

# **Volkskrant 19 februari 2022**

## **Twintigers over hoe het is om verder te leven na een suïcidepoging**

Ze probeerden uit het leven te stappen, soms meerdere keren. Het lukte niet. Gelukkig maar, vinden deze vier twintigers nu, want anders hadden ze nooit de betere tijden meegemaakt.  
Milou Deelen 17 februari 2022, 16:00



Marjolein Korste ©Eva Roefs

*Dit artikel gaat over suïcide en depressie. Worstel jij met suïcidale of depressieve gedachten? Wil je met iemand daarover praten? Kijk op [113.nl](https://www.113.nl) of bel naar de crisishulplijn 0800-0113.*

De 36-jarige Belgische artiest Stromae (echte naam: Paul van Haver) zong begin januari tijdens het televisiejournaal op de Franse televisiezender TF1 onverwacht over zijn depressie en zelfmoordgedachten. Na zeven jaar geen eigen muziek te hebben uitgebracht, maakte hij hiermee een denderende comeback op live televisie door de camera in te kijken en zijn nieuwe nummer *L'enfer* te zingen op het journaal. Via sociale media sloeg het interview met

Stromae ook in Nederland in als een bom. Met het nummer, dat 'de hel' betekent, maakt hij een onderwerp bespreekbaar waarop een groot taboe heerst.

Hoewel er in 2021 geen toename van het totaal aantal suïcides in Nederland te zien was, stemt de statistiek voor jongvolwassenen somberder: suïcide in de leeftijdscategorie 10 tot 30 jaar is het afgelopen jaar met 15 procent gestegen, ten opzichte van het gemiddelde van de jaren 2013 tot en met 2019. Het zijn vaak mannen tussen de 20 en 30 jaar, blijkt uit de cijfers.

Renske Gilissen (44), hoofdonderzoeker bij 113 Zelfmoordpreventie, is voorzitter van een groep deskundigen die in maart 2020 werd opgericht vanwege zorgen over een toename in suïcide door corona. 'Gemiddeld genomen zijn onder jongvolwassenen twintig zelfdodingen per maand, in de afgelopen maanden waren dat er ruim dertig,' zegt Gilissen aan de telefoon. 'Vooral mannen zoeken geen hulp, ze hebben het gevoel dat ze het zelf moeten oplossen als ze suïcidale gedachten hebben.'

Of de toename door corona komt, vindt ze lastig te zeggen. Er namelijk nooit één oorzaak. De maatregelen kunnen volgens haar wel hebben bijgedragen of een laatste druppel vormen. 'Tijdens lockdowns is het niet mogelijk om naar de horeca, feestjes, de sportschool en school te gaan. Dat zorgt voor een grotere kans op sombere gedachten en eenzaamheid, je hebt meer tijd om te piekeren. Doordat de depressieve gevoelens groter worden kan suïcidaliteit toenemen. Als jongvolwassene is het belangrijk om veel sociale contacten te hebben, je wil de wereld ontdekken, en dat is minder mogelijk tijdens lockdowns.'

Jan Meerdinkveldboom (77) is gepensioneerd jeugdpsychiater en adviseur op het gebied van suïcidaal gedrag bij jongeren. Hij schreef samen met psycho- en systeemtherapeut Ineke Rood en emeritus hoogleraar klinische psychologie Ad Kerkhof het *Handboek suïcidaal gedrag bij jongeren* en geeft over het onderwerp cursussen en lezingen. Meerdinkveldboom kan het zich levendig voorstellen dat corona van invloed is op de cijfers. 'Veel jongvolwassenen zijn noodgedwongen thuis gaan wonen. Ze komen terug in een fase waarin ze weer afhankelijk zijn van hun ouders, terwijl ze die onafhankelijkheid juist aan het opbouwen waren. Ze moeten een omgekeerde ontwikkeling zien te verwerken.'

Maar hij is ervan overtuigd dat dood door eigen toedoen in principe te vermijden is. 'Zoiets als kanker is onvermijdelijk.'

