



MIJN KIND 'KOOS' ZELF

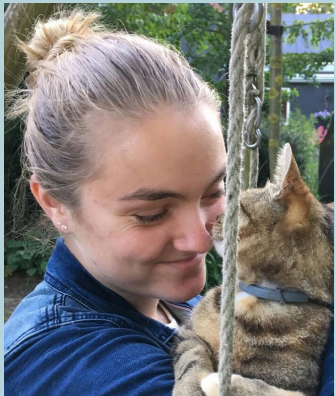
TEKST: Marion van Es

BEELD: Eigen beeld/ tekening gemaakt door Sara

GESPREKSLEIDERS : Elsbeth Kuysters (ouder en psycholoog) & Maartje Lute (NEL magazine)

Hoe is het voor ouders als hun kind zelf uit het leven stapt?

Na het verschijnen van NEL 1 kreeg ik veel reacties van ouders waarvan hun kind zelf uit het leven stapte. Ik realiseerde me niet dat dit zo vaak voorkomt*. Met dit interview proberen we inzicht te geven hoe dit is voor ouders. Hoe het is om (misschien) geen afscheid te hebben kunnen nemen. Hoe is het om met onbeantwoorde vragen en gevoelens van schuld, onbegrip of misschien teleurstelling achter te blijven. En is rouw anders als je kind zelf heeft gekozen?



ONZE DOCHTER

Sara Kuysters (17)

Geboren
28 november 1999

Overleden
25 juni 2017

Vader en moeder
Frans en Elsbeth

Halfbroers
Pim, Joost() en Mark (), ('72)



MIJN ZOON

Maurits (41)

Geboren
06 augustus 1974

Overleden
2 april 2016

Moeder
Anneke

Broers en zussen
Cees ('91) Valentijn ('77)



ONZE DOCHTER

Martje de Jonge (30)

Geboren
8 juli 1988

Overleden
4 januari 2019

Vader en moeder
Paul en Conny



MIJN ZOON

Jessy
Klompenhouwer (21)

Geboren
25 november 1997

Overleden
5 februari 2019

Vader en moeder
Peter en Nancy

Zus
Noa ('03)



MIJN DOCHTER

Raéle (17)

Geboren
4 september 2000

Overleden
30 januari 2018

Vader
Marco Harms

Wat willen en kunnen jullie (kort) vertellen over jullie kind?

Nancy: 'Jessy was een lieve, gevoelige en slimme jongen. Maar hij had ook een lichte vorm van autisme en sociale problemen. Kort nadat hij begon aan de universiteit, merkten we dat hij niet lekker in zijn vel zat. Hij sprak zelfs uit dat hij erover dacht om uit het leven te stappen. We zijn een zorgtraject gestart en dat leek te helpen, we zagen hem weer opbloeien. Hij had een vriendenclubje, was vrolijk en het ging goed op school. Voor ik die bewuste middag naar mijn werk ging, had hij zelfs nog voor me gekookt. Maar toen ik thuiskwam, vond ik hem. Hij had nog gewoon zitten studeren, er stond een zak M&M's naast zijn laptop. Alsof hij, zomaar out of the blue, was gegaan. Achteraf denk ik dat hij de laatste weken een toneelspel heeft gespeeld.'

Conny en Paul: 'Martje was ons enige kind. Een heel gevoelig mens, met een hele lage eigenwaarde. Toen haar relatie na tien jaar strandde, ging het heel slecht met haar en kwam ze weer thuis wonen. We wisten op dat moment nog niet dat ze toen al suïcidaal was. Een tijdje ging het beter met haar. Althans, dat dachten we. Ze woonde weer op zichzelf, had een nieuw vriendje... Maar toen ook dat uitging, zagen we haar afglijden. We probeerden haar te overtuigen om hulp te zoeken, buiten GGZ om en dan meer specialistische hulp. Martje liep toen al wel bij GGZ, maar ze zei dat de GGZ haar niet kon helpen. Toch geloofden we altijd dat ze sterk genoeg was om er zelf weer bovenop te komen. Toen het telefoontje kwam dat Martje niet op haar werk was verschenen, gingen meteen alle alarmbellen af. We vonden haar thuis in haar kamer, op bed. Ze bleek daar al drie nachten te hebben gelegen...'

