

'Ze hield krantenknipsels over zelfdoding bij'

Als mensen hem vragen wat er gebeurd is, vertelt Filip Pluym de waarheid. 'Het gesprek stukt vaak wanneer je het woord zelfdoding uitspreekt', zegt hij. 'Het taboe is nog heel groot.' Wim Kempenaers

© Wim Kempenaers (WKD)

Aansluitend bij dit artikel

- [Drie landgenoten per dag](#)
- [Schrijf niet..., maar wel...](#)
- [Driemaal meer geld voor preventie van zelfdoding](#)

Externe links bij dit artikel

- [Werkgroep Verder Online](#)

ELEWIJT - Hij stoort zich aan het woord 'zelfmoord' en heeft het vaak moeilijk met de luchtige manier waarop media over het delicate thema berichten. 'Dan word ik altijd weer met die dag van twee jaar geleden geconfronteerd.'

Van onze redactrice

Op 17 april 2005 maakte de vriendin van Filip Pluym een einde aan haar leven. Ze was 35 en al een hele tijd psychisch ziek. 'Toch was er nog een toekomst voor haar', gelooft Filip. 'Het is jammer dat ze dat niet inzag. En dat ze op het laatst toch niet de juiste hulp kreeg. Ze had zoveel talenten: ze was muzikaal, ze was erg sociaal. Ze kon goed functioneren. Maar dat zag ze allemaal zelf niet.'

Vijf jaar lang waren ze samen. Veel mooie momenten samen beleefd, en ook veel moeilijke. Toen zijn vriendin een eerste poging tot zelfdoding ondernam, schrok Filip enorm. 'Ik vond haar bewusteloos op de zetel. Mijn god, wat een schok! De schrik zat er altijd in, want ze sprak vaak over sterven. Zeven pogingen heeft ze ondernomen. Wennen doet het nooit. Natuurlijk is het pijnlijk wanneer je partner je vertelt dat het leven niet de moeite waard is. Ik heb dikwijls met tranen in mijn ogen naar haar geluisterd, maar ik wist dat onze relatie daar niet de oorzaak van was. Zelfdoding was een risico omdat ze, al voor we elkaar leerden kennen, psychisch ziek was.'

'Psychisch ziek zijn is heel lastig, dat beseffen veel mensen niet. Ze denken dat zo iemand lui is, niet wil werken, enzovoort. "Waarom bij zo'n kwetsbaar persoon blijven?,, vroegen vrienden me vaak. Men zegt ook dat liefde alles overwint en dat klopt. Ik zag haar heel graag. Ik bewaar heel goede herinneringen aan haar, ondanks de fatale afloop. Ze was dankbaar, ze was lief...'

Maar het rouwproces was lastig. Filip: 'Ik heb het heel zwaar gehad. Ik heb zelf ook suïcidale ideeën gehad, door de dood van mijn partner en die hele voorgeschiedenis. Gelukkig ben ik toen snel in contact gekomen met de Werkgroep Verder. Dankzij hen kon ik aansluiten bij een gesloten praatgroep voor nabestaanden. Sommigen waren hun partner verloren door zelfdoding, anderen hun kind. Iedereen mocht er zijn verhaal doen.'

'Ze lieten ons vertellen over de goede en slechte kanten van onze geliefde. Belangrijk, omdat je in het diepst van je rouwproces alleen nog de slechte kanten ziet. We komen nog altijd samen, houden barbecues en zijn vrienden voor het leven geworden. Dat is voor mij van wezenlijk belang. Pas op, er wordt wat afgelachen op zulke bijeenkomsten. We spreken niet alleen over onze pijn.'

Helpt hij ook anderen? 'Dat wil ik proberen. Ik heb mij als vrijwilliger opgegeven bij de Werkgroep Verder. Ik houd voor hen de media wat in het oog.'

Kranten en tv-programma's waren voor zijn vriendin heel richtinggevend, zegt Filip. 'Ik ontdekte na haar dood dat ze krantenknipsels over het onderwerp bijhield en als er op televisie een reportage uitgezonden werd over sterven, zelfdoding of euthanasie, dan moest ze die gewoon zien. Hoe spectaculairder, hoe liever ze het zag. Ik herinner mij specifiek een uitzending van *Jambers*, waarin een terminaal ziek meisje aan het woord kwam. Een dag later ondernam mijn vriendin een nieuwe poging. Om maar te zeggen dat ze de media en wat daarin verscheen als voorbeeld nam.'

Ook zelf vindt hij het niet altijd makkelijk om naar televisie te kijken: 'Dan zeggen ze in *Flikken* dat iemand 'zich verhangen' heeft. Ik ben ervan overtuigd dat dat mensen die al wankel staan, ertoe aanzet om hetzelfde te doen.'

Was er iets dat zijn vriendin had kunnen motiveren om niet op te geven, iets dat beter gekund had? Filip: 'Ik heb haar tweemaal na een poging vergezeld naar de spoedafdeling van het plaatselijke ziekenhuis. Wat ik daar zag gebeuren, is niet toe te juichen. Zo moest ze eens een koolzuuroplossing drinken om haar maag te

spoelen. De spoedarts sprak haar koel toe: dat het snel moest gaan, want er lag al een volgende patiënt te wachten die écht hulp nodig had. En ja, er komt dan even een psycholoog langs, maar dat gebeurde pas twee dagen later. Er is daar nog veel werk aan de winkel.'

'En kort voor haar zelfgekozen dood zei een therapeut tegen mijn vriendin dat ze uitbehandeld was. Dat was misschien erg eerlijk, maar zeker niet motiverend. Ze had op dat moment de kracht niet om daar tegenin te gaan. Zonder dat laatste gesprek was ze volgens mij niet zo ver gegaan. Er was toch altijd nog ergens een mogelijkheid, een nieuwe kans.'

Het kost hem bij momenten een beetje moeite om dit verhaal te vertellen, maar Filip schaamt er zich niet voor. Als mensen hem vragen wat er gebeurd is, vertelt hij de waarheid. 'Het gesprek stukt vaak wanneer je het woord zelfdoding uitspreekt. Dan vindt men ineens geen woorden meer. Het taboe is nog heel groot.'

Praten over levensvragen kan dag en nacht bij Tele-Onthaal, op het gratis nummer 106, of bij het Centrum ter Preventie van Zelfmoord: 02-649.95.55.

Op 17 november vindt er weer een Dag van de Nabestaanden plaats, in het Elewijt Center in Zemst. Inschrijven voor 6 november.