

De brug naar morgen

De ervaringen met de hulpverlening voor en na de suïcide van zijn vrouw brachten Antwan Wiersma ertoe een stichting op te richten die aandacht vraagt voor structurele verbetering van deze hulpverlening. Zijn missie is het behartigen van belangen van naasten bij suïcidaliteit en nabestaanden na een zelfdoding.

TEKST: FRANK VAN WIJCK FOTO: ANTWAN WIERSMA

Als iemand suïcide overweegt en daarbij in de ggz belandt, ontstaat een complexe situatie. De hulpverlening wil koste wat het kost het sterven voorkomen, de cliënt wil het tegenovergestelde en de naaste weet vaak niet hoe hij tussen deze twee polen dient te laveren. Ontbrekende ervaring met ggz maakt deze uitdaging nog groter. Dit plaatst de naaste min of meer buitenspel, vindt Wiersma. "Naasten vormen een nauwelijks ontgonnen hulpbron bij suïcidaliteit", zegt hij. "In tegendeel, zodra professionele hulp gezocht wordt, zien ze vaak hoe de professionele hulpverlening de hulp voor de dierbare overneemt. De naaste blijft met vragen achter en kan de ervaringskennis niet kwijt die voor de professional van belang is. Er is een duidelijk gebrek aan informatie bij professionals over hoe zij naasten actief kunnen ondersteunen of laten ondersteunen. Ook is vaak geen kant-en-klare informatie beschikbaar voor de naaste over hoe het proces van professionele hulpverlening verloopt."

Ontbrekende individuele begeleiding

Wiersma maakte dit persoonlijk mee. Hij was getrouwd met Michèle, een levenslustige jonge vrouw met een goede baan. Ze hadden een tweeling die probleemloos was geboren. "In februari 2014 kwam ze als een donderslag bij heldere hemel overstuur thuis uit het werk", vertelt hij. "Ze zei dat ze na het eten even wilde wandelen. Van die wandeling is ze geestelijk niet teruggekeerd als de vrouw die ik kende."

Diezelfde avond kwam Michèle via de huisartsenpost terecht bij de crisisdienst en de PAAZ. Ze ging heen en weer tussen open en gesloten afdelingen en thuis, kwam op een gegeven moment op een gesloten afdeling met de bedoeling dat dit maximaal voor veertien dagen zou zijn en bleef daar ruim een jaar. "Ze vertelde me dat ze - als ze weer wat vrijheden had gekregen - als cliënt soms 'ontsnapte medecliënten terugbracht naar de kliniek', vertelt Wiersma. "Ze werd onderdeel van het systeem, een bizarre ontwikkeling. En ik stond erbij en keek verbijsterd hoe de situatie zich van kwaad tot erger ontwikkelde. Ondertussen zorgend voor twee kleine kinderen die hun

moeder misten. Hoewel ze zich vrijwillig liet opnemen, op zoek naar passende hulp, werd deze niet aangeboden. Daardoor raakte ze gedesillusioneerd en zegde ze op een gegeven moment zelfs het vertrouwen in de hulpverlening op. De door haarzelf gewenste individuele begeleiding kwam niet van de grond en in groepsbehandeling zag ze niets."

Anticlimax

"Uiteindelijk werd in een multidisciplinair overleg euthanasie besproken, terwijl een sluitende diagnose ontbrak geen behandeling was opgestart", zegt Wiersma. Ze ontsnapte meerdere keren van de gesloten afdeling, maar werd steeds weer levend teruggevonden. Ze bestelde online dodelijke geneesmiddelen voor haar volgende suïcidepoging. En die werden keurig door de verpleging in haar kamer bezorgd, want vanwege het postgeheim mochten de behandelaars niet weten wat ze ontving. De laatste keer dat Michèle weer was vermist eindigde in een fatale suïcidepoging. "Haar dood was op de een of andere manier bijna een opluchting, de langgevreemde anticlimax na maanden van pogingen", zegt Wiersma. "Ik dacht op een gegeven moment ook: als zij dit echt wil, moet ik haar misschien wel laten gaan. Maar ik wilde niet dat de kinderen hun moeder zo jong zouden verliezen. Pas na haar dood las ik in persoonlijke documenten dat op de achtergrond al veel langere tijd iets had meegeleefd van twijfel over de zin van het leven." Een rouwbegeleider raadde Wiersma aan goed voor zichzelf te zorgen en als de kinderen met vragen kwamen daar open en eerlijke antwoorden op te geven. "Ze weten dat het om zelfdoding ging", zegt hij, "dus ik hoop dat het voor hen geen taboe is om erover te praten."

Aurora

Wiersma pakte gaandeweg de draad van zijn leven op, maar voelde ook behoefte om zijn opgedane ervaringen te gebruiken voor persoonlijke ontwikkeling en adequate begeleiding van zijn twee zoontjes. Dit vertaalde zich in een keuze voor de opleiding Geestelijke Begeleiding. >>

Het **startpunt** voor adequate **hulpverlening** is het **opnieuw ontsluiten** van **levensperspectief bij** degene die **gedachten of gevoelens** over **zelfdoding** heeft.