Marco: 'Raéle was een hele lieve meid. Ze was gek op paarden en fotograferen. Sinds de scheiding zo'n 12 jaar geleden zag ik haar vooral in het weekend en miste ik haar "dagelijkse leven". Ik had het er best moeite mee toen ons contact de laatste jaren steeds moeizamer verliep. Soms belde ze onze weekendafspraken op het laatste moment af. Ze wilde ook nooit praten over hoe het met haar ging. Ik wist wel dat er wat speelde: ze leed al sinds haar 15e aan een angststoornis, waarvoor ze therapie kreeg. Achteraf denk ik dat dat het rookgordijn is dat ze ons heeft voorgehouden, en dat ze niet wilde dat wij wisten hoe depressief ze écht was. Haar overlijden kwam voor mij dan ook als een complete verrassing, of misschien toch niet, maar durfde ik die mogelijkheid gewoon niet te zien.'

Anneke: 'Maurits was ons oudste kind. Ik heb ook nog een volwassen dochter en een meervoudig gehandicapte zoon, voor wie

* In 2018 maakten 1829 inwoners van Nederland een einde aan hun leven, 88 minder dan in 2017. Het aantal zelfdodingen onder mensen van 10 tot 20 jaar nam af, van 81 in 2017 tot 51 in 2018. Onder personen van 20 tot 40 jaar en onder vrouwen is het aantal zelfdodingen iets toegenomen. Van 2019 zijn nog geen cijfers bekend.

Anneke: ‘Soms ben ik ook best trots. Mensen die sterven door zelfdoding zijn in feite heel sterk, je moet van goede huize komen om die stap te nemen’

ik nog zorg. Maurits was een harde werker: chefkok, altijd grapjes maken, altijd vriendinnetjes... Maar hij was ook depressief. Nadat hij zijn baan kwijtraakte en financiële problemen kreeg, ging hij hard achteruit. Ik heb alles geprobeerd om hem er weer bovenop te helpen. Ondanks dat hij 125 km bij mij vandaan woonde was er dagelijks contact via telefoon en app. Met regelmaat zocht ik hem op en nam ik boodschappen voor hem mee. Op een dag kreeg ik hem maar niet te pakken, het voelde niet goed. En toen stonden er opeens twee agenten voor mijn deur. Ze hoefden niet eens iets te zeggen, ik wist precies waar ze voor kwamen.’

Elsbeth: ‘Sara was een danseres. Een hele mooie meid, van binnen en van buiten. Zo’n meisje waarvan je dacht: ‘Alles zit haar mee.’ Aan de buitenkant zag je niet hoe moeilijk ze het van binnen had; al vanaf haar 10e had ze gedachten over de dood. Ze is in een lang zorgtraject gekomen, van specialistische hulp tot gesloten opname. Niets hielp, ze ging alleen maar achteruit. Uiteindelijk wilde ze stoppen met de behandeling. Ze is door haar psychiater aangemeld bij de Levenseindekliniek, ook al wisten we dat de kans klein was op euthanasie. Door haar aanmelding kochten we tijd en bij de Levenseindekliniek zitten de experts om in gesprek te gaan over leven en dood. Zolang je in gesprek bent is er hoop. Doordat ze op de wachtlijst kwam (!) is er daar nooit een gesprek gekomen. Haar dood en het hele proces ernaar toe zie ik als een proces van zelfeuthanasie. Achteraf is ze in vrede gegaan, thuis, en ze was niet alleen: de kat was bij haar.’

Welke term gebruiken jullie om te vertellen hoe jullie kind is overleden. En hebben jullie een voorkeur over wat de omgeving zou ‘moeten’ gebruiken?

