

Tim van Boxtel

# WAAROM MANNEN NIET PRATEN

Een krachtig pleidooi voor openheid,  
kwetsbaarheid en échte gesprekken



PSYCHOLOGIE

## Proloog

Stomverbaasd keken mijn ouders mijn slaapkamer in. Het was tien uur 's avonds. 'Wat ben jij nou aan het doen?' Ik was vijftien jaar en ging al even niet meer naar school. Het ging niet goed, maar dit? Ze zagen hun zoon draden spannen van zijn bed naar de hoek van zijn kamer en weer terug. Om zichzelf te blokkeren, zodat hij niet bij zijn laptop kon komen.

Ik zweeg. Ik was buiten zinnen. Ik was bang. Bang voor mezelf. Bang voor wat ik zou doen. Ik vertrouwde mezelf niet. Ik vertrouwde niet wat ik op die laptop zou doen. Ik was bang dat ik mijn gedachten zou uitvoeren. Bizarre dwanggedachten, ook wel bekend als intrusies, die vertelden dat ik op die laptop via sociale media een van de sterke, stoere klasgenoten kon uitschelden. En dat zij me dan in elkaar kwamen slaan. Mijn angstbrein sloeg op hol, zag overal gevaar en won het van mijn verstand en zelfvertrouwen. Hij sloot me op in zijn kerker, waar ik paniekerig zocht naar de uitgang.

Ik bleef jarenlang zwijgen over mijn angsten, intrusies en dwanghandelingen. Ik schaamde me kapot. 'Je zag je broer en zus praten en open zijn, maar jij deed het niet. Jij was eigenwijs. Jij verklaarde hen voor gek, vond dat belachelijk,' weet mijn moeder nog. 'Jij liet je moeilijk lezen jongen,' voegt papa toe. Ik stopte alles liever in een laatje in mijn hoofd en liet dat potdicht. Ik moest het toch zelf oplossen. Huilen deed ik al

helemaal niet. Dat was voor meisjes. En ik vond mezelf al een slappe zak door die angsten.

Waarom al die zwijgende jaren? Geen idee. Schaamte? Ik kom uit een enorm open gezin. En mijn broer sprak wel. Alleen, als ik om me heen keek, leek ik niet de enige. Sterker nog, nu ik heb geleerd om wel over mijn binnenwereld te spreken, voel ik me tussen andere mannen vaker een gekke uitzondering. Alsof ik te veel ben. Te gevoelig, te moeilijk, te complex. Ik ga liever de diepte in dan dat ik aan de oppervlakte blijf hangen met gesprekken. Dat zorgt voor gevoelens van eenzaamheid, zelfs tussen vrienden.

Maar ben ik wel zo'n uitzondering? 'Wij' mannen blinken tegenwoordig uit in negatieve statistieken. We zijn vaker verlaafd, gewelddadig en eenzaam, presteren onder op school en overlijden veel vaker aan suïcide. Dat laatste doen we overigens al sinds het CBS het voor het eerst mat in 1950 en het verschil is alleen maar gegroeid. Ging het in de jaren vijftig nog om 13,2 mannen ten opzichte van 6,6 vrouwen per honderd-duizend inwoners van Nederland, in 2023 waren het 14,7 mannen om 6,2 vrouwen. In 2024 waren het in totaal 1250 mannen. Dat zijn er 3,5 per dag.

Cijfers vertellen alles, maar tegelijkertijd ook niks. Ze zijn kil, droog. Maar dit zijn 1250 vaders, partners, vrienden, zonen, collega's. Mannen die om allerlei redenen vastliepen. En vaak, te vaak, hoor je nabestaanden zeggen: we wisten van niks. De vraag die onbeantwoord blijft is: waarom praten deze mannen niet over wat zich in hun hoofd afspeelt?

Ik zocht zelf naar mijn eigen wortels, naar mijn overtuigingen die me weerhielden om te praten. Die zoektocht was lang en pittig. Ik moest eerst heel erg vastlopen, meerdere keren.

Worstelend in de put vallen. Denken: het is voor iedereen beter als ik er niet meer ben. Mijn levensvreugde won het gelukkig. Nadat ik op mijn vijftiende de diagnose gegeneraliseerde angststoornis en obsessieve-compulsieve stoornis kreeg, leerde ik menig behandelkamer van binnen kennen. Ik sloot een abonnement voor onbepaalde tijd af bij de ggz. Ik leerde uiteindelijk praten. Over mijn binnenwereld, over mijn gevoelens en gedachten. Over mijn kwetsbaarheden, mijn angsten en dwanghandelingen en moeilijkheden om daarmee om te gaan.

