

*Psychiater Stanneke Lunter schrijft boek over zelfdoding van haar 17-jarige dochter*

## **GEEN PIJN, GEEN ANGST, GEEN LEVEN**

Stanneke Lunter is moeder van drie kinderen, getrouwd met een huisarts en zelf werkzaam als psychiater. Haar dochter Jitske maakte op zondag 5 oktober 2014 een eind aan haar leven. Zij was 17 jaar. Het is onduidelijk wat er precies met haar aan de hand is geweest. Diverse diagnoses zijn gepasseerd. Maar belangrijker dan de diagnose: het meisje moet op de drempel van volwassenwording diep ongelukkig zijn geweest. Daarbij kwam de zelfdoding ook nog eens betrekkelijk onverwacht.

De dood van Jitske sloeg een gat in het gezin en in de persoonlijke levens. Stanneke schreef een boek over deze inslag: *Geen pijn, geen angst, geen leven – de veerkracht voorbij*. De titel verwijst naar de diepe werkelijkheid van misschien wel iedereen die een eind aan zijn of haar leven maakt: als pijn en angst een mens in een niets ontziende greep nemen waar geen ontkomen meer aan is, dan is geen leven mogelijk. Loskomen van deze pijn en angst kan alleen door de deur van de dood, de hoogste prijs van verlossing.

Stanneke Lunter schrijft niet alleen over de inslag van de zelfdoding. Ze neemt de lezer mee in de uren en dagen na de zelfdoding van haar dochter, maar ook in het leven dat zij als gezin leidden. De schetsen van het gezinsleven roepen veel op. Het is alsof op de achtergrond van dagelijkse feiten een zacht brommende motor meetrilt. De motor van een boor die even zacht als gemeen een hart heeft doorboord. Kennelijk was er in dat leven, waarin zoveel ‘gewoon’ was, zoveel gezellig was of leek, zoveel vanzelfsprekendheden waren, toch een kind diep ongelukkig. Nu we dit weten, ligt in de flash-backs over het leven van Jitske en het gezin ook een ondoorzichtig vlies dat haar binnenkant deels onzichtbaar houdt; de binnenkant van pijn en onmacht die zij op 5 oktober in haar afscheidsbrief heeft geschreven. Al lezend kwamen me tientallen mensen voor de geest die ook een zelfdoding van een dierbare meemaakten. Hun verhalen, hun vragen, hun twijfels en vooral hun onthutsende ontdekkingen over de andere beleving die hun dierbare had bij wat zij zo gewoon of zelfs bijzonder vonden. Menigeen heeft na de dood van een naaste in dagboeken, brieven, gedichten, tekeningen die andere ervaring uitgeschreven of uitgebeeld gezien. Een vaak totaal andere ervaring, waar niemand van wist, hooguit soms vermoedde. Een rij mensen trekt ook nu, al schrijvend, aan mij voorbij. Hoe ze pas later, soms veel later, jaren later, gingen zien dat wat zij als gewoon bestempelden voor die ander helemaal niet gewoon was. En hoe ingewikkeld dat kennelijk was en is. Want de ander voegde zich wel in dat leven, zei zelfs het fijn te vinden. Later pas

ontdekten achterblijvers hoe moeilijk, hoe onmogelijk het voor hun kind, hun broer, zus, ouder het geweest was om iets anders te doen of te zeggen. Geen spelbreker kunnen zijn – niet ‘willen zijn’ is te zwak uitgedrukt. De kwetsbaarheid van mensen is veel groter dan het dagelijks leven suggereert. Het Zwitserleven is een totale illusie en facebook trekt een verstikkend rookgordijn op.

Veel nabestaanden zoeken naar verborgen wakken in het leven van hun verloren dierbaren, waar zij ook deel van uitmaakten. De vragen kunnen niet anders dan persoonlijk zijn. Ik stap het boek in en denk deels met verwijzing naar de ervaringen van de mensen die, zoals ik hierboven schreef, mij al schrijvend voor ogen komen verder over die ondoorzichtigheden en mogelijke wakken.

