

Met de dood voor ogen

Zelfmoordgedrag bij jongeren

Bart Demyttenaere / Uitgeverij Manteau, 2006, 200 blz. / ISBN 90 223 1935 0

Dit is intussen Demyttenaeres derde boek over zelfdoding. Sinds hij in 1994 zijn broer op die manier verloor laat het onderwerp hem niet meer los. Zes jaar geleden verscheen 'De last van het leven', dat hij nu omschrijft als een boek waarin hij zoveel mogelijk feiten over zelfmoord verzamelde. Later schreef hij samen met Wim Geysen 'Spiegelschrift' over een levensmoe meisje. Deze brievenroman is intussen omgezet in een theaterstuk en heeft al vele scholen aangedaan. Nu gaat het weer over zelfmoord, maar dan vooral over de overweldigende emoties die worden opgewekt wanneer een jongere uit het leven stapt. De proloog bestaat uit twee bijzonder openhartige brieven aan zijn broer Luk.

Feit is dat ik me tijdens mijn depressie heel intens met jou verbonden heb gevoeld. Ik besepte toen beter dan wie ook hoe verschrikkelijk eenzaam jij was in de uren, dagen, weken voor je zelfmoord. Eenzaam en onbegrepen. Heel even is de gedachte aan zelfmoord ook bij mij opgekomen. Wees gerust, het was maar een gedachte, een korte opflakking van levensmoeheid, een verre ultieme mogelijkheid die even door me heen flipte. Meer niet. (...)

Zoals ik je eerder schreef heeft je zelfmoord een grote impact gehad op het levensverloop van degenen die achterbleven, op jouw 'nabestaanden' dus. (...)

Door je dood zijn alle onderhuidse spanningen in onze familie helemaal bloot komen te liggen. (...)

Het hele boek door wordt aangetoond dat zelfmoord een enorme impact heeft op het leven van de nabestaanden. Dit gebeurt vooral aan de hand van pakkende getuigenissen.

In deel 1 komen achtereenvolgens de achttienjarige Jan, zijn ouders, een praktijkleraar uit het onderwijs en een directrice aan het woord. Jan heeft zich meer dan zes jaar ononderbroken slecht gevoeld. Nu gaat het sedert een half jaar beter.

Toen ik depressief was, leefde ik met de dood als een mogelijke optie, als een oplossing. Letterlijk een zelfoplossing. Ik beleefde mijn situatie als uitzichtloos. (...)

De echte hulp komt voort uit interactie. Ik geloof niet dat antidepressiva de diepe bodem van een depressie kunnen raken. Dergelijke middelen kunnen je een tijdje ondersteunen, maar op lange termijn bieden ze volgens mij geen oplossing. Alleen menselijke contacten werken lang genoeg door. En het beseg dat je je niet op een snelle oplossing mag fixeren. Iemand die depressief is, wil zo snel mogelijk van zijn rotgevoel af. Ik heb geleerd veel geduld met mezelf te hebben.

Ook voor de ouders van Jan, Inge en Rik, was dit een heel moeilijke periode.

Inge: Het doet ontzettend veel pijn als je moet vaststellen dat een van je kinderen helemaal niet gelukkig is. (...)

Rik: Ik uitte mijn onmacht door kwaadheid. Ik geef toe dat mijn woede vaak in onevenredig grote mate opwelde. (...)

Rik: Onze schuldgevoelens schoven we naar elkaar door. (...)

Rik: Door met buitenstaanders te praten ging ik de situatie als normaler beschouwen. Praten helpt relativiseren. Jarenlang hebben we getracht alles voor anderen verborgen te houden. Dat werd ondraaglijk.

Hun huwelijk ging er bijna aan ten onder.

Ook in het verhaal van de praktijkleraar, Rudi, komt naar voren hoe hij en zijn gezin er bijna zelf aan ten onder gingen. Maandenlang werd hij dag en nacht bestookt met telefoontjes van een suïcidale leerling, die hem alleen in vertrouwen had genomen. Op de duur legde hij beslag op al zijn vrije tijd. Uiteindelijk is Rudi zelf volledig ingestort. Toch ziet hij deze ervaring niet als negatief.

Door de weg die ik samen met Wesley heb afgelegd, heb ik bij mezelf emoties ontdekt waarvan ik vooraf niet eens vermoedde dat ik ze had. Mijn kinderen hebben de lang verborgen gevoelige kant van hun doorgaans stoere vader gezien. (...)

