

# Voorbij het einde

## Hoe ga je verder na de zelfmoord van een dierbare?

De zelfgekozen dood van Antonie Kamerling veroorzaakte niet alleen een golf van ongeloof, er was ook een piek in het aantal zelfmoorden. esta sprak met twee psychiaters en met Franny, wier vader uit het leven stapte toen ze nog een puber was.

‘Wat jammer dat er niet de juiste hulp is geweest, denk ik bij elk bericht over zelfmoord. Mensen zien onvoldoende dat je een depressie hébt en niet bént. Dat het een ziekte is die heel serieus genomen moet worden. Mijn vader zag ook geen uitweg meer. Heeft hij wel de juiste behandeling gehad? vraag ik me nog steeds af. Na zijn dood hield ik me voor dat ik een kind van mijn moeder ben. Op mijn vader wilde ik niet lijken. Het zou betekenen dat ik zijn ziekte ook zou kunnen krijgen. Jarenlang heb ik dit volgehouden. Op mijn 35e, toen ik ging scheiden, heb ik écht afscheid van hem moeten nemen. Ben ik opnieuw door alle pijn en verdriet van zijn zelfgekozen dood gegaan’, vertelt Franny Penraad (41). Ze was 14 toen haar vader zelfmoord pleegde en wil met haar echte naam in esta om het taboe over zelfmoord te doorbreken. ‘Alles werd in mijn tienerjaren in de doofpot gestopt. Mijn vader was twee jaar manisch-depressief. De aanleiding was een ernstige ruzie in zijn familie. Hij was volledig de weg kwijt en kreeg last van depressies. Al snel werd hij een tijdje opgenomen op een psychiatrische afdeling. ‘Pa doe normaal, ik wil jou terug zoals je was’, heb ik zo vaak tegen hem geroepen. Zo lief en rechtvaardig, een echte gevoelige en verantwoordelijke *family man*, dát was mijn vader. Niet de man die tijdens zijn depressies dagenlang stil op een stoel zat of zo manisch optimistisch was – vermoedelijk door het experimenteren met medicijnen – dat ik hem ook niet herkende. Ik schaamde me voor hem, terwijl ik ook zielsveel van hem hield.’

### 30 levens gered

Psychiater Jan Mokkenstorm (48), oprichter van de zelfmoordpreventielijn 113Online, vertelt dat de hulpverleningslijn na de zelfmoord van Antonie Kamerling het vijfvoudige aan telefoontjes binnenkreeg van radeloze mensen die zijn voorbeeld wilden volgen of ervoor uitkwamen dat ze het leven eigenlijk ook niet meer zagen zitten. Het zogenaamde Werther-effect. Na het verschijnen van Goethe’s roman *Die Leiden des Jungen Werthers* (1774) pleegden talloze jonge mannen zelfmoord. Dat effect is er nu nog steeds. Ook na het overlijden van doelman Robert Enke en zanger Kurt Cobain was een piek te zien in het aantal zelfmoorden en pogingen. Het zijn bijna altijd mensen die langer met zelfmoordplannen rondliepen’, zegt Jan Mokkenstorm. ‘Afgelopen jaar hebben we zeker dertig levens gered van mensen die op het punt stonden zelfmoord te plegen, bij wijze van spreken al op de treinrails stonden.’

### Schaamte

Preventieve hulp was voor de vader van Franny te laat. Hij slikte landbouwgif, dacht dat het een snelle dood was. De hele nacht heeft hij geworsteld en op de dood gewacht. ‘s Ochtends maakte hij haar moeder wakker. Hij verging van de pijn. Met de ambulance werd hij naar het ziekenhuis gebracht. Drie dagen lag hij aan allerlei apparaten. Zijn leven was niet meer te redden. Afscheid mocht Franny niet nemen. Beter was het om haar bij de situatie weg te houden, vonden haar >

### De psychiater

‘De meeste suïcidalen willen eigenlijk niet dood, ze willen zo niet verder’