Hij kwam tot de conclusie dat hij gedurende het proces tot Michèle's dood onvoldoende aansluiting had gekregen bij de hulpverlening, waardoor ondersteuningsmogelijkheden onbenut waren gebleven.

Dit besef leidde ertoe dat Wiersma een aanbod wilde ontwikkelen voor mensen die in dezelfde situatie belanden die Michèle, hijzelf, andere betrokken naasten en de hulpverlenende professionals hadden meegemaakt. Zo ontstond in eerste instantie stichting Aurora, als kennisnetwerk voor zelfdodingspreventie en levensperspectief. "Onze missie is om partijen met elkaar te verbinden", zegt hij. "Naar mijn idee is het uitwisselen van kennis een noodzakelijk middel om de hulpverlening te verbeteren. Het startpunt voor adequate hulpverlening is het opnieuw ontsluiten van levensperspectief bij degene die gedachten of gevoelens over zelfdoding heeft."

Projecten

Aurora werkt in het kennisnetwerk samen met een groot aantal partners. Dit maakt het mogelijk om gerichte activiteiten te ontwikkelen. "Aurora schreef mee aan de landelijke agenda die door 113 Zelfmoordpreventie wordt gecoördineerd", zegt Wiersma. "In het kader van deze agenda bevorderen we de samenwerking tussen naasten en professionals in het project *De brug naar morgen: naasten in de zorgketen bij suicidaliteit*. Dit project is erop gericht naasten te ondersteunen en hen actief met professionals te laten samenwerken rondom het herstel van hun dierbare."

In het project worden drie deelprojecten ontwikkeld. Een handreiking voor professionals. Modulair inzetbare informatieblokken om naasten te informeren over wat zij kunnen verwachten van ggz-behandeling en de mogelijkheden van ondersteuning die er voor hen zijn. En als verbindende factor een pilot wachttijdoverbrugging, waarin naasten samen met degene met suïcidale gedachten een plan maken om die periode goed te kunnen overbruggen. Er gebeurt veel meer. Onder de vlag van het Suïcide Preventie Centrum draagt Aurora bij aan een *Netwerk Ervaringsdeskundigheid Suïcidepreventie*. Ook neemt het deel aan de MIND werkgroep Suïcidepreventie. Wiersma: "Mede door de inzet van ervaringsdeskundigen – zowel cliënten als naasten – draagt deze werkgroep bij aan betere suïcidepreventie en betere ondersteuning van naasten en hulpverleners."

Naasten en nabestaanden

Aurora is er ook voor nabestaanden van zelfdoding. Hiervoor werken zij samen met de Rogier Hulst Foundation in het platform *Leven na zelfdoding*. Wiersma legt uit: "De naaste en de nabestaande zijn dezelfde persoon. In een ideale situatie heeft de zorgverlening de naaste in beeld en vormt die een bondgenootschap met hem. Als dan

onverhoopt een suïcide plaatsvindt, verwordt de naaste tot nabestaande. Als dan sprake is van traumatisch verlies en de vaak daarmee gepaard gaande 'complexe rouw' ontstaat een nieuw dossier met nieuwe hulpverleners. Er is dan dus een knip. Door een warme overdracht naar adequate begeleiding van nabestaanden valt veel leed te voorkomen. Ook het bewezen verhoogde suïciderisico onder nabestaanden van zelfdoding kun je dan vermindern."

Het online platform *Leven na zelfdoding* biedt uitgebreide informatie over het leven na zelfdoding. De focus ligt daarbij ook op het bieden van levensperspectief, bijvoorbeeld door lotgenotencontact. Vorig jaar werd de conferentie *Samen verder* gehouden, gericht op kennisoverdracht voor het organiseren van lotgenotengroepen van zowel naasten als nabestaanden en mensen met suïcidale gedachten. Deze activiteiten voor nabestaanden hebben inmiddels geleid tot een 'Coalitie Nabestaandenzorg Suïcide', waarin Aurora samen met drie andere nabestaandenorganisaties landelijk georganiseerde en proactieve opvang van nabestaanden van de grond wil krijgen.

"Inmiddels hebben we ook al internationale contacten met Belgische en Duitse initiatieven", zegt Wiersma afsluitend. "Hierin ligt mogelijk een basis voor een Europese aanpak."

<<



Antwan Wiersma is de initiatiefnemer van Stichting Aurora. Hij is projectleider van het 'naastenproject' dat in het kader van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie wordt uitgevoerd, lid van de werkgroep suïcidepreventie van MIND en voorzitter van de Coalitie Nabestaandenzorg Suïcide. Bij al zijn activiteiten heeft Wiersma een goede samenwerking tussen betrokken partijen hoog in het vaandel staan. In deze videoboodschap geeft hij duidelijke uitleg over het naastenproject: Op de zeepkist - Antwan Wiersma. Zie ook de website van de stichting: Stichting Aurora, informatie over de pilot wachttijdoverbrugging Plan om wachttijd te overbruggen en informatie over het platform Leven na zelfdoding.