

‘Jij koos de dood, ik kies voor het leven’: een jaar geleden stapte de vader van Cédric Nijst uit het leven



Papa en ik op uitstap. Zijn dood verwerken is voor mij geen optie, het een plaats proberen te geven wel. Beeld Familiearchief

Een jaar geleden stierf de vader van Cédric Nijst. De man maakte zelf een einde aan zijn leven. Zijn zoon, die journalistiek studeerde aan de hogeschool PXL in Hasselt, besloot de dood van zijn vader als begin- en eindpunt te nemen van zijn bachelorproef. Dit is zijn verhaal.

♦ Exclusief voor abonnees door **CÉDRIC NIJST** 9 september 2021, 18:44

Wie met vragen zit rond zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be.

“De begrafenis is voorbij. Nu wordt het tijd om mijn leven weer in handen te nemen”, zei ik vorig jaar tegen een vriend. Dat bleek achteraf een grote vergissing. Mijn rouwproces moest nog beginnen. En of het ooit eindigt, is maar de vraag.

“We moeten zelfdoding eerder zien als een verliesstrauma dan een verlieservaring. Uit onderzoek blijkt dat zelfdoding bij de moeilijkst verwerkbare doodsoorzaken hoort”, zegt rouwtherapeute Lore Vonck. Maar er is hoop. “Uiteindelijk kan met de jaren de wonde genezen, maar dat kost erg veel tijd.”

Exact een jaar na de dood van papa is proberen te genezen van die wonde mijn nieuwe, vooral verwarrende realiteit geworden.

ADVERTENTIE

Papa heeft voor zichzelf gekozen en ik neem hem dat niet kwalijk. Wat wel aan mij vreet, is dat zijn daad onmogelijk te begrijpen is voor mij, zoon en nabestaande. De dood of doodgaan is voor mij al zo abstract dat het moeilijk te begrijpen is. Hoe complex is het doorgronden van een zelfdoding dan wel niet? Het is zo complex dat zelfs de omvang ervan niet te vatten is. Maar is het onoverkomelijk? Nee, dat niet.

Verwerken is voor mij geen optie, het een plaats proberen te geven wel. Volgens rouwexperte Riet Fiddelaers-Jaspers betekent verwerken immers dat er geen rouw of verdriet meer is.

“Voor nabestaanden is het belangrijk om te weten dat een zelfdoding een heel grote wonde slaat. Maar hoop dat het beter wordt is er altijd, voor iedereen”, zegt Lore Vonck. Behalve rouwtherapeute is ze auteur en coördinator van de Werkgroep Verder, een afdeling van het Vlaams Centrum voor Suïcidepreventie die zich bezighoudt met rouwen na zelfdoding en postventie, bedoeld om ondersteuning te bieden aan de familie en geliefden van mensen die een einde hebben gemaakt aan hun leven.



Voor al het leed was papa een echte levensgenieter. Een koffietje mocht nooit ontbreken. Beeld Familiearchief

TABLEAU MORT

Mijn papa heeft gekozen voor zelfdoding op een van de meest gewelddadige manieren mogelijk. Ik vond hem in de kelder. Vroeger schilderden papa en ik wel eens, en dan gaf ik hem raad. Een grotere klungel met verfkwest was haast onmogelijk te vinden. Maar voor zijn laatste tafereel vroeg hij mij geen raad meer.

Het laatste werk van zijn hand was een tableau mort. Maar toen ik papa vond, voelde ik mij wel ongelooflijk vivant. Zoveel emoties, prikkels en pijn ga ik nooit meer voelen op één moment.

Het is zoals Bruce Lee ooit zei: *“When you feel pain, you know you’re alive.”* En daar leef ik nu naar. Het is al even zo en het zal dat ook nog zeker een tijd zijn. *The struggle is ongoing*. Maar daar heb ik ondertussen vrede mee.

Waarmee ik geen vrede kan nemen, is de wetenschap hoe groot en wijdverspreid de problematiek van zelfdoding is.

Pijnlijke waarheid: België heeft de hoogste zelfdodingscijfers van alle EU-15-landen (ook wel de oorspronkelijke landen van de Europese Unie genoemd). Elke dag zien in Vlaanderen ongeveer 27 mensen geen andere uitweg meer en wagen een poging. Bij drie van hen komt het daadwerkelijk tot een beëindiging van het eigen leven.