Het gezin Lunter leefde in een ‘fijn licht huis, in een kinderrijke buurt, met naschoolse opvang dichtbij, met lekker veel ruimte voor de kinderen en toch dichtbij de grote stad met theaters, allerlei sporten en scholen om uit te kiezen’. Beide ouders werkten parttime, zodat er ‘alle tijd was om lekker gewone dagelijkse dingen te doen’. Bijna idyllisch. Dat woord gebruikte de moeder van Saskia, een lotgenoot van Stanneke, ook toen ze het over hun huis, werk en woonomgeving had. Maar Saskia had zich er doodongelukkig gevoeld. Hun royale en ook lichte huis bleek in schril contrast te staan met hoe Saskia zich er voelde. De eigen ziel, die Saskia als benauwend en donker ervaaarde; de vele kinderen vragen sociale vaardigheden die Saskia wel leek te hebben maar waar ze naar veel later bleek dagelijks in stilte enorm mee worstelde; de sporten worden als gezond aangeprezen, maar voor Saskia bleken ze een kwelling, vooral door de prestatiedruk en het eeuwig onderling vergelijken. Allemaal pas achteraf ontdekt, in de week na de zelfdoding van Saskia, toen moeder haar dagboeken las. Nu kijkt haar moeder anders naar hun samen-leven. Hoe verschilde het innerlijk met wat haar kind liet zien... Maar wie, zegt ze vaak, wie kijkt echt open naar haar of zijn kinderen? “Wie vraagt of je dochter iets echt leuk vindt? En ook dan, wat zegt een antwoord... ? Maar ja, je moet ergens op varen....”

Terug naar het boek van Stanneke Lunter. Hun gezin was en is nauw verbonden met een ander gezin. Stanneke spreekt over een dubbelgezin. Met elkaar gaan ze naar vaak verre vakantiebestemmingen en alle hoogtijdagen delen ze met elkaar. Jitske logeert regelmatig bij dat andere gezin en lijkt zich daar prima te vermaken. Geen vuiltje aan de lucht. Maar weten we dat zeker?

Ik denk aan de vader van Jochem. Zijn zoon logeerde ook vaak bij een bevriend gezin en tijdens gezamenlijke uitstapjes deelde Jochem in het plezier. Tot hij in de afscheidsbrief van zijn zoon, die 25 was toen hij zich suïcideerde, las dat hij zijn hele jeugd zo had verlangd naar veel meer intimiteit. Dat hij het eigenlijk vreselijk vond dat al die – en ik citeer nu – ‘vreselijke hoogtijdagen en vakanties die zo leuk moeten zijn’ met anderen werden doorgebracht. En dat hij nooit de vrijheid had gevoeld om hierover zijn hart te laten spreken. Met terugwerkende kracht werd duidelijk dat Jochem het ongeluk dat hij op 20-jarige leeftijd een dag voor kerst kreeg en waarbij hij zijn been brak, in scène heeft gezet: een gebroken been is een legitieme reden om weg te blijven bij de kerstmaaltijd. Zielenpijn is dat natuurlijk veel meer, maar zo wordt dat maatschappijbreed en, belangrijker, in zijn familie en kennissen niet gezien. Integendeel, deze mensen krijgen te horen dat ze door ‘gezellig bij elkaar zijn de zinnen kunnen verzetten’ en dat dat zo goed voor hen is.

Een aantal lukt het niet meer om zich aan te passen en mee te doen. Zij trekken zich terug. Een veelvoud zou dat ook willen, maar doet onder druk van de omgeving nog mee. Hoe vervreemdend is misschien voor Jitske 5 december 2013 geweest? Op die dag ging zij na een gesprek met haar broer Sjoerd naar de huisarts, Deze schrikt erg en stuur haar onmiddellijk door naar de crisisdienst, die haar medicatie voorschrijft.

Diezelfde avond vierde het gezin toch surpriseavond, met zoals altijd het andere gezin erbij. ‘Een rare Sinterklaasavond, maar Jitske doet lekker mee, wat minder uitgelaten en na afloop moe,’ schrijft Stanneke in haar boek. Later die avond stoppen ze Jitske ‘lekker onder met het eerste tabletje’. In deze zinnen voel ik als lezer het duistere vlies waar ik hierboven over schreef. Ik kom niet los van Jochem die daags voor Kerst letterlijk zijn been brak. Meer dan tien mensen van wie niemand meer in Sinterklaas gelooft spelen het kinderspel met in hun midden iemand bij wie de breuklijnen in de ziel diezelfde dag duidelijker dan ooit aan het licht traden.

Drie weken later is het Kerstmis. Al lang was gepland dat het dubbelgezin die dagen in Gambia zou doorbrengen. Daar keken ze naar uit, schrijft Stanneke. En dat gebeurt. Op oudjaarsavond speelt een Afrikaanse band bij het hotel. Jitske (zij is bijzonder gevoelig voor muziekkritmes) danst de benen onder haar lijf vandaan, men wil haar een tijdje in de dansgroep. De wensballonnen voor 2014 zijn mee. Eén komt brandend weer neer op het strand. ‘Ik praat het weg, maar ga met een gespannen gevoel 2014 in,’ schrijft Stanneke. Een bang voorgevoel, of ook onzeker over deze drie decemberweken? Over het contrast tussen de neergang van haar dochter, de crisis zelfs, en de vanzelfsprekendheid waarmee Sinterklaas, kerst en jaarwisseling verliepen?

