

Wat als je liefste eruit stapt?



Ditty Eimers

Foto Mieke Schlaman

Twee jaar geleden pleegde de man van Ditty Eimers zelfmoord. In haar buurtje in Utrecht bleek hij lang niet de enige. Er werd alleen niet over gepraat. Eimers ging op onderzoek uit.

FOTO'S ARNO BOSMA

'Hoe moet ik dit doen?' 'Hoe kan ik dit aan onze kinderen vertellen?' Die vragen razen door mijn hoofd, in de taxi op weg van Egmond aan Zee naar Utrecht. Het is zondagavond 1 maart 2015, een uur nadat ik een verpletterend telefoontje kreeg. Mijn man Bouke is dood gevonden in ons volkstuinhuisje. Hij heeft zich de avond ervoor van het leven beroofd.

Toen ik Bouke zaterdagochtend om tien uur gedag kuste, omdat ik een weekend wegging met mijn zussen, lag hij rustig te slapen. Dacht ik. De avond ervoor waren we samen uit eten geweest. Hij was euforisch, zo opgelucht dat de eerste bijeenkomst van zijn nieuwe training, waar hij maanden aan had gewerkt en steeds meer tegenop zag, succesvol was verlopen. Dacht ik. Met smaak verorberde hij de lamskoteletjes bij Sjors, de Griek waar we altijd naartoe gingen om iets te vieren. Zijn bulderende lach deed alle restaurantbezoekers opkijken. Sommigen geërgerd, anderen vermaakt. Als vanouds. Of had hij toen al besloten dat hij de

dag erna een eind aan zijn leven zou maken?

In zijn werkkamer vind ik aantekeningen die hij zaterdagmiddag nog heeft gemaakt, voor de filminleiding die hij 's avonds zou houden in de bioscoop van het Louis Hartlooper Complex, waar hij als filmgek vrijwilliger was.

Om één uur 's nachts komt een politierechercheur me ophalen voor de identificatie. Hij vertelt over het bonnetje dat ze in Boukes portemonnee hebben gevonden. Dat hij zaterdagochtend vlak voor elfen zijn inkopen heeft gedaan. Zijn mededeling komt hard aan. Was Bouke al wakker toen ik vertrok? Hij moet direct na mijn vertrek zijn opgestaan en op de fiets zijn gesprongen. Hoe kan het dat ik niets heb aangevoeld? En waarom is hij toch weer naar huis gegaan? Stel dat ik mijn weekendje had afgezegd, had hij het dan niet gedaan?

In het mortuarium van het ziekenhuis slaat de verpleegkundige zorgvuldig het witte laken terug. Ja, dat is mijn Bouke. De man met wie ik 33 jaar lief en leed heb gedeeld en twee prachtige kinderen heb gekregen. Zijn gezicht oogt gepijnigd. Zijn rossige, volle bos haar is nog hetzelfde. Hoe eenzaam moet hij zijn geweest?

'Godverdomme, lieve papa.' De eerste woorden van de toespraak van onze dochter (21), op de herdenkingsbijeenkomst. Onze zoon (17) speelt *Blowing in the Wind* op de piano. Zijn eerste openbare optreden, wat zou Bouke trots zijn geweest. Er zijn meer dan vijfhonderd mensen, verdrietig, verbijsterd. Hoe kan dit? Die energieke coach en trainer, die enthousiaste buurtgenoot, die van alles organiseerde in de wijk en iedereen inspireerde met zijn gekke ideeën? Twee weken eerder had hij

nog een plein in Den Bosch opgezweept, als bekkenist van carnavalsband De Dwarsdweilers. Waarom pleegt een man van 53, met twee kinderen, een vrouw, familie en vrienden die van hem hielden, zelfmoord?

De maanden erna gaan als een film voorbij. Bij de broodhoek in de supermarkt zie ik vier bekenden het gangpad met wasmiddelen inschieten. Mensen met wie ik anders een praatje maakte of die gewoon hoi zeiden, draaien verschrikt hun hoofd om als ik langshiets.

Er zijn ook buurtbewoners die naar me toekomen. 'Mijn lievelingsneefje heeft er drie jaar geleden een eind aan gemaakt', vertelt de eigenaar van de tapijtzaak aan de overkant. Ook de jeugdvriendin van mijn buurvrouw heeft zelfmoord gepleegd, hoor ik na Boukes dood. En de aanstaande schoonzoon van de kettingrokende leraar, een straat verderop. De buurvrouw van Roeland, met wie Bouke in de Herenleesclub zat. De opa van een klasgenoot van mijn zoon. De zwager van de bakker.