Preventie, daar zet 113 zich dag en nacht voor in. Hoe? Onderzoeker Gilissen vergelijkt het met verkeersveiligheid. Ze zegt dat er begin jaren tachtig veel verkeersongevallen waren. Men vond dat logisch: meer auto's, dus meer ongelukken. Toch is het gelukt om dat aantal omlaag te krijgen, door maatregelen zoals de helmplicht voor bromfietzers in 1975 en standaard een oorzaaksonderzoek na een ongeluk. 'Ook na suïcide zou er standaard onderzoek moeten worden gedaan. Wij doen alles eraan om dat voor elkaar te krijgen. Op het gebied van preventie staat de aanpak nog in de kinderschoenen. We willen educatieprogramma's op scholen, goede nazorg in ziekenhuizen, huisartsen die doorvragen, en het taboe moet eraf.'

Meerdinkveldboom voegt daaraan toe: 'Je kunt jongeren niet buiten de coronamaatregelen houden, ze kunnen een grote besmettingsbron zijn en moeten dus meedoen aan bijvoorbeeld een lockdown. Maar er moet onderzoek komen over hoe we een volgende keer de schade voor hen kunnen beperken.'

Waarom krijgt de ene jongvolwassene suïcidale gedachten en de andere niet? Dat is lastig te zeggen, volgens Meerdinkveldboom. Het hangt samen met veerkracht, sociale vaardigheden en kwetsbaarheid door andere oorzaken, zoals autisme of aanleg voor depressie. Hij benoemt twee kerngedachten, waar je last van kunt krijgen als je langere tijd in een sombere periode verkeert. 'De eerste gedachte is: ik doe er niet meer toe. De tweede is dat je het gevoel hebt dat je anderen tot last bent.

Beide gedachten stoelen niet op de werkelijkheid. Als je ouders of de omgeving vraagt of je kind tot last is of er nog toe doet, zeggen ze misschien wel dat het zwaar is, maar ze willen alles eraan doen om hun dood te voorkomen. Die kerngedachten moeten worden ontmanteld en bestreden. Jongeren moeten het gevoel hebben dat ze de moeite waard zijn, zodat ze perspectief krijgen. Van mij nemen ze dat niet aan, daarom moeten ouders of andere dierbaren centraal staan.' Alleen gebeurt dat vaak niet, jongvolwassenen schamen zich en willen hun ouders er niet bij betrekken.

Meerdinkveldboom: 'Behandelaars zeggen in de knoop te komen vanwege hun beroepsgeheim. Maar als de nood echt aan de man is, ben je altijd gerechtigd andere mensen erbij te betrekken. De zorgplicht overwint de beroepsgeheimplicht: je moet zo goed mogelijke zorg leveren. Mijn collega heeft uitgezocht of er tuchtzaken zijn geweest over het wel of niet betrekken van de naasten. Die zijn er niet geweest. Er zijn wel zaken geweest waarin nabestaanden het kwalijk namen dat ze niet waren ingelicht door behandelaars.'

Gilissen: 'Suïcidaliteit is vaak tijdelijk, mensen kunnen eruit komen door erover te praten. Het is zonde dat mensen denken dat ze het alleen moet oplossen, want sommige dingen zijn te zwaar om alleen te dragen. Als iemand niet erover praat, wordt de kans op geïsoleerd raken groter.'

Erover praten is het allerbelangrijkste, het stigma moet eraf. Deze vier twintigers willen dat ook: zij vertellen over hoe het is om verder te leven na een suïcidepoging.

Denk jij aan zelfdoding? Neem dan 24/7 gratis en anoniem contact op met 0800-0113 of chat op 113.nl



Marjolein Korste ©Eva Roefs

**Marjolein Korste (26) werkt bij 113 zelfmoordpreventie als online therapeut. Ze woont in Nieuwegein met haar vriend, hond, twee katten en twee vogels. Ze deed twee suïcidepogingen.**

‘In het eerste jaar van mijn studie psychologie zat ik voornamelijk op mijn kamer somber te zijn. Ik deed mezelf fysiek pijn. Sinds mijn 13de was ik al bezig met de dood. Ik dacht altijd: het boeit me niet als ik een ongeluk krijg. Als mijn ouders vroegen hoe het ging, zei ik dat ze me met rust moesten laten.