ANTONIE KAMERLING EN DE MEDIA  
Er is veel kritiek geweest op de berichtgeving na de dood van Antonie Kamerling. *NRC Handelsblad* pakte bijvoorbeeld uit op de voorpagina met een artikel van 6 kolommen, een indringende portretfoto en de kop: ‘Zelfmoord acteur Antonie Kamerling’. De redactie van de ‘jonge’ krant *nrc next* had aanvankelijk ook het plan om het nieuws groot te brengen, maar na een lange discussie zagen ze ervan af. Niet alleen omdat ze de wens van de nabestaanden wilden respecteren om terughoudend te zijn, maar ook vanwege het Werther-effect (zie hiernaast). Ze hebben zich daarom aan de richtlijnen gehouden van de Wereld Gezondheids Organisatie en plaatsten alleen een necrologie op pagina 27 zonder nieuwsbericht voorin de krant.

# De hulpverlener 'Een klik is het belangrijkste bij therapie. Zoek iemand die bij je past'

moeder en oudere zussen. 'Mijn vader stierf in zijn eentje. Hoe erg dat is, daar werd ik me pas jaren later van bewust. Niemand die zijn hand vasthield... Dat ik hem niet mocht zien, daar heb ik zo'n last van gehad. Voor mij was het niet afgesloten. Ik heb geen afscheid kunnen nemen.'

Daarna was Franny vreselijk bang om haar moeder te verliezen. Lol had ze nauwelijks meer op school. Naar Parijs met haar klasgenoten ging ze niet. 'Ik wilde mijn moeder niet alleen laten. Voelde me heel erg verantwoordelijk voor haar. Maar niemand bekommerde zich om mij. Of nee toch wel, er was er eentje: een leraar. Op de condoleanceavond moest hij zo huilen toen hij mij zag. Het raakte me dat er iemand was die met mij te doen had.'

Volgens Jan Mokkenstorm is de dood nu meer bespreekbaar dan vroeger, hoewel op zelfmoord nog steeds een taboe rust. 'Mensen schamen zich ervoor, zijn boos en voelen zich in de steek gelaten. Als het voor de buitenwereld lijkt dat een kind het wel redt, wordt er vaak niet meer over gesproken. Gevaar is wel dat je als kind in een isolement terechtkomt. Dat geldt trouwens voor alle nabestaanden. Het is van belang dat je dat als nabestaande tegen iemand kunt zeggen: 'Help mij praten, mijn gedachten ordenen.' Gevoelens stollen als je er geen lucht aan geeft. Door te vertellen

kan boosheid, wat vaak voorkomt na een zelfmoord, veranderen in verdriet. Dat verdriet kan overgaan, maar die boosheid niet.'

## Begrip en erkenning

Toch was voor Franny de dood van haar vader ook een opluchting. 'Voor beide partijen was het beter zo. Hij leed, wij leden door zijn toestand. Mijn vader zag geen uitweg meer.'

'Weet wat je aanricht met zelfmoord', is het eerste wat ik zeg tegen mensen met zelfmoordgedachten', zegt Bram Bakker (47), psychiater en directeur van verslavingskliniek SolutionS. Hij schreef *Loden Last, het taboe rondom zelfmoord*. 'Nabestaanden geven het wel een plek, maar zijn vaak echt heel erg eenzaam. Die last dragen ze een leven lang mee. Het blijft een gevoelige plek, ook als mensen de keuze van hun ouder, partner, kind, broer of zus kunnen begrijpen. Is zelfmoord nu echt de goede oplossing geweest – die vraag blijft bijna altijd. Het natuurlijke verloop van depressies is namelijk vrij gunstig: meestal gaan ze vanzelf over. Daar mag je op vertrouwen.'