Nancy: ‘Meestal zeg ik: ‘Hij is uit het leven gestapt.’

Conny: ‘Ik heb echt een hekel aan het woord zelfmoord. Alsof het een moord was, bah! Zeker als ze ook nog ‘plegen’ erbij gebruiken. Zelf gebruik ik liever suïcide.’

Anneke: ‘Ik wijs mensen er weleens op dat ze beter zelfdoding kunnen zeggen in plaats van zelfmoord, omdat het gevoelig ligt bij

nabestaanden.’

Elsbeth: ‘Dat komt omdat het lijkt alsof je kind iets crimineels gedaan heeft. Ik ben zelf freelance trainer voor 113 Zelfmoordpreventie en heb daar ook gevraagd waarom zij nog steeds die term gebruiken. Volgens mij doe je daar mensen pijn mee. Maar er zit blijkbaar wel een reden achter. Nabestaanden spreken vaak over zelfdoding: dat is een beetje verzachtend en doet het meeste recht aan wat er is gebeurd. Hulpverleners hanteren vaak de officiële term suïcide. Maar de mensen die met suïcidale gedachtes kampen, zoeken online op ‘zelfmoord’. En dát is de doelgroep die ze willen bereiken. In die uitleg kan ik me wel vinden, maar zelf gebruik ik eerder zelfdoding of suïcide. Of, in het geval van Sara: zelfeuthanasie.’

Marco: ‘Ik zeg meestal: ‘Ze heeft een einde aan haar leven gemaakt’. Maar ik neem het mensen niet kwalijk als ze een andere term gebruiken, ik betrap mezelf erop dat ik ook weleens het woord zelfmoord in de mond heb genomen. Het gaat mij niet zo zeer om de exacte woorden, maar om de manier waarop iemand me benadert. Meestal is dat goed bedoeld. Ik probeer zelf steeds de woorden te gebruiken die ik fijn vind en dan nemen anderen die vanzelf over.’

Vinden jullie het vervelend als mensen vragen hoe hij of zij ‘het heeft gedaan’?

Nancy: ‘Ik heb daar nooit moeite mee gehad. We zijn bewust van begin af aan open geweest over wat er precies is gebeurd. We wonen namelijk in een klein dorp, waar iedereen elkaar kent. Al diezelfde avond ging het als een lopend vuurtje. Ik wilde niet dat er verhalen zouden rondgaan die niet klopten, dus op de afscheidsdienst hebben ook ook letterlijk verteld hoe ik Jessy heb gevonden. Doordat iedereen het weet, krijg ik eigenlijk zelden vragen.’

Conny: ‘Ik vind het ook niet vervelend om het te vertellen, maar het ligt er wel aan op welke manier de vraag wordt gesteld en hoe dicht iemand bij je staat.’

Anneke: ‘Ja, mensen kunnen best brutaal zijn. Iemand vroeg me bijvoorbeeld of de verzekering wel uitbetaalt als je het zelf hebt gedaan. Dan denk ik: is dát nou belangrijk om te weten? Vraag liever hoe het met me gaat.’

Marco: ‘Ik ervaar niet zo dat mensen nieuwsgierig zijn naar de manier waarop het is gebeurd. Als ik uit mezelf vertel dat mijn dochter uit het leven is gestapt, zijn ze vooral geïnteresseerd in hoe het met mij gaat. Daar ben ik over het algemeen vrij open in, en daar komen soms mooie gesprekken uit voort.’

Conny: ‘Wij proberen ook eerlijk te zijn, maar je ziet mensen toch schrikken. Als iemand bijvoorbeeld vraagt of wij kinderen hebben, zeg ik: ‘Ja, één dochter, maar die leeft niet meer’. Dan valt het gesprek meteen stil. Daarom begin ik er liever niet uit mezelf over.’

