

'Iemand die dit niet zelf heeft meegemaakt, spreekt een andere taal'

Het verlies van een geliefde is vaak al een enorme klap, maar zelfdoding vormt voor nabestaanden een loodzwaar kruis, dat de rest van hun leven meegetorst wordt. De vraag 'waarom?', verdriet, schuldgevoel, maar ook frustratie en boosheid blijven haast elke dag voorbijkomen. De Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe brengt lotgenoten bij elkaar. Omdat mensen die dit hebben meegemaakt onderling aan een half woord voldoende hebben voor (h)erkenning en ook opluchting. 'Dit kun je geen plekje geven, daarvoor is de wond te diep. De tijd leert je echter wel het te verweven in je leven.'

ASSEN In 1993 startte in Assen de eerste ontmoetingsgroep voor nabestaanden na zelfdoding, geleid door ervaringsdeskundigen. Dit gebeurde met steun van het Diocesaan Pastoraal Centrum van het Bisdom Groningen. Opvallend, omdat de katholieke kerk zelfdoding nog steeds scherp veroordeeld.

In 2003 werd de onafhankelijke Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe opgericht, met goede contacten met de reguliere hulpinstanties. De stichting heeft dus een kerkelijke oorsprong, maar staat open voor iedereen, ongeacht geloof of levensovertuiging. Thans bestaat het bestuur uit Greta Luning uit Ansen (70, voorzitter), Duttie Kluin uit Assen (63, penningmeester), Henny Roos uit Assen (66, secretaris) en Margaret Sulmann (61, lid). De vier bestuursleden hebben allen een dierbare verloren door zelfdoding en weten als geen ander hoe het is om daarmee om te moeten gaan. 'Het heeft een enorme, blijvende impact op je leven. Naasten kunnen een eind met je meegaan, maar tot op bepaalde hoogte. Lotgenoten begrijpen beter waar je doorheen bent gegaan. En dat het vaak nog steeds je leven beheerst.'

Dat blijkt als zij over hun

eigen verlies praten. Greta verloor een broer (toen 37) door zelfdoding, Henny en Duttie moesten plots afscheid nemen van een dochter (27) en zoon (20) en Margaret raakte haar echtgenoot (49) kwijt. Hun verhalen zijn even schrijnend, maar als je als ouder een kind naar zijn of haar laatste rustplaats moet brengen...

Onnatuurlijk

Henny: 'Dat is onnatuurlijk. Normaal gesproken gaan eerst je grootouders, dan je ouders en dan jijzelf. Maar als je eigen kind overlijdt... Dat klopt niet. En achteraf zie je wel signalen dat het niet goed ging, maar op het moment zelf kwam het zó plotseling. Ik was verdoofd, ontredderd, voelde me mislukt als ouder. Gebeurde dit echt?'

Duttie: 'Alsof je in een verkeerde film zit. Soms werd ik wakker en hoopte dat alles weer normaal was. Maar dat was het niet.'

Greta: 'Paul was mijn enige broer en ik wilde naast mijn eigen verdriet ook mijn ouders bijstaan. Het eerste jaar was puur overleven, ik leefde op de automatische piloot, mijn werk gaf me nog enige structuur. In 1992 ging ik naar een lotgenoten bijeenkomst in Deventer en daar ging mijn rouwproces eindelijk in werking. Dáár was ik



Vlnr Greta Luning, Duttie Kluin, Margaret Sulmann en Henny Roos. Robbert Willemsen

op mijn plek, anderen verwoorden precies mijn gevoelens.'

Haar huwelijk hield in die tijd echter geen stand. 'Mijn man zei: zie het maar als een ongeluk. En ja, toen knapte er iets bij mij. In '93 gingen we uit elkaar.'

Margaret had na het overlijden van haar man vooral verwarde gevoelens. 'Je bent verdrietig, maar ook boos en ontredderd. Hoe had hij mij en de kinderen zó achter

kunnen laten?! De kinderen waren toen 17, 19, 20 en 23. Kwetsbare leeftijden. Waarom had hij ons dit aangedaan?'

'Je gelooft het gewoon niet en loopt tegen een buitenwereld aan die óók niet weet hoe hiermee om te gaan. Maar vooral het door elkaar lopen van gevoel vond ik heel lastig. Want er was ook begrip en compassie. Hoe eenzaam zo'n dood is... En je blijft houden van diegene, hoe dan ook.'

Ik was verdoofd, ontredderd, voelde me mislukt als ouder. Gebeurde dit echt?



'Ik moest het zelf verwerken, maar wilde me ook sterk houden voor de kinderen. We ontzagen elkaar door er niet over te praten, maar dat schoot niet op. En we vielen als gezin uit elkaar, zijn hier niet goed mee omgegaan. Mijn jongste heeft pas nu, op haar 33ste, school weer oppakt. Zoals we allemaal pas later de draad weer oppakten. Maar met een duidelijk litteken.'

Hoewel, litteken... Ze knikken alle vier. 'Dit vormt je voor altijd. Een plekje geven? Nee, daarvoor is de wond te diep. Er komt wel een vliesje overheen, maar die wond gaat nu nog door bijvoorbeeld een onverwachte gebeurtenis zó weer open.' Duttie: 'Op mijn werk bijvoorbeeld was een stagiair die sprekend op

mijn zoon leek. Maar ja, steeds naar hem kijken kán natuurlijk niet. Ik zag echter mijn zoon lopen en was in het begin compleet van de kaart.'

Herkenning

Het zijn ervaringen die lotgenoten zullen herkennen. Plus het gegeven dat zij niet weten waar ze met hun gevoelens heen moeten. Ook omdat, legt Greta uit, in andere 'rouwgroepen' of therapieën die 'diepe verscheuring van binnen' niet geraakt wordt. 'Iemand die dit niet zelf heeft meegemaakt, spreekt een andere taal. Bij ons is er wél die herkenning. Het zo lang gezochte begrip is er direct tussen lotgenoten. Ongelofelijk hoe snel mensen dan beginnen te praten, ze houden soms niet meer op. Het blijft bijzonder dit steeds weer mee te maken. Ook al zijn de deelnemers tijdens zo'n eerste meeting wildvreemden voor elkaar, het voelt meteen vertrouwd.' Duttie, Henny en Greta hebben allen een training 'rouwzorg' gevolgd, maar ze benadrukken geen therapeuten te zijn. 'Als we bij iemand het gevoel hebben dat er meer hulp nodig is, verwijzen we door naar professionele instanties zoals de GGZ of een psychiater.'

Het gesprek deze middag heeft hen tenslotte zichtbaar gemaakt. 'Maar dat gebeurt elke keer als we erover praten. Hoe we dat doen na sessies, als we ook ons eigen verhaal hebben verteld? Ze glimlachen. 'Gelukkig hebben we elkaar voor eventuele nazorg.'