip van de wereld. Een zelfdoding onthult vaak iets over een persoon wat lang verborgen was geweest (Castelli-Dransart, 2013). Om de structuur, veiligheid en voorspelbaarheid van het leven te herstellen probeert men redenen te zoeken voor wat hen overkomt (Gillies & Neimeyer, 2006). *Sense-making* gaat over het cognitief kunnen begrijpen van de redenen waarom iets gebeurd. Wat zijn de redenen waarom iemand tot zelfdoding is over gegaan? Waarom diegene? En wat betekent deze ervaring voor het eigen leven? (Gillies & Neimeyer, 2006).

In haar empirische onderzoek naar betekenisgeving onder 48 nabestaanden van zelfdoding ondervond Castelli-Dransart (2013) twee aspecten van *sense-making* waar nabestaanden grip op probeerde te krijgen. Enerzijds ging *sense-making* over het reconstrueren van het proces dat naar de zelfdoding leidde. En anderzijds richt het proces van *sense-making* het zich op het reconstrueren van de persoon van de gesuïcideerde geliefde. De zoektocht naar het kunnen begrijpen van de gebeurtenis eindigde niet wanneer alle vragen waren beantwoord, maar eerder wanneer de nabestaande voor zichzelf besloot niet meer zoveel aandacht en energie te stoppen in de zoektocht. Stoppen met de zoektocht naar begrip betekent intern vaak stoppen met piekeren en extern betekende dit stoppen met steeds met andere mensen in gesprek te gaan op zoek naar aanwijzingen en antwoorden die voor meer verklaring zouden zorgen. Voor sommige mensen kan de zoektocht naar begrip echter ook een levenslange taak zijn (Castelli-Dransart, 2016; Sands, Jordan & Neimeyer, 2011).

Benefit finding

Benefit finding wordt beschreven als de mogelijkheid om waarde te vinden in een ervaring (Gillies & Neimeyer, 2006). Het vinden van iets positiefs in de verlies ervaring is vanuit een constructivistisch perspectief een manier om nieuwe betekenissen te genereren. Gillies en Neimeyer (2006) stellen op basis van Janoff-Bulman (1992) dat het meest belangrijke proces in een succesvolle cognitieve aanpassing het vinden van iets positiefs in de ervaring is. “By engaging in interpretations and evaluations that focus on benefits and lessons learned, survivors emphasize benevolence over malevolence, meaningfulness over randomness, and self-worth over self-abasement. Such interpretations are extremely important components in the successful rebuilding of nonthreatening assumptions, and contribute significantly to the resolution of the survivor’s existential dilemma” (Janoff – Bulman, 1992: pp. 132–133). Davis & Nolen-Hoeksema (2001) theoretiseren dat de mate waarin iemand iets positief uit de ervaring weet te construeren waarschijnlijk samenhangt met het persoonlijk karakter van de nabestaanden. Mensen met een optimistisch karakter zullen sneller iets positief construeren, dan mensen die doorgaans een pessimistisch karakter hebben.

Identiteitsverandering

Op basis van hun constructivistisch uitgangspunten stellen Gillies en Neimeyer (2006) dat wanneer men betekenissen reconstrueert na een ingrijpend verlies men automatisch zijn eigen verhaal moet reconstrueren. Sands, Jordan & Neimeyer (2011) onderschrijven dit door te stellen dat de zelfdoding van iemand waar we nauw mee verbonden zijn de manier verandert waarop we naar onszelf kijken en hoe we onszelf ervaren. Volgens Gillies & Neimeyer (2006) kunnen grote verliezen iemands gevoel van identiteit en narratieve coherentie raken. Dit betekent dat men enerzijds tot een ander antwoord komt op de vraag: wie ben ik? En anderzijds kan het betekenen dat het levensverhaal hapert. Het verhaal dat iemand had over zichzelf of over zijn leven klopt niet meer met het verlies in zijn leven en nu wordt de eigen identiteit en het persoonlijke narratief afgestemd worden op de nieuwe gebeurtenis. De uitdaging is om het levensverhaal dan zou te herstellen met een blijvend gevoel van coherentie en het behoud van een continuïteit tussen verleden en toekomst. Gillies en Neimeyer (2006) lijken in hun benadering van identiteitsverandering als uitkomst vooral aandacht te hebben voor de positieve aspecten van een verlies. ‘People who experience such growth report developing a changed sense of self, saying they became more resilient, independent, and confident; they also take on new roles, develop a greater awareness of life’s fragility, and are more vulnerable to subsequent losses’ (Gillies & Neimeyer, 2006: p. 37).

Samenvatting

In bovenstaande twee paragrafen hebben we gezien dat een ingrijpend verlies als zelfdoding onze betekenisgeving op losse schroeven kan zetten en kan uitdagen. De manier waarop de nabestaande naar de wereld keek klopt niet meer door de nieuwe ervaring van een ingrijpend verlies. Om de discrepantie te verkleinen tussen het oude wereldbeeld, *the assumptive world*, en de nieuwe ervaring kunnen nabestaanden op zoek gaan naar nieuwe betekenissen. Deze zoektocht leidt niet altijd tot een uitkomst. Soms wordt er geen betekenis gevonden en is het verlies een levenslange worsteling. Wanneer er wel iets van betekenis wordt gevonden dan heeft dat vaak te maken met processen van *sense-making*, de nabestaanden heeft meer begrip gekregen voor de situatie of accepteert de informatie zoals die is, *benefit finding*, de nabestaanden haalt een positieve ervaring. De ervaring van het verlies van de vriend(in) leert de nabestaande iets positiefs. Of kan er sprake zijn van identiteitsverandering waardoor er betekenis wordt gehaald door een nieuw verhaal over het zelf te construeren.

Hoofdstuk 3 Methode

3.1 Onderzoeksdesign

In deze scriptie staat de wijze waarop jongvolwassenen betekenis geven na de zelfdoding van een vriend(in) centraal. Het onderzoek is van kwalitatieve aard omdat ze zich richt op het beschrijven van de ervaringen en percepties van de respondenten zelf (Bryman, 2008). Het betreft een exploratief onderzoek waarbij het gebied van betekenisgeving onder jongvolwassenen na het verlies van een vriend(in) wordt verkend. Het doel is om inzicht te krijgen in de geleefde ervaringen van deze jongeren: wat zijn hun eigen percepties van de invloed van een dergelijke gebeurtenis op de manier waarop ze naar zichzelf en de wereld kijken en hoe ze gebeurtenis an sich begrijpen? Het onderzoek is exploratief omdat er nog weinig over dit onderwerp bekend is (Abbott & Zarinski, 2014; Andriessen, 2016; Bartik et al., 2013). Er wordt dus een fenomenologische onderzoeksbenadering gehanteerd waarbij het subjectieve ervaren en de interpretatie daarvan door de respondent het onderzoeksdoel is. ‘De werkelijkheid bestaat niet volgens fenomenologen, maar wordt gevormd door de interpretatie ervan door mensen’ (Evers, 2007:9). In dit methodehoofdstuk zal verder worden uitgelegd op welke manier de onderzoeksbenadering op de onderzoeksvraag en –doel worden afgestemd om de kwaliteit, validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek te waarborgen.

3.2 Respondenten en werving

Uit de hoofdvraag worden er al een aantal zaken duidelijk over de onderzoekspopulatie. Het gaat om Nederlandse jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar die in het verleden een vriend(in) hebben verloren door suïcide. Om deel te nemen aan het onderzoek dient het overlijden van vriend(in) minimaal een jaar geleden te zijn. Er is hiervoor gekozen vanwege de te zware emotionele belasting van de gebeurtenis in de beginperiode. Bovendien kan men dan nog in een shocktoestand zitten waardoor het moeilijk zal zijn om al vragen rond betekenisgeving te beantwoorden (Fiddelaers-Jaspers, 2013).

De respondenten zijn verzameld door middel van snowball sampling (Bryman, 2008). Dit betekent dat respondenten hoofdzakelijk zijn geworven via het netwerk van de onderzoeker. Er is een mail opgesteld naar het persoonlijk netwerk van de onderzoeker en naar alle studenten van de Universiteit voor Humanistiek. In deze mail werd het onderwerp en het doel van het onderzoek toegelicht. Er werd op deze manier een oproep gedaan naar respondenten die binnen de doelgroep vallen en geïnteresseerd zouden zijn om deel te nemen aan het onderzoek. In de mail werd ook de vertrouwelijkheid en anonimiteit van deelname aan

het interview benadrukt. Om deze anonimiteit te waarborgen zijn de namen van de respondenten en hun overleden vrienden gefingeerd en zijn specifieke kenmerken van een persoon weggelaten. Naast deze mail is er tevens een vergelijkbaar bericht op drie Facebook groepen geplaatst, een meiden forum en twee flatgroepen voor studenten, en zijn er twee organisaties, stichting Sacha en Horizon Tilburg, aangeschreven die gericht zijn op nabestaanden van zelfdoding. In totaal zijn er tien respondenten verzameld. Vooraf werd er als doel gesteld om twaalf respondenten te verzamelen, maar vanwege het moeilijk bereiken van de juiste doelgroep en de beperkte tijdsomvang van het onderzoek is er uiteindelijk voor tien respondenten gekozen. Het bleek met name moeilijk te zijn om respondenten te vinden die binnen de doelgroep vielen. Er hebben verschillende mensen gereageerd, die niet voldeden aan de specificaties van de doelgroep. Bovendien bemerkte de onderzoeker onder de respondenten een verlegenheid om andere vrienden te benaderen voor het onderzoek. Er werd hierbij ook meermaals verwezen naar het verwaterde contact, of de twijfel of vrienden of kennissen het wel zouden zien zitten op deel te nemen.

3.3 Onderzoeksinstrument

Om een grondig inzicht te verwerven in de zoektocht naar begrip en betekenis na de suïcide van een vriend(in) zijn er tien diepte interviews afgenomen aan de hand van een semigestructureerde vragenlijst. Er is voor diepte interviews gekozen omdat deze volgens Evers (2007, p. 36) 'gericht zijn op de ervaring, beleving en wijze van ordening van hun wereld door respondenten'. Dit sluit precies aan op het onderzoeksdoel om inzicht te krijgen in de beleving en percepties van de jongvolwassenen rond de invloed van zelfdoding op hun betekenisgeving. De eigen ervaring staat centraal en diepte interviews bieden de mogelijkheid om aan diepere, levendige en rijke informatie te komen (Evers, 2007).

De semi-gestructureerde vragenlijst is geordend aan de hand het boommodel (Evers, 2007). In het boommodel wordt het onderzoeksontwerp gezien als de stam van een boom en de takken zijn de thema's die je wilt bevragen (Evers, 2007; p.60) De vragenlijst is deductief tot stand gekomen en samengesteld op basis van de literatuur rond betekenisgeving na verlies (Maes, 2007; Park, 2010). De vragen zijn breed en open geformuleerd en peilen met name naar processen van betekenisgeving. Dit geeft respondenten de ruimte om dicht bij de eigen beleving te blijven. Om *confirmation bias* (Bryman, 2008) te voorkomen is er bewust niet gevraagd naar *meanings made* uit het theoretisch kader. Tijdens het interview wordt er dus gewerkt met een *interview schedule* (Evers, 2007). Deze bestaat uit een vragenlijst van hoofdvragen waar specifiek antwoord op gevraagd wordt (zie bijlage 1). Daarnaast werd er

ruimte open gehouden voor doorvragen om een beter zicht te krijgen op de persoonlijke betekenisgeving en accenten van de respondenten.

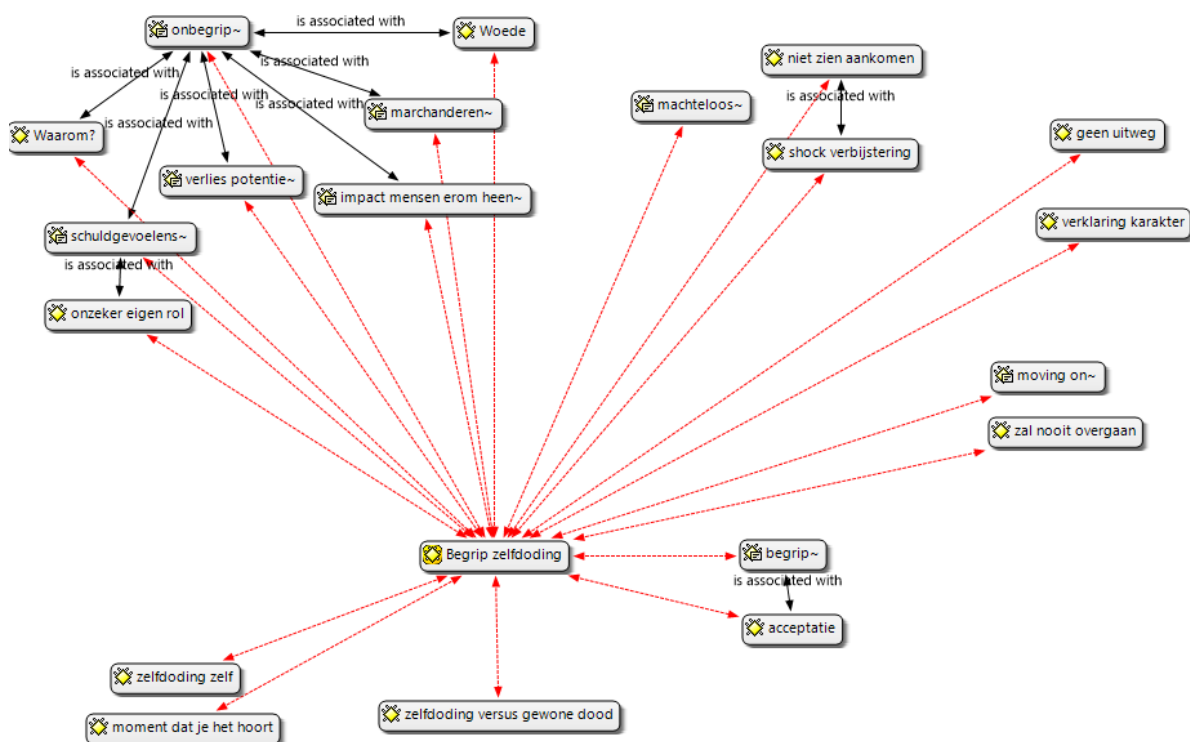
Tijdens de interviews werd de respondent bij aanvang nog eens mondeling geïnformeerd over het onderzoek en hun deelname. Vertrouwelijkheid en anonimiteit werden hierbij opnieuw benadrukt en de onderzoeker lichtte toe dat alle gegevens anoniem worden getranscribeerd, verwerkt en geanalyseerd om herleidbaarheid te voorkomen. Daarnaast is er stil gestaan bij de vrijblijvendheid van de deelname aan het interview. De respondent werd geïnformeerd dat hij of zij te allen tijde vragen mag weigeren, grenzen mag aangeven, pauze mag nemen of kan stoppen met het interview. Op deze manier werd het persoonlijk welbevinden van de respondent ten aanzien van het onderzoek benadrukt en gepoogd te waarborgen.

3.4 Data-analyse

De data analyse is ten dele inductief en ten deel deductief tot stand gekomen. Inductief omdat het om een exploratief onderzoek gaat, en er nog weinig specifiek onderzoek naar dit thema is gedaan. Bovendien wilt de onderzoeker met name vanuit een open houding beluisteren met welke thema's de respondenten zelf naar voren kwamen. Deze benadering sluit het best aan bij het fenomenologische onderzoeksdoel om inzicht te krijgen in de eigen perceptie van nabestaande jongvolwassenen. Tegelijkertijd is de theorie in de analyse niet helemaal losgelaten. Dit betekent dat op basis van de antwoorden van de respondenten er soms is gekeken, of er een concept uit de bestaande theorie het beste de categorie weergaf om de antwoorden onder te verzamelen. In de hieronder beschreven stappen zal duidelijk worden op welke manier er specifiek inductief en deductief is gecodeerd.

