

Stichting Nabe- staanden Na Zelfdo- ding Drenthe houdt morgen haar tiende ontmoetingsdag voor lotgenoten. Ie- dereen die iemand is verloren aan zelf- doding is welkom. Izaak Ohman uit Assen verloor vier jaar geleden zijn zoon door zelfdo- ding. Hij vertelt wat het lotgenotencon- tact voor hem bete- kent.

TEKST ROSA TIMMER |
FOTO MARCEL JURIAN DE JONG

24 oktober 2015. Benjamin is 26 jaar. Hij stapt in Zwolle over in de trein naar Leeuwarden. Benjamin is de zoon van Izaak Ohman uit Assen, hij weet nog niet dat hij Benjamin, nooit meer in levende lijve terugziet.

Benjamin keert terug van een reünie met zijn studentenvrienden in Utrecht, die houden ze jaarlijks. Hij had nog wat geroepen over de wensen die hij had voor „als hij er niet meer zou zijn”. Zijn vrienden lachten het weg. Hoezo zou zo'n fitte, goedlachse man er niet meer zijn?

Op het station Zwolle neemt hij afscheid van zijn vrienden. Zij stappen in de trein naar Groningen, hij neemt de trein naar Leeuwarden waar hij woont sinds hij is gaan studeren. „Het ga jullie goed”, zegt hij nog. Hij doet zijn rugzak om, de rugzak die hij al de hele dag met zich meesleept.

Eén station voor Leeuwarden stapt hij uit en legt de rugzak op een veilige plek. In zijn tas zitten de afscheidsbrieven aan zijn vader, moeder, broer en zus. Hij probeert ze ermee te troosten. „Wees niet verdrietig. Het is maar een afscheid. Jullie moeten doorgaan met het leven.”

Af en toe moet Izaak Ohman even stoppen met het vertellen van het verhaal. „Zo gek, het is vier jaar geleden maar als ik het vertel zit ik er zo weer in. Dan komt al het gevoel terug.” Hij is zijn zoon kwijt door zelfdoding, soms is het nog steeds onwettelijk. „Ik heb lang het gevoel gehad dat hij zo weer binnen kon lopen.”

Op tafel staat een foto van Benjamin. En wie in zijn gezicht een aanwijzing probeert te vinden voor zijn naderende zelfverkozen dood komt bedrogen uit. Hij lacht breed met een groot stuk pizza in zijn hand. Dat deed hij niet voor de foto, zijn vader en vrienden kennen hem als die creatieve, goedlachse en sociaal betrokken jongen. Hij gaf voorlichting op scholen over thema's als pesten en rouw, deed dat met theaterstukken om de kinderen te bereiken. Ook daar zijn foto's van: weer die vrolijke jongen.

Eén keer zag Ohman zijn zoon van een andere kant, maar pas achteraf weet hij het puzzelstuk te plaatsen. „Hij was 's nachts bij mij gekomen, hij zou bij vrienden blijven maar voelde zich ineens niet goed. Ik bood hem wat koffie aan en zag dat hij verward was. De volgende ochtend zei ik dat ik me zorgen maakte om hem. Toen zei hij: 'ik ken heel veel mensen maar ik voel me zo alleen.'”

Het gesprek werd onderbroken doordat er een vriend aan de deur kwam. Hij zag hoe

Benjamin zijn vrolijke masker weer opdeed. „Hij leek ook écht weer vrolijk, die vriend van hem kwam even binnen en het was gezellig.”

Ohman schiet vol. Hij wist pas na zijn dood hoe alleen Benjamin zich had gevoeld. „Nu weet ik zeker dat hij heel eenzaam was van binnen, maar dat hij een masker opzette naar buiten toe. Hij was al vroeg erg wijs. Hij was er continu voor anderen en gaf heel erg veel van zichzelf.”

Vader Ohman raakt na het overlijden van zijn zoon teleurgesteld in zijn omgeving. Dat de kerk, vrienden en kennissen niet naar hem toekwamen om een praatje te maken. „Al was het maar een schouderklopje. Pas later ben ik gaan zien dat mensen het een moeilijk onderwerp vinden om over te praten. Omdat het een taboe is.”

Hij voelde zich machteloos. Wist niet waar hij naartoe moest met zijn verdriet. Hij klopte bij de professionele hulpverlening aan, maar vond daar niet wat hij zocht. Het leek voor de hulpverleners lastig zich in te leven in 'rouw na zelfdoding'. Die onnatuurlijke rouw. De vragen waarmee hij zat, die iedere nabestaande van zelfdoding heeft. Waarom? Ohman wilde weten hoe hij uit die negatieve spiraal kon breken.

„Ik vond er geen herkenning”, zegt hij. Hoewel zijn kinderen hem uitnodigden om te praten, te eten en er voor elkaar te zijn, was ook dat zeer ingewikkeld. „Mijn kinderen missen hun broer natuurlijk zelf vreselijk en tegelijkertijd zien ze wat het gemis met mij doet. Ik wilde hen ook beschermen, ik ben toch hun vader.”

