

# MIJN MOEDER PLEEGDE ZELFMOORD

Was ik niet genoeg om voor te blijven leven?

Ben ik gedoemd om dezelfde kant op te gaan?

Kinderen van vijf ouders die de dood verkozen over de vragen die blijven kwellen.

TEKST: **RESI LANKESTER** FOTO'S: **LINELLE DEUNK** ASSISTENTIE: **JESSE KRAAL** VISAGIE: **KARIN SCHREUDER**



## ‘Ik kan het haar niet kwalijk nemen’

**Xxxxx Xxxxx (25), vormgever/fotograaf, is 22 als haar moeder op 56-jarige leeftijd uit het raam springt.**

‘Ik kan haar niet kwalijk nemen dat ze is gegaan. Dat is haar recht. Als ik al woede voel, dan is het omdat ik als kind dat gevoel van geborgenheid heb gemist. Een standaardmoeder die met je speelt in de zandbak is ze nooit geweest. Mijn moeder heeft me in haar eentje opgevoed, volgens haar zienswijze. Bederfelijke invloeden van buitenaf werden geweerd. Dat betekende een jeugd van brandnetelsoep en antroposofische poppen. Geregeld kwamen er “gasten” langs met wie ze praatte; een overleden filosoof bijvoorbeeld, of Jezus. Op mijn veertiende kreeg ze zo’n heftige psychose dat het niet meer verantwoord was om bij haar te wonen; toen ben ik bij mijn biologische vader ingetrokken. Haar psychoses en depressies heb ik nooit beangstigend gevonden. Lijden was nodig om verder te komen in het leven, zei ze. In de jaren voor haar dood verdween ze een aantal keer. Ik maakte me weinig zorgen, want ik wist dat ze zich door haar spirituele vrienden nooit eenzaam voelde. Ik had dan ook geen enkel vermoeden toen de politie aanbelde. “Je moeder is gesprongen,” zei de agent. “Ze is dood.” Pas toen ik dood hoorde, besepte ik wat ze zeiden.

Het bleek te zijn gebeurd tijdens haar laatste zwerftocht in Londen. Ze is naar de zeventiende etage van een flatgebouw gegaan. Ze is gedoken, met haar hoofd omlaag. Hopelijk een sprong uit berusting en niet uit wanhoop, zo van: wat heb ik gedaan met mijn leven?

We hebben altijd van elkaar gehouden. Die zekerheid blijft, ook na haar dood. We zaten alleen allebei op een andere frequentie. Zij redeneerde vanuit gevoel, ik vanuit felten. “Dat voelt niet goed,” zul je mij niet snel horen zeggen.

De angst dat de psychoses en depressies erfelijk zouden kunnen zijn, had ik vooral in de maanden na haar dood. Gesprekken met psychologen hebben me gerustgesteld. Het is van belang dat je tot je vijfde een veilige omgeving hebt gehad en ik had die tot ongeveer mijn zevende. Daarbij – als er echt iets aan de hand was geweest, had het zich al ontwikkeld. Inmiddels voel ik me dankbaar: mijn moeder is niet langer de belangrijkste in mijn leven, dat ben ik. Ik hoef mijn leven niet meer op te offeren voor haar. Dat heeft zij zelf al gedaan.’

# 'Pas later begreep ik dat hij van binnen al jaren dood was'

**Xxxxx Xxxx (70), kunstenaar, is 22 als zijn vader op 64-jarige leeftijd in de keuken aan het gas gaat liggen en overlijdt.**

'De angst om net zo te worden als hij – depressief, ontrouw – zit sterk in mij verweven. Alles wat neigt naar somberheid of ruzie wil ik vermijden. Mijn vrouw zegt terecht dat het af en toe moet kunnen, je rot voelen. Hoewel ik inmiddels weet dat *down* niet meteen dood betekent, blijf ik mijn gevoel liever de baas. Daardoor durf ik te stellen dat ik geen aanleg heb voor manische depressie, iets wat mijn vader vrijwel zeker had.

Hij was een creatieve, eigenzinnige en letterlijk afwezige man, met een passie voor muziek en theater. Maar hij werd sportinstructeur. Ik zag hoe ongelukkig dat hem had gemaakt en besloot: ik volg mijn hart en word kunstenaar.

Een officiële diagnose is er – naar mijn weten – nooit gesteld, maar hij lag niet voor niets regelmatig in "het gekkenhuis", waar hij elektroshocks kreeg. Vreselijk; die maakten hem nog onbereikbaarder dan hij al was. Ik hoorde het van een vriend met wie ik in een voorstelling speelde. Hij nam de telefoon op. "Je vader is dood." Dat het zelfmoord was hoorde ik pas later, na lang aandringen, van mijn moeder. Het waren de jaren zeventig; zelfmoord was *not done*, dan deed je je familie iets aan. Ik zag dat anders; hij had me al van alles aangedaan door geen liefdevolle vader te zijn.