Ik ben drie keer vrijwillig opgenomen, en tijdens die derde opname deed ik mijn eerste zelfmoordpoging. Behalve de hulpverleners wist niemand ervan: met mijn ouders had ik het contact verbroken, ik kon hun zorgen er niet bij hebben. Ik weet niet eens meer hoe ik het contact heb verbroken, die tijd is een beetje *blurry*. Ik geloof dat ik zei dat ik tijd voor mezelf nodig had. Ze vonden dat heel lastig, maar hebben mijn wens wel gerespecteerd.

Ik nam mijn eigen zelfmoordpoging zelf vreemd genoeg niet zo serieus. Als iedereen ervan zou weten, had ik geen mogelijkheid het nog een keer te doen, redeneerde ik. En ik wilde die mogelijkheid openhouden. Ik kreeg wel drie dagen per week therapie, want ik wilde dat ook een kans geven. Tegen mijn huisgenoten hing ik een mooi verhaal op: ik ben vastgelopen in het leven, maar nu word ik behandeld, daarna wordt het beter. Maar dat werd het niet.

De tweede poging deed ik een half jaar later, tijdens Koningsnacht. Ik zat alleen in mijn kamer en het voelde alsof iedereen het naar z'n zin had, behalve ik. Waarvoor leef ik eigenlijk nog?, dacht ik. Het idee om dit mijn ouders aan te doen vond ik heel moeilijk, maar ik zei tegen mezelf dat zij er wel overheen zouden komen. Toen ik daarna bij de crisisdienst terecht kwam, zeiden ze daar: ‘We nemen je nu op tenzij je iemand uit je netwerk kunt inlichten.’ Ik heb toen mijn grote broer gebeld. Hij is zich helemaal kapot geschrokken toen hij totaal onverwacht een telefoontje kreeg dat zijn kleine zusje een zelfmoordpoging had gedaan. Hij wist dat het niet goed met me ging, maar niet hoe ernstig het was. Hij en zijn vriendin hebben me opgehaald en naar huis gebracht.

De volgende dag heb ik hem bedankt en vooral mijn excuses aangeboden. Mijn ouders kwamen onmiddellijk naar me toe. Ik vertelde dat het leven voor mij geen nut had. Dat ik me voelde alsof ik de zee in liep, niet kon stoppen met lopen. Ik kan me vooral herinneren dat ze heel stil waren, volgens mij waren ze in shock.

Ik ben negen maanden vrijwillig opgenomen geweest in een kliniek voor jongvolwassenen met ‘persoonlijkheidsproblematiek’. Daar heb ik een aantal gesprekken gehad met mijn therapeut, ouders en broer. Ik vond het heel pijnlijk toen mijn ouders vroegen wat ze verkeerd hadden gedaan, en of ze slechte ouders waren. Dat zijn ze helemaal niet, het ging om de interactie; ik vond het vervelend dat ze me telkens controleerden. Mijn moeder keek geregeld naar de blauwe vinkjes op WhatsApp om in de gaten te houden of ik haar bericht had gelezen. Tijdens die gesprekken leerden we elkaar begrijpen. Ik begreep waarom het pijnlijk was dat ik niets met hen deelde, en zij leerden meer over hoe ik me voelde. We hebben er een heel sterke band door gekregen. Ze leerden mij te vertrouwen en ik belde hen als ik me niet goed voelde. Dat doe ik nog steeds als ik een zware dag heb.

Na die opname ging het stukken beter. Ik adopteerde mijn hond Emma, een mix tussen een bordercollie en een Australian shepherd. Emma biedt me troost en structuur. Ik pakte mijn studie weer op, ik ging werken in de Tara-Boeddhawinkel in Amersfoort. Een spirituele winkel, met leuke collega's. De eigenaren van de winkel werden een soort bonusouders voor me. Ze gaven me ook steeds meer verantwoordelijkheid, waardoor ik weer vertrouwen in mezelf kreeg. Het voelde alsof ik het 'normale' leven aankon. Omdat ik tijdens mijn opname veel vriendinnen heb gemaakt, heb ik een groot sociaal netwerk opgebouwd. Dat is mijn redding geweest.

Sinds tweeënhalf jaar heb ik een vriend. Ik kende hem al uit mijn studententijd en heb hem mee uitgevraagd. In het begin schaamde ik me voor mijn littekens. Nog steeds weleens. Hij geeft dan een kus erop, zegt dat het hem niets uitmaakt.