Nu die zware periode al geruime tijd achter mij ligt, kijk ik op een andere manier naar mijn collega's. Er zijn op school nog leerkrachten die op dezelfde manier naar de leerlingen kijken, maar ik moet toegeven dat ze in de minderheid zijn. De leerkracht die zich open opstelt, heeft het

vaak moeilijker dan degene die bewust afstand inbouwt.

Tenslotte is er de getuigenis van Lieve, adjunct-directeur van een grote ASO-school. Ook zij neemt de zorg voor haar leerlingen heel ernstig, maar ook de zorg voor zichzelf. Zelfmoordpogingen worden ernstig genomen. Zij beschouwt het ook als de taak van de school om het klimaat voor te bereiden, zodat de leerling in kwestie in de beste omstandigheden kan terugkeren. Zij pleit voor een kwetsbare houding van leerkrachten en directie. Het is voor jongeren geruststellend om begeleid te worden door echte mensen van vlees en bloed. Zij heeft wel de nodige bedenkingen bij het onderwijssysteem.

In feite krijgen wij veel te weinig middelen om onze zorgtaak naar behoren te kunnen uitvoeren. Als ik dit probleem aankaart, wordt het van hogerhand weggelachen. (...)

Men gaat er echter aan voorbij dat een diepgaande begeleiding heel tijdrovend is.

Er bestaat wel een nascholingsaanbod rond zelfmoordpreventie, maar het moet allemaal op vrijwillige basis gebeuren.

In deel 2 getuigen respectievelijk de moeder, een vriendin en de klassenleraar van Michiel, een zeventienjarige jongen die in juni 2002 onverwacht een einde aan zijn leven maakte. Wat mij in de getuigenis van de moeder, Renild, vooral treft is de enorme impact die de dood van zijn vader op Michiel moet gehad hebben. Hij was negen jaar toen zijn vader een einde aan zijn leven maakte. Het doet mij denken aan een uitspraak van de Duitse therapeut Bert Hellinger dat zelfmoord dikwijls uit (kinderlijke) liefde gebeurt. Michiels afscheidsbrief is veelzeggend in dit verband. Er stond letterlijk: 'Vake, here I come'. Meestal echter zou dit verlangen onbewust zijn volgens Hellinger. Schrijnend is ook Renildes relaas hoe verkeerd wij de dingen kunnen inschatten bij kinderen. *Vroeger had ik de indruk dat Michiel veel beter dan zijn broers met de dood van zijn vader kon omgaan. Als klein ventje had hij heel actief deelgenomen aan het afscheid van zijn vader. Hij boetseerde voor papa een beeldje in klei en maakte eigenhandig een mooie doodsbrief. Meer dan anderen was hij bezorgd om mij en de onzekere toekomst na de dood van mijn man. (...)*

Als geen ander plukte Michiel in die moeilijke periode heel precies de emoties die mij domineerden. Af en toe zei hij dat hij zich schuldig voelde voor de dood van zijn vader. (...)

Door zijn zelfdoding heeft Koen ongewild diepe wonden in ons gezin geslagen. Het was mijn grootste bekommernis om onze vier jongens min of meer ongehavend te helpen opgroeien. Net toen ik dacht dat het gelukt was, stapte Michiel uit het leven. (...)

De invloed van een vroegtijdig overlijden van een ouder op een mensenleven is niet te onderschatten.

Ook de opvang door de school komt uitgebreid aan bod in dit deel. Riet, een klasgenote van Michiel getuigt:

Ik ben de leerkrachten van de middelbare school nog altijd dankbaar voor de menselijke manier waarop we na Michiels dood zijn opgevangen. Het was een uitstekende beslissing om drie dagen met de klas weg te gaan en ons de mogelijkheid te bieden troost te vinden bij elkaar. In amper enkele dagen hebben we onze verwarde gevoelens kunnen plaatsen.

Ook de getuigenis van Bart, leerkracht Nederlands en Theater van Michiel, is treffend en zeer openhartig.

Ik heb instinctief gehandeld, en deels ook vanuit mijn persoonlijke negatieve ervaringen omtrent rouwverwerking. Mijn moeder is gestorven toen ik negentien jaar was. Door het totale gebrek aan een rouwproces zijn er vele jaren overheen gegaan voor ik mijn verdriet een beetje heb kunnen verwerken.

Ook verder in zijn verhaal heeft hij het over het belang van het rouwproces en de gevoelens die daarmee samengaan.

Verdriet moet aan de oppervlakte komen, anders blijft het jarenlang gisten.

Bart benadrukt ook het belang van het leefklimaat in een school.