Elke dag zijn er tientallen nabestaanden die door die verschrikkelijke hel moeten gaan. Tientallen mensen die elke dag hun leven compleet overkop

zien gaan. Tientallen mensen bij wie elke zekerheid die ze hadden onder hun voeten wegzakt. Tientallen mensen die verpletterd worden door onzekerheid, verdriet, boosheid, stigma en ongelooft.

Tientallen mensen die ik allemaal zou willen vastnemen om te zeggen dat de wonde uiteindelijk geneest, maar het litteken altijd zal blijven. Ben ik abnormaal? Dat ik dat nu kan schrijven, verbaast me een beetje.

Enkele maanden geleden had ik iemand die met die 'goedkope emotionele bagger' op de proppen kwam onmiddellijk de deur gewezen. Ik voelde me slecht, verdrietig en depressief. Uit bed komen was een ongelofelijke opgave. Naar de winkel gaan? Nee, dan kom ik bekenden tegen. En het zijn net die bekenden die met die onzinnige maar goedbedoelde woorden afkomen. "Als naaste van een nabestaande sta je vaak machteloos. Vaak weten ze niet wat te zeggen, zijn ze bang om iets verkeerd te zeggen of vallen ze terug op clichés", vertelt Lore.

Na mijn eigen onderzoek over rouw na zelfdoding kan ik de demonen die me parten speelden eindelijk een naam geven. Ik voelde me abnormaal. Ik kon geen kant op met mijn gevoelens. Er was niemand die me begreep. Zo voelde het althans, en zo had ik me nog nooit gevoeld. Maar was ik abnormaal? Die mentale staat was enorm destructief voor mij. Ik dacht echt dat er iets met me scheelde of dat mijn reactie niet normaal was. Maar dat was helemaal niet zo. Mijn reactie was een normale reactie op een bijzonder abnormale situatie.

"Veel nabestaanden vragen zich af of hun rouw normaal is", zegt Lore.

"Maar in rouwverwerking na zelfdoding bestaat er helemaal geen normaal. Wat er gebeurd is en wat nabestaanden meemaken, is zo ingrijpend dat het een forse impact heeft, tot op het niveau van de ziel. Dan gebeurt het dat mensen zich abnormaal voelen."

Door haar woorden beseft ik dat ik niet te streng voor mezelf moest zijn. Want het leven is dat ondertussen al genoeg geweest. En waarom?

Die verdomde vraag die nabestaanden onnoemelijk veel uren slaap kost. Onruststoker, aanstichter van bovenkamerbrandjes, of gewoon de waarom-vraag: deze ongewenste gast was onvermijdelijk en soms heel pijnlijk. Wat deze vraag nog pijnlijker maakt, is de afwezigheid van een duidelijk antwoord. Lore bevestigt de relevantie van de vraag: "Als nabestaande word je overspoeld door vragen en de waarom-vraag is daarvan de belangrijkste."

IN VERSCHILLENDE BEDJES ZIEK

Eerst dacht ik aan een impulsieve daad of een psychose. Suïcide komt echter niet al te vaak impulsief voor, wat uiteraard niet betekent dat impulsiviteit geen rol kan spelen.

Professor en directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie Gwendolyn Portzky noemt het een complexe samenloop van verschillende factoren. “Het is een ingewikkeld verhaal, er is nooit één oorzaak”, zegt ze tijdens een voordracht bij de Universiteit van Vlaanderen.

“Er zijn verschillende oorzaken die een rol spelen in zelfdoding. Ten eerste zijn er neurobiologische kwetsbaarheidsfactoren. Die zijn permanent aanwezig bij iemand. Zo hebben mensen met suïcidale neigingen minder goed werkend serotonine. En serotonine is net belangrijk voor het geheugen, emoties, slaap en de verwerking van pijnprikkels”, zegt Portzky.

Ook is er volgens Portzky sprake van een hyperactief stresssysteem bij mensen die suïcidaal zijn. “De reden daarvoor is een constante verhoging van het stresshormoon cortisol. Langdurige hoge cortisolwaarden zijn schadelijk. De slaap wordt verstoord, het immuunsysteem verzwakt en dat tast de neuronen aan. Dat werkt een goede serotoninewerking tegen.”

