

Maandblad Geestelijke volksgezondheid

**MGV**

10

| **6**

**suïcidepreventie**

## Praten als sleutel

Als je vader zelfmoord heeft gepleegd

**Nabestaanden van iemand die zich suïcideert, weten niet altijd waar ze steun kunnen vinden. Vaak is praten, praten, en nog eens praten het enige dat helpt.**

Rotterdam, 27 juni 2001, kwart over vijf 's middags. In een pashokje wurm ik mezelf in een T-shirt als mijn moeder belt. 'Heb jij iets van je vader gehoord? Hij moest vandaag naar het ziekenhuis voor de uitslag van die moedervlek maar hij is nog steeds niet thuis.' Ik vind het een rare vraag en ben een beetje geïrriteerd, ook omdat dat T-shirt niet past. Waarom zou ik wat van hem gehoord moeten hebben? Mijn moeder maakt zich zorgen, misschien was die uitslag wel niet goed? Ze heeft hem al een paar keer gebeld maar hij neemt niet op.

Ik probeer mijn moeder gerust te stellen en zeg dat hij misschien wel een strandwandeling of zo aan het maken is. We hangen op maar in mijn maag ontstaat een knoopje. Ik bel mijn vader en krijg zijn voicemail. Dan belt mijn broer. Op de achtergrond hoor ik de geluiden van het terras waar hij aan het bier zit. Zenuwachtig zegt hij: 'Ik ga maar naar Marian, ze is over haar toeren. Ze huilde dat er een politiewagen voor de deur parkeerde.' Ik antwoord dat ik er ook aankom. Terwijl ik naar buiten loop, gaat mijn telefoon weer. 'Met de politie. Kunt u naar uw moeder komen. Het betreft uw vader...' Wat dan, wil ik weten? Dat wil de man niet zeggen. 'Is hij dood?', schreeuw ik. Ja, hij is dood. Of ik alstublieft naar Rijswijk wil komen.

Als ik een half uur later in Rijswijk aankom, is de knoop in mijn maag een baksteen geworden. Ik tril. Voor de deur van mijn ouders staat een politieauto, een raar gezicht in die keurige wijk. Als ik de woonkamer binnenstap, loopt mijn moeder snikkend naar me toe. Twee agenten, één in

uniform, de ander niet. 'Is papa dood?', vraag ik. 'Ja', huilt mijn moeder. Hoe dan, wil ik weten. 'Uw vader heeft zelfmoord gepleegd.' Ik probeer lucht te happen. Hoe dan, wil ik weer weten. 'Hij is van een flat gesprongen', zegt de agent. We beginnen hard te huilen. Waar, en hoe laat vraag ik. De agent zegt 'om half vier' en noemt de plek. Mijn vader is overgebracht naar een rouwcentrum. De kist is al dicht. 'Kunnen we hem nog zien, om afscheid te nemen?', vraagt mijn moeder. Nee, dat kan niet. Mijn moeder blijft aandringen. Voorzichtig proberen de agenten duidelijk te maken dat dat niet gaat als mensen van een grote hoogte springen.

## Apathisch

Begin 1986 toen ik elf jaar was, raakte mijn vader – onderwijzer – overspannen. Jarenlang zat hij thuis, soms apatisch voor zich uit te staren op de bank. Als ik broodkrumels op het aanrecht liet liggen, was het huis te klein. Vriendinnetjes durfde ik dan ook niet mee te nemen naar huis. Mijn vader was volgens mijn moeder 'depressief'. Hij ging ook naar 'therapie' maar wat dat allemaal inhield, wist ik niet. Er werd niet over gepraat. We liepen op onze tenen, want woede-uitbarstingen moesten voorkomen worden. De laatste twee jaar, mijn broer en ik waren al lang het huis uit, leek het beter te gaan. Mijn vader was aan de prozac, dat een wondermiddel leek. Hij was vrolijker, al kon hij nog heel grillig reageren op situaties, mensen en vooral mijn broer.

Op de dag van zijn dood is mijn toen 54-jarige vader naar het ziekenhuis gegaan voor de uitslag van een onderzoek. Hij kreeg te horen dat de moedervlek die was weggehaald, kwaadaardig was. Er zou een vervolgbehandeling gestart worden. Onderweg naar huis is mijn vader uit de bus gestapt. In het flatgebouw waar het Riagg zat en waar hij enkele jaren daarvoor onder behandeling was, is hij naar boven gelopen en vervolgens naar beneden gesprongen.