Ik ben altijd open geweest over wat er is gebeurd, ik wil niet dat het een geheim is. Psychisch ben ik kwetsbaarder, maar dat maakt me niet minder mens, en ook zeker niet zwak. Nog steeds vind ik het leven soms ontzettend ingewikkeld. Rond Koningsdag heb ik altijd een dip. Het voelt gek om op die avond terug te blikken, het had zo anders kunnen aflopen. Ik had nooit gedacht dat ik een leven zou hebben, dacht dat ik altijd in de psychiatrie zou zitten of er niet meer zou zijn. Maar het gaat goed met me.'



Bowie ©Eva Roefs

**Bowie (26 jaar, een gefingeerde naam) heeft een kantoorbaan en maakt kunst. Bowie woont in Amsterdam met twee huisgenoten. In 2016 deed Bowie vijf suïcidepogingen.**

‘Ik deel mijn verhaal anoniem. Niet uit schaamte, maar ik heb een baan en wil weer naar de universiteit. Er heerst een ongelooflijk stigma op suïcide, mensen denken dat je gek en zwak bent.

In 2016 heb ik vijf pogingen gedaan. Ik weet niet precies wanneer welke was, in mijn hoofd is het een mengelmoes, maar de laatste keer was in december en die was het heftigst. Ik heb toen mijn moeder een berichtje gestuurd: het spijt me en ik hou van je. Vijf dagen later werd ik wakker in het ziekenhuis, eerst nog in een goede bui. Ik zag mijn moeder en zusje en wist niet wat er aan de hand was. Maar een paar minuten later begon het tot me door te dringen. Mensen denken dat het dieptepunt in je leven is als je een poging doet. Voor mij was dat het moment dat ik wakker werd, omdat het niet was gelukt.

Ik kreeg voor het eerst suïcidale gevoelens toen ik 16 was, maar ik sprak er met niemand over. Het ging echt mis toen ik 18 werd en in een andere stad ging studeren. Ik maakte geen vrienden, omdat ik zo depressief was. Mijn moeder heeft me toen opgehaald, tegen mensen om me heen zei ik dat ik een tussenjaar had. Mijn leven bestond daarna uit therapie en sporten. Na een jaar besloten mijn moeder en ik dat het beter was als ik zou worden opgenomen in een psychiatrische kliniek. Nadat ik had gehoord dat er plek was voor mij, zeiden mijn moeder en ik tegen elkaar: ‘Vanaf nu wordt alles beter.’ Maar het was verschrikkelijk. Het klikte niet met de anderen daar, ik werd gepest. Tijdens die opname deed ik mijn laatste poging. Mijn moeder was de hele tijd bij me toen ik wakker werd in het ziekenhuis. Ze was lief en begripvol. Ik mocht niet terug naar de psychiatrische kliniek, het gaat daar echt om vertrouwen, en mijn hoofdpsychiater zei dat ik dat had geschonden, die was heel kwaad. Later heb ik nog een keer teruggebeld of ik alsjeblieft mocht terugkomen, maar dat mocht niet. Dat vond ik heel gek: ik wilde hulp, maar die wilden ze me niet geven. Ook mijn ex-vriendin, met wie ik een langeafstandsrelatie had, zei: ‘Hoe kon je me dit aandoen?’ Drie maanden later maakte ze het uit via de app.

Toen ik na het ziekenhuis thuiskwam, zei mijn moeder: ‘Als je dit nog een keer flikt, ga ik ook dood.’ Omdat ze ook niet meer wist wat ze moest doen, ben ik tien dagen naar mijn opa en oma gegaan. Het was een zware keuze, maar ik begreep mijn moeder. Het bleek ook precies te zijn wat ik nodig had. Bij mijn opa en oma mocht ik uitslapen, er was lekker ontbijt, ik kon met mijn oma over alles praten en ik was veel aan het schilderen. Maar na een tijdje ging ik weer naar huis en kon ik weer niet veel anders dan in mijn bed liggen. Tijdens een wandeling zei mijn moeder: ‘Ik heb iemand gesproken van de universiteit, misschien kun je daarnaartoe?’ Ik dacht: huh, bestaat de mogelijkheid nog om te studeren? Ik dacht dat mijn leven voorbij was, dat ik mijn leven had vergooid. Maar ik werd aangenomen, en dat werd een keerpunt.

