

• ‘Hij gaf
signalen
maar wij
zagen ze niet’

Valerie (37) was 28 toen haar jongere broer een einde aan zijn leven maakte. Die radicale oplossing voor zijn problemen zette ook Valeries leven volledig op zijn kop. Intussen heeft ze zijn keuze aanvaard, al is ze het er nog steeds niet mee eens. ‘Ik ben ervan overtuigd dat hij geholpen had kunnen worden.’

Dat mijn broer Jan vroeg of laat uit het leven zou stappen, heb ik altijd geweten. Hij heeft het me vaak genoeg gezegd.

Alleen had ik gedacht dat hij minstens tot zijn veertigste zou wachten, dat hij het leven tot die tijd tenminste nog een kans zou geven. Het was dan ook een ijskoude douche toen ik op een zondagvoormiddag in 1998 een telefoontje kreeg van mijn vader met de mededeling dat Jan een einde aan zijn leven had gemaakt. Hij was amper vijfentwintig.'

'Jan was drie jaar jonger dan ik en in alle opzichten mijn tegenpool. Ik ben altijd heel extravert geweest, een geboren optimist en boordevol zelfvertrouwen. Jan was een wat timide, introverte en onzekere jongen. Maar we hadden een bijzonder goede band, altijd gehad. Mijn ouders hadden een eigen zaak, dus waren we van jongsaf aan nogal op elkaar aangewezen. Ik heb me altijd erg verantwoordelijk voor hem gevoeld en hij wist dat hij steeds bij me terecht kon.'

'Toen Jan 16 was, kende hij een eerste dieptepunt. 'Schoolmoe' luidde toen de diagnose. Hij was bijzonder slim, misschien zelfs hoogbegaafd. Dat hij op school geen enkele uitdaging meer vond en daardoor gedemotiveerd raakte, klonk voor ons dan ook zeer aannemelijk. Maar eigenlijk was er meer aan de hand. Jan was depressief. Alleen rustte daarop eind jaren tachtig nog een gigantisch taboe. Depressie, daar werd niet over gesproken. De jaren die volgden, ging het op en af met Jan. Hij had betere periodes, maar kende ook enorme dieptes en die gingen van kwaad naar erger.'

'De antidepressiva maakten hem impotent en hij stopte ermee'

'Op zijn 18e ging Jan op kot. Dat was minder contact met elkaar hadden, was daar een logisch gevolg van. In de week-ends waren we wel nog altijd samen. Op die momenten merkte ik dat de depressies hem steeds meer in hun greep kregen, maar helpen kon ik hem niet. Intussen ging Jan naar een psychiater. Die had vastgesteld dat hij aan een endogene depressie leed. Er was met andere woorden iets mis in zijn hersenen. Hij had een tekort aan bepaalde hormonen, de neurotransmitters

werkten niet zoals het hoorde. Jan was ziek en de psychiater schreef hem antidepressiva voor. Alleen werd hij er impotent van en dus stopte hij met het slikken van die pillen. De psychiater wist dat, berispte Jan en zei dat hij ze wél moest nemen, maar dat deed hij dus niet. Achteraf bekeken denk ik dat Jan zich heel onbegrepen heeft gevoeld door de medische wereld, dat hij het gevoel had dat ze hem niet konden helpen. En dus vluchtte hij in drank en drugs om zijn sombere buien te verlichten. Met weinig succes. Zijn studies had hij inmiddels opgegeven. Af en toe werkte hij een tijdje in een fabriek of iets dergelijks, maar er was weinig stabiliteit in zijn leven. Zelf was ik intussen het huis uit, ik was getrouwd en kreeg een kind. Terwijl mijn leven stilaan in de plooi viel, verloor Jan almaar meer grip op het zijne.'

'De laatste dagen voor zijn dood leek het beter met hem te gaan'

'Drie maanden voor zijn dood is Jan opgenomen in een psychiatrische instelling. Mijn moeder had hem gevonden in zijn huis, graatmager en met een wazige blik in zijn ogen. Hij was toen echt heel ver heen. Hij hoorde voortdurend stemmen, voerde ellenlange gesprekken met iemand die er niet was en was zo paranoïde dat hij vaak in bed lag met een hele reeks zelfgemaakte wapens, er rotsvast van overtuigd dat ze hem zouden komen halen. Heel beangstigend allemaal. Jan gaf zelf aan dat hij opgenomen wilde worden, maar ook in de instelling kreeg hij niet de hulp die hij nodig had. Ook mijn band met hem was niet meer zoals vroeger. Echt met hem praten lukte al lang niet meer en hoe graag ik het ook wilde, ik had het gevoel dat ik niks voor hem kon doen.'