Papa had de laatste twee à drie jaar veel last van stress. Het viel ons op, maar we deden er niks mee. We zagen het wel, maar snapten het niet. Papa joeg zich op als hij naar de winkel ging, rekeningen moest betalen of ergens kwam waar hij nog niet geweest was. De normaalste zaken ter wereld deden zijn hoofd op hol slaan.

Eigenlijk komt de persoon in kwestie in een vicieuze cirkel terecht. Een vicieuze cirkel van slechte zenuwimpulsen en verhoogde stresshormonen. Een vicieuze cirkel van neurobiologische kwetsbaarheidsfactoren die zonder achtergrondkennis niet te vatten is. Het draagt allemaal bij aan de complexiteit van het probleem. En aan het feit dat suïcidale mensen misschien vaker niet dan wel begrepen worden. Ik neem het mezelf ook niet kwalijk, ik had gewoon niet de kennis om te zien wat er aan de hand was.



Ondanks de pijn probeerde papa nog zoveel mogelijk te doen met zijn familie, maar de laatste tijd

Andere factoren zijn psychologische kwetsbaarheidsfactoren zoals impulsiviteit, een verminderde pijngevoeligheid, zwart-witdenken en verminderd probleemoplossend gedrag die een rol spelen in het proces. Factoren die ik nu, een jaar later, allemaal terugzie in mijn vader.

Portzky heeft het ook over tijdelijke stressfactoren. Die kunnen de emmer van een kwetsbaar persoon tot aan de rand vullen. “Sociale stressfactoren zijn zowat alle dingen die fout kunnen gaan op sociaal vlak. Verlieservaringen, een relatiebreuk of slechte studieresultaten zijn enkele voorbeelden. In combinatie met een minder goed probleemoplossend vermogen kunnen ze het iemand flink moeilijk maken.”

Ook psychiatrische aandoeningen behoren tot mogelijke stressfactoren. Onderzoek heeft aangetoond dat 90 tot 100 procent van de suïcideslachtoffers een psychiatrische aandoening had op het moment van de suïcide. “De grootste associatie wordt gemaakt met depressie”, zegt Portzky. “Maar we zien soms ook alcoholmisbruik, middelenmisbruik en eetstoornissen.”

Papa had al meer dan tien jaar last van chronische rugpijnen. Enkele operaties later was morfine een van de middelen die hij al jaren gebruikte om af en toe toch nog te been te zijn. Of er sprake was van gebruik of misbruik laat ik in het midden, maar het is ongetwijfeld de oorsprong van mijn afkeer van dat soort medicijnen.

HYPOTHETISCHE SCHULD

De eerste dagen na het overlijden van papa begon ik obsessief mijn laatste gesprekken met hem te doorspitten. Had ik misschien verkeerde dingen gezegd? Hebben we ervoor nog ruzie gehad? Het zou toch niet dat ik of misschien mama...?

Een ruzie of woordenwisseling is nooit de aanleiding of oorzaak van een zelfdoding, zegt Portzky. Het kan wel een extra druppel in de emmer zijn, maar het vult op zichzelf geen hele emmer. En dat is iets wat alle nabestaanden van zelfdoding moeten beseffen. Ik maakte die klik vrij snel, en dat hielp me vooruit in mijn rouwproces.

Nabestaanden van zelfdoding blijven vaak achter met schuldgevoelens. In hun boek *Verlies door suïcide. Werkboek voor nabestaanden* schreven klinische psychologen en onderzoekers Jos de Keijser en Marieke de Groot dat “het idee schuld te hebben aan de dood van een ander een van de moeilijkste aspecten is van het nabestaan van zelfdoding”.

Volgens hen krijgt zowat elke nabestaande er mee te maken. Toch is het geen primair gevoel volgens de onderzoekers. De verwijten en schuldgevoelens hangen samen met de opvatting die men heeft over wat er gebeurd is, niet met de gebeurtenis zelf.

Die laatste zin is erg belangrijk. Het is voor nabestaanden onmogelijk om terug te kijken in het hoofd van de overledene. Maar we willen zo graag weten wat er zich daarin afspeelde. Daarom maken we als nabestaande soms onbewust een hypothese in ons hoofd. Daarop zijn die schuldgevoelens meestal gebaseerd. Gebaseerd op veronderstellingen en opvattingen waarvan we niet weten of ze juist zijn. Schuldgevoelens zijn dus nergens voor nodig.