Natuurlijk was ik niet ineens beter. Mijn geneigdheid tot suïcide is niet iets wat komt en gaat, het ligt altijd overal onder. Ik had altijd wel plannen voor een poging. Het eerste jaar op de universiteit was ik mentaal fragiel. Mijn lijf zit onder de littekens, medestudenten vroegen of ik een huidziekte had. Aan iedereen vertelde ik wat er was gebeurd. Als ik dronken was, grapte ik over mijn littekens dat ik half tijger was. Ik zocht naar begrip en een *community*. Ik



dacht: als ik wil dat mensen mij begrijpen, moet ik mezelf helemaal blootgeven. En dus was het enige wat ik deed, praten over mijn trauma en over hoe *fucked up* ik was.

Halverwege het tweede jaar werd het beter. Ik kreeg vrienden, had een goede therapeut, ik werd selectiever in wie ik wat vertelde. Het was keihard werken.

Eerst leefde ik voor mijn moeder en mijn zusje, maar sinds anderhalf jaar voor mezelf. Het gaat heel goed met me, ik heb mezelf al drie jaar niet beschadigd. Ik had nooit gedacht dat er een leven voor mij was weggelegd, maar nu heb ik er een. Soms is het leven saai en zit ik de hele dag achter de computer. Maar dan vind ik dat toch leuk, omdat het beter is dan die diepe pijn voelen in mijn hart.

Als ik aan mijn pogingen denk, word ik verdrietig. Ik draag ze altijd bij me. Soms word ik 's nachts wakker en ben ik bang. Als ik was overleden had ik zoveel niet kunnen doen, zoveel mensen niet kunnen ontmoeten. Ik kan nooit zeggen hoe het voor iemand is die worstelt met suïcide, maar ik weet wel dat ik blij ben dat ik in 2016 niet ben overleden.

De band met mijn moeder is heel goed. Ik neem haar niets kwalijk: het was een trauma voor mij, maar ook voor haar. Het enige gekke is dat we nooit hebben gepraat over mijn pogingen. Dat zou ik heel graag willen, maar dat komt nog wel – want ik ben er nog wel een tijdje.'

*\*De naam van Bowie is gefingeerd, de echte naam is bekend bij de redactie.*



**Max de Boer (26) werkt bij 113 zelfmoordpreventie en woont samen met zijn beste vriend in Hilversum. Op zijn 19de deed hij drie suïcidepogingen.**

‘Op dit moment ben ik hartstikke gelukkig en tevreden over mijn leven. Ik denk nog steeds weleens: wat als het weer misgaat? Maar mijn dieptepunt heb ik gehad en ik ben daar uitgekomen. Ik blijf veerkracht te hebben. Als ik nu mijn relatie, baan, of ouders kwijtraak, zou dat heel erg zijn, maar ik weet dat ik erbovenop kom.

Op mijn 15de kreeg ik depressieve gevoelens. Dat werd erger toen ik op mijn 19de een blessure kreeg. Ik volgde een sportopleiding, had ambities in topsport. Ik wist nog niet precies in welke tak, maar het zou waarschijnlijk judo, turnen of bodybuilden worden. Door mijn blessure wist ik dat dat nooit meer zou lukken. Ik werd opgenomen, waardoor mijn wereld nog kleiner werd dan die al was. Na de opname voelde ik me op school een patiënt. Ik zag geen vrienden, en sporten deed ik ook niet meer. Ik zat vooral op mijn kamer bij mijn ouders. Zij vroegen wel vaak aan me hoe het ging, maar ik was moeilijk te bereiken en kon niet over mijn gevoelens praten. Hoe het ooit beter zou worden zag ik niet voor me. Het voelde alsof ik iedereen tot last was, want ik zat daar maar boven en ik ondernam niets. Ik vond mezelf geen fijn persoon om mee te wonen, dus kon ik maar beter uit het leven stappen.