Een week na mijn vaders dood ben ik aan het snuffelen in zijn papieren. Ik vind een rapport van enkele jaren daarvoor van het Riagg. 'Narcistische persoonlijkheid, een autoriteitsprobleem, mist het gevoel van affectie in zijn jeugd', zijn enkele conclusies. Als ik mijn moeder en broer het rapport laat zien, breekt de hel los. Voor mijn broer is dit de bevestiging dat mijn vader gek was en niet hij. Mijn broer heeft wel eens aangegeven dat hij zich zorgen maakte om mijn vader, dat het niet normaal was hoe hij soms reageerde.

Maar mijn vader gaf mijn broer altijd het gevoel dat hij niet deugde. Nu staat er zwart op wit dat het aan mijn vader heeft gelegen. Mijn broer

verwijt mijn moeder dat ze dit al die tijd heeft geweten en er niets aan heeft gedaan. Mijn moeder verdedigt zich. 'Ik heb het na ruzies altijd voor je opgenomen en gezegd dat je vader niet zo moeilijk en lelijk moest doen tegen je!', zegt ze. 'Maar nooit waar ik bij was, had het een keer voor mij opgenomen! Hieruit blijkt dat Ton gewoon gek was, en jullie wisten dat maar deden er niets aan!', schreeuwt mijn broer en stormt het huis uit.

429

Hyperventilerend zit mijn moeder op de bank. 'Als hij zichzelf maar niets aandoet, je denkt toch niet dat hij tegen een boom rijdt?', vraagt ze me. Ze begrijpt niets van het verwijt van mijn broer en ik probeer het uit te leggen en haar gerust te stellen. Ik ben een scheidsrechter, bemiddelaar maar ik kom er zelf ook niet meer uit en wil iemand, nu, op dit moment, een professioneel iemand, die me vertelt wat ik moet doen. Met de *Gouden Gids* op mijn knieën, sigaret in de ene en de telefoon in de andere hand ga ik trillend op zoek. Maar ik kan niets vinden, geen nummer van Korrelatie, geen nummer van eerste hulp bij psychische crises, geen psycholoog of instantie die 's avonds open is.

Een maand na mijn vaders dood bezoeken mijn broer en ik de psychiater waar mijn vader onder behandeling was. 'Het ging goed met je vader dus hebben we de behandeling een paar jaar geleden stopgezet. Het verbaast me dat hij zelfmoord heeft gepleegd', zegt de psychiater. Ik krijg het gevoel dat de psychiater zijn straatje schoon probeert te vegen. Wat niet nodig is, wij willen alleen maar praten. De psychiater vertelt dat mijn vader zich in zijn jeugd eenzaam had gevoeld, affectie had gemist. De psychiater had mijn vader gevraagd om mijn moeder en ons een keer mee te nemen naar een sessie. Mijn vader had dat geweigerd; hij wilde ons er niet bij betrekken. Volgens de psychiater zijn de behandelgegevens van mijn vader vernietigd omdat zijn behandeling immers al een paar jaar was gestopt. Maar volgens een bekende van mijn broer, die daar bij het Riagg werkt, kwam mijn vader nog regelmatig bij het Riagg. Wat moet je dan geloven? Veel meer worden we niet wijzer. En ik tril nog steeds.

## Praten

Wat dit alles met suïcidepreventie te maken heeft? Veel. Met die *Gouden Gids* op mijn knieën voelde ik me radeloos. Ik wilde hulp, ter plekke. Een luisterend oor, een helpende hand, informatie. Maar die kon ik niet vinden, ook niet op internet. Dat vond ik zo bizar dat ik besloot dat dat anders moest. Ik vatte het plan op om een website voor nabestaanden op te zetten. Een hele tijd liep ik met dat plan rond maar vond ik nergens gehoor. Tot ik eind 2007 in contact kwam met de juiste mensen die mij weer in contact brachten met Stichting Ex6 en de initiatiefnemers van de website 113Online. Door hen werd ik

hartelijk verwelkomd en daar heb ik meegewerkt aan de opzet en teksten van 113Online.

Inmiddels is 113Online.nl gestart (zie ook Mokkenstorm, Stut & Bakker in dit nummer). Niet alleen suïcidale mensen maar ook hun naasten en nabestaanden kunnen daar terecht. 113Online is naar mijn mening de sleutel naar preventie: praten, praten en nog eens praten. Maar 113Online 'praat' zelf ook: het erkent dat er mensen zijn met suïcidale gedachten. En door te praten met de buitenwereld wil het zelfmoord en alles wat daarmee samenhangt bespreekbaar maken.