Wie mensen kent die worstelen met hun leven of psychiatrische ziekte weet hoe moeilijk voor deze mensen de decembermaand is. Zolang het nog lukt, passen velen zich aan om er maar snel en zo onopvallend mogelijk doorheen te komen. Niet klagen, niets laten merken. De vanzelfsprekendheid waarmee deze dagen en weken met 'gezelligheid' worden gevuld, verdragen geen dissonant. Hoe alleen kan een mens zijn?

Later dat jaar breekt de lijdenswerkelijkheid duidelijker door. Stanneke: 'Jitskes verjaardag vieren we wel met wat familie, natuurlijk ons dubbelgezin en nog enkele anderen. Ook nu is ze mat, maar zegt het wel gezellig te vinden.' Wat ze zegt is niet meer wat ze voelt. Mogelijk, of zelfs waarschijnlijk(?), is dat al langer zo. Verbergen lukt vaak lang, maar ook altijd slechts tijdelijk. Ervaring met verbergen heeft ze al jaren, zo blijkt. Bij herhaling belooft zij zichzelf niets aan te zullen doen, maar doet zij toch een suïcidepoging of verwondt zij zichzelf. En nog duidelijker: op pagina 64 staat de bekentenis dat zij zich al sinds haar 13<sup>e</sup> doet alsof het goed gaat. Moeder laat daar gelijk op volgen dat zij denkt dat dat niet zo is, maar wel gelooft dat haar dochter daar vanuit haar huidige depressie zo op terugblijkt. Dat ze de mooie momenten niet kan terughalen of vasthouden. Ik help het moeder hopen, maar hoe zeker is dit? Of laat moeder zich hier van haar diep menselijke kant zien? De kant van de liefde die het niet verdraagt dat je bloedeigen kind voor jou de ziel jaren verbergt? Zoals moeder het elders schrijft, eerlijk en moedig: 'Of kan ik de problematiek van mijn dochter niet erkennen?' Liefde, moederschap, dochter zijn, kind-zijn, straks volwassen, hoe ingewikkeld is het allemaal? Hoe soms onontwarbaar vervlochten in hoop en angst, warmte en kilte, verlangen en werkelijkheid? De vragen zijn zekerder dan de antwoorden, de blik in verstrengelingen helpender dan het duiden van woorden en gedragingen. Zo lezen leert veel. Niet zozeer wat er is maar wat er kan zijn.

Jitske wil verloskunde studeren en arts in Afrika worden. Ze kiest kunst als eindexamenvak. Haar moeder vindt een lino van Jitskes eigen gezicht het mooist. Een van de bewerkingen van die lino is een combinatie van *De schreeuw* van Munch en haar eigen gezicht, een andere een bewerking van haar gezicht in een kleurrijk Afrikaans landschap, het continent waarbij ze zoveel warme gevoelens heeft. Wat drukt zij uit in de vermenging van *De schreeuw* en haar eigen gezicht en met de kleuren en warmte van het land ver weg? Een Groot Verlangen vanuit een Pijnlijk Gemis? Niemand weet het en zal het weten. En zo spant zich het donkere vlies over gewone feiten. Nog één. De ouders werken parttime en zijn afwisselend thuis. Maar zo ervaart Jitske het thuisleven niet. Tegen een van haar behandelaars zegt zij dat haar moeder altijd werkt en haar vader wel thuis is maar met zijn eigen dingen bezig is (pag. 57). Met de

wijsheid achteraf gaat dit misschien dieper dan een ‘gewoon puberverwijf’(wat dat ook mag zijn trouwens) en is het een uiting van haar gevoel niet gezien te worden. Opnieuw: niemand weet of zal het weten.

Een deel van het boek schrijft Stanneke over de zoektocht naar de diagnose en de behandelingen van haar dochter. Soms citeert zij de hulpverlenerstaal, bijvoorbeeld dat er ‘in elk geval duidelijke borderline dynamiek is’. De moeder en psychiater in haar schuren soms. Ze heeft steun aan haar vak, maar wordt ook onzeker. Ze zoekt in de vakliteratuur, onder andere of de vastgestelde Non-verbale leerstoornis kan leiden tot borderlineproblematiek. Als lezer hoop je dat behandelaars op eigen initiatief deze eventuele verbanden bespreken, maar daar lezen we weinig van. Zoals we ook niets te weten komen over een aantal vaardigheden of moeite met vaardigheden bij Jitske die vanuit de situatie in de hersenen bij een non-verbale leerstoornis logisch zijn. Het meest schrijnend zijn de passages over bejegening en duiding van gedrag door hulpverleners. Zo schrijft Stanneke dat haar dochter soms niet steunend en zorgzaam wordt benaderd, maar ‘nuchter en opvoedkundig’ (vreemd overigens, alsof opvoedkundig het kan stellen zonder steun en zorgzaamheid), verblijf in kale ruimtes, motivatie als voorwaarde (hoe doe je dat in somberheid en uitzichtloosheid?). Het advies om – terwijl Jitske is opgenomen en het zwaar heeft – toch gewoon met man en een aantal artsen af te reizen naar Portugal voor onderwijs ‘omdat je toch niet het hele leven rond Jitske kan inrichten’. Zelfs vallen woorden als ‘niet willen’ en ‘manipulatie’ en – heel erg – ‘als Jitske zelfdoding echt zou overwegen, ze dit niet zou zeggen’.

