

Donkere gedachten: hoe gaan we er mee om?

Wat is het?

Donkere gedachten kennen verschillende bronnen, maar één ding is duidelijk: ze komen niet van God. De oorzaken van deze gedachten kunnen erg variëren. Wanneer pijn, onheil of verdriet zo intens wordt, kan dit leiden tot zwaarmoedige en donkere gedachten. Deze kunnen evolueren naar zelfdodingsgedachten. Deze gedachten zijn een manier van ons lichaam om zichzelf te proberen beschermen tegen een onheilspellende toekomst. De reden dat een mens onbewust deze gedachten krijg is niet de dood zelf, maar het vinden van een uitweg uit een uitzichtloze situatie.

Wanneer deze gedachten zich blijven herhalen wordt het een kwelling waaraan niet meer ontsnapt kan worden. Het worden een automatische gedachten die leiden tot zwaarmoedigheid en depressie. Om terug vat te krijgen op deze gedachten moeten we leren om deze gedachten te beheersen. Vaak is professionele hulp hierin aan te raden.

 Leiding

Basis houding

De basishouding is simpel samen te vatten: Merk je signalen op bij een kind of jongere? Vraag er naar en praat erover. Dit helpt de ernst van de situatie in te schatten, het isolement te doorbreken en de gedachten van de persoon te ordenen. Je hoeft niet bang te zijn om iets verkeerd te zeggen, we geven je graag enkele tips:

The do's

- Rustig en open praten over de donkere gedachten/verlangen om te sterven.
- Luisteren en proberen te begrijpen wat de jongere beleeft.
- Erkenning geven voor de gevoelens die de persoon op dat moment ervaart.
- Omgeving oproepen tot creëren vangnet: wie kunnen we bieden?
- Motieven bevragen en alternatieven bespreken.
- Aanmoedigen tot hulpverlening. Geen idee waar te beginnen? Bel de API!
- Transparant zijn in de te ondernemen stappen. Let uit met wie je wat deelt.
- Wees discreet: bespreek alleen het hoogstnodige en enkel met mensen die op hoogte moeten worden gebracht.

The don'ts

- Veroordelen van gedachten, gevoelens en gedrag.
- Gevoelens negeren door meteen op positieve dingen te wijzen.
- Direct oplossingen aandragen.
- Valse hoop, beloften geven die je niet kan nakomen.
- Persoon wijzen op plicht om verder te leven voor nabestaanden.
- Zaken, die spelen, minimaliseren.
- Persoon uitdagen in zijn suïcidale gedachten.
- In discussie gaan over donkere gedachten, de zin van het leven, sterven

Wat te doen bij vragen?

Bij vragen omtrent (pastorale) begeleiding van kinderen en jongeren, mag Veerle Kalkhuis gecontacteerd worden. Zij staat jullie, als Aanspreekpunt Integriteit bij EJV, graag bij.

Is er een acute situatie waarbij dringend de API gecontacteerd moet worden, aarzel dan niet om te bellen.



Veerle kalkhuis
Aanspreekpunt integriteit

veerle.kalkhuis@ejv.be
+32 (0)4 84 06 38 09

Vier stappen in de hulpverlening

👁️ Stap 1: Signaliseren

Jongere met donkere gedachten kunnen expliciete en meer verborgen signalen geven. Fijnegevoeligheid o.l.v. van de Geest is iets waarvoor je kan bidden.

Er zijn vijf categorieën van signalen:

Waarschuwingssignalen

1. Verandering in emoties: plotse huilbuien, agressie uitbarstingen, prikkelbaar, somberheid, angst.
2. Verandering in gedrag: donkere kledij, onverzorgd uiterlijk, verwaarlozing in hygiëne.
3. Zich terugtrekken: niet meer naar activiteiten komen, wegloupedrag, verlies van interesse.

Urgente signalen

4. Zeggen dat het niet goed gaat: 'ik zie het niet meer zitten' of op sociale media een signaal geven.
5. Aanwezigheid van concrete gedachten of plannen: weggeven van spullen, afscheid nemen van belangrijke personen, voorbereidingen treffen.

🙏 Stap 2: Gebed

Neem tijd van gebed alvorens je in gesprek gaat. Vraag dat God je hierin leiden mag en Hij je de juiste woorden mag geven. Vraag medeleiding om te bidden, zonder het verhaal prijs te geven. Vraag of de jongere/kind het fijn vindt om samen te bidden.

Vraag aan God of jij het gesprek moet voeren of iemand anders. Als je te veel moeite ervaart om dit gesprek aan te gaan en deze vraag te stellen, ga dan op zoek naar iemand anders die dit gesprek kan voeren of je daarin ondersteunt. Soms kan het helpen dat iemand met wie het kind/jongere een goede band heeft, het gesprek voert. Soms voelt een kind/jongere zich er beter bij als ze de persoon in kwestie niet zo goed kennen. Best schakel je in ieder geval de API in. De API is zeker ook een luisterend oor voor jou als leiding, zo blijf je niet alleen zitten met zo'n heftig verhaal.

💬 Stap 3: Praat erover en vraag ernaar.

Neem de tijd om een gesprek aan te knopen op een rustig moment:

- Vraag hoe het gaat
- Benoem signalen die je ziet
- Vertel dat je je zorgen maakt en graaf wil weten vanwaar deze gedragsveranderingen komen
- Als er voldoende openheid en vertrouwen is kan je daarna ook gewoon echt vragen stellen aan het kind/ de jongere of hij / zij wel eens denk aan zelfmoord. Het concreet benoemen van de term 'zelfmoord' is belangrijk. Zo nee? Blijf contact houden en herhaal. Zo ja? Check fiche suïcide voor verdere stappen.

📱 Stap 4: Blijf beschikbaar

Wees een vertrouwenspersoon en ga op een rustig moment wanneer het past in gesprek om af te toetsen hoe het gaat. Hou ook tijdens activiteiten een extra oogje in het zeil.