De interviews zijn geanalyseerd met behulp van het codeer programma atlas.ti. Er zijn in de analyse drie stappen gemaakt in het coderen en analyseren (Boeije, 2005; Bryman, 2008). Allereerst zijn alle interviews grondig doorgelezen om een goed beeld van de tekst te krijgen. Vervolgens is er open gecodeerd (Bryman, 2008). In deze eerste fase van het coderen zijn de interviews nauwgezet gelezen met een open blik en zijn alle afzonderlijke fragmenten inductief gelabeld met een samenvattende code voor het stukje tekst. Bij de inductieve codes is er vanuit de gegevens naar de codes geredeneerd (Boeije, 2005). In de tweede fase van de analyse is er *axiaal* gecodeerd (Boeije, 2005). In deze fases werden de codes met elkaar vergeleken, afgebakend en gedefinieerd. Er werd gekeken naar de onderlinge overeenkomsten tussen de verschillende inductieve codes waardoor er nieuwe globalere concepten ontstonden. Ook zijn er bepaalde codes samengevoegd. In deze fase heeft de onderzoeker ook gekeken

naar een artikel van Gillies, Neimeyer en Milman (2014) waarbij ze een codeboek hebben opgesteld voor betekenisgeving na verlies. De onderzoeker heeft gekeken welke codes hiervan helpend konden zijn bij het axiaal coderen van de open codes. In deze tweede fase is ook de afweging gemaakt welke fragmenten uit de interviews relevant zijn voor de hoofd- en deelvragen. In de laatste fase van de analyse is er selectief gecodeerd (Boeije, 2005). Hierbij zijn de belangrijkste categorieën bepaald, de onderliggende relaties van de verschillende codes en categorieën gestructureerd en nog eens geïnterpreteerd vanuit het theoretisch kader (Boeije, 2005). De codes zijn aan specifieke deelvragen gekoppeld en in code-families omgezet. Per deelvraag is er een code familie opgezet zoals weergegeven in figuur 2. Tevens is er in deze fase ook naar de frequentie van de codes gekeken. Voor het uitschrijven van de analyse zijn enkel codes gebruikt die door minimaal de helft van de respondenten werden benoemd. Deze overweging is gemaakt voor de leesbaarheid van het onderzoek en het waarborgen van de validiteit. In bijlage 2 vindt u een overzicht van alle gebruikte codes per deelvraag.



Figuur 2: overzicht codes georganiseerd in familie ‘begrip zelfdoding’. Dit zijn alle betrokken codes ter beantwoording van deelvraag 1.

3.5 Kanttekening bij analyse

Uit verschillende studies is duidelijk geworden dat betekenisgeving een complex begrip is om

te operationaliseren en dit gebeurt dan ook op verschillende manieren (Hibberd, 2013; Kunkel et al., 2014; Neimeyer, 2009; Park, 2010). Park (2010) stelt in haar review studie op basis van 78 empirische studies vast dat operationele definities van theoretische concepten de grootste beperking is in het huidige onderzoek rond betekenisgeving. Ook in dit onderzoek liep de onderzoeker er tegenaan dat de gebruikte theorieën uit het theoretisch kader beperkte informatie verschaften voor de operationalisering. Want ondanks er in deze theorieën (Janoff-Bulman, 1992; Gillies & Neimeyer, 2006; Park, 2010) continu wordt verwezen naar de invloed van een verlieservaring op het wereldbeeld en zelfbeeld worden deze twee begrippen niet gedefinieerd in de teksten zelf. Gezien de prioriteit van dit onderzoek ligt in het in kaart brengen van betekenissen en niet zozeer in het categoriseren van die betekenissen is er voor gekozen om de concepten wereldbeeld en zelfbeeld niet strikt te operationaliseren. Er is een onderverdeling van de aspecten gemaakt op basis van de genoemde kenmerken uit de theorie van Janoff-Bulman (1992). Janoff-Bulman haalt in zijn boek de psycholoog Epstein aan die spreekt over het opdelen van overtuigingen die gaan over het zelf of niet-zelf (Epstein, 1987 in Janoff -Bulman, 1992). Ook in de drie basisassumpties van Janoff-Bulman verwijzen er twee basisassumpties naar het wereldbeeld, de goedheid van de wereld en de wereld als betekenisvolle plek, en de derde basisassumptie verwijst naar globale evaluaties over het zelf. Op basis hiervan zijn uitspraken van respondenten die over het niet-zelf gingen, of het zelf overstegen, zoals de waarde van het leven, spiritualiteit, uitspraken over hoe de wereld in elkaar steekt en wat daarbij hoort werd gecategoriseerd onder wereldbeeld. Uitspraken die gingen over persoonlijke overtuigingen over het individu zelf, zoals attributies omtrent wie of wat het zelf is (Baumeister, 1999), globale evaluaties over zichzelf (Janoff-Bulman 1992), of het maken van beslissingen, gidsen van eigen acties en het reguleren van de eigen emotionele status (Baumeister, 1991) werden gecategoriseerd onder zelfbeeld.

3.6 Betrouwbaarheid

In dit onderzoek is er gepoogd een balans te houden tussen een open onderzoekshouding, waarbij de onderzoekspopulatie de mogelijkheid krijgt om vrijuit over zijn of haar ervaring te spreken, en een gestructureerde onderzoeksopzet waardoor de betrouwbaarheid van het onderzoek verhoogd wordt. Betrouwbaarheid in een onderzoek heeft betrekking op de herhaalbaarheid van het onderzoek. Wanneer het onderzoek door een andere onderzoeker wordt uitgevoerd zou dit tot gelijke onderzoeksresultaten moeten leiden (Boeije, 2005). Dit is niet altijd een makkelijke opgave gezien een kwalitatief diep interview een momentopname is (Bryman, 2008). In dit onderzoek is er gepoogd betrouwbaarheid te waarborgen door de

lezer zoveel mogelijk mee te nemen in de stappen van het onderzoeksproces als wel de gemaakte keuzes van de onderzoeker. Door het nauwkeurig uitschrijven van de interviews en de systematische codering in atlas.ti kunnen alle stappen nauw gevolgd worden en probeert te onderzoeker zo dicht mogelijk om bij de data te blijven.

3.7 Validiteit

Omdat deze studie een exploratief onderzoek betreft is er zowel in het theoretisch kader als in het interview uitgegaan van een brede opzet. Er is voor deze brede insteek gekozen om zo dicht mogelijk bij het verhaal van de respondenten te blijven. Deze brede insteek heeft zijn voor en nadelen. Wat betreft inhoudsvaliditeit heeft een brede opzet de valkuil om te vaag te worden. Er is geprobeerd de validiteit te waarborgen door een semi gestructureerde vragenlijst te maken op basis van een synthese van verscheidene literatuur (Kunkel et al., 2014; Maes, 2007; Park, 2010). Hierin is bekeken op welke manier andere onderzoekers thema's als *sense-making* en betekenisgeving aankaarten en is er aan de hand daarvan een brede en zo open mogelijke vragenlijst tot stand gekomen. Open in die zin dat er geen mogelijke uitkomsten in de vragenlijst verwerkt zijn om beïnvloeding te voorkomen. In het interview zelf is er dialogisch omgesprongen met de antwoorden van de respondent waarbij inconsistenties worden bevraagd (Evers, 2007).

Op basis van de verzamelde respondenten kan er een kritische kanttekening worden geplaatst wat betreft de externe validiteit van het onderzoek. Ten eerste kan er geconcludeerd worden dat de onderzoekssample klein is waardoor de resultaten misschien niet eenvoudig te generaliseren zijn. Bovendien is een groot deel van de respondenten hoogopgeleid. Alle respondenten hebben ofwel hbo ofwel universitaire studies gevolgd of zijn nog studerende. Om de resultaten van dit onderzoek te kunnen generaliseren zou een volgend onderzoek nodig zijn waarbij er een grotere verscheidenheid in het opleidingsniveau en het soort opleiding is opgenomen in de onderzoekssample.

Hoofdstuk 4 Resultaten

4.1 Demografische variabelen

In tabel 1 zijn de demografische kenmerken van de respondenten uit dit onderzoek verzameld. De respondenten in dit onderzoek betreffen acht vrouwen en twee mannen van tussen de 21 en 30 jaar oud. Het verlies varieert van 1 jaar tot 10 jaar geleden. Er zijn tweemaal twee respondenten die over dezelfde verloren vriend spreken. Ze hebben allemaal een vriend verloren door zelfdoding en één respondent heeft ook een vriendin verloren door zelfdoding. Dit lijkt op het eerste gezicht uit verhouding en niet representatief, maar uit de statistieken blijkt dat zelfdoding onder mannen vaker voorkomt dan onder vrouwen (CBS, 2017). Bovendien leken vrouwen sneller geneigd te zijn deel te nemen aan het onderzoek dan mannen.

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Leeftijd verlies	Geslacht vriend(in)	Totaal aantal suïcide ervaringen
Vera	vrouw	21	17	Man	3
Sanne	vrouw	22	15	Man	1
Lieke	vrouw	28	23	Vrouw en Man	3
Eva	vrouw	22	15	Man	1
Kristel	vrouw	20	19	Man	2
Lara	vrouw	26	21	Man	1
Roel	man	30	29	Man	1
Daantje	vrouw	26	16	Man	2
Suzanne	vrouw	26	16	Man	1
Tim	man	22	15	Man	1

Tabel 1. Demografische kenmerken respondenten.

Bijna alle respondenten hebben een vriend(in) verloren toen zij tussen de 15 en de 23 jaar oud waren. Enkel Roel was iets ouder ten tijde van het verlies van zijn vriend, hij was 29. Voor een aantal respondenten is zelfdoding geen onbekend thema in hun leven, zij hebben meerdere mensen hierdoor verloren. Zo hebben een aantal respondenten naast een vriend ook nog een familielid of een kennis verloren hierdoor. Omdat de onderzoeker verwacht dat dit een invloed kan hebben op de perceptie van zelfdoding zijn deze cijfers meegenomen in de tabel. In totaal zijn er in dit onderzoek elf verliesverhalen beluisterd en verwerkt in de analyse. Het zijn elf verhalen omdat één respondent twee vrienden heeft verloren als jongvolwassene. Vera, Lieke, Kristel en Daantje hebben daarnaast nog meerdere malen in hun

omgeving iemand verloren door suïcide. Deze verhalen zijn niet opgenomen, omdat het niet een vriend betrof, maar een familielid of kennis.

4.2 Deelvraag 1: Op welke manier wordt de suïcide begrepen?

Het begrijpen van de zelfdoding van een vriend(in) blijkt voor nabestaande vrienden een zware en dubbelzinnige opgave te zijn. Alle nabestaanden in dit onderzoek worstelden met hun poging om de zelfdoding te begrijpen. Vaak bleken tendensen van begrijpen en niet begrijpen naast elkaar te bestaan. Daarnaast zijn er verschillende elementen die de mogelijkheid tot begrijpen beïnvloeden. Allereerst beïnvloedt de context waarin de gebeurtenis zich voltrekt de mogelijkheid tot begrip. Waren er vooraf duidelijke signalen of boodschappen gegeven die de nabestaande voorbereiden op een mogelijk verlies? Was er sprake van een afscheidsbrief? Konden de nabestaanden de gebeurtenis voor zichzelf verklaren? Uit alle verhalen bleek dat de zelfdoding van de vriend(in) als een schok kwam en dat de nabestaanden worstelen met hun onvermogen om de zelfdoding te begrijpen. Waarom heeft hun vriend(in) zelfmoord gepleegd? Maar ook, had het voorkomen kunnen worden? Had er iets gedaan kunnen worden? Om te begrijpen hoe de zelfdoding wordt begrepen is gepoogd deze dynamiek van begrip en onbegrip in kaart te brengen. Een ding is duidelijk in de antwoorden van de respondenten: wanneer het gaat om het begrijpen van de zelfdoding van een vriend(in) is er vaak geen eenduidig perspectief.

Wat er vooraf gaat aan het proces van begrip

Op basis van de elf verhalen kan er worden vastgesteld dat bepaalde thema's vanuit de context van invloed zijn op de (mogelijkheid tot) begrip. In negen van de elf verhalen kwam het overlijden onverwacht, en hadden de respondenten de zelfdoding van hun vriend(in) helemaal niet zien aankomen. Soms werd dit later nog genuanceerd door te zeggen dat sommige respondenten wel merkten dat hun vriend(in) niet lekker in zijn vel zat, maar dit was meestal geen reden om daadwerkelijk te vermoeden dat iemand tot zelfdoding over zou gaan. In veel gevallen leek dit ook überhaupt geen overweging te zijn dat het binnen de mogelijkheden kon liggen dat zoiets kon gebeuren. Enkel één respondent benoemt expliciet dat haar vriend eerder aangaf met zelfmoordgedachten rond te lopen. Nog een andere respondent gaf aan dat het haar niet verbaasde dat haar vriendin zelfmoord pleegde, omdat ze al jaren in een zwaar psychiatrisch traject zat en hiermee worstelde.

Voor alle respondenten komt de zelfdoding als een shock. Daantje vertelt hierover: *Dus toen hij echt zelfmoord had gepleegd, toen was ik eigenlijk ook gewoon verschrikkelijk verbaasd. Ik kon het ook gewoon niet bevatten. In het begin dacht ik echt van ja dit kan niet joh, dat is gewoon niet waar.* Het moment waarop de boodschap wordt verteld wordt beschreven als een heel raar moment, of een heel heftig moment. Sommige beschrijven het ‘alsof de wereld stil staat’, of als ‘niet te bevatten’. Net als Daantje kunnen de meeste niet direct geloven dat het waar is. Bijna alle respondenten gebruiken termen als heftig, raar, vreemd, onwerkelijk om het moment dat ze het nieuws vernemen te beschrijven. Het zijn woorden die er impliciet naar lijken te verwijzen dat de zelfdoding buiten de alledaagse ervaring ligt. De gebeurtenis kan niet direct geplaatst worden. Sommige respondenten benoemen ook expliciet dat ze er geen ervaring mee hebben, zoals Eva: *Het was te bizar. Ja, je bent 15, het enige wat je hebt meegemaakt is dat er een opa of oma is overleden aan misschien een longontsteking of ouderdom en dat is ook allemaal op die leeftijd al goed te plaatsen, want je begrijpt dat het zo werkt en dat het zo hoort. En nu ineens krijg je iets te horen waar een vorm van begrip of emoties er bij komt kijken die je nooit heb geleerd en die je niet kent. Heel overweldig.* Ook Suzanne benoemt dit: *Het is wat je nog nooit hebt meegemaakt, je bent enkel in shock en weet niet hoe ermee om te gaan.*

Een aantal respondenten benadrukken het verschil tussen een zelfdoding en een natuurlijke dood. Driemaal wordt er een vergelijking gemaakt tussen de zelfdoding van de vriend(in) en een overlijden van een familielid. Ook die dood doet pijn, maar het lijkt een ander soort pijn. Zo vertelt Eva over het overlijden van haar moeder een aantal jaar nadat ze een vriend is verloren door zelfdoding. Ze vergelijkt het gesprek met haar ouders waarin ze verneemt dat haar moeder niet meer beter zal worden, met het moment dat ze hoort dat haar vriend is overleden door zelfdoding: *En ook toen bij mijn moeder, stortte mijn wereld in, maar op een andere manier. De wereld stortte in, maar ik begreep gewoon wel wat er gebeurde. En je kon het ook meteen verklaren.* Ze vertelt daarna dat haar vriend Nick niet alleen was gestorven, maar dus ook zelfmoord had gepleegd. Dat kwam er nog bovenop. Er was iets in die zelfmoord dat extra pijn deed en tegen haar natuur in ging. Ook Lara benoemt het verschil met de natuurlijke dood van een familielid, zij noemt een natuurlijke dood *minder extreem*. Er wordt ook genoemd dat het bij een natuurlijke dood anders is omdat jij er niks aan kan doen, het is niet jouw schuld, het is de ziekte of de dood. Toch vermelden enkele respondenten dat het verschil met het verlies van een familielid en een vriend ook in de leeftijd zit. Het kan als extra pijnlijk worden ervaren omdat het gaat om jonge mensen die nog midden in het leven staan.

