

# ‘Ik probeer niet opnieuw te ontploffen’

Elke dag tracht een dertigtal Belgen zich van het leven te beroven. Een op de tien slaagt in dat opzet. Hoe vergaat het de anderen? Drie plegers getuigen. ‘Ik deed mijn eerste poging op mijn 14de. Mijn dochter is er op dezelfde leeftijd uitgestapt. Raar, maar ik heb pas daarna licht leren zien.’ Berichten vanaf de ultieme grens, tussen leven en dood.

Filip Rogiers, illustraties Dirk Huyghe

*‘Geen andere handen dan de eigen twee. Geen ander haar om zich aan op te trekken dan eigen haar - dat plotseling ontbreekt.’*

(Anton Korteweg, Angst)

Noem ze zandmensen. Of mensen zonder bolster. Elke tegenslag, of wat als zodanig wordt ervaren, treft hen midscheeps. Harder dan bij de meesten onder ons. Bij hen gutst alles ongefilterd binnen. Als waren hun oren zonder trommelvlies, hun ogen zonder leden.

Andersmensen, ook. Al zijn de anderen voor hen dat evenzeer: anders. En al zijn ze niet zo zeldzaam, al zeker niet in ons land. Met drie

zelfdodingen per dag, het afgelopen jaar zelfs vijf, voeren we Europees een zwarte lijst aan.

Jong en jonger zijn ze ook. Het maakt Amelia (40) des te droever. ‘Kinderen van 14, 15, 19 jaar. Ze kunnen nog een heel leven opbouwen, maar ze zien het niet. En als het gedaan is, is het gedaan. Je kunt het ze niet meer tonen wat er wel nog is.’

Amelia praat met een zeker gezag. Ze probeerde zichzelf van het leven te beroven op haar 14de. En opnieuw en opnieuw, tot haar 27ste. Ze is zelf nabestaande: haar dochter stapte uit het leven, ook op haar 14de.

Op de volgende pagina’s leest u, behalve Amelia’s getuigenis, nog twee andere verhalen van Belgen die de dood in zekere zin hebben overleefd. Ze komen zelf aan het woord, zonder tekst of uitleg van hulpverleners. Ook contextuele informatie blijft beperkt en algemene richtlijnen ontbreken. Daarmee



is dit artikel niet helemaal conform de ‘Aanbevelingen voor verantwoorde berichtgeving over zelfdoding’, zoals geformuleerd in de brochure *Als journalist kan je levens redden*, een initiatief van de Werkgroep Verder, de Raad voor Journalistiek en de Vlaamse Vereniging van Journalisten.

Toch kozen we bewust voor die vorm. Hij beantwoordt volgens ons het best aan het doel dat we vooropstelden: inzicht proberen te geven in hoe het aanvoelt, ‘daar’ en ‘zo’ te zijn. En zo hopelijk iets toevoegen aan kennis die levensreddend kan zijn.

Moet je als journalist dan levens willen kunnen redden? Als je beslist over dit onderwerp te schrijven: ja. Is het een vermetel streven? Niet per se. Vraag maar aan Amelia: ‘Alles wat je niet wegduwt, is gewonnen. Alles wat ook maar een kiertje opent, kan redden. Het kan genoeg zijn om, wel, misschien niet om het niet te doen, maar wel om het uit te stellen. En in die periode van uitstel kunnen weer dingen gebeuren waarvan je in het zwartst van het moment geen besef had.’

In wat volgt, vertelt ze ook precies wat níet werkt en wat dus best vermeden kan worden. Zoals: ‘Op psychiatrie ken je al na de eerste dag alle methodes om het de volgende keer zeker te doen lukken.’

We waakten over de privacy en lieten er vooral op geen details prijs te geven over methodes. Zowel vooraf, tussendoor als achteraf lieten we ons begeleiden door de Werkgroep Verder, die zich om nabestaanden bekommert.

