

MARC VANDE GUCHT

Alles blijft nazinderen

Als je kind uit
het leven stapt

 | LANNOO

Dit tweede boek zou nooit zijn ontstaan zonder de stimulerende gesprekken met Jan Toye en Franz Baro. Ik wil daarom mijn oprechte en bijzondere dank uitdrukken aan Jan en Franz, aan onze echtgenotes, aan Ilke, aan René en aan de 'gelovers' – burgers en academici – in het Fonds GavorGeluk. Samen kunnen we altijd meer...

Inhoud

Woord vooraf — Prof. dr. Gwendolyn Portzky	9
Waarom dit boek?	13
1/ Joke	19
2/ Vijftien jaar later	31
De dood betekent niets	33
De impact op ons gezin	42
Zoeken en loslaten	49
Veranderde visies	56
Veerkracht na een ingrijpend verlies	69
Het overwicht van de rede of emoties	79
Het effect van <i>Down Under</i>	83
GavoorGeluk	92
3/ Mentaal welbevinden	111
Anders spreken over mentaal welbevinden	113
Wetenschappelijk onderzoek naar het mentale welbevinden van jongeren.....	116

Mentaal welbevinden in het onderwijs	126
Bijdragen tot mentaal welbevinden in Vlaanderen	129
Het verschil maken	132
Uit de comfortzone treden	138
4/ Weerbaar en veerkrachtig maken	143
Enkele eenvoudige basisregels voor weerbaarheid	145
De basisregels hanteren	149
Omgaan met verdriet	152
Omgaan met diversiteit	154
Negatieve omgevingen verlaten	156
Anders onderwijzen	160
Motiverende waarden	162
Omgaan met perfectionisme	167
Gezond leven	171
5/ Optimisme, een morele plicht	175
Dankwoord	185
Bibliografie	187
Eindnoten	191



Bij het doodsbed van een kind

De aarde is niet uit haar baan gedreven
toen uw hartje stil bleef staan,
de sterren zijn niet uitgegaan
en 't huis is overeind gebleven.

Maar al 't geklaag en dof gesnik,
zelfs onder 't troostend koffiedrinken,
het kon uw stem niet op doen klinken,
noch licht ontsteken in uw blik.

Gij zult wel nimmermeer ontwaken,
want gij bleef roerloos toen de trap
zo kraakte bij de stille stap
des mans, die kwam om toe te maken.

Uit: *'Bij het doodsbed van een kind'*, Willem Elsschot

Woord vooraf

Het is al iets meer dan een decennium geleden dat ik Marc voor het eerst heb ontmoet en dat onze wegen elkaar hebben gekruist. Dat was ongeveer rond de start van het eerste Vlaams Actieplan Suïcidepreventie in 2006. Ik was toen nog een relatief jonge onderzoeker in het team van professor Kees van Heeringen en had net mijn doctoraatsverhandeling ingediend over suïcide bij jongeren in Vlaanderen. Marc had zijn dochter Joke verloren door zelfdoding en kort voordien de vzw GavorGeluk opgericht met Jan. Twee werelden ontmoetten elkaar: de zogenaamde wetenschappelijke kennisgerichte expertise en de ervaringsgerichte expertise. Ook nu nog leren we van elkaar, vullen we elkaar aan en hebben we hetzelfde doel: het aantal zelfdodingen doen dalen in Vlaanderen.

De nood aan een suïcidepreventieplan vanuit het beleid was in 2006 eindelijk duidelijk geworden en Vlaanderen zette de eerste stappen naar een coherent, gestructureerd en zowel financieel als wetenschappelijk ondersteund plan met verschillende methodieken. Verschillende strategieën, acties, personen en organisaties zetten mee hun schouders onder het plan. Het is namelijk cruciaal om met zoveel mogelijk mensen samen te werken aan suïcidepreventie. We blijven het benadrukken en herhalen: suïcidepreventie

is een taak van iedereen in de samenleving en niet enkel de taak van één minister, één organisatie, één groep experts of één groep nabestaanden, die verder moet na een dergelijk ingrijpend verlies... We moeten dit met zijn allen doen.