'De laatste dagen voor zijn dood leek het beter met hem te gaan. Hij was veel helderder, rustiger ook. Wellicht had hij toen voor zichzelf al de beslissing genomen er een eind aan te maken en daar een zekere rust in gevonden. Op zaterdagavond heeft hij een halve fles whisky leeggedronken en is dan naar het huis van mijn ouders gegaan om daar te blijven slapen. Hij had een sporttas bij zich, met daarin wat blikken bier. Of tenminste, dat veronderstelde mijn moeder op basis van het kletterende

geluid dat de tas bij elke beweging maakte. Om vijf uur 's ochtends is mijn moeder wakker geworden van een doffe plof, waar ze verder geen aandacht aan besteedde. Pas enkele uren later heeft ze Jan gevonden en besepte ze dat in de sporttas geen bier maar een jachtgeweer had gezeten. Dat had hij eerder die week gekocht. Op zijn bed lagen de foto's van een meisje uit de instelling op wie Jan smoorverliefd was. Hij had een poosje iets met haar gehad, maar zij had hem uiteindelijk afgewezen. Voor Jan is dat wellicht de spreekwoordelijke druppel geweest.'

'Jan had zelf de muziek uitgekozen voor zijn begrafenis'

'Jans begrafenis werd in besloten kring gehouden. Hij had zichzelf van het leven beroofd en daar wilden mijn ouders liever niet te veel ruchtbaarheid aan geven. Ik herinner me maar weinig van die dag, maar weet wel nog dat we de muziek speelden die Jan zelf voor zijn begrafenis had uitgezocht. In zijn muziekcollectie hadden we aantekeningen gevonden op cd-hoesjes die aangaven welke nummers hij geschikt vond. Hij had zijn dood tot in de puntjes voorbereid.'

'Achteraf bekeken heeft Jan behoorlijk wat hints gegeven over wat hij van plan was. Alleen beseft je dat op het moment zelf niet. Een paar weken tevoren zei hij dat hij niet langer peter van mijn zoontje wilde zijn, maar daar heb ik toen verder niks achter gezocht. En ook in ons laatste telefoontje, twee dagen voor zijn dood, gaf hij signalen. Hij zei me dat alles anders zou worden, dat ik het wel zou zien. Maar ik dacht dat hij bedoelde dat hij opnieuw zou gaan werken. Eerder in ons gesprek had hij het namelijk over de VDAB en werk zoeken gehad.'

'Het was alsof een stuk van mezelf bij Jan was in de dood'

'De eerste weken na Jans dood leefde ik op automatische piloot. Ik werkte me te pletter en probeerde vooral niet stil te zitten. Het ging absoluut niet goed met mij, maar dat wilde ik niet toegeven aan mezelf. Ik dacht dat het wel over zou gaan, dat ik gewoon moest verder doen en >

dat het verdriet en de pijn dan wel zouden slijten. Na vier maanden begon ik stilaan te beseffen dat dat niet zo was. Integendeel. Hoe langer hij dood was, hoe meer ik hem miste. Mijn hoofd zat zo vol met alles wat er gebeurd was dat ik niet meer normaal functioneerde. Ik maakte mijn bloemstukken achterstevoren, zette de schoenen van mijn zootje in de koelkast. Het was alsof ik zelf nog maar gedeeltelijk leefde en met een stuk van mezelf bij hem was in de dood. Pas toen ik voor mijn werk een medisch onderzoek moest ondergaan, zijn bij mij de alarmlichtjes aangesprongen. Mijn hartslag was abnormaal hoog en ik besepte dat het zo niet verder kon, dat ik iets moest doen. En dus ging ik in therapie. Vier jaar heeft het me gekost om mijn leven weer op de rails te krijgen. In die periode ben ik zelf door een heel diep dal gegaan, maar aan het eind van die vier jaar kon ik zeggen: Jan zit niet langer in mijn hoofd, maar in mijn hart. Ik had de pijn en het verdriet een plaats gegeven en kon weer verder met mijn eigen leven.'