## LENA (30): ‘IK BEN EEN VAN DIE ANDEREN’

‘Ik zie jullie graag.’ Dat liet ze haar ouders weten, vlak voor ze zich van het leven probeerde te beroven, nu bijna een jaar geleden. Het sms’je redde haar leven. Al ziet Lena dat anders: het voorkwam haar dood. Haar vader vond haar de volgende ochtend. Ze zou een dag in coma liggen, vijf dagen op intensieve. Sindsdien is ze met alle therapie en medicatie gestopt, al twijfelt ze of ze daar goed aan doet. Het ene moment wel, het andere niet. In een bipolair hoofd speelt het leven voortdurend pingpong.

‘Ik heb nooit te kennen gegeven dat ik het

leven niet meer aankon. Mijn ouders, mijn broer en enkele vrienden wisten wel dat ik manisch-depressief was en medicatie nam. En mijn psycholoog wilde dat ik mij liet opnemen in een PAAZ-centrum (*Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis, red.*). Ik heb dat niet gedaan. Ik dacht: je wordt daar hooguit enkele maanden uit de realiteit gehaald, om er vervolgens des te harder te worden ingegoooid. En ik moest voortdoen. Ik had geld nodig, ik moest gaan werken. Ook vandaag weer.’

‘Het was geen impulsieve daad. Ik wou dood. Het zat al meer dan tien jaar in mijn hoofd. Je leeft er dag per dag naartoe. Ik heb ooit eens een meisje horen zeggen: alleen mijn lichaam was niet dood. En zo voelde ik mij ook toen. Ik was volledig op. Ik had ook gezegd: als ik het doe, doe ik het goed. (*zucht*) En dat is dan niet gelukt.’

‘Stuurde ik op een of andere manier signalen uit? Nee. Al denk ik nu ook wel: waarom heb ik die sms gestuurd? Er stond niet eens: vergeet niet dat ik jullie graag zie. Nee, er stond gewoon: ik zie jullie graag.’

Het was ongewoon genoeg om alarmerend te zijn. ‘Zegt dat niet veel? Over hoe wij ons uiten in de familie?’

De directe trigger voor haar daad was het faillissement van haar horecazaak. ‘Die was gedoemd om te mislukken. Dat bedenk ik niet achteraf, dat wist ik op het moment zelf al.’ Het faillissement ervoer Lena als het ultieme ‘bewijs’ van een permanent mislukken.

‘Ik heb altijd het gevoel gehad in alles tekort te schieten. In studies, werk, relaties, uiterlijk. Ik werd in mijn jeugd jaren altijd afgebroken. Daardoor ben ik heel onzeker geworden. Op den duur bepalen altijd weer dezelfde vragen je leven: Wat gaan ze denken? Wat gaan ze zeggen? Heb ik dit of dat wel juist gedaan?’

‘Je wilt over alles controle hebben. En als dat niet lukt, voel je je echt falen. Dat gaat ver. Als ik de trein naar zee nam, was ik pas gerust als ik weer thuis was. Tijdens de reis kon ik nergens van genieten, alles werd bepaald door angst. Om een aansluiting te missen, om niet meer thuis te raken.’

‘Ik ben heel streng voor mezelf. Op mijn werk heb ik dat nu ook. Als iemand een kleine opmerking geeft, ga ik tegen de vlakte. Ik geef dat wel aan nu, dat ik daar moeilijk mee om kan. Ze zeggen: “Je moet je dat niet

»

zo aantrekken. Dat is normaal.” Dat weet ik wel, maar ik voel het niet. Voor mij is het niet normaal.’

‘Ik kan het moeilijk uitleggen. Het ene moment zit ik vol energie, maar dat kan op elk moment omslaan door een kleinigheid, of door iets wat iemand zegt. Ook als het goed bedoeld is. Ik denk nogal snel: de maatschappij verwacht zus of zo van mij. Maar eigenlijk ben ik helemaal niet zoals de maatschappij. Zie mij, met mijn tattoos. Ik wil niet de grijze muis zijn in de massa. Tegelijk denk ik: het hoort zo. Dat is ook zo’n dilemma dat mij opjaagt. Ik ga van 100 naar 0. En dat kan lange periodes duren.’