De meeste suïcidale mensen willen eigenlijk niet dood, concludeert Jan Mokkenstorm. Ze willen zo niet verder leven en dat is iets anders. 'Als je aan zelfmoord denkt, moet je wel veel emotionele pijn hebben en wanhopig zijn', is het eerste wat ik aankaart. Meestal leidt dat tot een zucht van opluchting: suïcidale mensen zijn zo bang om afgewezen en veroordeeld te worden. Pijnlijke problemen ervaren ze als ondraaglijk, onoplosbaar en oneindig. Emotioneel gezien staat je huis in de fik en daar wil je uit. Begrip en erkenning voor de problemen geeft al lucht. Wat veroorzaakt de pijn? Hoe kun je het vandaag iets draaglijker maken? Zijn de problemen werkelijk onoplosbaar? Voelt het zo of zou het er over een half jaar weleens anders uit kunnen zien?'

## Erfelijk belast

Franny kreeg waar ze al die jaren zo bang voor is geweest; na haar scheiding werd ze net als haar vader depressief. Haar zus en andere familieleden waren

haar voorgegaan. Een aantal van hen heeft zelfmoord gepleegd. 'Met twee kleine kinderen, de jongste was 1 jaar, bleef ik na mijn scheiding achter. Ik was in paniek, sliep niet en raakte in een depressie. Het overkwam mij nu ook. Ik was mezelf niet, alsof ik van een andere planeet kwam. Nergens hoorde ik bij. Ik zou er niet meer willen zijn, schoot het geregeld door me heen. Relativeren kon ik niet meer. Ik was mezelf en mijn lichaam kwijt. Een mokerslag van een pil en dan wakker worden en me weer mezelf voelen, dat was wat ik wilde. Een depressie is echt een hel.'

Jan Mokkenstorm heeft zelf in zijn studententijd een kortdurende depressie gehad. 'Je weet niet wat je overkomt en bent zo niet jezelf. Door therapie ben ik destijds door die periode heen gekomen. Daarna is het me gelukkig niet meer overkomen. Het is zoals Franny treffend zegt: je bent jezelf en je lichaam kwijt. Dat ik patiënten beter kan helpen doordat ik het zelf heb meegemaakt, denk ik niet. Maar het heeft mij wel bescheidener gemaakt. Ik kan respect opbrengen voor de machteloosheid en twijfels. Het gevoel dat je met lege handen staat. Uit eigen ervaring weet ik ook dat het, met hulp, weer overgaat.'

Haar twee kleine kinderen hielden Franny op de been. Volgens Bram Bakker zijn kinderen de belangrijkste reden voor suïcidale mensen om het niet te doen. 'Als ik geen kinderen had, sprong ik voor de trein', hoor ik geregeld.

Franny dealde met haar depressies. Ze moest wel. 'Het Depressiviteit is waar ik mee te maken heb. Het hoort in mijn leven, het gezin, de familie waar ik uitkom. Als ik me liet verleiden tot de dood, zou ik het in een volgend leven toch weer tegenkomen. Ik geloof in reïncarnatie en moest erdoorheen. Heel lang wilde ik geen antidepressiva slikken. Was doodsbang dat het nog erger werd. Inmiddels slik ik jaren een antidepressivum en voel me er goed bij. Depressies heb ik niet meer.'

Franny is erfelijk belast. Stoppen met medicijnen moet ze nooit doen, levensgevaarlijk, meent Bram Bakker. De psychiater vindt dat de drempel om antidepressiva voor te schrijven te laag ligt. 'Het is bewezen dat jonge

mensen die beginnen met het slikken van antidepressiva een verhoogd risico hebben om zelfmoord te plegen, dus voorzichtig moet je er wel mee zijn. Maar uiteindelijk zijn er heel veel mensen die met medicijnen goed kunnen leven. Een deel daarvan dankt zijn leven aan deze pillen. Aan de andere kant, een deel slikt ook onnodig medicijnen. Het is van belang dat je tijdens gebruik van medicatie goed begeleid wordt door een arts, geen huisarts.

Zelfmoord ligt ook besloten in je karakter. Als jij als kind de boodschap krijgt: 'Je was het niet waard om voor te blijven leven', is dat een besef dat je altijd met je meedraagt. Als je later in eenzelfde situatie zit, zul je eerder denken: mijn vader vond het ook niet nodig om te blijven leven.'