Hieruit kan er worden geconcludeerd dat het nieuws van de zelfdoding voor de nabestaanden in dit onderzoek vaak gepaard gaat met shock, verwarring en onbegrip. Nabestaanden lijken geen beroep te kunnen doen op een eerdere ervaring met de dood, omdat een zelfdoding van zo'n andere aard is. De zelfdoding ligt buiten de alledaagse ervaring en nabestaanden proberen al snel vat te krijgen op wat er is gebeurd. Waarom is dit gebeurd, en hoe kon dit ooit gebeuren?

Verklaringen

In de beschrijvingen van de gebeurtenis worden er door alle respondenten expliciete of meer terloopse verklaringen gegeven over wat maakte dat de vriend(in) zichzelf het leven heeft benomen. Dit gebeurt voornamelijk door te verwijzen naar een drietal persoonlijke kenmerken van de overleden vriend(in): de persoonlijkheid, levensgebeurtenissen zoals blijven zitten en ruzie met ouders hebben, en al dan niet destructief gedrag zoals het gebruiken van drugs, het luisteren naar donkere muziek, het hebben van schulden en diefstal plegen, meer alcohol gaan drinken en zichzelf snijden. De meeste toespelingen betreffen de persoonlijkheid en hier worden in alle interviews tal van karaktereigenschappen genoemd of beschrijvingen van persoonlijke kenmerken van de vriend(in) zoals; hij was depressief, hij had last van schuldgevoelens, het was een overgevoelige jongen, hij vond de wereld niet een fijne plek, hij was neerslachtig, slim, dacht over alles na, rationeel, had een pessimistisch wereldbeeld, het was van de buitenkant succesvolle jongen van de binnenkant depressief, de slimste jongen van de school, bizar slim, hij had last van sombere buien, hij had last van negativiteit, het was iemand die de weltschmerz op zich neemt, iemand die zich veel aantrekt, iemand die zijn ongeluk verbergt en het benadrukken van twee kanten/ twee personen. Opvallend is nog dat er daarnaast nog tweemaal de rol van de opvoeding wordt genoemd. Twee respondenten beschrijven de ouders van hun vrienden als hoogopgeleid, of zeer rationeel, en vragen zich af of dit van invloed is geweest. Tot slot wordt er naast de karaktereigenschappen en de voorbeelden van destructief gedrag vaak genoemd dat de vriend geen mogelijkheden meer zag, of er een alternatieve levensvisie op na hield omdat hij het werkelijk leven te hard zou vinden en liever in de verbeelding leefde.

Het is een opvallende tendens binnen de interviews is dat de meeste nabestaanden voor zichzelf bovenstaande verklaringen noemen die er mogelijk toe geleid hebben dat hun vriend(in) zich het leven heeft ontnomen. Tegelijkertijd wordt er in de interviews ook duidelijk dat die redenen niet lijken te voldoen als het aan komt op hun eigen begrip. Een voorbeeld hiervan vinden we terug in een uitleg van Tim. Hij vertelt hierover dat hij wel

denkt te weten waarom zijn vriend het heeft gedaan, het was een opstapeling van dingen die zijn vriend ertoe bracht om zichzelf te suïcideren. Wanneer de onderzoeker vraagt of hij daar in de loop van de jaren nog anders over is gaan denken zegt hij het volgende: *Ja ik denk wel dat dat de redenen zijn, maar ik denk nog steeds weleens van ja waarom heeft hij het gedaan zeg maar..* Tim begint met te vertellen dat hij wel denkt wat de redenen zijn, maar hij vraagt zich alsnog af waarom zijn vriend het heeft gedaan. Een paradoxale uitspraak. De redenen lijken niet toereikend te zijn om de keuze tot zelfdoding te kunnen begrijpen. Dit is een tendens die vaker terugkomt in de interviews. Respondenten benoemen redeneren en verklaringen, maar blijven zich afvragen waarom het is gebeurd. Zo vertelt Sanne in het begin van het interview over haar hypothese waarom haar vriend een einde aan zijn leven heeft gemaakt. In het midden van het interview haalt ze aan dat ze na acht jaar nog steeds wel eens bezig is met de vraag waarom hij het nu heeft gedaan. De complexiteit van het ‘begrijpen’ lijkt erin te zitten dat de verloren vriend(in) een andere afweging maakt op basis van de gegevens dan de nabestaande vriend(in). Nabestaanden kunnen deze redenen benoemen, maar deze lijken toch ook niet te volstaan omdat ze de uiteindelijke informatie missen, of omdat ze zelf tot een andere evaluatie van de situatie zouden komen. Tim vertelt dat hij denkt dat het uiteindelijk ‘niet nodig was geweest’ dat zijn vriend suïcide pleegde. Dit zorgt ervoor dat een zelfdoding moeilijk echt te begrijpen valt. De nabestaande vrienden kunnen een poging doen zich in te leven, maar de keuze zou zelf niet zo gemaakt worden. Begrip lijkt dus zowel een cognitief aspect te hebben als een evaluatief. De evaluatie wordt meebepaald door persoonlijke affecten. Samengaand met heftige emoties van gemis en verdriet komt men in opstand tegen de keuze van de overleden vriend(in). Uit de interviews blijkt dat in het begrijpen van de zelfdoding er zowel processen van begrip als onbegrip spelen.

Dit is een tendens die in bijna alle interviews. Ook Kristel legt uit dat ze verschillende posities in kan nemen ten aanzien van de zelfdoding: *Rationeel kan ik denken van ok, dit is een depressie. Er is alles aan gedaan en misschien wilde hij dit. Het is goed zo, zolang hij het wilde en wie zijn wij voor een ander mensen leven te eisen, weet je wel? Maar in gevoel was het echt, wat het puur alleen met mij doet, dan vind ik het superkut en voel ik me heel erg achtergelaten.* Kristel legt ook uit dat deze posities zich door de tijd heen kunnen afwisselen. De nabestaanden vrienden proberen de zelfdoding van hun vriend(in) te begrijpen en komen met verklaringen of theorieën, maar men zou in de meeste gevallen zelf tot een andere conclusie komen. In de volgende paragraaf zal verder worden ingegaan welke aspecten een uitdaging vormen om tot begrip te komen.

Uitdagingen voor begrip

In de verhalen van de nabestaanden kwamen er een aantal aspecten boven die het voor nabestaanden moeilijk maakten om te begrijpen waarom de zelfdoding was voltrokken en wat hun eigen rol er in was. Deze aspecten zijn het gebrek aan kennis, gevoelens van woede of verlatenheid, getuigen zijn van de impact op andere nabestaanden, de mogelijkheid tot marchanderen en gevoelens van schuld en de ervaring van gemis en het besef van het verloren gaan van een potentieel leven.

Gebrek aan informatie

Nabestaanden van zelfdoding lopen vaak vast in hun zoektocht naar begrijpen van de situatie door een gebrek aan informatie. De nabestaanden zitten met veel vragen waar ze geen antwoord op hebben. Zo vertelt Suzanne over meerdere klasgenoten die niet lekker in hun vel zaten. Ze concludeert voor zichzelf dat niet iedereen die slecht in zijn vel zit en zelfmoordgedachten heeft zelfmoord pleegt, waarom pleegde haar vriend op dat moment dan wel zelfmoord? De waarom vraag gaat niet enkel over waarom de vriend is overgegaan op zelfdoding, maar behelst ook vragen als waarom heeft de vriend er niet over gepraat? Waarom heeft hij geen reden gegeven? Waarom heeft het niet voorkomen kunnen worden?

Nabestaanden hebben niet meer de mogelijkheid om in gesprek te gaan met hun verloren vriend waardoor er puzzelstukjes ontbreken om het verhaal rond te krijgen. Dit maakt het moeilijk om de situatie te begrijpen of er betekenissen aan toe te kennen. Er wordt gezocht naar een duidelijke aanwijsbare reden, maar deze wordt vaak niet gevonden. Des te meer gebrek aan duidelijke informatie of signalen die wezen naar suïcide hoe lastiger het lijkt voor de nabestaanden om de situatie te begrijpen. Sanne vertelt dat haar vriend Dirk geen afscheidsbrief had achtergelaten en er op basis van zijn eerdere zichtbare gedrag voor de nabestaanden geen aanwijsbare reden geweest om te weten waarvoor hij het gedaan zou hebben. Het is haar na acht jaar nog steeds een raadsel waarom haar vriend heeft gedacht dat dit enige weg was om te gaan? Een aantal respondenten lijken dan ook te benadrukken dat als iemand het echt wilt en alles heeft geprobeerd, zoals Kristel ook aanhaalde in het genoemde citaat in de vorige paragraaf, nabestaanden het dan beter kunnen plaatsen. Maar vaak blijft dit zoals in het voorbeeld van Kristel een op vraag. Het is goed zolang hij het wilde, maar uit de zin daarvoor spreekt ze wel haar twijfel uit of hij het echt wilde. Deze informatie ontbreekt. Ook Vera benadrukt de behoefte aan een aanwijsbare reden: *Het is natuurlijk onverklaarbaar eigenlijk waarom iemand zoiets doet, dat kun je niet zomaar bedenken. Je kunt niet in*

iemands hoofd kijken, ik denk dat dat ook heel beangstigend is. Dat iemand dat zo maar kan doen.

Woede

De zelfdoding van een vriend gaat vaak gepaard met verschillende heftige emoties. Een daarvan, die het begrip in de weg kan staan, is woede. Vaak speelt woede een rol in de beginperiode van het verlies. De woede kenmerkt zich vaak doordat de nabestaanden de zelfdoding oneerlijk vinden. Ze vinden het oneerlijk wat hun wordt aangedaan, of ze zijn boos op hun vriend(in) dat hij of zij hen achterlaat. Ze voelen zich in de steek gelaten, of niet erkend in hun verdriet en pijn. De boosheid lijkt gerelateerd te zijn aan een bepaalde mate van onmacht of onrechtvaardigheid. Zo vertelt Lieke over de boosheid die ze ervoer toen haar vriend Dave zich van het leven beroofde. Ze had niet lang daarvoor een goede vriendin verloren door zelfdoding. Dave wist dit. Bovendien was hij haar maatje, ze hielpen elkaar door moeilijke tijden heen en er waren ook andere gevoelens in het spel. Lieke voelt zich niet erkend: *Maar met Dave was ik zo boos. Ik was boos op hem, gewoon echt boos op hem. Ik had iets van wat de fuck flik je me? Dit is niet ok. Je weet van Rosemarijn, dat dat kort geleden is. Kun je niet even nadenken? Waarom doe je dit? We zouden gaan daten, ik was kwaad.*

Impact op de nabestaanden

Het is heel dubbel. Heel veel mensen vinden ook - ik vond dat ook voordat ik het meemaakte - heel egoïstisch. Toen (het gebeurde) vond ik het niet meer egoïstisch en nu vind ik het weer wel. Ja het is ook heel pijnlijk. Dat neemt niet weg dat iemand er niks aan kan doen en dat je het niet kwalijk kan nemen. Maar ja tegelijkertijd laat je ook heel veel mensen in de steek en doe je heel veel mensen veel verdriet aan. Ja dus..ja lastig... (Vera)

Een tweede aspect dat het voor nabestaanden lastig maakt om de zelfdoding te begrijpen is dat de nabestaanden getuigen zijn van het verdriet en de impact die de zelfdoding van hun vriend(in) heeft op andere nabestaanden. Soms gaat dit aspect gepaard met het bovengenoemde aspect van woede, maar dit lijkt niet altijd zo. In sommige interviews wordt de impact op de nabestaanden genoemd, zonder dat de nabestaande daar de emotie woede bij lijkt te voelen, of überhaupt naar verwijst. Acht van de tien respondenten benoemen expliciet de impact op de nabestaanden en een aantal daarvan worstelen met de vraag in hoeverre het een egoïstische keuze was. Dit neemt verschillende vormen aan. Nabestaanden voelen zich

niet gezien, vragen zich af waarom zij niet voldoende reden waren voor hun vriend om door te leven of vinden de keuze voor zelfdoding expliciet egoïstisch. Soms zit daar een oordeel aan, en soms wordt benoemd dat zelfdoding iemands recht is. De conclusie dat iemand voor zichzelf zou kiezen kan pijn doen. Zoals we in bovenstaande citaat van Vera zien bestaat er vaak geen eenduidig antwoord op het oordeel of de daad egoïstisch is. Het verandert door de tijd, maar ook de betekenis van het egoïsme. Is het iets wat veroordeeld moet worden, of is het iets waarvoor je mensen niet verantwoordelijk mag houden?

Nabestaanden zijn ook onder de indruk hoeveel impact het heeft op de mensen die achterblijven wat bijdraagt aan het onbegrip. Het draagt in die zin bij aan onbegrip dat nabestaanden het lastig vinden te begrijpen dat hun vriend(in) voor zelfdoding kiest, terwijl hij of zij zoveel mensen achterlaat die van hem of haar houden. De nabestaanden zijn getuigen van hoe groot de klap en de impact is voor andere nabestaanden. Roel kan zich inleven voor de keuze voor zelfdoding, maar benadrukt het enorme verdriet van de nabestaanden: *want dat is het meest vervelende eraan. Iemands eigen leven daar moet hij zelf weten wat hij daarmee doet, dat is persoonlijk je goed recht. Alleen probeer wel te beseffen hoe vervelend en hartverscheurend het is voor de mensen eromheen.* Andere respondenten hebben het idee dat ze iets zien wat de overleden vriend niet zag, namelijk hoe belangrijk hij was voor de mensen om zich heen. Hoeveel mensen van hem hielden. De dood legt de liefde bloot. Of zoals Lara vertelt: *En dat je echt soms denkt van kijk nou wie je allemaal op de been hebt gebracht met je.. bijna zonde dat je dat niet heb kunnen zien in die zin.* Ook Tim realiseert zich door de dood van zijn vriend hoeveel mensen er van hem hielden: *En op dat moment besepte hij dat denk ik niet. Maar dan zie je wel dat er altijd mensen zijn die van je houden en veel om je geven. En als je die zo in steek laat door zelfmoord, ja dat vind ik ja, ja dat zou ik nooit doen.* Later voegt hij er nog aan toe dat hij denkt dat zijn vriend misschien niet tot zelfdoding was overgegaan als hij zich gerealiseerd had hoeveel mensen er van hem hielden.

