

**INTERVIEW** MARC VANDE GUCHT, MEDEOPRICHTER GA VOOR GELUK

Vijftien jaar geleden verloor Marc Vande Gucht zijn dochter Joke door zelfdoding. ‘We hebben haar elke dag op ons netvlies, en dat is goed zo.’

‘Waar ik ook ben, Joke zit op mijn schouder’



Marc Vande Gucht: 'Mensen denken dat je de zelfdoding van een kind zomaar kunt verwerken.' Bart Dewaele

---

VAN ONZE REDACTRICE **VEERLE BEEL**

---

BRUSSEL Mensen zeggen soms, goedbedoeld, dat Marc Vande Gucht (63) en zijn vrouw het verlies van hun dochter Joke goed verwerkt lijken te hebben. In mei zal het 15 jaar geleden zijn dat ze 's avonds een telefoontje kregen uit de psychiatrie: hun dochter, toen 20 jaar, had zich van het leven beroofd.

'Het voelt als gisteren', zegt Vande Gucht. 'Het blijft me verbazen dat mensen denken dat je zoiets überhaupt kunt loslaten of verwerken. Ik sta ermee op en ik ga ermee slapen. Er gaat geen uur voorbij zonder dat ik aan Joke denk.'

**Toch is er veel gebeurd sindsdien. U kreeg kleinkinderen, u gooide beroepsmatig het roer om en u stichtte mee het fonds Ga voor Geluk.**

Marc Vande Gucht: 'Ik was 48 jaar en ik heb mijn baan opgezegd. Een jaar lang heb ik niets gedaan. Vrienden zeiden: en wat met je pensioen? Als je zo denkt, neem je geen enkel risico meer. Ik heb een eigen consultancybureau opgestart. We moeten onze kinderen leren om risico's te nemen. Alleen als ze durven te zoeken, zullen ze iets vinden wat hen echt ligt. Dat is belangrijk voor hun mentaal welbevinden. Ik probeer dat nu al door te geven aan mijn kleinzoon en -dochter.'

**U hebt voor de tweede keer een boek geschreven, sinds Jokes zelfdoding.**

'Mijn vrouw en ik hebben slechts met serieuze vertraging beseft dat onze andere dochter ook haar beste vriendin kwijt was'

‘Het eerste boek was veel rauwer. Zelfdoding is ook erg brutaal. In de eerste plaats voor Joke zelf. Maar het had een impact op haar hele omgeving. Ik had dat te laat door. In het begin ben je al blij dat je zelf rechtkrabbelt, vanop een vloer vol scherven. Een beetje egocentrisch, misschien. Mijn vrouw en ik hadden elkaar, en onze andere dochter had haar vriend. Wij dachten: zij hebben ook elkaar. Maar dat is niet hetzelfde. Wij beseften pas met serieuze vertraging dat zij haar beste vriendin kwijt was. Het is niet makkelijk geweest voor haar.’

### **Elke zelfdoding zou met een half uur vertraagd moeten kunnen worden, schrijft u.**

‘Ja, ik ben ervan overtuigd dat het dan vaak niet zou doorgaan. Toen mijn eerste boek, *Down Under*, in het Frans uitkwam, stelde de uitgever als titel voor: ‘J’ai décidé de quitter la vie à 20 ans’. Dat wilde ik niet. Ik weet niet of Joke echt beslist heeft om uit het leven te stappen, en die uitgever wist het al helemaal niet! De enige zekerheid in het leven – of nee, er zijn er twee ... De eerste is: we zijn allemaal eindig. De tweede is dat ik het nooit zal weten, en altijd zal blijven zoeken, om het niet te weten te komen.’