Maar in een rouwproces kun je niet kiezen welke gevoelens de bovenhand nemen. Er zijn geen handige binnenwegen die je kunt nemen om het gevaar van de grote wegen te mijden. Er zijn geen *cheat codes* om aan een level te ontsnappen. Rouwen is geen spel op een Playstation.

Rouwen na zelfdoding is niet te streng zijn voor jezelf, maar ook de realiteit onder ogen zien.

Die realiteit is wel dat papa ons gezin verlaten heeft. Op moeilijke momenten heb ik het gevoel dat ik hem nodig heb. Dan voel ik me ziek omdat hij er niet meer is. Soms voel ik me zelfs verlaten of in de steek gelaten.

Tine Depoorter, coördinator van Missing You vzw herkent mijn denkpatroon. “We merken in onze werking dat sommige jonge nabestaanden van zelfdoding worstelen met de vraag of ze het niet waard waren om te blijven leven. Dat denkpatroon komt regelmatig terug, maar het is wel hypothetisch.” Missing You is een vzw die kinderen en jongeren tot dertig jaar steunt in hun verlies en helpt in de verwerking daarvan.

PAPA'S FAVORIETE MUZIEK

Ik heb ervoor gekozen om papa te herdenken als het slachtoffer, niet als de dader. Dat is een van de belangrijkste lessen die ik het voorbije jaar getrokken heb. Sinds ik die houding aangenomen heb, zet ik stapje na stapje vooruit in mijn rouwproces. Ik wil niet dat zijn zelfdoding voor niets is geweest, ik wil het betekenis geven in mijn leven en in mijn relatie met andere mensen.

In het boek *Verder na zelfdoding* omschrijven Lore Vonck en rouwexperte en traumapsychologe Daisy Buttiens het goed. “Betekenis geven aan een zelfdoding lijkt een onmogelijke opdracht. Uiteraard kun je dit niet meteen, maar met voldoende tijd en reflectie komt deze zingeving toch tevoorschijn.”

De eerste weken en zelfs maanden na het overlijden was het onmogelijk om naar papa zijn favoriete muziek te luisteren. Nog maar de intro van een liedje van Dire Straits of Deep Purple was genoeg om mij in huilen te doen uitbarsten. Een jaar later luister ik met een glimlach naar zijn lievelingsmuziek, denkend aan hoe we ooit samen zongen in de auto. Dan pink ik ook wel eens een traantje weg, maar eerder omdat ik denk aan de mooie tijd die we ondanks alles samen gehad hebben. Niet omdat ik denk aan wat nog komen zou.

Het afgelopen jaar was een ongelooflijke rollercoaster van emoties. Mijn leven is helemaal door elkaar geschud en ik ben me ervan bewust dat ik nooit meer dezelfde persoon zal zijn. Een zelfdoding draag je voor de rest van je leven mee. Maar er is een leven voor en na het overlijden.

Ik mis mijn papa elke dag als ik opsta en als ik ga slapen. Toch ben ik het een plaats aan het geven, door actief bezig te zijn met mijn rouw: ik verstop en verwaarloos mijn gevoelens niet. Papa heeft dat wel gedaan en net dat werd hem fataal.

Als ik door mijn verhaal te vertellen lotgenoten kan helpen, mensen die in de put zitten hoop kan geven of zelfs overlijdens kan voorkomen, dan is mijn missie geslaagd. Het belangrijkste van allemaal is dat papa's overlijden niet voor niks geweest. Zo zijn naam eer aandoen zou van mij weer een gelukkig persoon maken.

Pinnetje of kaars voor Werelddag Suïcidepreventie

Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, het Centrum ter Preventie van Zelfdoding en de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg roepen op om op 10 september, Werelddag Suïcidepreventie, betrokkenheid te tonen. Dat kan onder meer door een pin te dragen of om 20 uur een kaarsje aan te steken. Iedereen kan een rol spelen en zelfdoding helpen voorkomen, klinkt het.

Het is al langer geweten dat Vlaanderen en België hoge suïdecijfers hebben. Vlaanderen heeft de voorbije jaren sterk geïnvesteerd in preventie. Met succes, want de cijfers daalden de voorbije achttien jaar met een kwart. Toch blijft het Vlaamse suïdecijfer anderhalve keer hoger dan het Europese gemiddelde.

Het VLESP lanceert op 10 september een vernieuwde versie van de app BackUp. Die is bedoeld om snel steun te bieden op moeilijke momenten.