Er was geen briefje. Hij sprak sowieso nooit over zichzelf. Als we met het gezin op vakantie gingen, zette hij zijn tent elders op.

Naarmate ik ouder werd, ging ik begrijpen hoe sterk een mens naar het einde kan verlangen. Mijn vader wilde weg uit het leven – dan was dit de juiste keuze. In 2005 schilderde ik hem voor het eerst: *The day daddy left for paradise*. Toen voelde ik het pas, het gemis van een vaderfiguur. Iemand die je onvoorwaardelijk steunt en liefheeft. Ik ben lange tijd kwaad geweest. Niet over zijn daad, maar over de manier waarop. Met zijn hoofd bij de gasoven. Wat een trieste dood, voor zo'n creatieve man. Inmiddels begrijp ik dat hij van binnen al jaren dood was toen hij stierf. Dan heb je geen behoefte aan een creatieve dood. Alleen maar aan een echte.'



## 'Zaterdagavond gaan we het doen, zeiden ze'

**Xxxxx Xxxxx(54) is 51 als haar beide ouders zich door het innemen van gif het leven benemen.**

'Het liefst zit ik 's avonds dom tv te kijken, om maar niet te hoeven nadenken. Zo ken ik mezelf niet. Mijn omgeving zegt: Je moet praten. Ik weet ook wel dat een wond die je niet goed behandelt, gaat etteren. Op den duur ga ik me vast weer beter voelen.

Mijn ouders hadden een traditioneel huwelijk. Mijn vader was een lieve, maar autoritaire man. Mijn moeder zorgde voor het huishouden. Ouderwets, maar zij voelden zich er goed bij. Ze leefden gedisciplineerd, deden dagelijks ochtendgymnastiek.

Met het ouder worden verbraken mijn ouders steeds meer relaties met vrienden en familie - ook met mij. Ik hoorde pas weer iets over hen toen mijn zus me belde: onze ouders hadden met pillen geprobeerd een eind aan hun leven te maken. Later hoorden we waarom: ze wilden niet aftakelen. "Maar er mankeert niets aan jullie!" riepen wij. Tevergeefs, want al snel bleek dat ze opnieuw pillen hadden gekocht. Ik vroeg mijn moeder: "Je doet dit toch niet voor papa?" Ze antwoordde: "Ik kan niet zonder hem." Vanaf dat moment ben ik ontzettend veel met ze gaan ondernemen. Wie weet zou het ze op andere gedachten brengen.

Even leek het leven gewoon door te gaan. Mijn moeder breide sokjes voor haar achterkleinzoon. Maar na twee maanden, op een donderdagmiddag, belde ze: "Zaterdagavond om negen uur gaan we het doen." Elkander nog zien voor die tijd wilden ze niet. Ik krijste van onmacht. Huilend beloofde ik ze die zaterdag elk halfuur te bellen, voor als ze in nood zouden verkeren. Tot half drie 's nachts heb ik gebeld, toen ben ik er trillend heen gereden. In de slaapkamer zag ik ze. Ze zaten in bed, half onder een laken, hun ogen dicht. Bij mijn vader waren de lippen al blauw. Sommige mensen zeggen: "Het was zeker net alsof ze sliepen?" Nou, als de ziel eenmaal weg is, ziet dat er heel anders uit. Het waren net twee grote poppen. Hun lichamen waar ik zo van hield, hun geur, hun warmte - voorbij. Ik ben geflipt; heb staan krijzen en schreeuwen. Ik realiseerde me dat ik me krampachtig had vastgehouden aan het idee dat het weer zou mislukken.

Ik probeer mezelf ervan te overtuigen dat ik ze niet had kunnen tegenhouden. Maar een troost is dat niet.'



# ‘Hoe hij daar hing: dat beeld zal ik nooit vergeten’

**Xxxxx Xxxxxx (50), ggz-verpleegkundige,  
is 11 als haar vader Jaap zich op 53-jarige  
leeftijd ophangt.**

‘Als kind snapte ik het niet. Mijn gedachten waren simpel: als papa van me hield, zou hij zo iets toch niet doen? Dat mensen doodgingen, dat wist ik wel. Maar mijn eigen vader? Nee. En zeker niet op zo’n manier.

Prikkelbaar, noemde mijn moeder hem tijdens de depressieve fases. Daartegenover stonden zijn uitgelaten buien. Dan mocht ik mee achter op zijn brommer. Er kwam veel manische depressie in zijn familie voor, hoorde ik later. Maar die “gekte”, zoals dat werd genoemd, paste niet bij mijn vader, vond ik. Hij stond bij mij op een voetstuk.