Mijn vader heeft nooit gepraat over zijn gedachten en gevoelens. Ook mijn moeder heeft nooit leren praten over wat haar bezighoudt. Tot op de dag van vandaag heeft ze daar moeite mee. Dat heeft gevolgen gehad voor mijn broer en mij, al zijn wij van een generatie die dat door de stroom aan informatie beter geleerd heeft. Ook door de betere beschikbaarheid van hulp gaat het mij beter af dan mijn ouders, al blijf ik het soms moeilijk vinden om erover te praten.

Als 113Online er tien jaar geleden of eerder al was geweest, had mijn vader er misschien naartoe gebeld om te vertellen dat hij het niet meer zag zitten. Ik had misschien wel gebeld om te vragen wat 'depressief zijn' eigenlijk is. Mijn broer had misschien wel gebeld om te vertellen dat hij zich zorgen maakte om zijn vader en wat hij daarmee aanmoest. Misschien had zelfs mijn moeder wel gebeld om haar hart eens te luchten over het leven met een depressieve man. Wie weet, had het door te praten anders kunnen gaan met ons gezin.

Het was me heel wat waard geweest als 113Online er was geweest in 2001, toen ik met de *Gouden Gids* op mijn knieën zat. Even praten met mensen die begrijpen en invoelen hoe desastreus zelfmoord in een leven is. Even het gevoel dat ik er niet alleen voor stond. Want ook nu, bijna negen jaar later, is het zacht uitgedrukt nog steeds niet goed tussen mijn moeder en mijn broer.

## **Betrek omgeving en gezin**

Voor preventie is het ook goed dat hulpverleners van suïcidale mensen blijven praten én aanhoudend zijn. Leuk dat de psychiater de wens van mijn vader (om zijn gezin er niet bij te betrekken) respecteerde. Maar depressie raakt per definitie de omgeving en het gezin. Wij waren er al bij betrokken zonder ons hiervan bewust te zijn. Had de psychiater gepraat met mijn vader en hem ervan kunnen overtuigen dat zijn depressie ook ons aanging, wie weet had mijn vader ingestemd met een gesprek met het hele gezin.

Een ander punt is eerlijkheid en transparantie van de hulpverlening. Het is belangrijk dat hulpverleners zoals psychiaters het belang van hun patiënt voorop hebben staan. Daarnaast dienen ze ook open te staan voor hun naasten en nabestaanden. Mensen zijn mondiger geworden. Mocht een patiënt onverhoopt zelfmoord plegen, kun je verwachten dat de nabestaanden een verklaring zoeken en bij de behandelaar terechtkomen. Een antwoord kan de behandelaar waarschijnlijk niet bieden, maar vragen beantwoorden kan wél. Wanneer die naasten of nabestaanden aankloppen, moet de psycholoog, therapeut, psychiater of instelling eerlijk zijn. Geef antwoord en vermijd vaagheden. Wie te maken heeft met zelfmoord, ervaart al genoeg vaagheid.

431

#### Samenvatting

S. Stam

'Praten als sleutel. Als je vader zelfmoord heeft gepleegd'

► De auteur beschrijft de emotionele gevolgen die zij en haar familie ondervonden van de zelfdoding van haar vader. Ze zocht hulp en ondersteuning op internet maar kon niet vinden waaraan ze behoefte had. Ook het bezoek aan de behandelaar van haar vader was niet bevredigend. Uiteindelijk raakte zij betrokken bij de hulplijn en website 113Online voor laagdrempelige hulp aan suïcidale mensen, hun naasten en nabestaanden. Praten en openheid over suïcide kunnen een grote rol spelen op het gebied van preventie.

#### Personalia

S. Stam (1974) is zelfstandig journalist en tekstschrijver. Ze is bestuurslid van Stichting Ex6 en nog steeds betrokken bij 113Online.

[www.ex6.nl](http://www.ex6.nl); [www.113online.nl](http://www.113online.nl); [www.suzannestam.nl](http://www.suzannestam.nl)  
[info@suzannestam.nl](mailto:info@suzannestam.nl)

#### Reageer op dit artikel via

[www.trimbos.nl/mgv](http://www.trimbos.nl/mgv)