Volgens Jan Mokkenstorm slaat zelfmoord een diepe wond met een blijvend litteken. 'Maar gelukkig weten veel nabestaanden de zelfmoord uiteindelijk een plek te geven door te rouwen. Ook hier geldt: praten helpt.'

## Engelen zonder vleugels

Ondanks dat Franny vrede heeft met het besluit van haar vader, heeft ze wel de gevolgen ondervonden van zijn daad en de wijze waarop zijn dood in de doofpot werd gestopt. 'Huilen kan ik nog steeds heel moeilijk. Als ik krijste, schreeuwde om aandacht na de dood van mijn vader, moest ik ophouden. Zo leerde ik mezelf niet serieus te nemen.'

Franny is ervan overtuigd dat er altijd een uitweg is, hoe donker de depressie ook is. 'Ik word helemaal gek, dat heb ik geregeld gedacht tijdens die depressies. Maar altijd was er iemand die me hielp. Er lopen zo veel engelen zonder vleugels rond. Vertrouw het leven, het is het zo waard, dat zat altijd wel in mijn achterhoofd. Ik heb ervoor gekozen dwars door mijn depressiviteit heen te gaan, hoe zwaar dat ook was, en ben er sterker uitgekomen. Wat mooi is om te zien, is dat mijn vader nu zo waardevol voor mij is omdat ik zo veel van mezelf in hem herken.'

Bram Bakker deelt de mening van Franny: er is bijna altijd een uitweg. Desnoods met gedwongen opname of elektroshocktherapie (zie kader), zegt hij. >

## HARDE CIJFERS

- 400.000 mensen gaan gebukt onder een vorm van depressiviteit.
- 100.000 daarvan doen per jaar een poging tot zelfmoord.
- 1500 mensen overlijden elk jaar door zelfmoord.
- Meer mannen dan vrouwen plegen zelfmoord. Vrouwen doen meer pogingen.
- Drank- en drugsgebruik versterken zelfmoord(pogingen).
- Depressiviteit is erfelijk, zelfmoord is familiair bepaald.

**Elektroshock of elektroconvulsie-therapie is lang omstreden geweest, maar sinds een jaar of 10 weer helemaal geaccepteerd in de psychiatrie. De behandeling wordt pas gebruikt bij mensen die zwaar suïcidaal zijn en alles al geprobeerd hebben. Het houdt in dat de hersenen 2 tot 4 seconden onder stroom worden gezet, wat een epileptische aanval forceert. Depressieve gevoelens kunnen hierdoor verdwijnen. Anders dan in de jaren 70-film *One flew over the cuckoo's nest* wordt de behandeling tegenwoordig onder narcose uitgevoerd.**

113Online redt tientallen levens met online hulpverlening, honderden zelfmoordpogingen worden voorkomen. Na de eerste opvang laat de organisatie mensen niet zwemmen. Ze worden begeleid naar de reguliere hulpverlening. De 140 vrijwilligers en een professioneel team voeren 900 crisisgesprekken per maand. 30 mensen maken per dag de online zelftest. De steun en vraagbaak voor nabestaanden

trekt sinds de oprichting (okt. 2009) **180.000 bezoekers, toch wil minister Schippers van VWS de subsidie van 113Online.nl uit de begroting schrappen.** En zorgverzekeraars weigeren de organisatie uit eigen middelen te financieren. Directeur Jan Mokkenstorm snapt niet waarom de overheid haar steun heeft teruggetrokken: 'Het lijkt wel of ze zelfmoord niet belangrijk vinden.'

WAAR KUN JE  
TERECHT?