Elsbeth: ‘Wij zijn in de afscheidsdienst heel open geweest over het traject ernaartoe, omdat ik de mensen mee wilde nemen in een stukje begripsvorming: hoe kon het zo ver kon komen met een meisje dat zo geliefd was? Ik vertel ook dat ze in ons huis is overleden, dat

ze niet geleden heeft en dat ze aibaar en knuffelbaar was toen we haar vonden. Maar we vertellen niet hoe ze het heeft gedaan. Deels omdat ik denk dat Sara het niet leuk zou hebben gevonden als iedereen dat weet, maar ook omdat ik bang ben dat mensen dan een veel te gedetailleerd beeld gaan vormen in hun hoofd. Sara kende veel jongeren die ook psychische problemen hebben, dan is er gevaar voor kopieergedrag.’

Merken jullie dat deze manier van overlijden zorgt voor een hogere drempel om jullie te benaderen?

Marco: ‘Nee, ik heb het idee dat mensen wel naar me toe durven te komen. Al merk ik wel dat mensen soms bang zijn dat dit hun eigen kind ook kan overkomen, zeker als ze dezelfde leeftijd hebben als Raéle. Ik heb meerdere keren meegemaakt dat ik uiteindelijk degene was die mijn arm over de schouder van de ander moest leggen. En dat vind ik niet erg, zo lang mijn verdriet niet weggekaapt wordt.’

Paul: ‘Bij de mensen die dichtbij ons staan, is de drempel laag. Ze vragen altijd hoe het met ons gaat, knuffelen ons. Ook collega’s. Kort nadat Martje overleed, heb ik een nieuwe baan gekregen. Doordat ik zelf heel open was, merkte ik dat collega’s hun eigen verhalen ook bij mij kwijt konden. Je kunt dus zelf drempelverlagend zijn, is mijn ervaring. Daarentegen zijn er ook mensen die ik al 15 jaar kende en die niets hebben laten horen. Geen sms’je, geen kaartje. Voor hen is de drempel blijkbaar te hoog geweest.’

Nancy: ‘Met carnaval kwam ik in het feestgedruis mensen tegen die ik nog niet had gezien sinds Jessy’s overlijden. Op zich ging het best makkelijk, mensen komen gewoon naar me toe en knuffelen me. Waar we wel tegen aangelopen zijn, is hoe de school van onze dochter Noa er mee omging. Toen ze voor het eerst weer naar de les kwam, bleek dat de leraren niet op de hoogte waren gebracht. Daardoor kreeg ze bijvoorbeeld een uitbrander omdat ze haar huiswerk niet had gemaakt. Zelfs haar mentor sprak er niet over in de klas. Ik heb toen contact opgenomen en gezegd: ‘Maak het alsjeblieft bespreekbaar’. Gelukkig is dat toen ook gebeurd. Het kan dus helpen als je zelf aangeeft dat je de drempel wilt verlagen.’

Elsbeth: ‘Dat is ook mijn ervaring. Ik heb het gevoel dat mensen in de stad soms doen alsof ze mij niet zien, of dat ze niet langs durven te komen. Ik doe daarom mijn best om zelf heel laagdrempelig te zijn. Dan zeg ik: ‘Joh, kom eens langs. Het gaat naar omstandigheden goed met ons’. Mijn man geeft anderen een compliment als ze hem in de stad over Sara aanspreken’.
Anneke: ‘Mensen weten vaak niet goed wat ze moeten zeggen, merk ik. Dan zeggen ze dingen als: ‘Geef het een plekje’, of: ‘Het komt wel weer goed’. Terwijl wij alleen maar getroost wilden worden.’

Marco: ‘Heel veel mensen zeggen: ik heb er geen woorden voor. Dan zeg ik: geef dan maar gewoon een knuffel. Dat is genoeg.’

Nancy: ‘Als ik in de supermarkt loop, duiken mensen weleens weg. Misschien omdat ze er niet dáár over willen beginnen. Dat is prima, want ik heb ook geen zin om elke keer dat ik boodschappen doe met vier mensen over Jessy te praten. Maar dat betekent toch niet dat ze me hoeven te ontwijken? Even hallo zeggen is ook voldoende.’