Zonder de onvoorwaardelijke steun van de schoolgemeenschap is het als individuele leerkracht onmogelijk om in een crisissituatie naar eer en geweten te handelen. Ik kan me voorstellen dat vele goed bedoelde initiatieven van leerkrachten bij voorbaat op de harde muur van praktische bezwaren sneuvelen. Ik ben ervan overtuigd dat een school de onverwachte kansen om

fundamentele levenslessen mee te geven moet aangrijpen op de momenten waarop ze zich aandienen. De ontwikkeling van een kind moet altijd centraal staan. Leerstof en vakken zijn slechts middelen om jongeren ontwikkelingskansen te geven.

Wijze woorden, maar zoals Lieve reeds aanhaalde is er geen daadwerkelijke ondersteuning vanuit het beleid op een paar ronkende termen zoals 'zorgbeleid' na.

En zoals Bart ook zeer gevat opmerkt:

De beste mentaliteit diep je niet snel uit een boekje op.

Deel 3 bestaat dan uit een interview met Karl Andriessen, medewerker van het Project Zelfmoordpreventie van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg. Hierin worden de de recente cijfers omtrent de problematiek en het belang van een doordacht actieplan op school besproken.

Ook hier horen we terechte kritiek op de eenzijdigheid van ons onderwijs.

Qua kennisoverdracht en het aanbrengen van technische vaardigheden scoort ons onderwijs zeer goed, maar op het vlak van emotionele en relationele vaardigheden kan er veel meer gebeuren.

Karl waarschuwt er ook voor dat de confrontatie met iemand die aangeeft niet meer te willen leven, ontzettend zwaar kan zijn. Het is belangrijk dat leerkrachten steun zoeken bij collega's, directie en mensen van het CLB of CGG.

In deel 4 zijn de aanzetten tot drie draaiboeken opgenomen die de Werkgroep Verder voor concreet gebruik in scholen heeft opgesteld. Samen met de vele suggesties uit de verschillende getuigenissen die we al gehad hebben, kunnen zij een nuttige leidraad zijn om met deze problematiek op school om te gaan.

Voor deel 5 heeft de auteur enkele hoofdstukken uit 'De last van het leven' geselecteerd. Hij legt hierin negen valse 'volkswaarheden' in verband met zelfmoord voor aan Karl Andriessen. Een voorbeeld: Praten over zelfmoord is gevaarlijk: door erover te praten ga je mensen aanmoedigen om zelfmoord te begaan. Karl betoogt dat het tegendeel waar is!

Dan volgen vier gesprekken met nabestaanden van jongeren die jaren geleden een eind aan hun leven hebben gemaakt. De gevoelens van verdriet en gemis van de betrokkenen zijn van alle tijden en blijven actueel. Ook hier weer het verhaal van een zestienjarige jongen die brieven schreef aan zijn overleden vader en hem uiteindelijk volgt in de dood.

Papa, op een dag zal ik ook komen. Of het lang duurt, of is het misschien morgen of overmorgen, ik zal komen. Ooit zijn wij weer samen. Dan zijn er geen zorgen meer. Dan zijn wij gelukkig.

De getuigenis van Angie, moeder van Nella, die er op twintigjarige leeftijd een einde aan maakte, toont aan hoe nabestaanden zelf een risicogroep vormen. Twee maanden na Nella's dood ondernam zij zelf een zelfmoordpoging. Ook het belang van hierover te kunnen praten komt duidelijk uit haar verhaal.

Het verhaal van Karin, ex-vriendin van Stijn, die na hun relatiebreuk eruit stapte, is ook zeer schrijnend.

Toen pa me even later vertelde dat Stijn zich had verhangen, stortte ik helemaal in.

Hoewel Stijn reeds jaren worstelde met zware depressies, schoof zijn familie alle schuld op haar. Ze kreeg zelfs van de pastoor het verzoek om niet aanwezig te zijn op zijn begrafenis. Gelukkig is ze in contact gekomen met een zelfhulpgroep.

Ik moest meteen met iemand kunnen praten. De gesprekken met andere nabestaanden hebben me veel deugd gedaan. De verhalen van anderen zijn zo herkenbaar. Ik ben gaan beseffen dat ik niet alleen sta en dat ik mijn verdriet kan delen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.

Tenslotte krijgt de lezer nog een overzicht van een aantal actuele adressen, telefoonnummers en websites, waar men in Vlaanderen terecht kan.

Een ontroerend boek dat tot nadenken stemt, toegankelijk voor al wie het hart op de juiste plaats heeft!

Diederik Thuyn