### Kleine, stomme dingen

‘Zo is het altijd in mijn beleving geweest, zeker vanaf mijn 16de. Toen wou ik het huis uit. Ik wilde me laten opnemen in een gesticht. Het maakte niet uit wat of waar, als ik thuis maar weg was. Ik ben opgegroeid met ouders die altijd ruzie maakten. Mijn vader was heel streng en soms ook agressief. Niet extreem, maar wel in die mate dat je toch in een hoekje wegkroop als hij begon te roepen.’

‘Na de scheiding is mijn vader helemaal omgeslagen. Hij werd de kalmte zelve, mijn mama daarentegen is toen dubbel zo lastig beginnen te doen. Toen ik zei dat ik bij mijn vader wou gaan wonen, liet ze mij beloven dat ik daar minstens zes maanden zou blijven. Ja, dat ik best niet meer terugkeerde. Ik dacht: prima, als zij dat wil, dan breek ik ook volledig met haar. Ze is me dan beginnen te schrijven en bellen. Stalken, zeg maar.’

‘Ik reageerde nooit. Op een dag kwam mijn broer mij op de Chiro halen. Ons moeke lag in het ziekenhuis, ze had zichzelf proberen te doden. Het was haar derde poging, maar dat wisten we niet. “Jouw fout”, zei mijn broer. In het ziekenhuis, toen mijn mama wakker werd, vroeg ik waarom. “Omdat jij weggegaan bent”, zei ze.’

‘Dat is zo gezegd, dat blijft. Die schuldgevoelens, daar zit ik nu nog mee. En vooral voor mijn broer... Die was toen 15, hij raakte op de dool. Ik was 19, ik wilde weg van dat leven. Ik ben gestopt met school, had geen diploma, ben gaan werken en alleen gaan wonen. Vooral tegenover mijn kleine broer heb ik het gevoel te zijn tekortgeschoten. Ik heb hem in de steek gelaten.’

**U bent toch evenzeer in de steek gelaten?**



**Lena:** ‘Ons moeke lag in het ziekenhuis, ze had zichzelf proberen te doden. Het was haar derde poging. Toen ze wakker werd, vroeg ik waarom. “Omdat jij bent weggegaan”, zei ze’

### Iedereen is door iedereen in de steek gelaten, lijkt me.

‘Ja, maar bij mij was het mijn keuze om thuis weg te gaan.’

### Denkt u dan nooit: wat kapot is, hoeft niet per se kapot te blijven?

‘Ja, dat is waar. Dat zie ik bij mijn broer. Nu hij kindjes heeft. Ik schrok heel erg toen hij me vroeg meter te worden. Hij wil niet over het verleden praten. Mijn vader ook niet. Ik wel, ik zoek antwoorden. Soms wil ik mijn vader en broer een knuffel geven, maar ze voelen zich daar ongemakkelijk bij. Mijn moeder is daarin veranderd. Die schrijft nu wel: “Ik zie u graag, mijn dochtertje.” Ik heb omgekeerd begrip gekregen voor haar, waarom zij het toen deed. Het rare is dat mijn mama, die drie pogingen achter de rug heeft, nu wel zegt: ik doe dat nooit meer.’

### Waarom zijn er vroeger dingen gebeurd?

‘Het zijn allemaal kleine, stomme dingen die samen één grote hoop vormen. Ik ben ook altijd gepest geweest op school. Mijn mama is invalide, daarmee werd je uitgelachen. En met je uiterlijk. We hadden het ook niet breed, ik droeg altijd tweedehandskleren.’

### Een permanente geschiedenis van beschadiging?

‘Ik denk dat dat bij veel mensen zo is. Maar sommige mensen kunnen daar mee om, anderen niet. (*lachje*) Ik ben een van die anderen. Jij noemt het mensen zonder bolster, op wie elke impuls een zware impact heeft. Dat klopt, maar ook niet. Ik kan me ook heel afstandelijk gedragen. Ik zal ook altijd lachen. Mensen zullen nooit... Nee, “nooit” kan ik niet zeggen, sommige mensen kennen mij. Maar de meesten weten het niet, die hebben totaal geen idee van wie de echte Lena is. Ik bescherm mezelf daarmee, maar ook anderen. Ik trek te vaak mensen aan met problemen en daar leef ik dan te fel in mee, waardoor ik zelf dieper zak. Het werkt ook omgekeerd: ik wil geen mensen meesleuren.’