Anneke: ‘Ik vind het nog steeds fijn als mensen iets over Maurits zeggen. We hebben een klein monumentje in de tuin gemaakt, sommige mensen nemen een bloem mee als ze langskomen. Ook mooi: als ze op zijn verjaardag vragen of ze me mogen feliciteren. Het hoeft niet altijd over hem te gaan, maar het is fijn om te merken dat mensen het onderwerp niet vermijden. Want wij zijn er ook nog steeds elke dag mee bezig.’

Is rouw anders in het geval van zelfdoding?

Conny: ‘Toen we Martje vonden, was het eerst dat bij me opkwam: je hebt dit helemaal alleen moeten doen. Ik heb er niet voor haar kunnen zijn, heb geen afscheid kunnen nemen...’

Paul: ‘Voor mij is dat het grootste trauma geweest: dat ik de deur opendeed en haar dood op bed zag liggen. Ik heb EMDR-behandelingen gehad om dat beeld te verwerken, maar je krijgt het nooit meer uit je hoofd.’

Elsbeth: ‘Iemand zei tegen me: ‘Jouw kind heeft niet voor deze lijdensweg gekozen, dat is haar overkomen. Zoals het ook jullie als ouders is overkomen.’

Elsbeth: ‘Volgens mij hebben we allemaal wel afscheid kunnen nemen van het dode lichaam, toch? Er zijn ook situaties van zelfdoding waarbij dat niet meer kan. Ik denk dat dat de rouw bemoeilijkt, als je je kind niet meer kunt knuffelen.’ Wij hebben haar de hele week bij ons gehad, dat helpt enorm!’

Anneke: ‘Ja, die rouw is anders, omdat het geen natuurlijk overlijden is. Ik ben erg blij dat wij Maurits nog hebben kunnen zien, hebben kunnen aanraken, foto’s hebben kunnen maken... dus ‘normaal’ afscheid hebben kunnen nemen van hem. Bij de meeste mensen die de manier kiezen die hij koos, kan dat niet.’

Conny: ‘Martje zag er ook best goed uit, ondanks dat ze daar al even had gelegen. Het leek alsof ze gewoon sliep. Toen de hulpdiensten weg waren, hadden we nog een momentje met haar alleen. Ik heb haar vastgehouden, foto’s gemaakt.’

Nancy: ‘Ik durfde juist helemaal niet naar Jessy te kijken, wilde hem ook niet aanraken. Achteraf ben ik heel blij dat de huisarts heeft aangedrongen dat ik hem tóch zelf zou verzorgen. Hij zei: ‘Nu heb je dat traumatische beeld in je hoofd van hoe je hem vond, laat dat

niet je laatste herinnering aan hem zijn.’ Het eerste kwartier vond ik het heel eng, maar uiteindelijk heb ik zijn hand vastgehouden, hem gekust, zijn haren gekamd... Ik heb de nare herinnering dus kunnen ombuigen. Wat ik ook heel lastig vond, was dat het zo onverwachts was. Ik weet nog dat ik aan de keukentafel zat en dacht: wat moet ik nu doen? Ik wist niet eens of ik zélf gecremeerd of begraven wilde worden, laat staan wat Jessy had gewild.’

Conny: ‘Martje had gelukkig een hele lange afscheidsbrief geschreven, waar alles instond. Welke foto ze op de rouwkaart wilde, welke muziek ze op de crematie wilde.’

Conny: ‘Als dit was waar zij het diepste naar verlangde, moet ik dan willen dat ze voor mij verder leeft? Dat wil je toch niet als ouder?’

Marco: ‘Raéle had geen afscheidsbrief, dus wij moesten daar naar gissen. Gelukkig vond mijn zoon bij toeval online een lijstje met honderd vragen die ze over zichzelf had beantwoord. Eén daarvan was: ‘Begraven of cremeren?’. Zo wisten we in ieder geval iets. Maar er blijven nog duizendenéén vragen over die ik haar zo graag nog had willen stellen, als ik had geweten dat ze deze stap zou zetten. Niet om haar tegen te houden, maar om haar beter te kunnen begrijpen. Het voordeel is weer dat nu ik zelf de antwoorden mag bedenken die voor mij goed voelen...’