Verlies van een potentieel mooi leven

Het vierde aspect wat bijdraagt aan het onbegrip is het verlies aan potentie van wat het leven van de verloren vriend had kunnen zijn. Hierin zit heel erg het verschil in de evaluatie van het leven tussen de verloren vriend(in) en de nabestaande vriend. De nabestaanden hebben met name oog voor de potentie van de vriend, ze zagen hem of haar nog in staat tot het leven van een mooi leven. Zo vertelt Sanne dat ze het heel jammer vindt dat haar vriend de wereld heeft verlaten. Ze benoemt dat ze zoveel mogelijkheden in hem zag, zoveel talenten. Het was voor

haar iemand die zoveel te geven had en ze vindt het moeilijk te bevatten hoe het kan dat zij, hun andere vrienden, zijn ouders en de school dit allemaal wel in hem zagen en hijzelf niet. Met name dat het leven op zo'n jonge leeftijd stopt en er in de ogen van de nabestaanden nog veel mogelijk was maak het verlies tragisch en pijnlijk. Enerzijds worden er gevoelens geuit van gemis, dat het om heel fijne en mooie mensen ging en dat deze er niet meer zijn, anderzijds wordt het verlies aan potentie expliciet gemaakt. Bij alle respondenten heerst er een gevoel van dat het verloren gaan van het leven van de vriend 'zonde' is. Tim beschrijft dit als: *Ik denk dat daar ook wel de pijn zat, dat hij gewoon een mooi leven kon hebben en daar heeft hij dus niet voor gekozen.* Hij denkt dat zijn vriend er goed uit had kunnen komen en dat de moeilijke periode hem sterker had kunnen maken. De helft van de respondenten benoemen dat ze hun vriend(in) speciaal vonden en beschrijven hem als iemand met veel talenten, Ze vragen zich af wat hun vriend(in) nog allemaal had kunnen doen. Lara: *En ja die potentie die er allemaal nog meer in zat die het een soort van extra erg maken.* Het verlies van de potentie zit soms niet enkel in het persoonlijk leven van de vriend, maar ook in de onderlinge vriendschap, zo vraagt Kristel zich af op welke manier hun prille vriendschap nog had kunnen evolueren.

Schuldgevoel en marchanderen

Die keuze dat hij voor zelfdoding heeft gekozen dat is iets wat verdrietig maakt in die zin dat het misschien ook wel dat het anders had kunnen lopen... (Lara)

Een ander veel genoemd aspect dat de weg naar begrip troebel maakt is gevoelens van schuld en de neiging tot marchanderen. Deze aspecten zijn samen gezet omdat ze beide gaan over de vraag of de zelfdoding noodzakelijk was en het niet anders had kunnen lopen? Schuldgevoel gaat zowel over iets kunnen zien of iets kunnen doen, de vraag had het voorkomen kunnen worden en wat is mijn aandeel hierin. De meest voorkomende uitspraken uit de interviews zijn had ik iets kunnen doen om het te voorkomen? Hoe heb ik het niet kunnen zien? De meeste respondenten benoemen het schuldgevoel als een thema wat in het begin speelde, maar later niet meer. Schuldgevoelens lijken in eerste instantie op te komen om grip op de zaak te krijgen. De nabestaande kan de gebeurtenis niet accepteren en zoekt naar alternatieve scenario's.

De vraag naar het persoonlijk aandeel in het eventueel voorkomen van de zelfdoding zoals we dat bij het thema schuldgevoelens zien kan ook op een meer algemener niveau spelen. De vraag is dan niet zozeer had ik het kunnen voorkomen, maar had het überhaupt

voorkomen kunnen worden door iets of iemand? Onderliggend aan deze vraag is de vraag of deze zelfdoding noodzakelijk was? Het is de vraag waar vaak geen antwoord op is en waar de nabestaanden hun weg in moeten vinden. Sommige nabestaanden hebben de neiging om te marchanderen. Dit betekent dat ze zich gaan afvragen of hun vriend(in) nog had geleefd als bepaalde gebeurtenissen en handelingen misschien anders waren verlopen. Zo vraagt Roel zich af of de zelfdoding van de vriend niet enkel zonde is voor de nabestaanden, maar misschien ook voor de vriend zelf: *Weet je als hij er even uit had gekomen dan had hij misschien ook weer wat vreugde in het leven kunnen zien.*

Omdat de zelfdoding wordt gezien als iets niet noodzakelijk is het lastig om het te aanvaarden dat het zo is gelopen, het maakt het lastig om de dood van de vriend te accepteren, maar ook te accepteren dat men misschien niets had kunnen doen. Er is geen enkele respondent in dit onderzoek die zegt dat alles geprobeerd is, dat eventuele hulpverleners alles hebben gedaan wat ze konden en dat zelfdoding uiteindelijk de beste of de enige optie bleek. Voor veel respondenten is dit het meest pijnlijke punt in het plaatsen van de zelfdoding van hun vriend(in) dat men niets heeft kunnen doen, en dat deze keuze misschien niet nodig was geweest, dat hun vriend er op een ander moment beter uit had kunnen komen. Vera vertelt dat ze drie keer een zelfdoding in haar naaste omgeving heeft meegemaakt en het drie keer niet heeft zien aankomen: *Dus ja als ik dan bij mezelf denk, denk ik ook een soort van ja hoe dan? Ik denk ook dat je een soort houvast zoekt daarin. Van goh als ik nou dit had gedaan, dan was het niet gebeurd.* Ze licht dit later nog toe dat het de eerste shock zachter kan maken: *dat je niet gelijk hoeft te beseffen dat het onoverkoombaar, niet te voorkomen, was.*

Een belangrijke vraag bij marchanderen is: als er andere interventies waren gepleegd moest het dan ook zo lopen?

Ja wat me met Rosemarijn het meeste raakt was wel dat ik denk ja als ze betere hulp had gehad meteen dan was het niet nodig geweest. (..) Ja, dat steekt me wel ja dat met Rosemarijn als ze eerder hadden geluisterd naar haar en andere medicatie hadden gegeven en iets meer hadden opgelet op haar en iets meer hadden meegedacht met haar dan had ze ook nog heel, dan had het nog gekund ook. (Lieke)

Lieke vertelt over haar vriendin met een psychiatrisch verleden. Ze is herhaaldelijk opgenomen voor psychoses. Omdat ze bij andere vrienden had gezien dat leven met psychoses een leven lang is en dat de medicijnen de persoonlijkheid beïnvloeden snapt ze de keuze. Tegelijkertijd benoemt ze later toch dat als haar vriendin betere zorg had gehad, dat het

misschien niet nodig was geweest. Ook Daantje die de zelfdoding van haar vriend niet zag aankomen toont enerzijds begrip. Ze is niet 100% tegen de keuze van zelfdoding, maar vindt wel dat alle alternatieven geprobeerd moeten zijn voordat iemand daar op over gaat. Dit is niet gebeurd bij haar vriend en dat knaagt: *Dat ik me ook wel af heb gevraagd wat er was gebeurd als ze hem medicatie hebben gegeven, ook puur als we statistisch gaan kijken, er waren drie mensen in onze klas die te kampen hadden met depressie, waaronder ikzelf. Twee ervan kregen medicatie en die leven nog.* Ook in een van de slotvragen over hoe Daantje terug kijkt op de gebeurtenis besluit ze met de vraag: *Als de omstandigheden anders waren geweest was het dan ook gebeurd?* Dit maakt het plaatsen van de ervaring moeilijk, omdat men niet weet welk eind oordeel eraan te kunnen geven.

Begrip

Op basis van de vorige paragraaf omtrent onbegrip kan er gesteld worden dat alle nabestaanden uit dit onderzoek worstelen met de poging om de zelfdoding te begrijpen en dat weinig respondenten de zelfdoding van hun vriend(in) expliciet begrijpen. Tegelijkertijd is het bovenstaande beeld niet compleet, want negen van de tien respondenten tonen ook begrip voor zelfdoding. Uit de verhalen van de respondenten in dit onderzoek bleek de poging tot het begrijpen van de gebeurtenissen en de eigen rol daarin een dubbelzinnige. Tijdens de interviews werden uitspraken gedaan die lijken te duiden op het begrijpen van de zelfdoding afgewisseld met uitspraken die duiden op het uiteindelijk niet begrijpen van de zelfdoding. Begrip wordt enerzijds getoond door zich in te leven en anderzijds door een positief antwoord op mag een mens een einde aan zijn leven maken?

Soms kwam begrip bijvoorbeeld met de jaren. Zo vertelt Suzanne dat het begrip voor haar pas heel laat is gekomen. Pas op het moment dat ze ging studeren en er casussen rond zelfdoding in haar opleiding ging ze anders kijken naar de zelfdoding van haar vriend. Ze zegt hierover: *Ik kon me toen pas wat meer verplaatsen in zijn situatie en voor die tijd kon ik dat gewoon niet. (...) Je bent puber, je bent zestien dan denk je nog heel erg vanuit je eigen oogpunt, ik in elk geval, van oh het is voor mij oneerlijk en hij had dat niet zo mogen beslissen. Later ga je pas denken van het was voor hem misschien een onmogelijke situatie om nog door te gaan...*

Wat ook opvalt in de interviews is dat veel respondenten begripvolle uitspraken doen omtrent depressie en mensen met suïcidale neigingen in het algemeen. De meerderheid van de respondenten geeft aan dat door hun ervaring van het verliezen van een vriend(in) door zelfdoding, ze meer begrip hebben voor mensen die kampen met gedachten aan de dood of

suïcide plannen. Begrip wordt vooral in algemene termen benadrukt, en minder uitdrukkelijk in het specifieke geval van de verloren vriend(in). Verschillende respondenten benoemen dat mensen het recht hebben om een einde te maken aan hun leven. Sanne zegt hierover:

Ik ben wel echt van mening dat als iemand wil doen dat dat mag, het is niet zo dat ik vind van dat moet je echt te allen tijde voorkomen want hij was nog zo jong, dat had echt anders ontmoeten, nee dat heb ik niet. Als iemand dat moet doen dan moet hij dat doen ofzo, ook al is het nog zo moeilijk en ook al had het niet hoeven.

Ook zijn er een aantal nabestaanden die ook zelf persoonlijke ervaring hebben met depressie. Ze begrijpen vanuit die ervaring het verlangen naar de dood. Roel en Daantje geven expliciet aan dat ze het verlangen naar de dood en zelfdoding begrijpen, omdat ze dit vanuit persoonlijke ervaringen weten wat het is om je een heel lange periode heel slecht en heel ongelukkig te voelen en daar niks aan kunnen doen. Roel zegt hierover: *Ik heb wel het begrip van ja als je echt niet meer wilt en als het leven voor de rest zoveel pijn doet, dan ja weet je mijn zegen heb je. Ik vind het wel zonde, maar ik kan het me wel voorstellen. Blijkbaar had hij het zo erg dat hij het gewoon niet meer trok.*

Toch is het een minderheid van de respondenten die heel expliciet de keuze van hun vriend(in) begrijpt. Zelfdoding lijkt met name te worden genormaliseerd, zonder dat dit per se betekent dat het uitdrukkelijk wordt begrepen. Een aantal respondenten zeggen er vrede mee te hebben, of hopen dat hun vriend(in) nu vrede heeft, maar daarmee is niet direct gesteld dat ze de keuze voor de zelfdoding begrijpen. Het zou ook kunnen betekenen dat ze de zoektocht naar het waarom van de zelfdoding hebben losgelaten. Zo benoemt Lara als enige heel expliciet en zonder afzwakking dat ze het accepteert. Ze legt uit dat ze hiermee ook de machteloosheid accepteert die bij de situatie komt kijken: *Niemand had hier iets aan kunnen doen*, zegt ze. Ze benoemt ook dat ze het egoïsme van haar overleden vriend accepteert. Ook andere respondenten geven aan dat ze zich erbij neerleggen dat ze er niks aan hadden kunnen doen. De meeste uitspraken rond begrip lijken met name te gaan over het erkennen van zelfdoding als onderdeel van onze samenleving. Ze zien zelfdoding als een reële levenskeuze in uitzonderlijke en ondragelijke situaties en stellen dat de omgeving daar soms een beperkte rol in kan spelen. Uit de contrasterende antwoorden van de respondenten blijkt wel dat het begrijpen of accepteren van deze keuze een zware of dubbelzinnige opgave blijft.

Conclusie

Het begrijpen van de zelfdoding van een vriendin is geen gemakkelijke opgave. Alle nabestaanden in dit onderzoek hebben geworsteld met het proberen te begrijpen van de

zelfdoding van hun vriend(in). Enerzijds heeft dit te maken dat de zelfdoding van de vriend(in) als een schok kwam en vaak onverwacht was. Bovendien was zelfdoding iets wat de meeste respondenten nog niet hadden meegemaakt, het was een ervaring die ze nog niet kende. De nabestaande respondenten proberen redenen te zoeken voor het waarom van de gebeurtenis. De meeste respondenten hebben in eerste instantie de neiging om de keuze voor zelfdoding te verklaren aan de hand van persoonlijke kenmerken van de verloren vriend(in). Tegelijkertijd blijkt uit de verhalen dat enkel de verklaring van persoonlijke kenmerken niet volstaat. De meeste nabestaanden ervaren een gebrek aan informatie om de gebeurtenis goed te kunnen begrijpen. De meeste nabestaanden benoemen dat het een vrije keuze is om zelfdoding te plegen, maar hebben onvoldoende informatie om te kunnen evalueren of ze het gelegitimeerd vonden in het geval van hun vriend(in). Daarnaast zijn er naast het gemis en het verdriet nog belemmerende elementen die het begrijpen moeilijk maken namelijk het accepteren van het verlies van een potentieel leven, het aanschouwen van de impact op (andere) nabestaanden, en de vraag naar of het anders had kunnen lopen, of dat ze zelf iets anders hadden kunnen doen om het te voorkomen. Omdat een zelfdoding in tegenstelling tot een natuurlijke dood niet noodzakelijk lijkt te zijn, blijft er ruimte over voor interpretatie en dit maakt het moeilijk om tot begrip te komen.

Toch geven verschillende respondenten ook aan zich te verplaatsen in hun verloren vriend(in). Enkele begrijpen het verlangen naar de dood, anderen vinden dat zelfdoding een keuze is die bij het leven hoort wanneer dit als ondragelijk wordt ervaren. In de interviews bestaan begrip en onbegrip naast elkaar, soms wisselen ze elkaar af in de tijd. En soms accepteert men dat het misschien ook niet te begrijpen valt en hoopt men dat de geliefde in elk geval rust heeft gevonden.

4.3 Deelvraag 2: Op welke manier heeft deze verlieservaring het wereldbeeld beïnvloed?

In dit hoofdstuk zal de analyse van deelvraag twee worden besproken: op welke manier beïnvloedt de zelfdoding van de vriend het wereldbeeld van de nabestaande? Regelmatig benadrukten de respondenten dat het lastig was om te denken in termen van causale verbanden wat betreft de beïnvloeding van het verlies van hun vriend op hun wereldbeeld. Bijna alle respondenten benoemen dat ze het lastig vinden om de impact van het verlies van hun vriend te bepalen. Vijf respondenten benoemen heel expliciet dat de impact heel groot is geweest, maar ze kunnen niet altijd precies onder woorden brengen op welke manier.

Toch kwamen in de interviews een aantal topics voorbij aangaande de invloed op het wereldbeeld. Zo benoemde één respondent de invloed van gebeurtenis op haar spiritualiteit, enkele benoemden dat het hun eerste kennismaking was met rouw en dat deze gebeurtenis hen leerde omgaan met de dood, ook benoemden een drietal respondenten dat ze door de ervaring kritischer zijn geworden op de hulpverleningssector en het stigma op depressie. Maar de aspecten die vooral naar voren kwamen waren het leven met het risico van zelfdoding in de naaste omgeving, zelfdoding was meer onderdeel geworden van het wereldbeeld en maakten veel nabestaanden alerter hierop. Ook benoemen verschillende nabestaanden dat ze meer waardering zijn gaan hebben voor het leven, of levenslustig zijn geworden. Tot slot benoemden verschillende respondenten dat ze door de ervaring anders zijn gaan kijken naar vriendschappen, vaak werden deze positiever geëvalueerd en geven ze voorbeelden waarin ze milder en behulpzamer.