‘Ik had ook liever gehad dat het anders was gelopen. Dat ik niet wakker geworden was. Maar nu probeer ik wel - hout vasthouden - een bladzijde om te slaan. Ik heb een voltijdse baan, een deftige job met gewone uren. Ik leer nieuwe mensen kennen.’

‘Ik denk: het wordt nooit anders. En tegelijk denk ik: het kan anders, misschien moet ik het anders aanpakken. Je laat het dan wel

ergens toe. Mijn psycholoog zei ook altijd: ik raak met jou niet vooruit, want jij wilt niet vooruit. Ik ben daar na mijn zelfmoordpoging beginnen over na te denken. Misschien heeft hij wel gelijk. En je begint dan toch... Ze zeggen altijd: praten helpt. Dat is wat ze zeggen, niet? Maar het hangt van jezelf af of je geholpen wilt worden, of niet.’

### ANTON (22): ‘LEREN NIET TE STERVEN ALS JE DE BUS MIST’

‘Kan het opnieuw gebeuren? Dat weet je nooit zeker. Ben ik blij dat het mislukt is? Dat wel. Zal ik alles proberen te doen om het niet opnieuw zo ver te laten komen? Ook.’

Drie jaar geleden knapte er iets in Antons hoofd. Er kwam geen voorbedachtheid aan te pas. ‘Het was een impuls. Ik wou wel zeker dood. Ik wou niet gered worden. Het was geen signaal. Dat is het wel geworden, doordat het niet gelukt is. Toen ik bij bewustzijn kwam en mij de vraag werd gesteld of ik in behandeling wou, heb ik direct ja gezegd. Ik wou verder, ik wil verder. Ik heb er acht maanden gezeten. Het rare is dat ik mij van die periode heel weinig herinner. Flarden. Beelden die terugkomen als ik liedjes hoor die toen op de radio waren. Vooral “Alleen Alleen” van Polarkreis 18.’

Er kwam veel samen in die ene dag waarop het gebeurde. ‘Futiliteiten stapelden zich op. Ik zat ooit op kot. En als er dan veel lawaai werd gemaakt, kon ik niet studeren of slapen. Ik kon daar niet mee overweg. Het joeg mij vreselijk op. Ook dat kwam terug die dag. Dat zat daar diep in mij, als het ware te wachten op een explosie.’

‘De avond voordien was er heel veel *tegengoesting*. De volgende ochtend stond ik op, het was donker buiten, het regende. Ik had het gevoel: ik ben hier alleen op de wereld, er is niemand die mij kan helpen. Terwijl je genoeg mensen om je heen hebt die je willen helpen. Maar je kunt ook niet altijd alles kwijt aan iemand. Je probeert mensen niet te kwetsen. Je moet dat misschien niet altijd zo willen proberen.’

‘Wat die ochtend het duwtje gaf, was het bericht dat mijn grootvader was overleden. Hij was er al langer slecht aan toe en we wisten dat het zou gebeuren, maar toen het echt zo ver was, ontplofte het in mij. Dat hoor je nog, dat



**Anton:** ‘Wat het duwtje gaf, was het bericht dat mijn grootvader was overleden. Dat hoor je nog, dat er van alles tot ontlading komt wanneer je iemand dierbaar verliest. Dat verlies is dan het ontstekingsmechanisme’

er soms van alles tot ontlading komt wanneer je iemand dierbaar verliest, of wanneer je lief het uitmaakt. Dat verlies is dan het ontstekingsmechanisme.’

‘Er was alleen nog plaats voor het negatieve. De goede dingen zag ik niet meer. Mijn moeder en mijn vader zijn er nog en ze geven om mij, ik heb vrienden. Als je dat er op zo’n dag ook nog bij zou zien, gebeurt het allicht niet. Maar je ziet het niet. Het is één zwarte film. Alles wat zich in de loop van die jaren heeft opgestapeld. Pesterijen op school. Ik was anders. Uitgaan interesseerde me niet. Al is het ook zo dat ik niet werd uitgenodigd.’