- [www.113Online.nl](http://www.113Online.nl)  
(in elk geval tot april 2011)
- [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)
- [www.ivonnevan.devenstichting.nl](http://www.ivonnevan.devenstichting.nl)
- *Door eigen hand, zelfmoord en de nabestaanden*, Joost Zwagerman
- *Loden last, het taboe rond zelfmoord*, Bram Hulzebos en Bram Bakker. Te bestellen via [bol.com](http://bol.com) of [www.brambakker.com](http://www.brambakker.com)

## De nabestaande

# ‘Dat ik hem niet mocht zien, daar heb ik zo’n last van gehad’

‘Zelfmoord is de dodelijke afloop van een psychiatrische ziekte. Die mensen kiezen niet vanuit een volledig vrije wil voor de dood. Vaak denken ze ook dat hun omgeving beter af is zonder hen. Belachelijk, want in de meeste gevallen willen kinderen liever een depressieve dan een dode vader. Je kunt niet objectief vaststellen dat een psychische ziekte onbehandelbaar is zoals je dat in een vergevorderd stadium van kanker wel kunt zeggen. Waarom geen elektroshockbehandeling toepassen als een mens zo wanhopig is? Het is een behandeling die het best helpt bij een zware depressie. Het klinkt misschien niet humaan, maar voor sommigen is het een kans op leven. ‘Het is jammer voor je, maar we gaan nu gewoon ingrijpen’, kun je zeggen als psychiater. ‘Wat heb ik fout gedaan?’ hoor je niet vaak van hulpverleners na een zelfmoord. Geen enkele hulpverlener is rechtstreeks verantwoordelijk voor de zelfmoord van zijn patiënt, het neemt niet weg dat hulpverleners steken laten vallen. ‘Ik heb dat niet goed gedaan’, ben je dan op zijn minst verschuldigd aan de nabestaanden. Ik heb wel patiënten verloren door zelfmoord. Met een jongen had ik een bijzondere band. Hij is nooit helemaal uit mijn hoofd. Met zijn familie heb ik nog steeds contact.’

Bakker vindt ook dat er te weinig gebruik wordt gemaakt van een second opinion in de psychiatrie. ‘Waarom niet als je met iets kampt wat potentieel

levensbedreigend is? Wetenschappelijk is bewezen dat de klik het belangrijkste is bij therapie. Zoek iemand die bij je past.’

### Denken is geen doen

Mokkenstorm stelt dat hoop doet leven. 113Online draagt daartoe bij door suïcidale mensen en hun omgeving de mogelijkheid te geven anoniem via internet en telefoon hulp te zoeken. Veel suïcidale mensen schamen zich en zijn bang om te praten. ‘In een spreekkamer durven mensen niet echt te zeggen dat ze aan zelfmoord denken. Ze zijn bang voor het oordeel van de behandelaar of dat er een geel wagentje komt voorrijden en ze opgesloten worden. Anoniem bellen, chatten of mailen helpt. De eerste druk is er dan af, daarna kunnen suïcidale mensen hulp in de omgeving zoeken. Daar helpen wij ze bij. Ik ben niet een soort apostel die zegt dat je altijd maar moet blijven leven, maar sta er wel versteld van hoe vaak hoop heeft geleid tot herstel. Meer dan 99 procent van de mensen die aan zelfmoord denken, doet het niet. Ze vinden andere wegen om uit een depressie te komen. Dat is veel belangrijker om te noemen dan dat er 1500 mensen per jaar doodgaan door zelfmoord. Je moet waardering hebben voor mensen met depressies die al dan niet met hulp of medicijnen zelf herstellen en er weer tegenaan gaan. Diep respect heb ik voor hen.’ ◀◀

### Als je je zorgen maakt om

**iemand** die al langere tijd somber is, extreme stemmingswisselingen heeft, dreigt met zelfmoord, meer drugs of alcohol gebruikt dan normaal, zich afzondert, zichzelf verwaarloost, een negatief zelfbeeld heeft of roekeloos gedrag vertoont zoals te hard rijden, gokken of in vechtpartijen belanden, zoek dan

professionele hulp. Die persoon kan aan zelfmoord denken. Maak het bespreekbaar. Praten over zelfmoord brengt iemand niet op het idee. Meestal is het een opluchting en voelt diegene zich minder alleen.

### Goede vragen om te stellen:

Wat maakt je zo wanhopig?  
Waarom?  
Denk je weleens dat je niet meer wilt leven?  
Hoe is het voor je om over zelfmoord te denken?  
Hoe sterk is de gedachte aan zelfmoord?  
Heb je al plannen?  
Hoe kan ik helpen?