In deze paragraaf zullen de uitkomsten worden toegelicht aan de hand van voorbeelden. Het is opvallend dat weinig mensen negatiever zijn gaan staan in het leven. Slechts een respondent benoemt dat ze aanvankelijk cynisch werd nadat ze twee vrienden door zelfdoding verloor. Later in het interview beschreef ze de overgang van cynisme naar juist een dankbare levenshouding. Alle nabestaanden vertellen een hoopvol verhaal.

Alert op zelfdoding

Je wordt er wel voorzichtig van. En voorzichtigheid dat het kan gebeuren. Het is gewoon een gevaar wat dan op de loer ligt. Als iemand even niet lekker gaat - wat eigenlijk heel normaal is in het leven - dan dat in calculeren. (Kristel)

Een veel genoemd antwoord in de vraag wat de zelfdoding van hun vriend(in) met het leven van de nabestaanden heeft gedaan of hun kijk op het leven is dat de nabestaanden alerter op zelfdoding zijn geworden. Negen van de tien respondenten benoemt expliciet dat ze alerter zijn geworden op signalen van vrienden die eventueel op zelfdoding zouden wijzen. De nabestaande respondenten zijn dus op hun hoede dat een zelfdoding zich kan herhalen in hun omgeving. De mogelijkheid dat een zelfdoding kan voorkomen heeft hen diep getroffen en is deel uit gaan maken van het wereldbeeld van de respondenten. Eva vertelt dat na de zelfdoding van Nick nog twee vrienden van hem een einde aan hun leven hebben gemaakt. Hoewel Eva zelf minder contact met hen had heeft dit veel indruk gemaakt: *Het is dus blijkbaar best gangbaar om op die manier je leven te beëindigen. Zelfdoding wordt een*

onderdeel van haar leefwereld, ze vindt het realistisch dat het kan gebeuren en dat mensen dat doen en dat maakt haar op haar hoede en alert voor signalen:

Ik ben er voorzichtig mee om te zeggen van dat doet iemand heus niet, daar hoef je je geen zorgen om te maken. Maar ik ben ook niet zo de andere kant opgeslagen van oh dat kan heel goed dat iemand dat doet en daar moet je altijd rekening mee houden. Ja, het speelt wel zijn rolletje. Het moet me gewoon niet nog een keer gebeuren. Dus ik waak daar dan ook een beetje voor dat dat niet nog een keer gebeurt..

Anderen stellen dat het een mogelijke uitkomst kan zijn van iemands persoonlijke keuze, maar dat ze het in de toekomst op voorhand willen weten, zodat ze zich ertoe kunnen verhouden. Sanne benoemt dat het niet weten waarom haar vriend suïcide heeft gepleegd ervoor heeft gezorgd dat ze nu extra alert probeert te zijn:

En uit een niet weten waarom hij dat heeft gedaan (verwijst naar overleden vriend) is dat ik mijn vriendschappen heel alert ben dat als er iets met iemand is dat ik heel graag wil weten van ok maar wat dan? Bijna iemand proberen te ontleden, al z'n schillen van de ui om iemand proberen te begrijpen om te voorkomen dat ik dat niet zou zien - mocht ik het überhaupt gezien kunnen hebben dat dat niet meer zou gebeuren. Dus als iemand niet goed in zijn vel zit dan heb ik echt van die haviksogen. Van ik houd je wel in de gaten. Dat gebeurt natuurlijk niet heel bewust, maar ik merk wel dat ik binnen vriendschappen daar wel. Dat dat wel dat dat gevoel sterk is.

Suzanne is een leerkracht in het basisonderwijs. Ze vertelt dat ze merkt dat ze soms meer op haar hoede is dan andere leerkrachten. In haar uitleg waarom haar vriend Jules zelfdoding heeft gepleegd vertelt ze dat hij echt een denker was, iemand die zwaar op de hand was en ze vraagt zich af of de hoge opleiding van de ouders daarmee te maken heeft gehad wanneer ze iets van haar vriend herkent in de kinderen in haar klas heeft ze sneller de neiging om een vinger aan de pols te houden. Ze bemerkt hierin ook een verschil tussen haarzelf en andere leerkrachten, en stelt dat andere leerkrachten eerder geneigd zijn om de signalen weg te wuiven.

De ervaring van het verliezen van een goede vriend(in) zorgt ervoor dat de nabestaanden vrienden meer op hun hoede zijn voor het zich herhalen van een zelfdoding in hun leven. Door het verliezen van hun vriend is zelfdoding een mogelijkheid geworden in hun wereldbeeld, het is iets wat bij het leven hoort en wat dus ook ingecalculeerd dient te worden.

Waardering

Het heeft laten zien hoe vreselijk en hartverscheurend het leven kan zijn maar het heeft me ook laten zien hoe mooi het leven kan zijn. (Roel)

Op de vraag wat de suïcide van de vriend(in) met de respondenten had gedaan of welke manier het hun kijk naar het leven of zichzelf heeft beïnvloed kwam herhaaldelijk een waardering voor het leven terug, ook wel de waarde van het leven. Dit wordt door zeven respondenten expliciet benoemd. Waardering wordt in deze paragraaf als een koepelterm gebruikt voor verschillende vormen van waardering. Door het verlies van hun vriend(in) worden sommige nabestaande vrienden zich meer bewust van wat ze wel hebben. Ze worden zich bewust van, of ontdekken iets waardevols in hun leven. Zo benoemen Lieke en Eva expliciet dat ze dankbaarder zijn geworden voor het leven. De verloren vriend(in) heeft niet voor het leven gekozen waardoor sommige nabestaande vrienden, soms meer bewust, dan weer meer onbewust, wel naar zichzelf expliciet maken dat ze positief naar het leven kijken of benoemen ze een toename van levenslust. Zo vertelt Sanne over hoe ze een jaar na de dood van haar vriend Dirk weg wilde bij de dood en het verdriet, maar juist een heel sterke behoefte had tot leven. Ook de ervaring van door het rouwproces heen te komen kan nieuwe kracht hebben gegeven en voor levenslust geven zoals Vera beschrijft:

Maar hoe ik naar het leven kijk ja positief. Omdat ik voor mezelf heel erg de bevestiging heb gevoeld, maar ik vind het wél de moeite waard. En ook deels omdat ik er door heen, of dat ik er voor mijn gevoel uit ben gekomen - uit die nare periode - dat ik weet dat er dat het ook moois is dat je uiteindelijk altijd weer zin geeft of zin vindt in de gebeurtenis en ik denk dat dat de meest fundamentele dingen zijn ofzo.

Waardering voor het leven wordt ook in verband gebracht met ten volle leven, zoals Lieke het beschrijft:

Of dat hele dat je heel erg goed beseft dat dingen tijdelijk zijn en niet vanzelfsprekend waardoor je dus inderdaad. Ja, dat je ook eerder een kans pakt. Van deze kans is er en ik ga het ook doen ook. Dat je eerder wat gekst doet, of iets spontaans, dat je weet van misschien ben ik er morgen niet meer, of ben jij er morgen niet meer.

De waardering wordt af en toe in verband gebracht met het fluctueren van het leven. De respondenten ervaren dat iets moois gevonden kan worden in iets heel moeilijks, of ervaren weer positieve gevoelens na een zware periode. Daantje heeft zelf ook met depressies

gekampt. Ze benoemt in haar verhaal dat de zelfdoding van haar vriend heeft laten zien hoe definitief die keuze is. Hoewel ze suïcide gedachten herkent uit bepaalde episodes uit haar eigen leven zorgde de dood van haar vriend eerder voor een besluit om wel altijd door te gaan. Ze beziet de zelfdoding als een definitief blok terwijl het leven fluctueert: *Ik denk ook bij vlagen dat je heel blij bent dat je wel leeft als het goed gaat. (..) Het heeft me wel laten inzien dat het gewoon echt een definitief blok is, dan is het echt over. En vooral periodes daarna als het dan goed gaat dan denk je oh het is eigenlijk wel heel fijn om te leven.*

Vriendschap

Een aantal respondenten noemen waardering expliciet in de vorm van waardering voor de vriendschap. Verschillende respondenten benoemen de waardering dat ze hun vriend hebben mogen leren kennen. Lara vertelt dat haar verloren vriend Dennis eigenlijk door zijn overlijden een speciale betekenis heeft gekregen. Ze omschrijft het als: *een bewustwording van hoe belangrijk iemand voor je kan zijn of is*. Juist omdat hij is overleden is ze bewuster geworden van zijn positieve bijdrage aan haar leven, zoals haar zoektocht in haar studiekeuze. Zijn overlijden heeft Lara dankbaarder gemaakt voor zijn aandeel in haar leven. Ook Lieke en Eva benoemen naast de waardering voor de vriendschap ook dat ze het fijn vinden om heel expliciet hun waardering voor vrienden uit te spreken: *Ik weet niet of het daar dan door komt, maar ik denk wel dat er dingentje gaande is van heel bewust zijn van wat ik verloren heb en daardoor heel bewust zijn van wat ik nu heb op dat gebied. En daar ben ik eigenlijk heel dankbaar voor, dat vind ik heel prettig. Ik zeg het graag, ik uit het graag* (Eva). Lieke benoemt ook dat ze mensen echt probeert te laten merken hoe belangrijk ze voor haar zijn. Ze legt uit dat ze door het verlies van twee vrienden bewuster is geworden dat dingen eindigen of opeens over kunnen zijn en dat ze het daarom liever drie keer te veel haar waardering uitspreekt dan een keer te weinig.

Ook Vera en Roel benoemen het belang van vriendschap. Roel heeft door het verlies gemerkt hoe hecht een vriendengroep kan zijn en dat het verdriet mensen bij elkaar brengt. Hij is vriendschappen door het verlies meer gaan waarderen. Vera geeft aan dat ze mede door het verlies van haar vriend Bram realiseert dat vriendschap voor haar uiteindelijk hetgeen is waar het leven omgaat:

Dat ik denk ja uiteindelijk aan het eind van de dag zijn dat soort dingen als studie en of je je tentamen heb gehaald allemaal wel bijzaak het gaat er toch om of je het wel fijn hebt met mensen om je heen. Dus ik denk dat dat het wel heel erg beïnvloed heeft. Of het niet elkaar

kwijt raken dat vind ik wel heel erg ehm belangrijk, en elkaar zien en daar ook aandacht voor hebben. (Vera)

Naast de waardering voor vriendschap geven de respondenten ook voorbeelden dat ze in het algemeen empathischer zijn geworden en behulpzamer proberen te zijn. Door zelf een heftige ervaring meegemaakt te hebben, en soms op onbegrip gestuit te zijn, lijken verschillende respondenten meer moeite te doen om ook anderen te begrijpen en zich te verplaatsen in het verdriet van een ander. Roel geeft daarnaast ook aan meer open te staan voor mensen en minder snel te oordelen. *Ik maak wel snel contact met mensen en snel nieuwe vrienden, alleen ik ben altijd wel een soort van, ik sluit ook wel gewoon mensen ook heel snel bij voorbaat uit. Van nee die wil ik er niet bij hebben. (..) Zo heel vaak op basis van niks dat ik dan zeg oh nee dat is volgens mij een sukkel dus die hoef ik er niet bij.* Hij benoemt dat hij daarin veranderd is en vriendschap heeft gevormd met mensen die hij eerder misschien zou uitsluiten. *Wat ik belangrijk ben gaan vinden ja ehm nou misschien dat ik denk van dat het soms ook wel belangrijk is om niet iemand al te snel af te schrijven wat betreft het maken van nieuwe contacten.* Deze ervaring deed hij op na het verlies van zijn vriend. In de rouwperiode na het verlies raakte hij bevriend met vrienden van zijn verloren vriend die hij voordien wat meer links liet liggen.

Conclusie

Voor veel respondenten is het moeilijk om te bepalen wat de invloed van het verlies van hun vriend(in) is geweest op de manier waarop ze naar de wereld in het algemeen kijken. Toch kwamen er een aantal aspecten terug in de analyse. De meeste respondenten benoemden de invloed op het gebied van betekenisgeving in alertheid op zelfdoding, waardering voor het leven en waardering voor vriendschap. De nabestaanden van zelfdoding in dit onderzoek zijn zich bewuster geworden van de mogelijkheid tot zelfdoding als onderdeel van het leven, het is deel uit gaan maken van hun wereldbeeld. Daarnaast lijken de nabestaanden zich ook bewust geworden te zijn van iets waardevols in het leven. De dood van hun vriend legt iets bloot, hun eigen levenslust, de wil tot leven, maar ook een waardering voor het leven, en een waardering voor hun vrienden en familie en mildheid naar anderen. Iets wat misschien ooit vanzelfsprekend was lijkt bewuster betekenis te krijgen.

4.4 Deelvraag 3: Op welke manier heeft deze verlieservaring het zelfbeeld beïnvloed?

Betekenisgeving en beïnvloeding zijn moeilijk te ontwarren processen. Het is voor veel nabestaanden in dit onderzoek moeilijk te bepalen wat hen heeft gevormd en voor dit

onderzoek specifiek op welke manier het verlies van een goede vriend(in) door zelfdoding hun zelfbeeld heeft beïnvloed. Ook zien we, net als bij deelvraag 2, dat de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt, en de manier waarop iemand naar het leven of de wereld in het algemeen kijkt, velden zijn die door elkaar heen lopen en elkaar beïnvloeden. Bovendien geven sommige respondenten aan dat het verlies van hun vriend(in) al lang geleden is en dat ze niet precies weten wat de invloed van de gebeurtenis is en wat bij hun eigen karakter hoort. Ondanks deze overwegingen kwamen alle respondenten met voorbeelden van hoe de gebeurtenis hunzelf heeft beïnvloed in termen van hoe ze naar zichzelf keken of naar hun eigen leven. De meeste respondenten benoemen een bekrachtigend effect. Bekrachtigend in de zin van dat ze iets positiefs proberen te halen uit een moeilijke gebeurtenis.

Een aantal respondenten benoemt een uitgesproken negatief effect op de manier waarop ze zich voelen; handelen of naar zichzelf kijken. De voorbeelden zijn uiteenlopend en vaak van tijdelijk aard. Het zijn vaak aspecten van het rouwproces waarin ze in het eerste jaar, of eerste jaren, van de rouwperiode mee hebben geworsteld, maar die inmiddels weer veranderd zijn. Voorbeelden hiervan zijn het omgaan met schuldgevoelens en de vraag wat hun aandeel is geweest in de zelfdoding van hun vriend, gevoelens van teleurstelling in de wereld en gevoelens van cynisme, depressieve gevoelens, eenzaamheid, bindingsangst of een toename van drugsgebruik. Toch zijn de meest terugkomende antwoorden niet gelegen in de gelegen in de negatieve effecten van de gebeurtenis. In dit hoofdstuk worden opnieuw de meest voorkomende categorieën weergegeven die uit de interviews naar voren kwamen. Dit zijn persoonlijke groei, de omgang met de eigen emoties, zelf geen zelfdoding en ervaring onderdeel van de eigen identiteit.