In een half jaar tijd heb ik toen drie pogingen gedaan. Na de eerste poging schaamde ik me enorm, ik zag hoeveel pijn ik mijn ouders deed en hoe erg ze waren geschrokken. Mijn zusje kwam naar mijn kamer en zei: ‘Dit moet je niet meer doen.’ Ik gaf haar gelijk, en zei dat het een verkeerde beslissing was. Maar ik wist dat ik het nog een keer zou gaan proberen.

Die periode daarna was ik vooral veel thuis met mijn ouders en zusjes. Ze hebben later weleens gezegd hoe moeilijk ze het vonden als ik alleen thuis was, omdat ze moesten accepteren dat er altijd iets mis kon gaan. Mijn tweede en derde poging deed ik tijdens een paniekaanval. Na die laatste poging werd ik niet meer opgenomen, omdat het duidelijk was dat ik suïcidaal was geworden na mijn allereerste opname.

Vanaf dat moment ging ik twee keer per week naar intensieve therapie, maar dat hielp niet. Mijn behandeling werd stopgezet. Ik moest het zelf proberen. In die tijd was ik alleen nog maar cliënt en patiënt. Ik was verbaasd en boos om die beslissing, want ik was suïcidaler dan ooit. Maar uiteindelijk hielp het mij om mijn leven weer een beetje op te pakken.

Toen ik verder wilde met mijn sportopleiding, kregen mijn ouders kregen een mail waarin stond dat het beter was als ik niet meer zou terugkomen vanwege mijn suïcidaliteit. Ze hadden geen recht om mij te weigeren vanwege mijn mentale gezondheid dus ben ik er nog wel een paar keer geweest omdat ik nu eenmaal collegegeld betaalde, maar ik voelde me er niet meer welkom. Ook de eigenaar van de sportschool waar ik werkte vroeg me te stoppen omdat ik depressief was. Ik verloor veel door die ziekte: bijbaantjes, opleiding, mijn wereld werd almaar kleiner.

Ik deed geen opleiding meer, maar ik wilde me toch nuttig maken. Dat was ook nodig, anders zou er niets veranderen. Bij de Taalschool ben ik toen vrijwilligerswerk gaan doen waarbij ik kinderen uit het buitenland hielp met de Nederlandse taal. Voor het eerst voelde ik me niet alleen maar patiënt.

Ook mijn moeder heeft me er erdoorheen getrokken. Ze zei steeds: ‘We kijken gewoon naar de toekomst, of je er dan nou nog wel bent of niet.’ Dat vond ik heel bijzonder van haar, ze zag dat nietsdoen me niet verder zou helpen. Samen gingen we naar de open dag van de studie pedagogiek. Ik vond het heel gek, omdat ik ineens een inkijkje had in een normaal leven dat ik zou kunnen leiden. Ik ben die studie inderdaad gaan doen en dat beviel me heel goed. Eerst durfde ik aan niemand mijn verhaal te vertellen, vanwege wat er bij mijn mijn vorige opleiding was gebeurd. Uiteindelijk heb ik mijn fijne mentor in vertrouwen genomen.

Op mijn 22ste ging ik op mezelf wonen. Mijn ouders zijn altijd goed voor mij geweest, maar het voelde beter om onafhankelijk te zijn. Het was natuurlijk een risico, een beetje *do or die*, zo zonder mijn ouders in de buurt. Maar het ging goed: ik had werk, een opleiding, een huis en kreeg een relatie. Maar mijn vriendin durfde ik het niet te vertellen, ik schaamde me. Toen die relatie uitging, maakte mijn moeder zich veel zorgen. Maar ik merkte dat ik deze tegenslag aankon, net als ieder ander mens. Inmiddels heb ik een nieuwe relatie en haar heb ik het wel verteld. Natuurlijk schrok ze, maar ze was blij dat ik het deelde. Inmiddels ben ik heel open over mijn pogingen. Soms raakt het me nog, maar dat verdriet mag er zijn.’