Is zelfmoord een epidemie? Ik besluit op onderzoek uit te gaan in mijn eigen buurt. Na een maand rondvragen, blijkt dat zelfmoord dichterbij is dan ik me ooit had gerealiseerd. In een straal van een kilometer rond mijn huis kan ik nu wel twintig mensen noemen die het ook van nabij hebben meegemaakt. Vreemd is dat niet, als je bedenkt dat iedere dag gemiddeld vijf mensen een eind aan hun leven maken. In 2007 waren het er 1.353, in 2016 al 1.894. Grof geschat betekent dit dat er elke dag minstens zo'n vijftig tot honderd mensen bij komen die een dierbare aan zelfmoord verliezen: vaders, moeders, partners, zonen en dochters, broers en zussen, vrienden, collega's.

Oud -burgemeester Mathilde van

den Brink woont in een ruim appartement met uitzicht op ons buurtpark. Haar zoon Eric was 25 toen hij een eind aan zijn leven maakte. Het is 22 jaar geleden, maar nog steeds vraagt ze zich soms af wat ze niet heeft gezien, wat ze fout heeft gedaan. 'Het lijkt alsof het erger wordt nu ik ouder word.' Na de dood van haar man, die op zijn 37ste een hartstilstand kreeg, tolde ze ook om haar as. Ze heeft aanvaard dat hij dood is. Bij haar zoon is het anders. 'Dat blijft een wond die niet heelt.'

Met haar dochter Anne viert ze elk jaar de geboortedag van Eric. Ook op zijn sterfdag komen ze bij elkaar. 'Daar maakt ze haar drukke agenda voor vrij, daar ben ik heel blij mee.' Niet dat ze het veel over de dood van Eric hebben. 'We hebben alle twee een ander soort verdriet, denk ik.' Mathilde heeft een hechte vriendenkring, maar er zijn weinig mensen met wie ze erover kan praten. Ze noemt het 'een cadeau' dat ik langskom om naar haar verhaal te luisteren. 'Het doet me zo goed om het er weer eens over te kunnen hebben.'

Waarom is zelfmoord nog steeds zo'n taboe? vraag ik me af als ik naar huis fiets. Op televisie, in films en op internet is het onderwerp suïcide niet te vermijden. Ik ben na de dood van Bouke al drie keer per ongeluk in een film beland waarin zelfmoord een thema is. In de feelgoodcomedy Een man die Ove heet kijk ik naar een man die steeds weer zijn hoofd in een strop steekt, totdat zijn opgewekte burenhem storen. De Netflix-serie 13 Reasons Why, die in detail toont hoe de hoofdpersoon zelfmoord pleegt, is een hit.

Een gesprek voeren over de zelfdoding van je eigen man is lastiger. Net als Mathilde heb ik na Boukes dood besloten dat ik er geen geheim van wilde maken. 'Heb je het al verwerkt, heb je je leven weer op de rit?' Die vraag wordt me steeds vaker gesteld.

'Wat knap dat je doorgaat, dat je zo sterk bent.' Fijn, ik ben niet zielig. Maar het voelt soms zo eenzaam

dat mensen me uit de weg gaan. Dat de stoel naast me, bij een freelancersborrel of op een verjaardagspartij, leeg blijft. Niet dat ik het er altijd over wil hebben. Het is geen onverschilligheid, maar onhandigheid, denk ik. Van beide kanten. 'Mensen denken dat ze oud zeer openrijten als ze erover beginnen', zei Mathilde. Als je er zelf iets over zegt, voelt het alsof je de sfeer verpest. Er zijn weinig mensen die kunnen verdragen dat je je soms wanhopig voelt, boos bent of niet weet waar je het zoeken moet. Dat zelfmoord iets is waar je misschien nooit echt overheen komt. Iets dat misschien niet te verwerken is.

Het debat over het recht op een zelfgekozen dood na een voltooid leven maakt het nog verwarrender. 'Ik gun je man zijn keuze om uit het leven te stappen', schrijft een trainer met wie Bouke vaak samenwerkte. Goed bedoeld, maar ik ben dagen van slag.