‘En er was druk, altijd en overal. Ik onderschatte mijn studies. Ik heb altijd problemen gehad met leren. Ofwel leerde ik een cursus vanbuiten, ofwel leerde ik hem niet. Het was heel zwart-wit. Ik sliep niet. Ik moest altijd laten zien dat ik het kon. Ik moest mijn best doen. Ik ben van het secundair naar het technisch onderwijs gegaan. En ook daar bleef de drang om goed, beter, best te presteren. Die druk werd onhoudbaar.’

Na zijn mislukte zelfdoding en acht maanden psychiatrie is Anton van die voor hem pas achteraf dodelijk gebleken druk verlost. Hij heeft nu vrijwillig onbetaald werk.

‘Ik heb mensen rond mij en ik heb structuur. Ik ben blij dat ik niet meer moet studeren, ook al had ik graag een diploma behaald. Ik heb er mij bij moeten neerleggen dat het niet kan. Er zijn nog altijd momenten dat de stress komt opzetten. Ik wind me nog altijd vreselijk op. Maar vroeger stond er geen rem op. Als er dan iets onverwachts gebeurde, was het paniek. Ik moest leren niet te sterven als ik eens een bus miste. Nu tracht ik niet opnieuw te ontploffen.’

‘Wanneer ik nu terugkijk op die periode waarin ik me zo slecht voelde en die maanden in de psychiatrie, denk ik: dat was ik niet. En: hoe is het zover kunnen komen? Wat ik wel geleerd heb, is dat als je ook maar met iets zit, je erover moet praten. Blijf er niet mee zitten. Het is geen garantie dat je het niet meer opkropt. Er zijn nu nog momenten dat ik ’s nachts niet kan slapen. Direct nadat ik had toegezegd voor dit gesprek, wist ik dat ik daarvan wakker zou liggen. Ik heb het niet zover laten komen, ik heb je gebeld, ik heb gezegd dat ik er ongerust over was, je hebt geluisterd en je hebt mij gerustgesteld. Daarmee was de druk er voor mij af.’





**AMELIA (40):  
'ZONDE VAN AL  
DIE JONGE LEVENS'**

'Ik ben altijd hypergevoelig geweest. Een open zenuw. Mijn dochter, S., had dat ook.' S. stapte uit het leven op haar 14de. Het is de leeftijd waarop ook Amelia de uitgang zocht. Ze overleefde ettelijke pogingen.

'Je zou denken: je bent zelf die weg opgegaan, je kent het, je weet hoe zwart het kan worden, dat moet toch helpen om het te voorkomen bij je eigen kind? Maar misschien sta je er net te dicht bij. Op een bepaald moment zei ze tegen mij: "Mama, wil je mij alsjeblieft een spuitje geven?" Dan ben je gewoon in de war, zeg je zoals elke moeder: "Maar lieveke, wat vraag je mij?"

'Er kan hier thuis openlijk gepraat worden over van alles en nog wat. En omdat ik wist hoe belangrijk het was, heb ik S. ook in die zin opgevoed. Ik wou dat ze haar gevoelens kon uiten. En toch heeft het niet geholpen. Dat maakt het dubbel zo moeilijk. Ik zou het moeten kunnen begrijpen, omdat ik het zelf heb gedaan op mijn 14de. Maar ja, ik leefde nog. Dat is erg moeilijk, bij je eigen kind.' (*valt stil*)

'Het is altijd mijn hoop geweest: dat ik haar zou kunnen leiden en helpen, omdat ik het herkende, dat overgevoelige voor alle mogelijke impulsen. Ik had niemand, zij had mij. Maar de externe factoren had ik natuurlijk niet in de hand.'

'Zie: twee foto's van kort voor haar dood. Op de ene lacht ze, een kind nog. Op de andere, enkele uren laten genomen op dezelfde plek, zie je haar somberen. Nee, het is iets donkerder dan somberte. Het is angst.'