Persoonlijke groei

Misschien dat ik wel daardoor mezelf als krachtiger ben gaan zien op een bepaalde manier. Het cliché van als er iets erg met je gebeurt dan kom je er krachtiger uit. Maar gewoon dat is gebeurd en ik ben erna wel weer doorgedaan met me leven ik sta best wel positief in het leven ook. Misschien dat ik wel denk er kunnen zulke erge dingen gebeuren, en het komt toch wel weer op z'n pootjes terecht zeg maar. En dat ik dat dus ook kan, dat dat niet is voor 'men', maar dat ik dat kan. (Sanne)

Veel respondenten beschrijven de invloed van het verlies van hun vriend(in) op hun zelfbeeld in termen van persoonlijke groei. Persoonlijke groei wordt op verschillende manieren beschreven. Ten eerste werd persoonlijke groei in een algemene vorm gedeut waarbij de

nabestaande sterker uit de gebeurtenis kwam. Soms werd dit verdiept waarbij nabestaanden concrete voorbeelden gaven als het leren omgaan met emoties en moeilijke situaties, een toename van motivatie, of de ervaring mee geëngageerd te zijn of willen zijn. Negen respondenten benoemen in hun verhaal dat ze sterker uit de ervaring zijn gekomen. Ook benoemt de helft van de respondenten expliciet dat ze levenslessen uit de ervaring proberen te trekken. In beide gevallen lijkt er sprake te zijn van *benefit finding*. De nabestaanden proberen iets positiefs uit iets negatiefs te halen en zoeken naar het toekennen van een positieve waarde of betekenis van de gebeurtenis voor hun eigen leven. Ergens sterker uitkomen of er lessen uit te trekken lijkt een veelvoorkomend discours van betekenisgeving na een zware gebeurtenis. Sterker uitkomen wordt vooral beschreven als een ervaring, het iets wat de nabestaanden aan den lijve ondervinden. Zoals Sanne in bovenstaand citaat beschrijft dat ze merkt dat het leven doorgaat en dat ze ondanks een negatieve gebeurtenis toch zelf positief in het leven kan staan. Dit is een ervaring die door meerdere respondenten wordt benoemd. Lara beschrijft het als dat ze door deze ervaring weet dat ze sterk genoeg is om met zulk verdriet om te kunnen gaan. Ook Vera beschrijft hoe ze aan den lijve heeft ervaren hoe de verlies ervaring haar zelfbeeld heeft beïnvloed. Ze kijkt terug op een heftige periode, maar concludeert dat ze zich weer stabiel voelt. De ervaring van stabiliteit heeft haar het gevoel gegeven van *'oke ik kan dit'*, maar ook: *als een soort bewijs naar mezelf dat ik zoiets aan kan zeg maar, het is ook heel waardevol geweest*.

Een ander element van persoonlijke groei is dat het voor sommige respondenten een engagement opriep of dat het hen ambitieuzer maakt. Zo benoemt Daantje een engagement om mensen beter te informeren over depressie. Ze ervaart een groot stigma op depressiviteit en medicatie in de samenleving en merkt via de media dat mensen daarover maar al te vaak slecht over worden geïnformeerd. Ze heeft het idee dat haar vriend en een klasgenoot die ook is overleden door suïcide er niet over hebben durfden te spreken dat ze zich slecht voelden en dat dit heeft bijgedragen aan de wanhoop en uiteindelijk de keuze voor zelfdoding. Ze wil hierdoor niet deel uitmaken van de groep die depressiviteit stigmatiseert en die weinig ruimte laat voor negatieve gevoelens in een mensen leven. Ze doet dit door minder aan te trekken van wat andere denken en noemt zichzelf geen crowdpleaser en *'dat ik inderdaad maar gewoon beter eerlijk kan zijn als het kut gaat'*. Ook Suzanne benoemt een vorm van engagement maar dan in de zin dat het verlies van haar vriend haar heeft geleerd dat ze soms iets meer haar best moet doen, of ergens harder in bijten: *Wel soms wat ik al zei dat je soms misschien iets harder je best moet doen voor dingen. Soms heb je misschien geen zin om ergens je energie in te stoppen, maar als je dan ziet wat het voor een effect kan hebben, dan is het soms maar beter*

dat je dat wel doet. Ze beschrijft het als dat je niet het gevoel wilt hebben dat je machteloos bent, wat ze ten tijde van het overlijden van haar vriend wel had en benoemt het engagement als een soort van compensatie: *van dat heb je toen niet kunnen doen dus probeer je dan in ieder geval nu die energie erin te steken.*

Omgang eigen emoties

Een aantal respondenten benoemt dat ze door het verlies van hun vriend anders zijn gaan kijken naar hun omgang met hun eigen emoties. Door de gebeurtenis hebben ze geleerd om te gaan met moeilijke momenten in het leven of meer specifiek met rouw en verlies. Zo geven Lara, Suzanne en Tim aan zelf door deze ervaring zelf ook eerder te gaan praten en hulp te zoeken. De toenemende alertheid die bij deelvraag 2 naar voren kwam aangaande hun vrienden en kennissenkring lijkt ook van toepassing om henzelf te zijn. Suzanne stelt dat ze door het verlies ontdekt hoe ze omgaat met ‘verdrietige dingen’. Ze merkt dat ze hard voor zichzelf kan zijn en vraagt zich af of ze het wel goed doet? Moet ze niet soms wat meer dingen eruit gooien? Het verlies heeft ervoor gezorgd dat ze beter is gaan nadenken over wanneer ze zich niet prettig voelt en hoe ze daarmee omgaat. Ze benoemt hierin ook het verschil tussen omgaan met een natuurlijke dood en een zelfdoding: *Bij de dood van oma en opa dat is heel rot, maar dat zijn gewoon dingen die gebeuren. Dat zijn oudere mensen en die overlijden dat kan ik dan makkelijker plaatsen. Maar dat soort heftige dingen waar je niet direct een antwoord op hebt, daar heeft de dood van Jules aan bijgedragen dat ik beter nadenk over hoe ik in mijn vel zit en dat ik soms daarin wel hulp moet zoeken.* Ook Lara en Sanne benoemen dat ze meer oplettend omgaan met hun eigen welzijn. Lara heeft zelf met depressieve gevoelens gekampt en benoemt dat het haar heeft geholpen om eerder hulp te zoeken dan de meeste mensen die met een depressie te maken doen. Het overlijden van haar vriend is hierin een motivatie een motivatie geweest: *ik wil gewoon niet in diezelfde soort van state of mind komen waar hij uiteindelijk in terecht is gekomen, dus moet ik dat voor zijn.* Maar ook Sanne die geen last heeft gehad van depressies benoemt een toegenomen oplettend haar naar zichzelf: *Ik probeer we echt te voorkomen dat ik, ik kan ook heel erg piekeren, ik ben nog nooit zover gekomen dat ik daardoor suïcidale gedachten heb gekregen, maar ik probeer gewoon überhaupt te voorkomen dat ik niet soort van in een eigen dingetje verdwijn. En er wel voor te zorgen dat er mensen zijn dat als er dingen echt heel moeilijk zijn dat ze weten wat er een soort van gaande is of zo. En misschien komt dat ook deels voort dat ik alert ben en dat ik hoop dat andere ook alert kunnen zijn op mij.*

Zelf geen zelfdoding

I: Heeft het iets gedaan met de manier waarop je naar jezelf kijkt?

R: Ja, jawel. Wat ik altijd al wist, ik heb een vader gehad die drie keer een poging deed. En ondanks dat ik zelf weleens met zulke gevoelens heb geworsteld, of in elk geval heel erg ongelukkig was, ik heb altijd zoiets gehad van ja dat ga ik nooit doen, omdat ik zelf weet hoe het voor mij was en voor mijn zussen en moeder. En alle vrienden die ik heb ja ik zou het de mensen niet aan willen doen. En dat had ik altijd al een beetje in mijn hoofd, maar toen met dit moment (verwijst naar zelfdoding van vriend) zag ik ook dat er zoveel mensen er zo kapot van waren en dat er zoveel verdriet was, dat ik dacht: dit ga ik echt nooit iemand aan doen. Dus wat dat betreft ook een extra zekerheid van ik ga in elk geval nooit zelfmoord plegen.
(Roel)

Een groot aantal respondenten heeft aangegeven zelf ook met moeilijke momenten in hun leven te hebben gekampt. Vijf respondenten benoemen dat ze zelf last hebben gehad van depressies of suïcidale gedachten. Deze perioden in hun leven stond niet in direct verband met de zelfdoding van hun vriend(in), meestal speelde dit al voor de zelfdoding van hun vriend(in). Opvallend hierin is de betekenis die wordt toegekend aan de zelfdoding in het omgaan met hun eigen depressie of suïcidale gedachten. Uit de verhalen van de respondenten kwam echter opvallend genoeg herhaaldelijk terug onder de respondenten die zelf ook met zelfdodingsgedachten kampten dat ze juist door de impact van de zelfdoding van hun vriend(in) zelf zelfdoding niet als een optie zagen. Er waren vijf respondenten die expliciet aangaven zelf met depressiviteit of suïcidaliteit te hebben geworsteld en alle vijf benoemden dat ze door het verlies er aan herinnerd worden dat zij wel willen leven. In het bovenstaand citaat van Roel wordt de door hem waargenomen impact op omgeving als motivatie genoemd. Hoewel Roel in dit citaat al wel benoemt dat hij al eerder had bedacht geen zelfmoord te willen plegen is deze gebeurtenis nog eens een bevestiging.

Ook Lieke benoemt dat ze met depressieve gevoelens heeft gekampt en ziet het leven als een keuze. Ze kan ermee doorgaan of er een einde aanmaken. Ze kiest heel bewust voor het leven en de kansen en mogelijkheden die het leven in zich heeft:

Je kiest echt ik ga hiermee door, want dat kan ik en dit word leuk, dat heb ik ook in mijn hoofd dan. Van dit wordt leuk, het is nu niet leuk, maar het wordt leuk! Dat liedje van U2 van stuck in the moment dat is zo raak. Stuck in the moment en je komt er niet uit, dat is de zelfmoordgedachte dat je e er dan uitstapt, van dit is zwaar en dit is vast. Maar dat je dan ook realiseert van het lijkt nu dat ik vast zit, maar dat is niet en dat je daar heel bewust van wordt.

En dat je ziet dat de kansen die andere hebben zijn misgelopen nu, ja dan kies je ook bewust van ik wil dat niet mislopen. Er kan nog zoveel. En dat wil ik ook nog doen. Want dat konden zij niet meer. Ik heb vrienden zien trouwen en kinderen zien krijgen en dat hebben zij gemist. En dan denk ik ja je had er bij moeten zijn. (Lieke)

Onderdeel eigen identiteit

De impact van de zelfdoding verschilt per respondent. Zes respondenten benoemen het verlies van hun vriend(in) door zelfdoding als een stukje van hun eigen identiteit. Het verlies is een onderdeel van hun levensverhaal. Het komt naar boven wanneer ze reflecteren op wie ze zijn en wat hen heeft gemaakt tot de personen die ze zijn geworden. Eva benoemt dat het verlies van haar vriend een grote gebeurtenis is geweest in haar leven en daarom ook zo'n vetgedrukt hoofdstuk in haar verhaal. Het is een onderdeel van haar identiteit in de manier waarop ze haar eigen leven beschrijft, of wanneer ze verklaart wie ze is waarom ze zo is. Nog twee andere respondenten benoemen expliciet dat ze het altijd met zich mee zullen dragen. Het wordt soms omschreven als een litteken dat er altijd zal zijn. Kristel noemt zelfdoding een thema wat steeds op haar pad komt, ze draagt het niet enkel met zich mee in haar levensverhaal, maar blijft het thema in de brede zin tegenkomen door sociale relaties, studie, en media.

Het meedragen van het verlies in de eigen identiteit wordt op verschillende wijzen gewaardeerd. Hoewel Vera liever had gehad dat haar vriend geen zelfdoding had gepleegd, kijkt ze er nu op terug als een waardevolle gebeurtenis in haar leven. Ze heeft het betekenis kunnen geven door uit een negatieve ervaring iets bekrachtigend kunnen halen. Het heeft haar doen inzien dat zij wel het leven de moeite waard vind, dat ze sterk genoeg is om met dit soort heftige gebeurtenissen om te gaan, en dat hoe moeilijk en pijnlijk het ook is je niet verantwoordelijk bent voor het geluk van een ander. Bovendien heeft ze door de gebeurtenis de waarde van vriendschap extra betekenis gekregen. Ze sluit het interview af door te zeggen dat in haar identiteit en in haar vriendschappen zit. Suzanne vindt het daarentegen soms wel lastig dat het altijd een stukje van haar zelf blijft. Tien jaar na de dood van Jules kampt ze nog met momenten waarin dingen naar boven komen waarvan ze denkt 'nou even niet', en op een ander moment wil ze er wel even bij stil staan.

Voor de meerderheid van de respondenten behoort het verlies van hun vriend(in) tot een van de meest heftige levenservaringen. De verlieservaring is een onderdeel van hun identiteit, het heeft bijgedragen aan de manier waarop ze soms naar het leven kijken, hoe ze

met vrienden omgaan, en hoe ze naar zichzelf kijken. De gebeurtenis verklaart mee waarom ze zijn geworden wie ze zijn geworden.

Conclusie

Voor veel respondenten is het moeilijk om precies uit te leggen wat de invloed van de zelfdoding van hun vriend(in) is geweest op de manier waarop ze naar zichzelf kijken. Desalniettemin kwam elke respondent toch met verschillende antwoorden. De meest voorkomende antwoorden waren voorbeelden van persoonlijke groei. Respondenten benoemen dat ze er sterker zijn uitgekomen en zichzelf hierdoor als krachtiger ervaren of ervaren meer engagement in hun leven. Daarnaast werd ook benoemd dat ze anders zijn gaan kijken naar hun eigen emoties, en oplettender naar zichzelf zijn geworden. Opvallend hierin is dat sommige respondenten zelf ook last hebben gehad van depressies of suïcidale gedachten en door het verlies van hun vriend versterkt zijn in de gedachte om er zelf geen einde aan te maken. Tot slot verschilt het per respondent hoe groot de gebeurtenis is in zijn of haar leven. De meerderheid van de respondenten benoemt het verlies van hun vriend(in) als onderdeel van hun identiteit. Ze verwijzen naar de ervaring wanneer ze uitleggen wie ze zijn geworden in hun leven en waarom. Concluderend kan er worden gesteld dat de nabestaanden in dit onderzoek proberen iets positiefs uit een negatieve ervaring te halen. In beperkte mate werden er negatieve affecten genoemd, maar uiteindelijk geven de nabestaanden bekrachtigende voorbeelden van persoonlijke groei, zelfzorg en het niet willen plegen van suïcide.

Hoofdstuk 5 Conclusie en discussie

5.1 Terugkoppeling literatuur

In dit onderzoek is er gekeken naar de invloed van zelfdoding op de betekenisgeving van jongvolwassenen. Er is hierbij gekeken naar de manier waarop de zelfdoding wordt begrepen en de invloed op het wereldbeeld en zelfbeeld. Uit de resultaten bleek dat het voor veel nabestaanden moeilijk is om te bepalen wat direct de invloed is van de verlieservaring is op hun betekenisgeving. De hoofdvraag lijkt een bepaalde causaliteit te veronderstellen die in de praktijk soms lastig onder woorden te brengen is. Dit kan enerzijds te maken hebben met het impliciete karakter van betekenisgeving. Vaak zijn mensen zich niet zo bewust van al hun overtuigingen en oriëntaties, waardoor het automatisch lastig is deze onder woorden te brengen. Anderzijds kan men ook vraagtekens zetten bij de empirische waarde van betekenisgeving. Veel van de aangehaalde literatuur (Castelli-Dransart, 2013; Currier et al., 2006; Davis en Nolen-Hoeksema, 2001; Gillies & Neimeyer, 2006; Hibberd, 2013; Kunkel et al., 2014; Park, 2010; Sands, Neimeyer & Jordan, 2011) heeft zich gebaseerd op de theorie van Janoff – Bulman (1992). Janoff-Bulman beschreef hoe ingrijpende gebeurtenissen onze fundamentele overtuigingen konden verpletteren, maar beschreef dit met name aan de hand van theoretische inzichten in plaats van *evidence based* empirische onderzoeken. Gezien het kwalitatieve karakter van dit onderzoek is het onduidelijk gebleken hoe sterk de verhouding is tussen de heftige gebeurtenis van het verlies van een vriend(in) door suicide en de invloed daarvan op betekenisgeving. Wat met name naar voren is gekomen is dat zelfdoding meer onderdeel is geworden van de leefwereld van de nabestaanden en dat het leven als minder vanzelfsprekend wordt ervaren.

