

**Mensen met suïcidegedachten helpen**

Tulkens R. 's Nachts lijkt alles groter. Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2004:111.

ISBN: 90-6665-528-3; Prijs: € 14,50.

Ria Tulkens is psychosociaal werker/therapeut met een eigen praktijk. Ze heeft zich tien jaar actief ingezet voor de Stichting EX6, een stichting voor mensen die suïcidaal zijn of geweest zijn. Zij schreef daarnaast enkele artikels over suïcide en over zelfhulpgroepen van lotgenoten. Het boek is geschreven voor een breed publiek, voornamelijk voor mensen die suïcidaal of depressief zijn, en kan hen helpen overhalen dat er wel degelijk hulp mogelijk is, als ze die maar vragen. Veel van deze mensen zijn gewend geraakt aan het leven met geheimen, lijden en eenzaamheid.

Het eerste deel van dit boek verzamelt tien verhalen van mensen die langzaam uit hun persoonlijke drama zijn gekomen en de draad van het leven weer durfden op te nemen. De rode draad doorheen de verhalen is dat de problemen voor nagenoeg allemaal in de jeugd begonnen zijn. Allerlei vormen van verwaarlozing, zowel lichamelijk als geestelijk, langdurig en structureel verwennen van een kind en zo meer, lijken mee de oorzaak te zijn van de problemen die zich op latere leeftijd voordoen.

Het tweede deel van het boek gaat in op het begrip depressie, ondersteuning en nazorg en benadrukt het belang van de jeugd en de noodzaak dat ouders het beste doen voor hun kinderen. Ieder van ons heeft goede wortels nodig om te kunnen overleven in deze maatschappij. Als de jeugd verstoord is, heeft dit gevolgen voor de prognose. Hoe we dit voor ieder kind kunnen realiseren, is een zeer moeilijke, maar in de toekomst vermoedelijk onontkoombare vraag. Dit aangrijpende boek kan ons helpen om dieper in te gaan op de problematiek van mensen met suïcidegedachten. Zo kunnen we als artsen wellicht meer oog hebben voor alarmsignalen van de kinderen die we in onze praktijk zien.

*Lut De Deken*