In de media ligt de nadruk de laatste jaren sterk op preventie. Zelfmoord is vaak te voorkomen, is de boodschap van zelfmoordpreventieplatform 113. Boegbeeld Jan Mokkenstorm, een welbespraakte psychiater, duikt in elk krantenartikel, in elke televisie-uitzending over zelfdoding, op als deskundige. Het is zijn missie om het aantal zelfmoorden terug te brengen tot nul. 'Dat kán', zegt hij. 'Veel mensen die zelfmoordgedachten hebben, zijn tot het laatste moment ambivalent. En er zijn bewezen behandelmethodes die de suïcidecijfers omlaag kunnen brengen. De omgeving kan de beslissende duw geven.' De goede kant op. Of de verkeerde.

Gedachten aan zelfmoord bespreekbaar maken is een van de dingen die kunnen helpen, zegt Mokkenstorm. 'Stel de vraag van je leven' is de slagzin van de voorlichtingscampagne van 113. Die campagne richt zich niet alleen op hulpverleners, maar op iedereen die iemand kent die niet lekker in zijn vel zit. 'Denk je wel eens aan zelfmoord?' zouden we moeten

vragen. Door die vraag te stellen als je vermoedt dat een vriend, collega of familielid vastloopt in sombere gedachten 'kun je het verschil maken', luidt de campagnetekst. 'Doe het voordat het te laat is. Je kunt er misschien een leven mee redden.'

Op een voorlichtingsbijeenkomst die ik bijwoon over zelfdoding, voor journalisten en communicatiedeskundigen, gaat Mokkenstorm's verhaal erin als koek. Niemand stelt kritische vragen. 'Julie, spelers in de media, kunnen meer levens redden dan dokters', stelt hij. 'Bijvoorbeeld door in de media geen details meer te tonen over de manier waarop mensen zelfmoord plegen.'

Mokkenstorm is niet de enige die dat zegt. Gedetailleerd berichten over zelfmoord kan kopieergedrag in de hand werken, wijst wetenschappelijk onderzoek uit. Zeker als het gepaard gaat met citaten uit afscheidsbrieven of dagboeken. Te veel aandacht voor het persoonlijke drama kan ertoe leiden dat anderen met suïcidale gedachten zich met zelfmoordenaars identificeren en hun besluit romantiseren.

Het valt me op dat je zelden meer details leest over zelfmoord. In dit artikel had ik ook willen schrijven hoe mijn man een eind aan zijn leven had gemaakt. Om te laten zien dat achter termen als 'uit het leven gestapt' of 'zelfgekozen einde' vaak een grimmige dood schuilgaat. 'De richtlijnen van de Volkskrant staan niet toe dat je dit expliciet benoemt', schrijft de chef van dit katern. Natuurlijk. Het laatste dat ik zou willen is dat mijn verhaal anderen op een idee brengt. Maar de meeste mensen die zelfmoord plegen, slikken geen pillen of rustgevende papjes. Verschillende buurtbewoners die ik sprak, moesten afscheid nemen van een kist die niet meer open mocht. Of van een hand. Die gruwelijke realiteit, waartoe achterblijvers zich moeten verhouden, lijkt uit beeld verdwenen.

Volgens Mokkenstorm en andere preventiedeskundigen moeten de media ook afrekenen met de misvatting dat mensen die het van plan zijn het uiteindelijk toch wel doen. Die laatste gedachte getuigt van misplaatst, troostvol pessimisme, vertelde hij al toen ik hem een paar jaar geleden interviewde. 'Nabestaanden klampen zich daaraan vast. Voor hen is het vaak te moeilijk om onder ogen te zien dat het ook heel anders had kunnen lopen.' Toen vond ik zijn verhaal baanbrekend. Nu het me zelf is overkomen, twijfel ik.

Ik vraag Mokkenstorm of hij zich realiseert wat zijn boodschap met achterblijvers doet. Versterkt die niet onbedoeld het schuldgevoel? 'Ik begrijp dat het nabestaanden pijn doet', antwoordt hij. 'Maar wij richten ons op de preventie van zelfmoord. Niet op de verwerking.'

Mokkenstorms hoopvolle boodschap klinkt steeds duidelijker door in de media. Ik scroll door recente krantenberichten en tv-programma's. 'Drie recepten om zelfmoord te bestrijden' (de Volkskrant). 'Het voorkomen van zelfmoord hoeft niet complex te zijn. Al is er maar één persoon die erover wil praten' (Trouw). 'Iets meer zorgen voor elkaar kan al preventief werken' (Volkskrant Magazine). 'Vraag er gewoon naar. Je kan in één dagdeel leren om het onderwerp bespreekbaar te maken en daarmee zelfmoorden voorkomen' (EenVandaag). 'Een klein beetje hulp kan het verschil maken tussen leven en dood' (NOS Journaal).