Ondanks de invloed op de betekenisgeving soms lastig te bepalen was zijn er toch bepaalde categorieën gevonden die in de verschillende interviews naar voren komen. Zo blijkt het begrijpen van de zelfdoding een dubbelzinnige opgave te zijn, waarbij uitspraken van onbegrip en begrip elkaar afwisselen. Respondenten lijken vanuit een beschouwende manier van denken suicide te begrijpen, maar hebben meer moeite met het specifiek kunnen plaatsen van de zelfdoding van hun eigen vriend(in). Het is daarnaast opvallend dat uit de resultaten een voornamelijk positief verhaal naar voren komt waarbij de nabestaanden iets positiefs uit een negatieve ervaring proberen te halen zoals het waarderen van het leven en vriendschappen en het ervaren van persoonlijke groei.

Wanneer we deze eerste resultaten plaatsen binnen het kader van de literatuur kunnen we stellen dat de resultaten van dit onderzoek in lijn liggen met ander onderzoek naar

betekenisgeving na zelfdoding (Bartik et al., 2013; Castelli-Dransart, 2013; Castelli-Dransart, 2016; Currier et al., 2006). Ook in dit onderzoek bleken alle respondenten te hebben geworsteld met hebben begrijpen en plaatsen van de zelfdoding. Net als in andere onderzoeken (Bartik et al., 2013; Castelli-Dransart, 2013; Castelli-Dransart, 2016; Currier et al., 2006) was het gebrek aan informatie het meest genoemde aspect wat het begrip in de weg stond. Wat in de andere onderzoeken minder sterk naar voren komt is de dubbelzinnigheid van het begrijpen en het gegeven dat begrijpen niet enkele een cognitieve kant lijkt te hebben, maar ook een evaluatieve. In de andere literatuur (Gillies & Neimeyer, 2006) werd begrijpen vaak louter als een cognitieve taak opgevat. In dit onderzoek konden nabestaanden de gebeurtenissen vaak cognitief wel begrijpen, maar evaluatief niet. Nabestaanden konden soms voor zichzelf uitleggen wat de reden voor de zelfdoding was, maar het tegelijkertijd niet helemaal vatten. Zeker niet wanneer ze de redenen naast hun eigen ervaring als nabestaande leggen, waarin werd gevoeld hoe geliefd en gemist de vriend(in) was. Daarnaast leek het begrijpen niet een eenduidig begrip, maar eerder iets dubbelzinnigs. Verschillende respondenten in dit onderzoek konden cognitief uitleggen wat er was gebeurd en waarom ze dachten dat het was gebeurd, maar opmerkelijk genoeg spraken ze zichzelf later vaak tegen door te verklaren dat ze zich steeds afvragen waarom het is gebeurd of waarom het zo heeft moeten lopen. Nabestaanden lijken uiteindelijk een veelvoud te hebben aan gedachten rond zelfdoding en de zelfdoding van hun vriend(in) en niet één specifieke verklaring. Dit dubbelzinnige aspect van het begrijpen blijft eveneens onderbelicht in de andere literatuur.

Ook de antwoorden omtrent de invloed op betekenisgeving in termen van wereldbeeld en zelfbeeld bleken in lijn met genoemde literatuur (Gillies & Neimeyer, 2006).

Respondenten gaven uit zichzelf veel voorbeelden van *benefit finding*. De respondenten leken vanuit zichzelf de neiging te hebben om met een positief verhaal te komen wanneer er werd gepeild naar de invloed op het zelf- of wereldbeeld. Het aspect van identiteitverandering (Gillies & Neimeyer, 2006) werd in mindere mate genoemd, maar dit kan te maken hebben dat veel respondenten tijdens de gebeurtenis nog in een identiteitsvormende fase zaten. Meer dan de helft van de respondenten zat nog op de middelbare school toen ze hun vriend(in) verloren. Omdat er nog geen sprake was van een sterk gevormde identiteit, of nog geen sterk bewustzijn hiervan, is het misschien moeilijker om aan te geven op welke manier het de identiteit heeft beïnvloed. Een aantal respondenten bezagen de gebeurtenis als onderdeel van hun identiteit, maar niet zozeer dat hun identiteit door de gebeurtenis is veranderd. Dit kan te maken hebben met de aard van de relatie, maar vooral met het gegeven dat de respondenten nog in een identiteitsvormende leeftijdsfase zaten (Arnett, 2000).

5.2 Conclusie

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: Wat is de invloed van de zelfdoding van een vriend(in) op de betekenisgeving van jongvolwassenen? Betekenisgeving is hierbij opgevat in termen van begrip, zelfbeeld en wereldbeeld. De respondenten in dit onderzoek vonden het lastig te bepalen in welke mate de gebeurtenis invloed heeft gehad. Voor alle nabestaanden uit dit onderzoek komt de zelfdoding als een schok en iedereen worstelt op zijn manier met de waarom vraag. Dit is geen eenduidige vraag, maar gaat zowel over waarom heeft mijn vriend het gedaan, als waarom heeft het zo ver kunnen komen? De meeste nabestaanden benoemden ter verklaring van de zelfdoding persoonlijke eigenschappen of kenmerken van de vriend(in) als wel destructieve gebruiken of de invloed van bepaalde levensgebeurtenissen op zijn of haar gemoed. Maar deze verklaringen lijken niet geheel afdoende te zijn om tot begrip te komen. Hun verhouding ten aanzien van de zelfdoding van hun vriend(in) lijkt dubbelzinnig te zijn, enerzijds was er de realiteit van de meta vraag: 'mag een mens zelfmoord plegen', en anderzijds was er het onbegrip, het gebrek aan informatie, gevoelens van woede de vraag of het noodzakelijk was geweest, de confrontatie met het verdriet van andere nabestaanden en het accepteren van het verloren gaan van een potentieel mooi leven wat de zelfdoding soms moeilijk te plaatsen maakte. Tegelijkertijd sprak een groot deel van de respondenten ook begrip uit voor zelfdoding, veel respondenten vonden dat zelfdoding een individueel recht was, ook al waren ze het er niet mee eens. Hoewel het vaak om onbegrip draait heeft de zelfdoding een invloed op het leren omgaan met dit onbegrip en met het leren omgaan met accepteren van machteloosheid.

De invloed op het wereldbeeld en zelfbeeld was volgens veel nabestaanden lastig te bepalen, toch kwamen er verschillende categorieën naar boven. Zoals hier boven reeds beschreven was het opvallend dat de respondenten voornamelijk een positief verhaal benoemen. Wat betreft de invloed op het wereldbeeld wordt enerzijds wel genoemd dat de nabestaanden zelfdoding meer als onderdeel van het leven zijn gaan zien en er daarom ook alerter op zijn geworden. Het is iets wat wordt ingecalculeerd wanneer het slechter lijkt te gaan met mensen uit hun naaste omgeving. Daarnaast zijn de meest genoemde voorbeelden dat de nabestaanden zich meer bewust zijn geworden van wat er wel is. Hiermee wordt bedoeld dat de meerderheid van de respondenten meer waardering krijgt voor het leven, of meer ten volle probeert te leven. Ook de waarde van vriendschap wordt benoemd. Enerzijds kunnen vriendschappen hechter en dieper worden door het gedeelde verlies, anderzijds legt de dood de liefde bloot en wordt door het verlies van een vriend bevestigd hoe belangrijk vriendschap en sociale relaties zijn.

Alle respondenten benoemen dat ze op een bepaalde manier sterker uit de ervaring zijn gekomen. De helft van de respondenten benoemt expliciet dat ze levenslessen uit de ervaring hebben getrokken. Ten aanzien van hun zelfbeeld is de algemene tendens dat nabestaanden uit zichzelf iets positiefs proberen te halen uit de ervaring in de manier waarop ze naar zichzelf kijken. De ervaring wordt positief geïntegreerd in hun zelfbeeld met name in termen van persoonlijke groei. Voor de helft van de respondenten heeft het betekenis gehad voor de manier waarop ze met hun eigen emoties, of hun eigen welzijn omgaan. Een uitkomst van dit onderzoek is dat sommige nabestaanden van zelfdoding niet enkel alerter omgaan met de emoties en het welzijn van anderen, maar ook met die van zichzelf. Bovendien gaven een aantal respondenten aan dat door deze ervaring ze zich versterkt of bekrachtigd voelde om zelf niet suicide als optie te zien. Tot slot gaf de helft van de nabestaanden in dit onderzoek uit zichzelf aan dat het verlies van de vriend(in) een onderdeel was van de eigen identiteit. Het heeft dus niet zozeer een identiteitsveranderende effect gehad, maar een identiteitsvormende.

5.3 Discussie

Vanwege de beperkte sample en het exploratieve karakter van het onderzoek dienen de resultaten met voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden. Betekenisgeving is een breed en complex begrip. Niet enkel als theoretisch concept, maar ook voor mensen in de praktijk. Veel respondenten in dit onderzoek vonden het niet gemakkelijk om de invloed van de gebeurtenis op hun leven, zelfbeeld en wereldbeeld te duiden. Ook Park (2010) benoemt in haar review studie dat mensen vaak niet bewust zijn van hun globale of situationele betekenisgeving. Het is ten eerste al complex om gewaar te zijn alle innerlijke processen zoals gedachten en emoties die betrekking hebben tot betekenisgeving en deze daarnaast ook nog eens te duiden en op waarde te schatten.

Vanwege het exploratieve doel van het onderzoek heeft de onderzoeker het onderzoeksdesign gepoogd breed, open en neutraal te ontwerpen. Er is gepoogd om niet zozeer bepaalde concepten te bevestigen, maar met name exploratief te werken omdat er nog zeer weinig onderzoek bestond naar dit onderwerp. In dit ontwerpproces waarbij het onderzoeksinstrument deductief is ontworpen en de analyse vooral inductief tot stand is gekomen is er mogelijk te los geoperationaliseerd. Dit had te maken met het gegeven dat de de concepten wereldbeeld en zelfbeeld in de gebruikte literatuur veelvuldig werden benoemd, maar nergens heel concreet werden gedefinieerd of geoperationaliseerd in de literatuur. De onderzoeker heeft er voor gekozen om de operationalisering daarom breed te houden, omdat het onderzoeksdoel met name ligt op het verkennen van verschillende thema's van

betekenisgeving. Het is van minder belang of een thema nu meer valt over wereldbeeld of zelfbeeld. Dit benadeelt echter wel de validiteit van het onderzoek. Een geheel inductieve wijze van werken was passender geweest bij het doel van het onderzoek, maar niet haalbaar binnen de beperkte tijdspanne.

Dit onderzoek betrof een exploratief onderzoek met een beperkte onderzoekssample (n=10). Vanwege de beperkte omvang de onderzoekssample is dit onderzoek niet representatief voor de doelgroep en kunnen de gegevens op basis hiervan niet gegeneraliseerd worden. Bovendien waren er een aantal opvallende kenmerken aan de sample. Ten eerste bestond de sample overwegend uit vrouwen. Hoewel vrouwen doorgaans sneller geneigd zijn om over emotionele onderwerpen te praten betekent dat we niet weten of er een verschil in betekenisgeving is tussen beide groepen. Zijn de uitkomsten in dit onderzoek typisch vrouwelijk, of representatief voor beide geslachten? Een ander aspect wat opviel in de interviews was dat de mate van hechtheid van vriendschap verschilden tussen de respondenten. De mate van gehechtheid wisselde van beste vriend tot klasgenoot, met daar tussenin allerlei verschillen van hechtheid. De verschillende in antwoorden zag je terug in sommige delen, met name de mensen met zeer hechte vriendschapsbanden stelde dat de gebeurtenis onderdeel was van hun identiteit. Tot slot viel het op dat het merendeel van de onderzoekspopulatie hoogopgeleid was. Negen van de tien respondenten studeerde aan het hoger onderwijs of hadden een diploma. Het is voor toekomstig onderwijs interessant om te bekijken of er significante verschillen bestaan tussen betekenisgeving van hoger en lager opgeleiden.

5.4 Suggesties vervolgonderzoek

Op basis van bovenstaande bevindingen en overwegingen zijn er aantal interessante onderwerpen voor vervolgonderzoek. Ten eerste is duidelijk geworden dat het begrijpen van de zelfdoding geen eenvoudige taak is. Uit onderzoek van Currier et al. (2006) is al gebleken dat de mate *sense-making* een goede voorspeller is van gecompliceerde rouw, het is daarom interessant voor vervolg onderzoek om verder te onderzoeken welke aspecten *sense-making* in de weg staan en welke aspecten helpend kunnen zijn. Castelli Dransarts (2013) ondervond in haar onderzoek onder nabestaande familieleden van zelfdoding dat mensen de neiging hebben om extra informatie te vergaren over de overleden persoon door zelfdoding om de daad beter te begrijpen. Zoals beschreven in bovenstaande conclusie zijn ook in dit onderzoek verschillende aspecten onderscheiden die het begrijpen van de zelfdoding tot een grote uitdaging maken. Het is interessant om te onderzoeken in hoeverre deze thema's

generaliseerbaar zijn binnen een grotere populatie. Bovendien zou meer onderzoek meer inzicht kunnen geven in de barrières van *sense-making* en hulpverleners kunnen bijstaan in het adresseren van dit thema binnen de therapeutische context. Informatie over *sense-making* draagt bij aan het ontwikkelen van psycho-educatie in het omgaan met de struikelblokken in de weg naar *sense-making*, om zo hopelijk gecompliceerde rouw te voorkomen (Currier et al., 2006).

Een andere opvallende uitkomst van dit onderzoek was dat vijf van de tien respondenten aangaven door het verlies van hun vriend door zelfdoding zelf te zijn bekrachtigd of versterkt in hun gedachte dat voor hun zelfdoding geen optie is. Vier van deze respondenten gaf ook aan zelf last te hebben gehad van depressie, suïcidale ideatie en gedachten te hebben gehad. Het is een opvallende uitkomst gezien dit haaks staat op eerder onderzoek waaruit blijkt dat adolescenten juist na het verlies van een vriend(in) door zelfdoding zelf een risicogroep vormen wat betreft suïcide (Crepau-Hobson & Leech, 2014; Feigelman & Gorman, 2008; Melhem et al., 2004). Het is voor toekomstig onderzoek interessant om dit verder exploreren. In hoeverre kan de zelfdoding van een vriend(in) een bekrachtigend effect hebben voor de omgang met eigen mentale welzijn? Kan het nuttig zijn om de zelfdoding van een vriend(in) binnen een (rouw)therapie in te brengen als katalysator voor het zien van mogelijkheden in plaats van een bevestiging van een negatief wereldbeeld? Tot slot zou het voor toekomstig onderzoek interessant kunnen zijn om sterker deductief en eventueel kwantitatief onderzoek te verrichten naar de invloed van de zelfdoding van een vriend(in) op het leven van jongvolwassenen. Veel respondenten bleken het lastig te vinden om concreet aan te geven wat de invloed was op het zelfbeeld of wereldbeeld. Een *self report questionnaire* zou dit enerzijds concreter kunnen maken en anderzijds kunnen de testen dan worden uitgevoerd met een controle groep. Wanneer er gewerkt wordt met een *self report instrument* kan dit de respondent ondersteunen in het onder woorden brengen van hun ervaringen.

