

Praten over suïcidaliteit

Remke van Staveren

Een patiënt met suïcidale gedachten

Stel de vraag, luidt het advies. Ik stelde de vraag. Zijn antwoord was onverbiddelijk: ‘Ik wil dood.’ Oh, dacht ik. En nu? Wat zeg ik nu? Hoe reageer ik? En terwijl ik naar woorden zocht – liefst de juiste woorden – viel ik stil, niet wetend hoe verder.

Dat was de eerste keer. Sindsdien heb ik als psychiater talloze gesprekken gevoerd over suïcidaliteit. Het blijft verrekte moeilijk, maar drie gedachten hebben mij enorm geholpen. Dat de patiënt twijfelt: waarom zou zijn pad anders dat van mij kruisen? Dat ik niemand ‘op ideeën’ breng door over suïcidaliteit te praten. En dat het doel van een eerste gesprek heel simpel, een tweede gesprek is.

Ook belangrijk om te onthouden: *alle* suïcidaliteit is gevaarlijk en potentieel dodelijk.

Betere zorg begint bij betere communicatie

Het succes van ieder (behandel)contact in de zorg valt of staat met de kwaliteit van de relatie tussen hulpverlener en patiënt of cliënt. Communicatie is daarin ons belangrijkste instrument. Wat je zegt, hoe je het zegt, of je het écht meent, doet ertoe. Je woorden kunnen het verschil maken tussen leven en dood. Dat is misschien een enge gedachte, maar *niet* over suïcidaliteit praten is geen optie.

Stap 1: Stel de vraag

Maak de suïcidaliteit bespreekbaar en stel de vraag: ‘*Denkt u wel eens aan suicide?*’ (Of zelfdoding; gebruik de woorden van de patiënt). Indien nodig moedigt u de patiënt aan te vertellen: ‘*Als ik naar u kijk, lijkt u me gespannen...*’

Op milde toon: ‘*U bent toch niet voor niets naar de huisartsenpost gekomen...*’

Of: ‘*Na wat u mij verteld hebt, kan ik me voorstellen dat u aan zelfdoding denkt...*’

Of draai het om: ‘*Wat maakt eigenlijk dat u nu niet aan zelfdoding denkt?*’

Vraag: ‘*Hoe kan ik u helpen?*’ in plaats van: ‘*Kan ik u helpen?*’

De taal van compassie

Patiëntgericht communiceren is gebaseerd op waarden als echtheid, empathie, respect en acceptatie, professionele nabijheid en compassie. Iemand die uit het leven wil stappen is wanhopig en heeft vaak het gevoel er moederziel alleen voor te staan. Doorbreek die eenzaamheid door present te zijn en te luisteren.

Stap 2: Doorbreek de eenzaamheid

Vraag: *‘Wie kunt u bellen?’* Of desnoods: *‘Wie kan ik voor u bellen?’*

Als de patiënt niet wil bellen: *‘U wilt misschien niemand tot last zijn.’*

Eventueel begripvol: *‘Dan geeft u uw naasten een kans om iets voor u te doen.’*

Informeel naar belangrijke anderen: *‘Hoe reageert je vriendin hierop?’*

Vraag uitstel, in hoop op afstel

Ga ervan uit dat de patiënt twijfelt, anders had je dit gesprek namelijk niet gehad. Benadruk die ambivalentie en vraag om uitstel, in de hoop op afstel.

Stap 3: Vraag om uitstel

‘Een deel van u wil het opgeven, terwijl een ander deel verder wil, klopt dat?’

‘Hoop en wanhoop mogen naast elkaar bestaan.’

‘U kunt deze beslissing maar één keer nemen. Gun uzelf de tijd om goed na te denken.’

Of: *‘Neem de tijd om na te denken hoe u eventueel verder wil.’*

Stel een balans voor: *‘Wat maakt het leven moeilijk? En wat de moeite waard?’*

Maak vervolgens die tweede afspraak: *‘Hoe lang red je het nog: een week, zes dagen, vier dagen? Lukt het tot morgen?’*

Houvast

Bied concrete houvast zoals een telefoonnummer voor dag en nacht, en een afspraak op korte termijn. Voor acute telefonische crisishulp is er 113 en online www.113.nl. Vertrouw je het niet? Aarzel dan niet om passende maatregelen te nemen, zoals de crisisdienst bellen.

Literatuur



Dit whitepaper is gebaseerd op de visie zoals beschreven in *Patiëntgericht communiceren – Gids voor de medische praktijk* door Remke van Staveren (een uitgave van Boom de Tijdstroom). Dit boek is een praktische gids voor artsen die patiëntgericht willen communiceren. In het laatste deel van het boek wordt er aandacht besteed aan communicatievaardigheden voor specifieke situaties, zoals suicidaliteit, psychose en borderline. Speciaal voor ggz-professionals schreef Remke van Staveren ook *Patiëntgericht communiceren in de ggz*.

Bestel *Patiëntgericht communiceren – Gids voor de medische praktijk* en *Patiëntgericht communiceren in de ggz* in de [Boom Psychologie & Psychiatrie webshop](#).

© 2019 Boom uitgevers Amsterdam. Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, info@boompsychologie.nl of (020) 524 45 14.