**Liang Mollema (20) doet een fotografie-opleiding in Amsterdam en woont in de buurt van Alphen aan den Rijn met zijn ouders en zusje. Vorig jaar deed hij een suïcidepoging.**

‘Eind 2020 ging het heel slecht met me. Uit bed komen was al een grote opgave. Door corona werd het leven helemaal uitzichtloos. Mijn studie ging moeizaam en de relatie die ik net had ging uit, ook door corona. De ouders van mijn verkering hadden een vitaal beroep, waardoor we elkaar niet konden zien. We besloten er daarom de stekker uit te trekken. De breuk viel me zwaarder dan ik dacht. Ik raakte depressief. In december 2020 zat ik op mijn dieptepunt, maar na de jaarwisseling leek het beter te gaan. Ik had iets meer energie, en ik realiseerde me dat ik me niet beter zou voelen door de hele dag in bed te liggen.

In april begon het toch weer te schommelen. Ik weet nog steeds niet precies wat er met me gebeurde, maar ik voelde me ineens opgebrand. Mijn ouders zagen me veranderen. Ik werd stiller en zat alleen maar op mijn kamer. Voor het slapengaan vroegen ze vaak hoe het met me ging en of ik weleens aan de dood dacht. Soms gaf ik eerlijk antwoord, en zei ik dat ik dagelijks aan de dood dacht. Dan bleef het stil. Ze vroegen niet door, ik denk dat ze niet overbezorgd wilden overkomen. Ik had soms ook totaal geen zin om erover te praten. Dan dacht ik: vragen ze het nou alweer?

Op 16 april 2021 deed ik een suïcidepoging. De dagen daarvoor kan ik me niet meer herinneren. Na mijn poging heb ik een week in het ziekenhuis gelegen. Ik voelde me niet verdrietig of somber dat het niet was gelukt, maar was ook niet blij dat ik er nog was. De arts vroeg meerdere keren hoe ik me voelde, of ik zin had om naar huis te gaan, maar ik voelde me emotieloos.

De dagen na het ziekenhuis bestonden voornamelijk uit gesprekken met mijn huisarts en de ggz-behandelaar, een gespecialiseerd psycholoog. Ook voerde ik gesprekken met mijn ouders en zusje, over mijn tijd in het ziekenhuis. Zij waren elke dag in het ziekenhuis, namen wat lekkers te eten mee, of kaartjes die mensen hadden gestuurd. Ook tijdens die gesprekken kwamen mijn emoties niet echt los. Ik was niet bang en verdrietig, en vond het ook niet moeilijk om erover te praten. Ik was degene die het had gedaan, zo dacht ik, dus ik was de enige die antwoorden had. Vooral de eerste twee weken na mijn poging waren mijn ouders bezorgd, ze zorgden dat altijd een van hen thuis was. Als ik ergens heen ging, wilden ze weten waarheen en hoe laat ik thuis zou komen. Dat begreep ik. Als je bijna je kind verliest, wil je daarbovenop zitten. Met alle macht probeerden ze een tweede keer te voorkomen.

De weken na mijn poging maakte ik een schema voor mezelf. Daar stond op hoe laat ik moest eten, slapen, en wanneer ik een frisse neus moest halen of hardlopen. Dat hielp me enorm.

Ik denk dat ik het uiteindelijk makkelijker heb kunnen verwerken dan mijn vader, moeder en zusje. Het besef dat het niet veel had gescheeld of ik was overleden, kwam wel steeds terug, maar dat vond ik geen eng idee. Ik zie mijn poging niet als een dieptepunt of mislukking. Het klinkt raar, maar de depressieve gevoelens die ik daarvoor had, zijn weg. Ik weet niet hoe dat is gegaan, maar dat is wel een positieve uitkomst. Om de twee weken spreek ik twee psychologen over hoe het met me gaat. Ik sta wel anders in het leven dan voor de poging. Ik ben gaan inzien dat ik degene ben die aan de bel moet trekken als ik hulp nodig heb. Uiteindelijk ben ik de regisseur van mijn leven.’

Het gaat goed met me. Ik ga weer naar school en dat geeft structuur aan mijn leven. Mijn studiegenoten heb ik niks verteld. Niet vanwege schaamte, maar omdat ik niet altijd zin heb om erover te praten. Maar mocht een studiegenoot dit magazine lezen, dan vind ik dat fijn, dan hoef ik zelf niet het hele verhaal te vertellen. Datan is er nog niet van gekomen, omdat ik op dit moment geen behoefte heb aan intimiteit.'