Vanuit het VLESP (Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie), maar ook persoonlijk, kan ik alleen maar beklemtonen hoe blij we zijn Marc en Jan te hebben ontmoet. Hun Fonds Gavoorgeeluk is een cruciaal onderdeel in de motor van suïcidepreventie in Vlaanderen. Het is tegelijkertijd mooi en hoopvol om te zien hoe Marc – om het met zijn eigen woorden te zeggen – ‘uit het puin dat suïcide heeft veroorzaakt’ samen met Jan Gavoorgeeluk heeft opgericht en hoe ze er samen voor zorgen dat het thema welbevinden bij zoveel mogelijk mensen belangrijk wordt. Het hoeft geen betoog hoe belangrijk – bij momenten levensbelangrijk – dit thema is in Vlaanderen.

Hoop... dat is ook het overheersende gevoel dat ik had na het lezen van dit boek. Ook al beschrijft hij heel duidelijk en vol begrip het intense lijden en het lange proces van de immense, emotionele pijn die Joke moet hebben gehad. Marc en zijn gezin moeten intussen al zestien jaar zonder Joke voort. In dit boek volg je de zoektocht naar alle informatie over Joke en over zelfdoding, de zoektocht naar wat rouwen is en de vaststelling dat er niet zoiets is als loslaten. Marc beschrijft ook het proces van hoe je verandert als persoon en van wat heeft bijgedragen aan ‘het overleven van de zelfdoding’. Belangrijke personen die dichtbij staan, Gavoorgeeluk, zich inzetten voor het welbevinden van anderen, en dan vooral voor kinderen en jongeren, zijn hierbij ontzettend belangrijk geweest voor hem. Het geeft heel veel hoop om Marc zijn visie over het welbevinden van anderen en jongeren te lezen. Laten we hem hierin volgen en samen kijken hoe we kinderen en jongeren

kunnen steunen en begeleiden, al van heel jongs af aan. Dat is de beste preventie die er is.

Prof. dr. Gwendolyn Portzky

Vakgroep Hoofd en Huid

Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen

UGent & VLESP (Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie)

Waarom dit boek?

Op een mooie lenteavond in 2003 rinkelde de telefoon om 21 uur. Het was de psychiater van onze jongste dochter, Joke, om te melden dat ze een paar uur eerder was overleden in de psychiatrische instelling waar ze al een tijd verbleef. Zelfmoord. Een tsunami overspoelde onze wereld. Alles stortte in.

Joke was twintig toen ze stierf. Ogenscheinlijk had ze alles in zich om het te maken in het leven: ze was spontaan, joviaal, intelligent en leek met volle teugen te genieten van wat ze ondernam. Tot plots alles kantelde tijdens een verblijf als uitwisselingsstudente in Australië. Ze gleed weg in een barre depressie en kampte met twijfels over haar seksuele geaardheid. De steun van haar omgeving en psychiatrische hulp konden haar niet redden.

27 mei 2003 staat in ons geheugen gegrift. Het lijkt ver, maar het voelt als gisteren. In die vijftien jaar hebben we als gezin intussen een hele weg afgelegd. Vandaag is duidelijk dat niets meer is en zal zijn als voorheen. We hebben allemaal een transformatie ondergaan, zoveel is zeker. We blijven zoeken naar een manier om het onuitsprekelijke verlies een plaats te geven. Maar de pijn en het verdriet hebben intussen deels plaats geruimd voor hoop. Hoop

dat de herinnering aan Joke ons kracht blijft geven om andere jongeren te helpen.

Meer dan vijftien jaar geleden moesten we afscheid nemen van Joke, al is afscheid eigenlijk niet het juiste woord. Joke is er niet meer, maar ze blijft voor altijd een deel van ons leven. Of zoals professor Kees van Heeringen het zo mooi verwoordt: 'Rouwen is gehecht blijven aan de overledene, die voortaan echter onbereikbaar is.' Die onbereikbaarheid blijft gevolgen hebben die vaak worden onderschat. Mensen zeggen me soms, goedbedoeld, dat we het verlies van Joke goed hebben verwerkt. Het blijft me verbazen dat mensen denken dat dit überhaupt kan. Ons gezin is onherstelbaar beschadigd voor het leven. We blijven weliswaar dapper verder timmeren aan onze nieuwe weg, maar het verlies blijft. Altijd. Wel weten we intussen dat we de afgelopen vijftien jaar echt anders zijn geworden en een transformatie hebben ondergaan. Het rouwproces heeft ervoor gezorgd dat we een aantal dingen nu helemaal anders zien en doen dan vroeger. Daarom besloot ik dat de tijd rijp was om een nieuw boek te schrijven.