'Ik ben jarenlang kwaad geweest om wat hij ons aandeed'

'Ik weet zeker dat Jan niet heeft beseft wat hij ons aandeed door voor de dood te kiezen. Hij was er rotsvast van overtuigd dat we beter af waren zonder hem. Hij heeft ook nooit geloofd dat mensen echt van hem hielden. Hij had ontzettend veel vrienden, maar ging ervan uit dat die alleen maar met hem omgingen omdat dat zo hoorde. Dat iemand hem bewust als vriend koos, dat kon er bij hem niet in. Hij was ook als de dood dat hij door al zijn drank- en druggebruik iets zou krijgen, dat hij hulpbehoevend zou worden en de rest van zijn leven iemand tot last zou zijn. Dat was trouwens sowieso het beeld dat hij van zichzelf had: een last voor anderen. Ik heb het er meer dan eens met hem over gehad, maar kon hem niet aan zijn verstand brengen dat hij het helemaal mis had.'

'De eerste jaren na zijn dood ben ik ontzettend kwaad op hem geweest. Kwaad om wat hij ons had aangedaan, omdat hij ons blijkbaar niet de moeite waard vond om voor te blijven leven. Nu neem ik het hem niet langer kwalijk. Ik snap nu dat hij

Zelfdoding: DE HARDE CIJFERS

- Iedere dag sterven 3 Vlamingen door suicide.
- Binnen West-Europa liggen alleen in Finland de zelfmoordcijfers nog hoger.
- In 2004 stapten niet minder dan 1.085 Vlamingen uit het leven.
- Bijna 75 % van hen waren mannen.
- Bij vrouwen is zelfdoding verantwoordelijk voor 1 % van alle overlijdens, bij mannen is zelfdoding in 3 % de doodsoorzaak.
- Zelfdoding is de meest voorkomende doodsoorzaak bij mannen tussen 30 en 50 jaar en bij vrouwen tussen 10 en 14 en tussen 20 en 35 jaar.
- Naar schatting ondernemen in Vlaanderen dagelijks ongeveer 45 mensen een zelfmoordpoging. Vooral jonge vrouwen zijn een risicogroep.
- De kans dat iemand die al een poging achter de rug heeft effectief suicide pleegt, is 150 keer groter dan in de algemene bevolking.

BRON: CENTRUM TER PREVENTIE VAN ZELFMOORD.

zodanig psychisch leed dat hij geen andere uitweg meer zag. Maar ik ben het niet eens met zijn keuze. Ik ben ervan overtuigd dat hij geholpen had kunnen worden als hij maar de juiste therapie had gekregen. Maar ik begrijp wel dat hij er zelf niet meer in geloofde, dat hij door alle slechte ervaringen alle moed had verloren. Alleen zal je mij nooit horen beweren dat het voor hem beter is zo. Kiezen voor zelfdoding is volgens mij nooit de juiste oplossing. Ik ben er trouwens van overtuigd dat hij het zelf eigenlijk ook niet wilde, dat hij gewoon geen andere uitweg meer zag. Maar dat hij echt dood wilde, dat kan ik niet geloven. Daarvoor ken ik hem te goed. Ik ben er van overtuigd dat hij gehuild heeft als een klein kind op het moment dat hij er een einde aan maakte.'

'Ik was compleet overstuur toen ik zijn verjaardag vergat'

'De eerste maanden na Jans dood kon ik aan niks anders denken. Ik praatte voortdurend over hem. Intussen is hij veel minder alomtegenwoordig. Er gaan ook dagen voorbij dat ik helemaal niet aan hem denk. Dit jaar was ik zelfs zijn verjaardag vergeten. Die viel op een verlofdag en pas toen ik 's avonds mijn computer aanzette en mijn oog op de datum viel, drong het tot mij door. Ik was compleet overstuur, heb verschrikkelijk gehuild, maar het bewijst wel dat ik er niet meer constant mee bezig ben. Het cliché dat

verdriet slijt, klopt dus wel degelijk. Maar de dag van zijn dood zal wel voor altijd voor een tweedeling in mijn leven zorgen. Er is voor en er is na.'