Mijn moeder heeft hem gevonden. Op zolder. Ze rende meteen in paniek naar de burens. Mijn broer en ik klommen nieuwsgierig naar boven, tegen haar verbod in. Ik zal nooit het beeld vergeten van mijn vader, hoe hij daar hing. Meer wil ik daar niet over vertellen. Over de impact die zijn dood heeft gehad op mijn leven wil ik best praten, maar de details, daar heeft niemand iets mee te maken.

Naarmate ik ouder werd, ging ik steeds meer piekeren: waarom heb ik dit meegemaakt? Maar erover praten – nee. Ik was bang dat collega’s of mijn werkgever me zouden afrekenen op mijn verleden, en dat ik daardoor misschien zou moeten stoppen met mijn werk. Me kwetsbaar opstellen was geen optie. Want bij kwetsbaar hoorden emoties en ik wist niet hoe ik daarmee moest omgaan.

Mijn moeder had me geleerd sterk te zijn: “Traantjes weg, hij komt toch niet terug.”

Rond mijn 24ste gebeurde er nog iets heel ingrijpends in mijn leven en daardoor kwam er een grote hoeveelheid onverwerkt verdriet naar boven. Het was het begin van een jarenlang proces van leren omgaan met mijn gevoelens. Het ging gepaard met somberheid en angst om erfelijk belast te zijn. Inmiddels ken ik mezelf: ik kan somber zijn, maar dat betekent niet dat ik manisch-depressief ben. In de afgelopen jaren ben ik gegroeid, zowel privé als in mijn werk. Toch kan de wond die ik altijd zal houden, plotseling opengaan. Als ik onverwacht iets op tv zie wat me doet denken aan toen, dan vlammen de woede en het intense verdriet weer op: was ik dan niet goed genoeg? Net als wanneer ik kinderen zie van rond de 11. Dan denk ik: wat een krulmeltjes. Zo iets mag je toch niet overkomen?’





## ‘Dat ik niks vermoedde, daar heb ik me lang schuldig over gevoeld’

**Xxxxx (41) was 36 toen zijn moeder op 62-jarige leeftijd met behulp van pillen een einde aan haar leven maakte.**

‘Vertellen hoe ze is gestorven doe ik zelden. Ik heb meegemaakt dat mensen niets terugzeggen, uit ongemak. Erg pijnlijk.

Daarbij ben ik bang dat mensen anders naar me gaan kijken. Dat ze denken: die zal dan ook wel op een dag uit de bocht vliegen. En ik moet zeggen: in deze fase van mijn leven sta ik inderdaad niet sterk in mijn schoenen. Om die reden wil ik onherkenbaar blijven. Ik werk in de commerciële wereld en ik zie hoe contracten om minder worden beëindigd.

Mijn moeder gaf soms aan dat ze niet verder wilde leven, maar toch kwam haar dood onverwacht. In de weken voor ze overleed leek het net wat beter te gaan. Ik had haar toevallig nog bezocht, de middag voor ze stierf, om haar aan mijn nieuwe vriendin voor te stellen. Het was gezellig, ze had zich zelfs aan mijn verzoek gehouden om geen wijn te drinken. Alcohol veranderde haar vaak van lief en kwetsbaar in verbaal agressief en onvoorspelbaar. Toen ze de dagen erna telkens de telefoon niet opnam, vermoedde ik niks. Lange tijd heb ik me daar erg schuldig over gevoeld. Mijn zus voorvoelde wel iets. Ze vond haar op de grond, naast de bank. Depressies en psychoses domineerden haar leven. Ik was 7 toen ze een eerste aanval in ons bijzijn kreeg: we zaten na een fietstocht op een bankje een boterham te eten. Plotseling begon mijn moeder te huilen en te schreeuwen. Doodeng. De antidepressiva die ze later kreeg, hielpen tegen de psychoses, maar veranderden haar in een zombie. Dat maakte dat ze steeds vaker verlangde naar de dood.

Vorig jaar werd mijn dochtertje geboren. Ik dacht dat ik de periode van rouw had afgesloten, maar plotseling kwam het verdriet in volle hevigheid terug. Wanneer ik met mijn dochter speelde, dacht ik: ‘Mam, je wilde zo graag een kleinkind, waarom ben je hier niet bij?’ Ik sliep slecht, er ontstond een enorme kluwen in mijn hoofd. Het leidde ertoe dat ik vorig jaar een aantal maanden regelmatig aan zelfmoord dacht. Ik verlangde zo enorm naar rust. Maar ik heb op tijd hulp gezocht. Ik hoop dat het zwaarste nu echt achter de rug is.’