In mijn eerste boek, *Down Under*, schreef ik het verhaal neer van Joke en hoe wij met haar verlies zijn omgegaan. Het was voor mij en mijn gezin een manier om ons verdriet, onze frustratie én onze hoop voor de toekomst onder woorden te brengen. Toen vele lotgenoten me lieten weten dat het boek voor hen een grote steun was in hun eigen rouwproces, was dat een onverwacht maar mooi geschenk.

Wanneer ik het boek nu opnieuw lees, merk ik dat de basiseen die ik erin heb proberen mee te geven, nog altijd overeind blijven. Ik blijf ervan overtuigd dat we – ondanks de klappen in het leven – er nog altijd iets moois en hoopvol van kunnen maken. Of sterker nog, dat we de plicht hebben om er iets moois van te maken.

Maar dat kunnen we niet alleen. Daarom schreef ik dit nieuwe boek, omdat ik hoop dat het een aanzet kan zijn om samen voort te timmeren aan een betere samenleving. Twee elementen zijn hiervoor volgens mij onontbeerlijk: we moeten strijden tegen elke vorm van onverschilligheid en we moeten dat proberen te doen met een open, onbevooroordeelde blik. Dat klinkt logisch en uit de vele spreekbeurten die ik al rond deze thematiek heb gegeven, kan ik afleiden dat iedereen ze in theorie onderschrijft. Maar de weg erheen is en blijft moeilijk. Toch blijf ik ervan overtuigd dat we er samen kunnen komen, stap voor stap. Bijdragen aan warme toegevoegde waarde: we kunnen het allemaal. Niet enkel met mooie woorden, maar ook met daden. Niet *'Yes, we can'*, maar ook gewoon *'Yes, we do'*. Als ik met dit boek een paar gezonde stroompjes kan opstarten, is mijn missie geslaagd.

Marc vande Gucht

” Ik heb zoveel van je gedroomd. Ik heb zoveel gestapt, zoveel gesproken, zoveel van je schaduw gehouden, dat er haast niets van je overblijft. Er rest me de schaduw te zijn tussen de schaduwen, honderd keer meer schaduw te zijn dan de schaduw, de schaduw te zijn die komt en gaat, in jouw, met zon overgoten, leven.

– Patrick Poivre d'Arvor



Een tekst bij de herdenking van Joke in 2013

Het lijkt lang, het voelt als gisteren.

Op die laatste zondag, nog samen met haar naar de
20 km van Brussel geweest. Diezelfde dag Jo afgezet in
de instelling en de deur ging op dinsdag 27 mei
omstreeks 18 uur onherroepelijk dicht.

Hoe zou het zijn mocht ze nog in ons midden vertoeven?

Hoe zou al wat we sindsdien hebben meegemaakt
anders geweest zijn met haar erbij?

Hoe zou ze kunnen ravotten met Noah en Jade,
de kinderen van haar zus?

Hoe zou haar lach klinken?

Hou zou ze gewoonweg klinken vandaag?

Hoe zou de omgang met vrienden en familie anders
ingekleurd worden?

... en nog veel meer vragen.

Die beelden, die echo van woorden die we denken achter ons gelaten te hebben, vergezellen ons, beitelten een paleis in ons geheugen en komen ongevraagd aan de oppervlakte – steeds opnieuw, soms ook zonder enige aanleiding.

Of om het met de woorden van David Thomas te stellen: *'In de stilte van een open plek denk je dat je dichter bij de afwezige bent. Maar kun je ooit diegene bereiken die je mist?'*

Wij zijn natuurlijk niet meer dezelfde personen als voorheen. Toch zijn er een groot aantal die ons zonder angst voor het onbekende en met respect voor het verleden hebben gesteund. Met oprechte dank voor de vele steun. Hopelijk is Joke er nog af en toe even bij.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving Studio Lannoo

Auteursfoto Koen Broos

Bij het doodsbéd van een kind, geplaatst met toestemming van Polis, onderdeel van Pelckmans uitgevers nv.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2019 en Marc vande Gucht
D/2019/45/265 — ISBN 978 94 014 5899 3 — NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.