De werkelijkheid is gecompliceerder, maak ik op uit de verhalen van nabestaanden uit mijn buurt. Tien jaar lang heeft buurtbewoonster Jytte Jensen alles gedaan wat ze kon om het leven van haar dochter Rosanne prettiger te maken. Rosanne (25) maakte anderhalf jaar geleden een eind aan haar leven. Op haar 15de deed ze haar eerste zelfmoordpoging, drie jaar later kreeg ze de diagnose schizofrenie.

Jytte zegde haar baan op om er zoveel mogelijk voor Rosanne te zijn. Om met haar te wandelen, haar naar de trein te brengen als ze het station niet in durfde, haar moed in te praten, samen te sporten. Rosanne was een doorzetter, zegt Jytte. Ze haalde haar vwo-diploma, ondanks de destructieve stemmen in haar hoofd. Ze hield belangstelling voor vrienden en familie, pakte elke keer nieuwe dingen op. Steeds werd ze ingehaald door haar ziekte. Jytte: 'Rosanne wilde niet dood. Haar lijden was te groot.'

Rosanne heeft haar verteld dat ze ermee bezig was. Ook dat ze wilde dat het dit keer echt zou lukken. Jytte: 'Wat konden we doen, behalve blijven zoeken naar sprankjes hoop? En zorgen dat ze haar medicijnen innam, dat ze in de gaten werd gehouden, door ons en door de hulpverleners om haar heen?'

Jyttes machteloosheid raakt me het meest. Weten dat je kind het van plan is en uiteindelijk niets kunnen uitrichten, hoe je ook je best doet.

Fielja Dümmer heeft de zelfmoord van haar man evenmin kunnen voorkomen. Ze woont in een rommelig huis aan de singel. Haar man Hans was de vader van een van de beste schoolvriendinnen van onze dochter. Ik was verbijsterd toen ik hoorde dat hij er een eind had gemaakt. Hans, die humoristische, actieve vader met zijn modieuze puntschoenen!

Dat Hans, gewaardeerd toxicoloog bij het RIVM, worstelde met het leven, wist Fielja al zolang ze hem kende. Hij had regelmatig depressieve periodes. Vaak begon het met griepachtige verschijnselen: hoofdpijn, lusteloosheid. 'Ik trek het niet meer', zei hij dan na een tijdje. Dan ging hij naar de psychiater om zijn medicatie bij te laten stellen, ging hij halve dagen werken en trok hij zich vaker terug op zijn kamer, zijn lievelingsmuziek op de koptelefoon.

'Ik wil niet verder leven', zei hij toen ze op een mooie voorjaarsavond

samen in de tuin zaten. Fielja werd kwaad: 'Dat kan je niet maken.' Ze nam het 'absoluut serieus', zegt ze, maar dacht ook: dit gaat over.

'Had ik maar doorgevraagd', denkt ze soms. 'Wat is er gebeurd dat je echt niet meer wilt leven? Hoe kan ik je helpen?' Soms denkt ze dat ze dat ze misschien niet heeft willen zien hoe Hans eraan toe was. Of liever, niet heeft kunnen zien. 'Ik denk dat het te dichtbij kwam. Pas achteraf heb ik in zijn dagboeken gelezen hoe hij leed.'

Ze wordt boos als ik over de campagne van 113 begin. 'Dat is zo'n ontkenning van de strijd die Hans al die jaren heeft geleverd. Hij had een ernstige ziekte. Ik denk dat hij op was, moe van het vechten.'

Anders dan Hans had mijn man geen psychiatrische aandoening. Maar ook hij had een andere kant, die hij voor de buitenwereld verborgen hield. Zijn faalangst die regelmatig de kop opstak. Toen de crisis toesloeg en het met zijn bedrijf minder ging, kreeg hij paniekaanvallen. In diezelfde periode werd suikerziekte geconstateerd. Soms was hij dagenlang futloos en in zichzelf gekeerd. Vaak viel hij al om half tien in slaap. Maar hij kwam elke ochtend zijn bed uit om aan de slag te gaan. En hij kon razend enthousiast worden van elke opsteker, elk succesje, hoe klein ook.