Elsbeth: ‘Doordat wij al langer met Sara over haar doodswens in gesprek waren, hebben wij veel dingen wél kunnen vragen. Zij zei geen voorkeur te hebben over cremeren of begraven. ‘Ik ben daar niet meer, mam’, zei ze. Dat heeft mij wel geholpen bij het maken van keuzes. Alle muziek heeft ze zelf bepaald.’

Denken jullie dat zelfdoding een (bewuste) keuze is?

Paul: ‘Ja, dat blijkt wel uit hoe goed ze het heeft voorbereid. Ze heeft het heel bewust gepland. Maar dat gaat over de daad zelf, dát was een keuze. De reden waarom ze het deed, was geen keuze. Ze was depressief, ze zag geen andere uitweg.’

Nancy: ‘In eerste instantie dacht ik dat het bij Jessy een momentopname was, waarom had hij anders nog zitten leren voor zijn tentamens? Maar vijf maanden later vonden we alsnog een afscheidsbrief, die hij bijna een jaar voor zijn dood had geschreven.

Hij wilde dit dus waarschijnlijk al veel langer, en waarschijnlijk is er die middag iets gebeurd wat voor hem de druppel was. Hij was dus veel zekerer dan wij dachten.’

Elsbeth: ‘Iemand zei tegen me: ‘Jouw kind heeft niet voor deze lijdensweg gekozen, dat is haar overkomen, net zoals een kind leukemie kan krijgen’. Ik denk dat hij gelijk heeft. Sara is niet misbruikt, werd niet gepest, ze had veel vrienden. Ze zei zelf dat ze gevangen zat in haar lijf, gevangen in de maatschappij. Ze had alle vormen van hulp al geprobeerd, maar ging alleen maar achteruit. Als je lichamelijk ongeneeslijk ziek bent, houdt je lichaam er op een gegeven moment mee op. Je kunt ook psychisch ongeneeslijk ziek zijn en ondraaglijk lijden, maar daar ga je niet aan dood. Daar moet je dus zelf iets doen om dat te beëindigen. Dat laatste stukje richting de dood is een bewuste keuze geweest van haar, maar de hele lijdensweg er naartoe... ik denk het niet.’

Anneke: ‘Dat vind ik zo mooi aan het woord overlijden. Ik draai het om: ‘lijden over’. Soms ben ik ook best trots. Mensen die sterven door zelfdoding zijn in feite heel sterk, je moet van goede huize komen om die stap te nemen.’

Conny: ‘Dat denk ik ook vaak: hoe sterk moet ze zijn geweest om dit te kunnen, het is zó moeilijk! Maar dat geeft wel aan dat er voor haar gevoel geen keuze was. Sommige mensen zetten een kind op de wereld dat lichamelijk ziek is, wij hebben een kind op de wereld gezet dat psychisch ziek was.’

Anneke: ‘Voor ons is dat dubbel, want we hebben óók een kind dat meervoudig gehandicapt is. Cees is qua mentale vermogens vergelijkbaar met een baby van zeven maanden. Toen mensen hoorden dat mijn zoon overleden was, dachten ze in ook in eerste instantie aan Cees.’

Elsbeth: ‘Toen Sara aan het knokken was met de dood, was er een andere leerling op school die aan het knokken was om in leven te blijven. Merken jullie dat mensen daar een oordeel over hebben?’

Anneke: ‘Ik heb weleens iemand horen zeggen: ‘De één wil graag leven, de ander wil graag dood’. Dan denk ik: ‘Nee, Maurits wilde óók leven. Hij heeft een vreselijke dood gehad, daar kies je echt niet zomaar voor.’