Het zijn onthutsende ervaringen. Geen woord vanuit de hulpverlening dat elke zogenaamde manipulatie vaak een even ultieme als verwoede poging is om een gapende leegte of hopeloos ontbrekend contact te bewerkstell~~ing~~en. Geen woord over leegte in de ziel als grondkenmerk van borderline-problematiek en soms geen schijn van inzicht in tegenstrijdige uitingen. En dan de platitude over zelfdoding: ‘wie het wil, zegt het niet’, terwijl het tegendeel waar is: vrijwel iedereen geeft signalen. Maar zolang ook ‘toppsychiater’ Damiaan Denys uit het AMC nog voor de televisie zegt dat sommige mensen die een poging tot zelfdoding doen ‘aandachtvragers’ zijn, is duidelijk dat er in de GGZ nog een wereld te winnen is.

Gelukkig schetst Stanneke ook die andere wereld: hulpverleners die oprecht bezorgd zijn als Jitske steeds dieper zinkt. Ook die heeft Jitske ervaren. Helaas, die hulp was niet toereikend. Of misschien was de hulpverlening niet eenduidig.

Ik heb vaak de indruk dat de gevolgen van gebrek aan eenduidigheid ernstig worden onderschat. Je zult maar in een emotionele achtbaan zitten, jezelf voortdurend een raadsel

zijn, je toekomst zien verdwijnen in een duistere wolk, die vervolgens je heden gaat omsluiten. Je zult dit alles maar meemaken en dan de ene keer steun ervaren en de andere keer als manipulatief worden weggezet. Wat en waar zijn dan de lichtbakens die je behoeden voor op de klippen lopen, voor te pletter slaan op de gemeen uitstekende rotsen?

Uiteindelijk sloot de duisternis ook Jitskes hart in zich. Opgeslokt door het zwarte gat zag Jitske geen andere verlossing meer dan de dood. Weg van alle pijn, van alle angst, het kon voor haar niet anders dan samenvallen met geen leven meer. Een daad van moed, zoals te lezen staat in het gedicht *Op eigen kracht* van Bette Westera, geciteerd op de achterkant, volledig afgedrukt in het boek en hieronder weergegeven? Schuilt bij suïcide de waarheid in deze regels:

Ze heeft het zelf gewild  
ze heeft het zelf gedaan.  
Ze heeft er voor gekozen  
om op eigen kracht te gaan.

Het was niet onze schuld  
dat schreef ze in haar brief  
Het lag aan haar, ze kon niet meer.  
ze vond ons superlief

Het lag alleen aan haar.  
De dagen deden zeer.  
Het leven was te zwaar,  
ze kon gewoon niet meer.

Ze kon niet meer ontvangen  
wat wij haar wilden geven.  
Ze trok de stoute schoenen aan  
en stapte uit het leven.

Zelf gewild, zelf gedaan, zelf gekozen, op eigen kracht? Lag het aan haar, alleen aan haar? Was de laatste waarheid dat ze niet meer kon ontvangen en waren het de stoute schoenen die haar de laatste stap deden zetten? Was het deze mengeling van moed en tekort schieten, van

kracht en falen die haar de adem ontnam? Ik waag het te betwijfelen. Ik zeg het met aarzeling, maar ik denk dat dit niet de juiste vragen zijn en het gedicht niet verwijst naar de diepste diepte. Daar, in die diepte, liggen vooral vragen en geen antwoorden. Omdat degene die de antwoorden zou kunnen geven er niet meer is.

Hans van Dam.

*Stanneke Lunter: Geen pijn, geen angst, geen leven – de veerkracht voorbij. Met aanvullende bijdragen van psychiater Jan Meerdlinkveldboom en systeemtherapeut Ineke Rood.*

*Uitgeverij In de Wolken. ISBN: 978-90-77179-22-2.*

*Prijs: € 22,50*