

REPORTAGE Suïcidepreventie in Zaanstreek-Waterland

'Blijf toch vooral praten'

Tussen de 1800 en 1900 Nederlanders maken jaarlijks een einde aan hun leven. Grote groepen nabestaanden blijven achter met verdriet en vragen. Tijdens een preventiemiddag van GGD Zaanstreek-Waterland werd nog maar eens benadrukt: blijf toch vooral praten.



Virginia Groenendijk
v.groenendijk@mediahuis.nl

Oostzaan ■ „Het is al laat als zondagavond 4 mei 1985 twee agenten voor de deur van Nico staan. 'Het lichaam van uw vrouw is gevonden in Haarlem, ze is geen natuurlijke dood gestorven.' In die paar minuten, van vijf voor twaalf tot tien over twaalf, veranderde het leven van Nico voor goed. Hij blijft achter met drie volwassen kinderen en één puber. Die puber was ik.” Met die indringende, persoonlijke ervaring viel donderdagmiddag direct de 'vierde wand' tussen de dagvoorzitter Marja en de zaal van theater De Kunstgreep; de hulpverlener kan ook nabestaande zijn, of andersom.

Bijna de hele zaal, van 130 hulpverleners, ervaringsdeskundigen en twee politieagenten in uniform, staat op als gevraagd wordt wie een persoonlijke ervaring heeft gehad met suïcide. Jaarlijks zijn er in Nederland zo'n 250.000 nabestaanden die een suïcide een plek proberen te geven in hun leven.

Gesprek aangaan

„Ik vind het soms lastig om me te verplaatsen in iemand die te maken heeft met suïcide omdat ik nooit zoiets heb meegemaakt”, bekent een vrouw in de zaal. „Voor mij is het leven zo mooi. Ik heb die ervaringen niet, ken die gedachten niet. Wat moet ik dan zeggen?” „Ik vind het juist fijn dat je dit deelt”, antwoordt een ervaringsdeskundige in de zaal. Ook de twintiger Sanne van Stichting Scherp zegt dat ze het júst pijnlijk vond toen op een borrel, kort na de dood van haar vriend, niemand vroeg naar haar verlies. „Mensen wilden me niet kwetsen, heel lief, maar dat gebeurde juist doordat ze niks erover zeiden.”

Naast het gezin en de partner zijn er ook nabestaanden die minder in beeld zijn, maar net zo goed verdriet hebben. Denk aan het voetbalteam, een schoolklas of vriendengroep. 'Rouw aan de keukentafel' is een methodiek om juist met die groep het gesprek aan te gaan, legt sociaal psychiatisch verpleegkundige en verlies- en rouwtherapeut Jeroen Kolkman uit. „De basis bestaat uit drie simpele vragen: waar was je toen het gebeurde, hoe is het nu met je en hoe gaat het straks met je? Uit die vragen kan een heel gesprek voortvloeien.”

Hij legt ook uit dat rouw vroeger als een chronologisch verloopend proces werd gezien, tegenwoordig wordt uitgegaan van een hybride model waarbij een nabestaande tegelijkertijd kan rouwen en herstel-



Kamile (23) verloor in 2020 haar zus.

len. „Waar je je bevindt in het proces kan per dag en situatie verschillen.”

Stiefzus

Kamile (23) verloor in december 2020 haar zus door suïcide. „Ze was heel gevoelig, had hoge pieken en diepe dalen. Als ze genoot, dat genoot ze met volle teugen. Ze was ook heel streng voor zichzelf en had last van psychoses, maar dit had ik niet verwacht.”

Voor een muisstille zaal leest ze het afscheidsgedicht voor dat ze ook voordroeg op de begrafenis.

„Je bent vrij van het zijn, in een wereld die niet past / Maar mijn hand laat niet los / Mijn liefde verdwijnt niet.”

Als stiefzus vond Kamile het soms lastig om haar verdriet 'op te eisen'.

„Mijn andere zussen hadden een heel leven met haar gedeeld, ik tien jaar. Wat natuurlijk veel was, maar toch.” Ze merkte ook dat mensen eerder aan haar vader vroegen hoe het met hem was dan aan haar moeder, „omdat zij de stiefmoeder was”.

Kamile had, en heeft, geen behoefte aan grote therapiegroepen. Wat wel helpt zijn sessies bij een psycholoog en praten met het gezin. „Dan branden we een kaars en halen we herinneringen op. En ik heb twee katjes geadopteerd. Een heb ik Daggoe genoemd, de bijnaam van mijn zus.”

Helen Daniels, coördinator van het team Suïcidepreventie voor de GGD Zaanstreek-Waterland met haar dochter Kamile.

FOTO MARCEL MOLLE



Hulp

Denk je aan suïcide of maak je je zorgen om iemand? Praten kan anoniem via de chat op www.13.nl of telefonisch op 113 of 0800-0113. Ook kan tijdens kantooruren contact worden opgenomen met een medewerker van het team Suïcidepreventie van GGD Zaanstreek-Waterland via het secretariaat van het Meldpunt en Advies Bijzondere Zorg (MABZ). Telefoonnummer 075-6518380 of mabz@ggdzw.nl.

„
Ik vind het soms lastig om me te verplaatsen in iemand die te maken heeft met suïcide omdat ik nooit zoiets heb meegemaakt

FOTO MARCEL MOLLE



FOTO MARCEL MOLLE