### **Heeft Joke niets nagelaten?**

‘We hebben een doos vol brieven, dagboekjes en aantekeningen. Ik noem het de zwarte doos. Ik ga er geregeld door, maar het blijft hard. Joke worstelde met haar geaardheid. Mijn vrouw had dat eerder door dan ik. Joke ontweek vragen. Ze kon het niet aanvaarden, ze wilde niet lesbisch zijn. Ook vandaag blijft dat een moeilijk thema. We maken onszelf wijs dat we zo tolerant zijn, maar het is het eerste wat over de tongen gaat in een sportclub of op de werkvloer. Holebi’s blijven een grote risicogroep voor zelfdoding, zeker bij de meisjes. Ik ben daar veel over gaan spreken in holebiclubs.’

### **U hebt veel ondernomen na haar dood. Is engagement uw manier om ermee om te gaan?**

‘In 15 jaar tijd hebben we  
6 miljoen euro  
in suïcidepreventie en de promotie  
van mentaal  
welbevinden bij jongeren kunnen investeren’

‘Mijn vrouw komt hier niet zo graag mee naar buiten. Maar ze is ook erg actief. Ze gaat nu twee keer per jaar mee op missie naar Afrikaanse landen met Artsen zonder Vakantie. Als verpleegster maakt ze deel uit van het operatieteam en ze is vrijwilligster bij Kind en Gezin. Voor de rest doen we alles samen, maar zij heeft haar vrijwilligerswerk, en ik heb het fonds.’

### **Het fonds Ga voor Geluk, dat u samen hebt opgericht met ondernemer Jan Toye.**

‘Jan en ik, wij zijn één. Hij verloor een zoon van 20 jaar door zelfdoding. We hebben hetzelfde meegemaakt, en ook weer niet, want geen twee zelfdodingen zijn gelijk. We runnen dat fonds, dat nu bij de Koning Boudewijnstichting ondergebracht is, als een bedrijfje: we hebben een tienjarenplan en een begroting. De afgelopen 15 jaar hebben we 6 miljoen euro in suïcidepreventie en de promotie van mentaal welbevinden bij jongeren kunnen investeren, dankzij grote giften van bedrijven, vermogende families en onze goede relatie met *private bankers*. Bedenk: Vlaanderen spendeert jaarlijks 1,2 miljoen euro aan zelfmoordpreventie. We zijn van plan om de komende jaren nog eens 6 miljoen te investeren.’

### **Wat gebeurt er met dat geld?**

‘Projecten opstarten en uitrollen. Samen met hogeschool Odisee willen we de wetenschappelijk onderbouwde methodiek van Het Toverbos in alle Vlaamse kleuterklassen verspreiden. Het is een manier om van jongs af aan je emoties te leren herkennen, ook de emoties van anderen, en om te leren erover te spreken. Serviceclubs vragen ons vaak wat ze kunnen doen, en ik zeg dan: “Ga naar een kleuterschool in jullie buurt en bied dit programma aan”. We hebben de ambitie om dit in Vlaanderen te verankeren. Hetzelfde met de Warme Scholen en Warme William.’

### **Wie is dat?**

‘Het is een blauwe figuur op een bank, die zijn arm openspreidt. Je kunt bij hem gaan zitten als je steun nodig hebt. We willen dat William voor het mentaal welbevinden op scholen wordt wat Bob is voor de verkeersveiligheid. We hebben een polyester versie, en zijn nu een app aan het ontwikkelen om hem virtueel te lanceren. We zoeken ook, samen met de sector, naar een methode om leerkrachten te begeleiden naar meer mentorschap, om meer risico te durven nemen voor de klas. Aan plannen geen gebrek.’

### **Is er nog een link met Joke?**

‘Ze zit altijd op mijn schouder, hoe ver ik ook ga. Zet mij in het midden van een bos, en ze is even dichtbij. Mijn vrouw en ik reizen graag, vorig jaar gingen we naar de Andes. Ik wist vooraf: daar zal ze ook zijn. Zoals verwacht ben ik haar daar tegengekomen.’

---

Marc Vande Gucht, ‘Alles blijft nazinderen’, 192 blz., 19,99 euro, uitgeverij Lannoo.

Wie vragen heeft over zelfdoding kan bellen of chatten met de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 en de website [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)

---