'Er wordt wel eens beweerd dat je als mens verandert als je zoiets ingrijpends meemaakt. Ook dat kan ik alleen maar bevestigen. Ik ben heel sterk veranderd door wat er gebeurd is. Ik kan nu veel beter relativeren, ben assertiever geworden en weet veel beter wat ik belangrijk vind in het leven. Al bij al ben ik er dus zeker sterker uit gekomen. Maar de zelfdoding van mijn broer heeft ook bepaalde littekens achtergelaten. Zo is er bijvoorbeeld de angst dat mijn kinderen iets van hem meedragen. Bij het type depressie dat Jan had, spelen genetische factoren een belangrijke rol. Ik mag er niet aan denken dat mijn kinderen die 'aanleg' ook kunnen hebben. En als weer eens iemand me erop wijst hoe sprekend mijn jongste zootje op mijn broer lijkt, dan slaat de angst me wel eens om het hart. Ik zie gelukkig één gigantisch verschil. Mijn broer was heel gesloten en mijn zootje is bijzonder extravert. Daar trek ik me dus maar aan op.'

'Ik mis hem verschrikkelijk, maar ben nu gelukkiger dan toen hij nog leefde'

'Als je me vraagt of ik gelukkig ben nu, dan zal ik daar zonder aarzelen 'ja' op antwoorden. Ik ben een periode diep onge-

lukkig geweest, maar nu ben ik zelfs gelukkiger dan toen Jan nog leefde. Begrijp me niet verkeerd, uiteraard ben ik niet blij dat hij er niet meer is. Ik mis hem ontzettend, maar de voortdurende onrust die ik voelde toen hij nog leefde, de angst en bezorgdheid om hem die me nooit helemaal loslieten, zijn nu weg. Natuurlijk zou ik liever gehad hebben dat hij nog leefde, maar ik heb de pijn en het verdriet een plaats gegeven. Ik heb zijn dood aanvaard. Weet je, de eerste jaren na zijn dood had ik vooral heel veel zelfmedelijden. Ik vond het zó oneerlijk dat mijn onbezorgde leventje me op mijn achtentwintigste ontnomen werd, dat ik moest leven met zo'n groot verdriet. Intussen vind ik het vooral erg voor Jan. Dan hoor ik bijvoorbeeld een liedje op de radio en weet ik: dat zou hij prachtig gevonden hebben. Of dan geniet ik ervan om mijn kinderen te zien opgroeien en weet ik dat hij dat ook fantastisch zou gevonden hebben. Ik vind het zo jammer voor hem dat hij dat nu allemaal moet missen. Hij was amper vijfentwintig. Zijn leven moest eigenlijk nog beginnen.'

■ DOOR VEERLE MAES

HULPVERLENINGSINSTANTIES:

- Tele-onthaal: tel. 106 (anoniem, gratis, 24/24 u) of www.tele-onthaal.be (met on-line chat).
- Centrum ter Preventie van Zelfmoord: tel. 02/649.95.55 (anoniem, gratis, 24/24 u) of www.zelfmoordpreventie.be (met on-line chat).
- Project Zelfmoordpreventie van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg: tel. 09/233.50.99 of www.zelfmoordpreventievlaanderen.be.
- Werkgroep Verder (Nabestaanden na Zelfdoding): tel. 02/361.21.28 of www.werkgroepverder.be (met interactief forum).

Dag van de Nabestaanden

Voor de 6e keer al organiseert Werkgroep Verder, het overlegplatform tussen hulpverleners en nabestaanden, een Dag van de Nabestaanden. Op deze ontmoetingsdag kunnen nabestaanden na zelfdoding, hulpverleners, politie en ziekenhuispersoneel terecht voor allerlei workshops en contact met lotgenoten. Voor kinderen en jongeren wordt er een aangepast programma voorzien.

De 6e Dag van de Nabestaanden gaat door op zaterdag 17 november in het Elewijt Center in Zemst. Deelname kost € 15 voor nabestaanden en vrijwilligers (€ 10 tot 16 jaar) en € 35 voor professionele hulpverleners, politie en ziekenhuispersoneel. Omdat het aantal deelnemers beperkt is, is vooraf inschrijven noodzakelijk (voor 6 november). Meer info en inschrijvingen op www.werkgroepverder.be of op het organisatie- en conferentiesecretariaat, tel. 02/361.21.28 of info@werkgroepverder.be.



Probiactiol[®] plus

Houd je
gezondheid en vertering
elke dag op peil



VERKRIJGBAAR
IN DE APOTHEEK

FuncioMed  Metagenics[®]
Genetic Potential Through Nutrition

Verkrijgbaar in de apotheek
Biodynamics bvba | +32 (0)59 55 09 47 | info@biodynamics.be
Schrijf u nog vandaag in voor onze digitale nieuwsbrief op www.funciomed.be