Elsbeth: ‘Dat dat idee leeft, komt misschien ook doordat de mensen die aan een psychische ziekte lijden, dit vaak voor zichzelf houden. Daardoor is ook niet zichtbaar hoe hoog de nood is. Maar hoe lang hebben onze kinderen niet gevochten?’

Marco: ‘Er zijn ook mensen die een poging om uit het leven te stappen hebben gedaan die mislukt is, en die nu heel blij zijn dat ze er nog zijn. Die wél weer perspectief zijn. Daardoor zou je kunnen denken dat onze kinderen misschien nog geholpen hadden kunnen worden.’

Elsbeth: ‘En dat kán soms ook, ik heb in de kliniek van Sara ook kinderen gezien die weer zijn opgeknapt. Gelukkig maar.’

Marco: ‘Vroeger had ik dat idee misschien ook wel een beetje, dat

iemand die psychisch ziek is altijd nog geholpen kan worden. Maar nu merk ik dat ik de keuze van Raéle zelfs verdedig. Misschien zijn er talloze opties die we hebben gemist, die er misschien toe hadden kunnen leiden dat ze nu weer vrolijk rond had gelopen. Dat had allemaal gekund. Maar op dat moment, met het beeld van de wereld waar ze op dat moment in verkeerde, was dit voor haar de beste oplossing. Al vind ik dat wel lastig om te zeggen, omdat ik bang ben dat het klinkt alsof ik blij ben dat mijn dochter er niet meer is.’

Elsbeth: ‘Als vader of moeder is het altijd je instinct om je kind te redden als het in nood is. Toen Sara aangaf dat ze wilde stoppen met de behandeling, vroeg ze ons als het ware toestemming om te gaan. Wij lieten blijken: wij horen en respecteren je doodswens. Als het niet anders kan verdient ze een waardige manier van sterven. Vandaar ook die aanmelding bij Levensindekliniek. We gaven ook aan dat je kind opgeven geen optie is. Dat we elke sprank zouden aanwenden om haar in leven te houden. En daar reageerde ze nuchter op: Ja, dat begrijp ik, daar zijn jullie mijn ouders voor’. Uiteindelijk heeft ze niet kunnen wachten. Dus toen we haar vonden, dacht ik: ‘Potverdomme meid, het is je toch gelukt een waardige manier te vinden.’ Kan ik accepteren dat ze dood is? Moeilijk. Maar ik kan wel vrede hebben met de manier waarop ze is gegaan.’

Speelt schuldgevoel een rol?

Paul: ‘Ik heb dat wel gehad. Toen Martje overleed, had ik zelf een zwaar jaar achter de rug. Ik zat ziek thuis en was mijn baan kwijtgeraakt. Was ik te veel met mezelf bezig om te zien hoe depressief Martje was?’

Conny: ‘En waarom heb ik haar op het laatst niet gevraagd of ze suïcidale gedachten had? Misschien had ze me dan in vertrouwen genomen en had ik haar kunnen helpen.’

Anneke: ‘Als moeder voel je je verantwoordelijk voor je kind, dus natuurlijk is er schuldgevoel. Wat had ik gemist?’
Marco: ‘Ik voel me niet zo zeer schuldig omdat ik het niet heb kunnen voorkomen, maar over dat ik er niet meer voor Raéle heb kunnen zijn toen ze het zo moeilijk had. De scheiding speelt daarin ook mee. Als ik had geweten wat de impact daarvan was, had ik dan dingen anders gedaan?’

Nancy: ‘Je weet ook niet of ze daarmee gered was geweest.’

Marco: ‘Nee, precies. Ik denk dus ook niet zo zeer in termen van schuld, maar ik zie wel allemaal kansen die er waren geweest. Het

Marco: ‘Het mooie is dat ik er voor mijn gevoel na haar dood wél voor haar kon zijn. Daar heb ik rust in gevonden’

mooie is dat ik er voor mijn gevoel na haar dood wél voor haar kon zijn. Daar heb ik rust in gevonden.’