# Hoe jonger, hoe groter de invloed

**E**en kind dat een ouder verliest door zelfdoding blijft achter met veel vragen. Een daarvan is vaak: hoe groot is de kans dat ik net zo word als mijn vader of moeder? Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers van Expertisecentrum Omgaan met Verlies: 'Als een van je ouders zichzelf om het leven brengt, kan dat ertoe leiden dat je dat zelf gaat zien als een mogelijk antwoord op problemen. Alleen al het denken over de mogelijkheid kan ertoe leiden dat zelfdoding in je eigen beleving een reële optie wordt.'

In 2012 pleegden volgens het CBS 1753 Nederlanders zelfmoord, bijna drie keer zoveel als het aantal verkeersslachtoffers in dat jaar: 650. Voor kinderen die achterblijven geldt over het algemeen: hoe jonger ze waren toen het gebeurde, hoe groter de invloed op hun leven.

Fiddelaers: 'Baby's hebben nog geen woorden om uiting te geven aan de spanning en het verdriet dat ze voelen in hun omgeving, maar ze nemen de ervaring wel in hun leven mee. Als kind of puber identificeer je je nog heel sterk met je ouders. Als die dan zoiets doen, tast dat direct je zelfbeeld aan. Pas rond je dertigste heeft je reflectievermogen zich ontwikkeld en heb je meer mogelijkheden om met zo'n ingrijpende gebeurtenis om te gaan.'

**Bij psychische ziektes is het nog buitengewoon moeilijk om te testen op mogelijke erfelijkheid,** zegt Tom Birkenhäger, plaatsvervangend opleider psychiatrie bij het Erasmus MC in Rotterdam. 'Zolang niet bekend is welke genen verantwoordelijk zijn, tasten we in het duister. Er zijn naar schatting

zo'n dertig tot veertig genen die in verband worden gebracht met depressieve klachten. Wat we inmiddels weten: wanneer iemand voor zijn dertiende een ouder door zelfdoding heeft verloren, heeft hij een drie keer zo grote kans op een depressie als gemiddeld. Maar waarom? Daar is nog geen duidelijk antwoord op. Nu is de kans om ooit een depressie te krijgen 10 tot 15 procent.

## Een kind kan ten onrechte gaan denken dat zelfmoord een oplossing is

Let wel: een depressie betekent natuurlijk niet dat je zelfmoord zult plegen.'

Veel kinderen zullen zich blijvend afvragen of zij niet belangrijk genoeg waren om voor te blijven leven, stelt Fiddelaers. 'De ervaring leert dat iemand die zelfdoding overweegt, een tunnelvisie heeft. De deuren naar het hart, naar de liefde voor de kinderen, moeten dicht blijven. Anders kan het voornemen niet worden uitgevoerd. Dat wil niet zeggen dat deze ouders niet van hun kinderen houden. Zelf denken ze vaak dat hun kinderen beter af zijn zonder hen.'

**Voor kinderen is het, ongeacht hun leeftijd, altijd belangrijk om steun te zoeken,** vindt Fiddelaers. 'Bij een leraar op school, een collega, hun partner, lotgenoten of een therapeut. Door erover

te praten is het beter mogelijk om met eventuele schaamte en schuld om te gaan. Anders blijven die gevoelens maar kringetjes draaien in iemands hoofd.' Soms is het lastig om steun te vinden bij de andere ouder. 'Bijvoorbeeld wanneer hij of zij het kind heeft willen beschermen, en daarom de zelfdoding ontkent of er niet de hele waarheid over vertelt. Dat kan ertoe leiden dat een kind het vertrouwen in beide ouders verliest.'

De zelfdoding van een ouder beïnvloedt een kind hoe dan ook voor de rest van zijn of haar leven, zegt zowel Riet Fiddelaers als Tom Birkenhäger. Volgens Birkenhäger kan het geruststellend zijn om achteraf in kaart te brengen welke fases de overleden ouder is doorgemaakt. 'Was je vader of moeder al op zijn of haar 20ste depressief en ben jij dat nu, op je 35ste, niet? Dat geeft al aan dat je eigen leven er anders uitziet. Je bent niet gedoemd om de kant op te gaan van je ouder.' ■

De interviews op de vorige pagina's worden opgenomen in een boek van Resi Lankester over de ervaringen van kinderen na de zelfmoord van een ouder, dat eind dit jaar verschijnt. De teksten zijn voor dit nummer ingekort met toestemming van de geïnterviewden.

Meepraten over het boek en op de hoogte blijven? Kijk op [www.facebook.com/nadeval](http://www.facebook.com/nadeval)

### Meer over ouders en zelfdoding:

■ [www.rietfiddelaers.nl](http://www.rietfiddelaers.nl)

■ Riet Fiddelaers-Jaspers, *Kon je dan niet blijven voor mij?*, In de Wolken, € 14,95; voor hulpverleners, gezinnen met kinderen en jongeren die worden geconfronteerd met zelfdoding