Wat als ik die 'vraag van het leven' had gesteld? Verdomme. Het voelt alsof ik de schuld krijg van iets waarvan ik bij god niet wist dat het speelde. Maar het raakt ook een gevoelige snaar. Had ik beter moeten opletten, had ik het misschien toch wél kunnen zien? Duizend keer heb ik de film van de maanden voor zijn dood afgespeeld. In het dagboek dat hij de laatste drie weken op zijn laptop bijhield, lees ik dat hij zich een mislukking voelde. Hoe lang speelde dat al? Wat zegt het over onze relatie dat hij me niet in vertrouwen durfde te nemen? Heb ik dat gevoel van mislukking versterkt, door mijn gezeur dat hij

een vaste baan moest zoeken?

Psychiater Jim van Os, hoogleraar psychiatrische epidemiologie bij het UMC Utrecht Hersencentrum, herkent het gemaal na zelfmoord in je directe omgeving. Dat je jezelf voor het hoofd slaat: wat heb ik laten liggen? Een paar jaar geleden heeft hij een goede vriend aan zelfmoord verloren. Van Os: 'En dan toetert daar zo'n zelfmoordpreventiecampagne overheen, die zegt: 'Maar jij was daar dus wél bij.' Het individuele verwerkingsproces wordt daar niet beter van.'

Hij vindt het een goede zaak dat in de media meer aandacht is voor het voorkómen van zelfmoord. Dat zelfmoord niet meer wordt gezien als iets onvermijdelijks. 'Ook de boodschap dat we niet moeten aarzelen om over zelfmoordgedachten te praten, is nuttig.' Zelfs hulpverleners denken nog vaak dat ze slapende honden wakker maken als ze erover beginnen. Dat is aantoonbaar onjuist. Van Os: 'Maar in één adem zeggen dat je als individu zelfmoord zou kunnen voorkomen, gaat te ver.'

Diverse onderzoeken, in binnen- en buitenland, laten zien, dat er met de wijsheid van achteraf vaak momenten aan te wijzen zijn dat iemand aan de praat had kunnen komen over zijn suïcidale gedachten: met hulpverleners, vrienden of familie. En dat dat vaak niet is gebeurd. Van Os: 'We weten bijvoorbeeld dat veel mensen die zelfmoord pleegden in de laatste vier weken nog bij de huisarts zijn geweest. Het is goed als huisartsen zich daarvan bewust zijn: dat ze bij mensen die psychisch kwakkelen eerder vragen: denk je weleens aan zelfmoord?'

Als mensen hun suïcidale gedachten durven uit te spreken, kunnen ze tijdig worden doorverwezen naar hulpverleners. Misschien kunnen we daarmee, op macroniveau, het aantal suïcides verminderen, denkt Van Os, al is er geen zekerheid. 'Van roken en longkanker is het oorzakelijke

verband duidelijk aangetoond. Bij zelfmoord ligt het veel ingewikkelder. Er zijn nog steeds vermijdbare suïcides. En we kennen een aantal risicofactoren, zoals depressie, eenzaamheid en lichamelijke aandoeningen. Maar er zijn veel meer dingen die we níét weten: wat is bijvoorbeeld het verband met de economische crisis? En waarom pleegt de één zelfmoord en de ander, in vergelijkbare omstandigheden, niet?'

We kunnen suicide niet reduceren tot bekende risicofactoren, zegt hij. 'We moeten meer oog hebben voor de complexiteit van leven en dood. Zelfmoord is niet altijd verklaarbaar.'

Ik denk aan het laatste weekend voor Boukes dood. 's Zaterdags leek hij plotseling in een spiraal van paniek en negatieve gedachten beland. 's Zondags, toen ik in onze volkstuin aan het werk was, flitste ineens de mogelijkheid van zelfmoord door mijn hoofd. Toen ik thuiskwam, stond hij te koken. 'Proef eens hoe lekker deze saus is', zei hij opgetogen. Zet dat idiote idee uit je hoofd, zei ik tegen mezelf.