Via de huisarts hoorde hij over de Stichting Nabestaanden Zelfdoding Drenthe. Nog net geen jaar na het overlijden van Benjamin had hij daar een eerste één-op-één-gesprek en sloot hij zich even later aan bij een lotgenotengroep die iedere paar weken bij elkaar kwam. Daar hóéfde hij niet alles te vertellen, de mensen hadden aan een half woord genoeg. Dat gaf verlichting.

In de lotgenotengroep worden ook de vreselijke dingen bij de naam genoemd, details waarmee de omgeving niet kan omgaan. Over schuldgevoel, dat welhaast universeel lijkt onder nabestaanden van zelfdo-

“
**HET IS MAAR EEN
AFSCHEID. JULLIE
MOETEN DOORGAAN
MET HET LEVEN**



Izaak Ohman verloor zijn zoon door zelfdoding: ..Bij de lotgenotengroep zag ik dat bijna iedereen dezelfde gevoelens had." Links Greta Luning van de Stichting Nabestaanden Na Zelfdoding Drenthe.

FOTO MARCEL JURIAN DE JONG

Afscheidsbrief

‘Wees niet verdrietig’

ding bijvoorbeeld. Ohman: „Op de crematie waren er bussen vol mensen. Ik kende ze niet eens allemaal, maar het waren vrienden en kennissen van Benjamin. En toch voelde hij zich eenzaam. Ik voelde me daar schuldig over. Dat ik het niet goed heb gezien. Bij de lotgenotengroep zag ik dat bijna iedereen deze gevoelens had.”

Het lotgenotencontact was ondanks en dankzij alle herkenning die hij daar had, rauw en moeilijk in het begin. „Soms kwam ik een paar weken niet, omdat ik het niet aankon om ook al het andere verdriet te horen. In de loop van de tijd kon ik dat beter aan, en haalde ik er ook steun uit dat ik anderen kon helpen.”

Ohman, tot het overlijden van zijn zoon werkzaam met jongeren, moest zijn baan opgeven. Na een jaar ziekte was het duidelijk dat het te confronterend was. „Ik heb veel begrip gehad van mijn werkgever, dat heeft ook niet iedereen. Maar die jongeren worstelden soms met dezelfde problemen als mijn zoon. Dat kon ik niet meer.”

Iets dat vaker voorkomt, zegt Greta Luning

van de Stichting. Zelf verloor ze haar broer Paul 29 jaar geleden aan zelfdoding. „Het is zo'n taboe als je iemand verliest door suïcide, dat ook de omgeving vaak niet weet hoe ze met een nabestaande moeten omgaan.”

Ook de eigen houding hierin als nabestaande speelt een grote rol, weet Ohman nu. „Ik kan nu terugkijken en zien dat ik een gesloten houding had. Ik liep over straat met een voorovergebogen postuur, ik zweefde, leefde niet echt. Door de lotgenotengroep leerde ik dat het er ook om gaat dat je zelf een open houding hebt, dat je jezelf openstelt voor anderen als je wilt praten.” Hij leerde beter met vervelende of ronduit kwetsende opmerkingen om te gaan omdat hij ontdekte waar het vandaan kwam: onwetendheid.

Tijdens het gesprek valt op dat Ohman over zijn zoon spreekt in de tegenwoordige tijd. „Benjamin is een sociale jongen.” Benjamin geeft workshops. Het is omdat Benjamin voor zijn vader nog leeft. In zijn hart. „Ik praat ook tegen hem. Je bent er elke dag mee bezig maar het leven gaat door.”

“
HIJ WAS ER CONTINU
VOOR ANDEREN EN
GAF HEEL ERG VEEL
VAN ZICHZELF

Ontmoetingsdag Stichting Nabestaanden Na Zelfdoding Drenthe

In De Bastogne (Dwingerlerweg 2A) in Ansen is morgen een vrijblijvende inloopdag voor iedereen die behoefte heeft aan lotgenotencontact na de zelfdoding van een naaste of kennis. Ook professionals zijn welkom. Het programma begint om 10 uur met lezingen. Na de lunch is er gelegenheid in kleinere groepen met elkaar te praten. De kosten van deelname zijn 12,50 euro per persoon. Voor wie daarna behoefte heeft om door te gaan met het contact zijn er lotgenotengroepen die iedere twee weken bij elkaar komen. Meer informatie hierover staat op de website van de stichting: www.snnzd.nl. Of bel voorzitter Greta Luning: 06-40010268.

Wilt u praten over (gedachten aan) zelfdoding of wilt u hulp op dit gebied? Bel dan naar het nummer voor Zelfmoordpreventie: 0900-0113. Of neem contact op via www.113.nl.