S. werd op haar 12de verkracht door haar 'beste' schoolvriend. Hij kwam in de bijzondere jeugdzorg terecht en verweet háár dat zij zijn leven had kapotgemaakt. Zij zocht troost bij een jongen die een junk bleek te zijn en haar mee op sleeptouw nam in het Antwerpse. Samen vielen ze in de klauwen van een Iraakse bende.

'Die kerels wilden mijn dochter in de prostitutie dwingen en haar vriend als drugskoerier gebruiken', zegt Amelia. 'We zijn het allemaal maar achteraf te weten gekomen. Zij was 13, haar vriend 15. Ze is toen ontsnapt, maar ze werd bedreigd. Ze zouden haar en ons, haar ouders, zus en broer, vermoorden. We zijn toen anderhalve week op de vlucht geweest. De politie zei ons dat we klacht moesten indienen

**Amelia: 'De eenzaamheid blijft, denk ik. Maar er komen wel momenten dat je je beter voelt. Ik heb het zelf jarenlang niet kunnen geloven, maar het is wel zo: zelfs het zwartste zwart blijft niet eeuwig duren'**

in Antwerpen. Dat heeft S. gedaan. Ze is verhoord.'

'Na haar dood hebben we een pv te zien gekregen. Het eerste wat we lazen, was dat de kerel die ons met de dood bedreigde, in Engeland werd gezocht voor doodslag. Ik was razend. We hebben hem op een presenteerblaadje aangeboden. S. is foto's gaan identificeren. Weet je wat ze zei na afloop van het proces? "Mama, ik heb de indruk dat ik mijn doodvonnis heb getekend."

'Geen enkel kind van 12, 13 jaar kan leven in zo'n sfeer van bedreigingen. S. was wel rijp en verstandig. Misschien juist daarom: ze besepte wat er gaande was. En op een gegeven moment is ze gekraakt.'

'We wisten niet alles, maar wel genoeg om aan de alarmbel te trekken. Toch hebben ze haar door alle mazen van het net laten glippen. Politie, psychiatrie, slachtofferhulp...'

'Het was een schat van een kind. Je komt ze zo niet vaak tegen. Ze deed Latijnse toen ze werd opgenomen in de psychiatrie. Ze is maanden niet naar school geweest en ze heeft toch nog haar examens gehaald. In die zin leek S. wel op mij. In de klas waren ze allemaal bezig met schmink, ik was bezig met de zin van het leven. Dan hoor je niet echt bij de groep, hè. Ik kon met mijn vragen ook nergens terecht. "Waar ben jij nu mee bezig?" Ook in de psychiatrie. "Ga toch eens uit of zo."

**Had S. weet van uw voorgeschiedenis?**

'Ja. Ik vertelde er alleen over als zij ernaar vroeg. In de laatste weken van haar leven vroeg ze iedereen: "Ken jij iemand die echt gelukkig is?" Ik antwoordde daar eerlijk op. "Echt gelukkig? Niet veel, nee."

**Hoe be kroop het u in uw puberteit?**

'Ik was mij te bewust van de wereld. Het gebeurde ten tijde van de Vietnam-oorlog. Ik kon daar niet bij, dat mensen elkaar zulke lelijke dingen aandedden. In zo'n wereld wilde ik niet leven. De week voor mijn eerste poging hadden we op school een film over de Holocaust gezien. Er was meer, natuurlijk. Er gebeurden dingen thuis die we niet begrepen.'

**Sartre en Camus**

**Toen de veer brak, kwam u in de psychiatrie terecht.**

'Dat had je niet te kiezen. Er hangt veel af van de kwaliteit van je therapie. Tussen mijn



14de en mijn 27ste zijn er jaren geweest dat het totaal niets opbracht. Ik geloof totaal niet meer in de psychiatrie. Ze werken voornamelijk op gedrag. Goed gedrag wordt beloond, slecht gedrag bestraft. Maar het is niet dát wat je nodig hebt als je met zwarte gedachten rondloopt, wel begrip. Als je begrip voelt, kun je misschien beginnen te vertellen wat er echt niet gaat vanbinnen. Een van de voornaamste oorzaken, en daar twijfel ik geen seconde aan, is de eenzaamheid. Dat gaat niet weg wanneer ze je platspuiten met medicatie, of op een bed vastbinden. Ik kan het weten.' (*lachte*)