'Er zijn verschillende wegen die tot suïcide leiden', zegt senioronderzoeker Marieke de Groot van de Vrije Universiteit in Amsterdam. 'De ene weg kunnen we beter volgen dan de andere.' Ze doet al jaren onderzoek naar zelfmoord. 'De huidige zelfmoordpreventie richt zich vooral op mensen die depressief zijn en al langer worstelen met suïcidale gedachten. Dat is een pad dat we vrij goed kunnen volgen en waar goede, effectieve behandelingen voor zijn. Daarom is het zo belangrijk dat we deze mensen aan de praat krijgen over hun doodswens.' Naar schatting behoort zo'n 30 procent van de mensen die zelfmoord plegen tot die groep.

Er zijn ook paden naar zelfmoord die we veel minder goed begrijpen, zegt De Groot. Voor haar promotieonderzoek reconstrueerde

ze samen met nabestaanden, artsen en andere betrokkenen 98 zelfmoorden. Op basis daarvan en na aanvullend onderzoek, vermoedt ze dat er nog drie andere typen suïcidanten zijn. Zo is er een groep mensen die vaak problemen had met instanties, op hun werk en met familie. 'Daardoor hebben ze allerlei verlieservaringen opgelopen. Vaak zijn dat mensen die ook veel drinken, drugs gebruiken en ander risicovol gedrag vertonen.'

Maar er is ook een aanzienlijke groep zelfmoordenaars bij wie niemand in de omgeving enig idee had dat er iets zorgwekkends aan de hand was. De Groot: 'Dat zijn mensen die geen sombere indruk maakten en met wie ogenschijnlijk niets aan de hand was. Zelfs na heel goed zoeken achteraf, was er geen aanwijzing vooraf.' Ongeveer een op de vijf mensen die zelfmoord plegen, valt in die categorie. De Groot: 'We gaan ervan uit dat er altijd een heldere aanleiding is. Maar een groot deel van de suïcides komt volstrekt uit het niets.'

Over de restgroep, zo'n 20 procent, is niet veel meer te zeggen dan 'we weten het gewoon niet'. De Groot: 'Dan heb je het bijvoorbeeld over mensen die vlak voor hun daad voor een examen zijn gezakt. Of van wie de brommer is gestolen.' Kan zo'n triviale gebeurtenis de aanleiding voor zelfmoord zijn? Dat is toch niet voor te stellen?

De Groot: 'Dat komt vaker voor dan veel mensen denken.' Het complicerende is dat nabestaanden achteraf aan allerlei kleine voorvallen waarde toekennen. 'Daardoor krijgen ze een andere betekenis, die ze niet hadden gehad als hun kind of partner nog zou leven.'

Het doet me denken aan de stompzinnige ruzie over de vieze keuken die ik twee dagen voor zijn dood met Bouke had. Heeft dat hem misschien het laatste zetje gegeven, heb ik me afgevraagd. Of was het toch die training die misschien nog als een molensteen

om zijn nek hing?

Het zou kunnen dat een stressvolle gebeurtenis bij sommige mensen iets in gang zet waardoor ze de controle verliezen, legt De Groot uit. Ze hoort het ook vaak terug van mensen die een zelfmoordpoging hebben overleefd. 'Sommigen kunnen het zich niet eens meer herinneren. Of ze begrijpen achteraf niet meer hoe ze op dat punt gekomen zijn.'

Veel suïcides gebeuren in een impuls, als mensen zich in de val voelen zitten. Op dat moment is er sprake van een vernauwd bewustzijn, een tunnelvisie. De Groot: 'Dat is heel lastig te snappen voor nabestaanden. Zij zoeken allerlei verklaringen vanuit hun eigen, gezonde brein.'

Ze pleit voor meer onderzoek naar de relatief onbekende paden die naar suïcide leiden. 'Dan kunnen we veel gerichter kijken wat kan helpen om suïcides te voorkomen. En nabestaanden hoeven niet meer eindeloos te piekeren over wat ze niet hebben gezien en gedaan.'

Dat onderzoek kost veel geld en tijd. De uitkomsten zijn onzeker.

Ondertussen moeten we misschien onder ogen zien dat zelfmoord een gegeven is waar niet alleen tientallen nabestaanden in mijn buurt, maar tienduizenden in heel Nederland mee worstelen. En dat het minstens zo complex is als het leven zelf.

Mij geeft het een soort van rust dat ik waarschijnlijk nooit zal weten waarom mijn man tot zijn daad is gekomen. Het gemis is niet minder, maar ik hoef mezelf niet langer te kwellen met al die vragen, die niet te beantwoorden zijn.

Dit verhaal is mede mogelijk gemaakt door het Matchingfonds van De Coöperatie, een organisatie van freelancejournalisten.