Elsbeth: ‘Het is een kwetsbaarheid van je kind waar je als ouder geen controle over hebt, terwijl je die controle wel zou willen. Ik weet dat ik alles heb gegeven, dat ik het niet heb kunnen voorkómen. En toch heb ik op een bepaalde manier het gevoel dat ik tekortgeschoten ben als moeder. Ik heb haar ‘de kunst van het leven’ niet voldoende kunnen overbrengen, dat voelt als falen. Ik weet wel dat ik geen slechte moeder ben geweest, maar daar zit wel mijn grootste pijn.’

Nancy: ‘Dat herken ik, dat gevoel dat je hebt gefaald als moeder. Maar ik kan het wel relativëren, door naar Jessy’s zusje te kijken. Zij heeft dezelfde vader en moeder, dezelfde opvoeding, en zij is wél gelukkig. Daardoor weet ik dat het niet aan ons ligt. Waar ik me wél schuldig over heb gevoeld, is dat ik het niet heb aangevoeld. Jessy en ik waren vier handen op één buik. Ik voelde het altijd meteen als het niet goed met hem ging, zelfs als hij niet in de buurt was. Waarom voelde ik dit dan niet? Maar ik heb een rouwssessie gevolgd bij een therapeute en die zei meteen: ‘Loslaten dat schuldgevoel, hij komt er niet mee terug.’ Daar heb ik me vanaf dag één aan vastgehouden. Als ik het die dag had kunnen voorkomen, was er waarschijnlijk op een ander moment wel een trigger geweest. Hij heeft rust gevonden, dat was zijn keuze. En dat moeten wij accepteren, hoe moeilijk ook.’

Anneke: ‘Ik ben teleurgesteld geweest in Maurits. Ik dacht: jij stapt eruit en je bent vrij, maar wij hebben een leven lang verdriet. Gelukkig is die teleurstelling inmiddels weg. Nu denk ik: hij kon niet meer tegen het leven, voor hem was het te zwaar. Maar laten wij niet

Paul: ‘Ze heeft het heel bewust gepland, dát was een keuze. Maar dat gaat over de daad zelf. De reden waarom ze het deed, was geen keuze’

meegaan in die negativiteit, maar proberen om sterk en positief te zijn en iets van ons leven te maken en Maurits daarin verweven.'

Conny: 'Als dit was waar zij het diepste naar verlangde, moet ik dan willen dat ze voor mij verder leeft? Dat wil je toch niet als ouder?'

Nancy: 'Ik denk dat het rust geeft als je kunt inzien dat het zijn keuze was. En hoe lastig ik dat ook vind en hoe zeer ik hem ook mis, die keuze respecteer ik. Dat is ook houden van, loslaten.'

Paul: 'Ik denk dat dat ons ook helpt om te overleven. Dat zij rust heeft, maakt dat wij ook verder kunnen.'

Elsbeth: 'Tot slot. Het is zo belangrijk voor diegenen die suïcidale gedachten hebben om erover te spreken met anderen. Praten erover helpt echt. En hoe eerder je erbij bent, hoe groter de kans dat je de problemen kunt aanpakken. Ook voor mensen zoals jij en ik is het van belang om eventuele vermoedens van gedachten aan zelfdoding bij de ander bespreekbaar te maken. Durf ernaar te vragen, de ander zal zich juist opgelucht voelen er iets over te mogen zeggen, de persoon staat niet meer alleen.¹¹³ heeft daar (online) trainingen voor ontwikkeld voor ieder die hierin het verschil wil maken, de zogenaamde Gatekeepertrainingen.'

*Nancy: 'Door naar Jessy's zusje te kijken,
kan ik mijn schuldgevoel relativeren.
Zij heeft dezelfde vader en moeder, dezelfde
opvoeding, en zij is wél gelukkig'*

Vragen?

Heb je naar aanleiding van dit artikel vragen
of gedachten over zelfdoding?

**Zoek contact en hulp met o.a.
www.113.nl of bel met 0900 – 0113.**