'En er is het waardeoordeel over wat of waarom je het gedaan hebt. Ik vergeet nooit hoe het was om als kind mijn pijn en angst weggewuifd te zien worden door een psychiater. "Tja, onvolwassen." Of wat ze ook vaak zeggen: "Die zoekt aandacht." Dat zal wel. Natuurlijk is het een hulpkreet, maar is de vraag niet eerder waarom iemand aandacht

zoekt? Misschien is die kreet wel gegrond?'

'Ik was nogal voor op mijn leeftijd. Op mijn 14de las ik het liefst Sartre en Camus. De psychiater zei: "Geen wonder dat je depressief bent". (*zucht*) Ik zou echt niet weten hoe je daarmee mensen helpt. Ik was niet depressief omdat ik Sartre en Camus las, ik las Sartre en Camus omdat ik depressief was.'

**Wat veranderde er na uw 27ste?**

'Kinderen. Toen dacht ik: nu mag zelfmoord niet meer aan de orde zijn. Ik heb gekozen voor kinderen, zij hebben niet gekozen om er te zijn. Ik wil ze niet achterlaten.'

'Raar, maar verbetering is er eigenlijk pas echt gekomen na S' dood. Toen heb ik licht leren te zien. Je kijkt veel meer naar de dingen die echt belangrijk zijn. Ik kan nu in vervoering raken van een regenboog.'

'Ik kon niet om met de wereld. Nog altijd niet, maar ik heb mezelf er beter leren tegen te beschermen. Ik heb ook geleerd om te aanvaarden dat ik bepaalde dingen niet kan

veranderen. En dat er maar één manier is om het te overleven: je moet zelf oké zijn in het leven.'

Amelia stelt ons een vraag. 'Ik denk dat het zelfmoordcijfer toeneemt, niet?' Ze kent het antwoord. Ze voelt het. Kanariepieten in de mijn herkennen elkaars getjilp.

'Ik denk het wel. De maatschappij wordt almaar ingewikkelder. Jongeren staan onder voortdurende druk. Kinderen hebben de tijd niet meer om kind te zijn. Vanaf het eerste leerjaar moeten ze presteren. De agressie neemt toe. Drugs zijn al te gemakkelijk verkrijgbaar. En er zijn de nieuwe communicatiemiddelen die erg fout gebruikt kunnen worden. S. werd gepest via sms en internet. Ook dat zijn we pas achteraf te weten gekomen.'

'Ik ben na S' dood naar praatgroepen van nabestaanden gegaan. Ik wou dat ik die groepen had gevolgd voor S' dood. Ik heb er veel uit geleerd, maar het kwam te laat.'

'Het is zo'n zonde, al die jonge levens. Ik zou nú met mijn dochter willen kunnen praten. Ik zou zo graag willen zeggen: "Meisje, er komt nog zoveel in je leven. Wat je nu niet weet, niet ziet."

'Je weet niet hoe je leven evolueert. Het kan best zijn dat er nog heel goede momenten komen. Ik zal nooit beweren tegen iemand die depressief is dat hij zich nooit meer slecht zal voelen. Je moet het echt in jezelf zoeken. Je moet bij wijze van spreken een beetje maatje worden met jezelf. Dat kan alleen maar via anderen.'

'De eenzaamheid blijft, denk ik. Maar er komen wel momenten dat je je beter voelt. Ik heb het zelf jarenlang niet kunnen geloven, maar het is wel zo: zelfs het zwartste zwart blijft niet eeuwig duren.'

*Omwille van de privacy hebben de drie getuigen een andere naam gekregen.*

*Wie vragen heeft over zelfdoding, kan terecht bij Tele-Onthaal (106 of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)) of de Zelfmoordlijn (02-649.95.55 of [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)). Nabestaanden kunnen terecht bij [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be).*