5.5 Slotsom

Zelfdoding is een pijnlijk en moeilijk onderwerp. Met dit onderzoek is er gepoogd meer inzicht en begrip te creëren in de belevingswereld van jongvolwassen nabestaanden die een vriend(in) hebben verloren door zelfdoding. Uit de verhalen van de nabestaanden in dit onderzoek komt enerzijds de complexe taak naar voren van het pogen te begrijpen en plaatsen van de zelfdoding en anderzijds zijn het ook verhalen van hoop en kracht. Ondanks de pijnlijke ervaring en het verdriet en het ervaren gemis van de geliefde vrienden hebben de

nabestaanden uit dit onderzoek niet enkel pijn en verdriet ervaren. Het zijn ook verhalen geworden waarin iets waardevols en wezenlijks aan het licht is gekomen. De ervaring dat het leven veranderlijk is en plots voorbij kan zijn, doet op een bepaalde manier ook meer van het leven houden met al haar mogelijkheden, complexiteit en bovendien alle vriendschappen die haar betekenis geven. Ik hoop dat deze verhalen een herkenningspunt en houvast mogen zijn voor andere jonge nabestaanden.

Hoofdstuk 6 Literatuurlijst

- Abbott, C. H. & Zakriski, A. L. (2014). Grief and Attitudes Toward Suicide in Peers Affected by a Cluster of Suicides as Adolescents. *Suicide and Life-Threat Behavior*, 44, 668–681.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Andriessen, K. (2009). Can postvention be a prevention. *Crisis* 2009, 30(1), 43–47.
- Andriessen, K. (2012). Essential Questions on Suicide Bereavement and Postvention. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 9(1): 24–32
- Andriessen, K. (2016) Pre- and postloss features of adolescent suicide bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 40 (4), 229-246.
- Andriessen, K., Kryszynska, K., & Grad, O.T. (2017). Current Understandings of Suicide Bereavement in Andriessen, K., Kryszynska, K., & Grad, O.T. (red.), *Postvention in Action: The International Handbook of Suicide Bereavement Support* (pp 3- 16). Toronto: Hogrefe Publishing
- Bartik, W., Maple, M., Edwards, H., & Kiernan, M. (2013). Adolescent Survivors After Suicide: Australian Young People's Bereavement Narratives. *Crisis*. 34 (3): 211-217.
- Baumeister, R. F. (1991). *The meanings of life*. New York: Guilford Press
- Baumeister R. F. (1999). Self-concept, self-esteem, and identity. In Derlega, V. J., Winstead, B. A. & Jones, W. H. (Eds.), *Nelson-Hall series in psychology. Personality: Contemporary theory and research* (pp. 339-375). Chicago: Nelson-Hall.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Lemma Uitgevers.
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., Sonnega, J., . . . Nesse, R.M. (2002). Resilience to Loss and Chronic Grief: A Prospective Study From Preloss to 18-Months Postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (5), 1150–1164
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28.
- Brent, D.A., Perper, J.A., Moritz, G., Allman, C., Schweers, J., Roth, C., . . . Liotus, R. (1993). Psychiatric sequelae to the loss of an adolescent peer to suicide. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(3), 509-517.
- Bryman, A. (2008). *Social research methods*. Oxford: OUP.
- Castelli-Dransart, D. A. (2013). From Sense-Making to Meaning-Making: Understanding and Supporting Survivors of Suicide. *British journal of social work*. 43, 317-335
- Castelli Dransart, D. A. (2016). Reclaiming and Reshaping Life: Patterns of Reconstruction

- After the Suicide of a Loved One. *Qualitative health research*. 27 (7), 994 -1005.
- CBS, statline. (2017) Zelfdodingscijfers in Nederland 2015. Geraadpleegd op 11 juni 2017 op: <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=7022GZA>
- Crepeau-Hobson, M. F. and Leech, N. L. (2014). The Impact of Exposure to Peer Suicidal Self-Directed Violence on Youth Suicidal Behavior: A Critical Review of the Literature. *Suicide and Life-Threat Behavior*, 44, 58–77.
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30, 403–428.
- Davis & Nolen-Hoeksema. (2001). Loss and Meaning. How do people make sense of loss? *The American Behavioral Scientist*; 44(5), 726-740.
- De Keijser, J. (2014a). Behandeling van de gevolgen van niet-natuurlijk verlies in Maes (ed). (2015). *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie*. (pp.281-292). Culemborg: Witsand Uitgevers.
- De Keijser, J. (2014b). *Diagnostiek en behandeling van complexe rouw*. Oratie Rijksuniversiteit Groningen.
- De Groot, M. & de Keijser, J. (2005). *Verlies door suïcide, werkboek voor nabestaanden*. Kampen: Ten Have.
- Evers, J. (2007). *Kwalitatief interviewen, kunst én kunde*. Den Haag: Lemma.
- Feigelman, W., & Gorman, B. S. (2008). Assessing the effects of peer suicide on youth suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(2), 181–194.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). *Kon je dan niet blijven voor mij?* Amersfoort: De Vrije Uitgevers.
- Gilbert, K. R. (2002). Taking a narrative approach to grief research: finding meaning in stories. *Death studies*, 26(3), 223-239.
- Gillies, J. & Neimeyer, R.A. (2006). Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.
- Gillies, J., Neimeyer, R.A. & Milman, A. (2014). The Meaning of Loss Codebook: Construction of a System for Analyzing Meanings Made in Bereavement. *Death Studies*, 38, 207–216.
- Herberman Mash, Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2013). Complicated grief and bereavement in young adults following close friend and sibling loss. *Depress Anxiety*, 30, 1202–1210.
- Hibberd, R. (2013). Meaning Reconstruction in Bereavement: Sense and Significance, *Death*

Studies, 37(7), 670-692.

Hjelmeland, H. and Knizek, B. L. (2010). Why We Need Qualitative Research in Suicidology. *Suicide and Life-Threat Behavior*, 40, 74–80.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free Press.

Jordan, J. (2008). Bereavement after suicide. *Psychiatric Annals*, 38(10), 679-685.

Kunkel, A., Dennis, M.R., & Garner, B. (2014) Illustrating an Integrated Typology of Meaning Reconstruction in Discourse: Grief-Related Disclosures, *Death Studies*, 38(10), 623-636.

Maes, J. (2007). *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijkmaal - Leuven: Zorgzaam VZW

Melhem, N. M., Day, N., Shear, M. K., Day, R., Reynolds, C.F., & Brent, D. (2004). Traumatic grief among adolescents exposed to a peer's suicide. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1411–1416.

Neimeyer, R. A. (Ed.). (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

Neimeyer, R. A. (2006). Bereavement and the quest for meaning. Rewriting stories of loss and grief. *Hellenic journal of psychology*, 3, 181 -188

Neimeyer, R.A., Harris, D. L., Winokuer, H.R., Thornton, G, F. (Eds). (2011) *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge

Neimeyer, R. A. & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement. In Neimeyer, R.A., Harris, D. L., Winokuer, H.R., Thornton, G, F. (red). (2011) *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. (pp.42-58). New York: Routledge

Park, C.L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin. American Psychological Association* 136 (2), 257–301.

Pitman, A. L., Osborn, D. P. J., Rantell., K., King, M.B. (2016). Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open*.

Prinsenbergh, G. (2005). *Biografisch leren en werken*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Sands, D. C., Jordan, J. R., & Neimeyer, R. A. (2011). The meanings of suicide: A narrative

approach to healing. In Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (Eds.), *Grief after suicide*. (pp. 249 – 282). New York: Routledge.

Roisman, G.I., Masten, A. S., Coatsworth, J.D. & Tellegen, A. (2004). Salient and Emerging Developmental Tasks in the Transition to Adulthood. *Child Development*, 75 (1), 123 – 133

Stroebe, M., Hansson, R.O., Stroebe, W., Schut, H. (Eds.). (2001). *Handbook of bereavement research: consequences, coping and care*. Washington D.C.: American psychological association.

Stroebe, M., Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. *OMEGA - Journal of Death and Dying* 61 (4), 273 - 289

Walter, T. (1996). A New Model of Grief: Bereavement and Biography. *Mortality*, 1, 7-25.

Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.

WHO. (2017). *Factsheet suicide*. Geraadpleegd op 14 december 2017 op:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/en/>

Wortman, C. B., & Boerner, K. (2007). Beyond the Myths of Coping with Loss: Prevailing Assumptions Versus Scientific Evidence. In Friedman, H. S. & Silver, R. C. (Eds.), *Foundations of health psychology* (pp. 285-324). New York: Oxford University Press.

Bijlage 1: Interviewguide

Bedankt dat je mee wilt doen met het onderzoek. Het onderzoek gaat over de invloed van de zelfdoding van een goede vriend(in) op jouw leven, de manier waarop je naar de wereld en naar jezelf kijkt. Voel je heel vrij in wat je wel of niet wilt vertellen. Mochten er vragen bij zitten waar je liever niet op in gaat, geef dit dan gerust aan. Je kan en mag je ten allen tijde terug trekken uit dit gesprek, of uit het onderzoek, indien het niet goed voelt.

Ik heb een aantal vragen voorbereid, maar ik zou je eerst graag je leeftijd noteren en je willen vragen om een korte situatieschets te geven van jullie vriendschap en de gebeurtenis.

Vragen:

1. Zou je een korte situatieschets willen geven van jullie vriendschap en de gebeurtenis?
2. Hoe begreep je de dood van je goede vriend(in) toen het net gebeurd was?
3. Hoe interpreteer je zijn / haar dood nu?
4. Wat heeft deze ervaring / het verlies met jou gedaan?
5. Heeft deze ervaring jouw kijk op het leven beïnvloed? Zo ja, hoe? (of nog opener: wat heeft deze ervaring gedaan met hoe je naar het leven /de wereld kijkt?)
6. Hoe heeft deze ervaring de manier waarop je naar jezelf / jouw leven kijkt beïnvloed?
7. Hoe kijk je er nu op terug?
8. Op welke manier draag je deze ervaring mee naar de toekomst?

Bijlage 2. Codebomen

Codes deelvraag 1

Codenaam	Definitie	Aantal respondenten
Acceptatie	Respondent geeft aan de zelfdoding of de omstandigheden te accepteren of zich erbij neer te leggen	4
Begrip	Respondent toont begrip voor de zelfdoding of probeert het te begrijpen. Benoemt vaak expliciet het werkwoord begrijpen	9
Boosheid	Respondent benoemt expliciet boosheid ten aanzien van de zelfdoding	4
Betekenenissen zelfdoding divers	Respondent geeft diverse betekenissen van de zelfdoding	9
Geen andere uitweg	Respondent geeft aan dat overleden vriend(in) geen andere uitweg meer zag (of geen andere mogelijkheid)	4
Impact mensen eromheen	Respondent benoemt de impact van de zelfdoding van de mensen eromheen, familie vrienden / benoemt mensen die van overleden persoon hielden	8
Machteloosheid	Respondent benoemt expliciet gevoelens van machteloosheid ten aanzien van de zelfdoding	4
Marchanderen	Respondent vraagt zich als de voorwaarden anders waren geweest of het dan ook zo gelopen was. Reflecteert of het voorkomen had kunnen worden met concrete input, bijv: 'als dit ... dan was het niet gebeurd'.	6
Moving on	Respondent geeft aan dat hij/zij verder gaat met het leven of vooruit moet	6
Niet zien aankomen	Respondent benoemt dat hij/ zij de zelfdoding niet heeft zien aankomen	7
Onbegrip	Respondent benoemt expliciet het niet kunnen begrijpen van de zelfdoding of de gebeurtenissen die er volgens de respondent toe leidden.	8
Onzekerheid eigen rol	Respondent benoemt onzekerheid over eigen rol en handelen ten aanzien van het overlijden	3
Schok	Respondent benoemt schok en verbijstering	10
Schuldgevoelens	Respondent benoemt expliciet het thema schuldgevoelens / gevoelens van moeten compenseren of reflecteert op het eigen aandeel / betrokkenheid in de dood van de vriend(in)	10

Onzekerheid eigen rol	Respondent benoemt onzekerheid over eigen rol en handelen ten aanzien van het overlijden	3
Verklaring karakter, destructieve gebruiken en levensgebeurtenissen	Respondent legt de daad van zelfdoding uit aan de hand van het karakter van de overleden vriend(in) of diens destructief gedrag en levensgebeurtenissen	10
Verlies potentie	Respondent geeft aan spijtig te vinden dat de overleden vriend zijn potentie niet heeft kunnen realiseren / respondent vraagt zich af wie de vriend had kunnen worden.	7
Waarom?	Respondent vraagt zich expliciet af waarom de overleden vriend tot zelfdoding is overgegaan?	5
Zal nooit overgaan	Respondent benoemt dat hij/zij de dood van de vriend(in) blijft meedragen of er nog steeds mee bezig is	7
Zelfdoding versus natuurlijke dood	Respondent gaat in op het verschil tussen een zelfdoding en een natuurlijke dood	4

Codes deelvraag 2

Codenaam	Definitie	Aantal respondenten
Alert / op hoede	Respondent geeft expliciet aan alerter te zijn of signalen van zelfdoding bij anderen of algemeen welzijn van andere vrienden en of familie	9
Beeldvorming en stigma depressie	De respondent benoemt invloed van het verlies op beeldvorming en stigma rond depressie en suïcide	3
Contingentie	Respondent benoemt tijdelijkheid van het leven, gemoed of vriendschappen	4
Dankbaar	Respondent geeft expliciet aan meer dankbaar te zijn voor het leven of vriendschappen	3
Invloed lastig te bepalen	Respondent geeft aan dat de invloed lastig te bepalen is ten aanzien van kijk op de wereld	5
Negatief affect wereldbeeld	Respondent benoemt een negatief effect op wereldbeeld	3
Ontevredenheid hulpverleningssector	De respondent uit onvrede over de hulpverleningssector	1

Relaties – divers	Respondent benoemt invloed op visie op relaties die niet binnen de andere codes passen	3
Socialer / compassie	Respondent geeft aan socialer te zijn door minder snel te oordelen, in te leven of behulpzaam te zijn naar vrienden	5
Spiritualiteit	Respondent benoemt expliciet spiritualiteit	1
Waarderen van sociale relaties en vriendschappen	Respondent benoemt de waarde / het belang van vriendschap en sociale relaties of het meer uiten van die waarde	6
Waardering voor het leven	Respondent gaat in op de waarde van het leven of geeft aan meer ten volle te leven	7
Wereldbeeld - divers	Respondent benoemt invloeden op wereldbeeld buiten bovenstaande categorieën om	3

Codes deelvraag 3

Codenaam	Definitie	Aantal respondenten
Beperkte verantwoordelijkheid	Respondent benoemt dat ze zich minder verantwoordelijk voelt voor het leven van een ander	2
Bewust keuzes maken	Respondent benoemt bewust keuzes in het leven te maken	3
Ervaring onderdeel van eigen identiteit	Respondent geeft aan dat de ervaring onderdeel is van de eigen identiteit	7
Invloed lastig te bepalen	Respondent geeft aan invloed op zelfbeeld en eigen leven lastig te bepalen is	2
Negatief affect zelfbeeld divers	Respondent benoemt negatieve affecten van de zelfdoding op persoonlijk welzijn	6
Omgang eigen welzijn	Respondent reflecteert naar aanleiding van de gebeurtenis op eigen welzijn, met name omgang met eigen emoties.	5
Persoonlijke groei	Respondent verwijst naar persoonlijke ontwikkeling in de respondent dat resulteert in een grotere kracht, volwassenheid, veranderende prioriteiten, verantwoordelijkheid.	10
Zelf geen zelfdoding	Respondent geeft aan door deze ervaring zelf zelfdoding niet als optie te zien	5
Zelfbeeld overig	Respondent benoemt invloed op zelfbeeld buiten bovenstaande categorieën	1