Ik leerde dat praten me lucht gaf, dat het me hielp om mijn gedachten te ordenen en dat ik me er minder eenzaam door voelde. En dat gevoel heb ik nog steeds, iedere keer als ik de deur van de praktijk achter me sluit. Het lukt me tegenwoordig beter om mezelf te accepteren en te praten over mijn angsten, ook al zegt de criticaster in mijn hoofd nog haast iedere dag: 'Je moet je niet zo aanstellen', 'Je bent te gevoelig' en 'Je moet het alleen kunnen'. Maar ook: 'Je kunt het niet.'

Ik ben zeker niet de enige. Ik schreef als journalist in de afgelopen vijftien jaar voor diverse media, van het *Algemeen Dagblad* tot *Men's Health*. Ik interviewde experts en ervaringsdeskundigen. Ik schreef artikelen over de hoge suïdecijfers, over mannen die vastliepen. Ook ik kwam niet verder dan de conclusie: mannen praten niet. Maar waarom niet? Die vraag snakt naar een antwoord.

Daarom begon ik aan het boek dat jij nu leest. Ik schrijf dit als journalist en als ervaringsdeskundige. Ik laat mijn eigen zoektocht zien. Hoe de angsten me velden en hoe praten me redde. Ik ga met mannen uit mijn omgeving, maar ook uit allerlei andere bubbels en lagen van de samenleving, in gesprek.

Ik interview experts uit de wetenschap, psychologie en hulpverlening. Ik praat met bekende en onbekende rolmodellen, van een kickbokser, rapper en voetballer tot ervaringsdeskundigen.

Ik begin met het hoofdstuk over suïcide, om het probleem direct een gezicht te geven en mijn ervaring daarmee te delen. Daarna pel ik het probleem af, vanaf de vraag of mannen niet over hun gevoelens praten, omdat ‘wij’ een ander brein hebben dan vrouwen. Komen mannen van Mars en vrouwen van Venus en maken we op Mars alleen maar oppervlakkige grappen? Een lastig onderwerp, maar wel essentieel om uit te zoeken of daar de wortels van het probleem liggen. Vervolgens kijk ik naar het leven van de jongen die opgroeit tot man en wat hij daarin tegenkomt, wat hem vormt en welke lessen hij leert. Door heel het boek vind je ook verhalen van mannen die de cijfers een gezicht geven met hun indrukwekkende ervaringen.

Ik wil dat dit boek een constructieve bijdrage levert. Daarom ga ik verder dan ‘Waarom?’ en ‘Hoe is het nu?’ en vraag ik me ook af: ‘Hoe beter?’ Wat kunnen we doen om de mentale gezondheid van de man te verbeteren? Ik deel de aanbevelingen uit de artikelen die ik lees, uit de gesprekken met experts en met andere mannen en uit mijn eigen ervaringen in een brief aan de man – die stiekem voor iedereen is bedoeld.

Mijn vurige wens? Mannen niet alleen vertellen, maar ook echt laten voelen: praten over je gevoelens is oké. Het even niet meer weten is oké. Om hulp vragen is oké. Niet altijd de onkwetsbare zijn is oké. Je emoties laten zien is oké. Sterker nog, het levert je veel meer op dan dat het je kost. Het redt misschien wel je leven.

# 1

## Suicide

Is het niet beter als ik er niet meer ben? Ik bezorg mijn ouders toch alleen maar hoofdpijn? Wie gaat mij missen? Het zou voor hen toch ook een verlossing zijn? En voor mezelf, om niet meer met dit kutgevoel te leven. Ik kan de treinen vanaf hier horen denderen over het spoor. Wat nou als?

Ik was achttien jaar en voor de tweede keer in mijn angstput gevallen. Een plek die ik nog kende en die altijd wachtte op mijn gezelschap. Ik lag weer zonder schild, kwetsbaar en poedelnaakt op de grond van die put. Weer gefaald. Weer die exploderende angststoornis. Weer naar de psycholoog. Weer niet naar school durven. Weer niet uitgaan. Wat had me ook bezielde om na de havo nog vwo te gaan doen op die kutschool? Om nog twee jaar extra door de jungle te banjeren? Wat een domme beslissing. Fucking dom. En nu lig je hier weer. Sukkel.

Ik ging met mijn vader mee naar zijn werk op de Tilburg University. Bij hem voelde ik me het veiligst en weg uit Roosendaal al helemaal. Al mijn angsten hadden zich vastgekleefd aan die stad. Papa ging iets ophalen en vroeg of ik even buiten wilde wachten. Niet veel later kwam een studente naar me toe met de vraag of ik mee wilde werken aan een onderzoek, waarvoor ik een spelletje op de computer moest spelen. Het zou tien minuten duren. Prima, dacht ik. Het werd een

kwartier. Toen ik buitenkwam, zag ik mijn vader niet meteen.

Opeens kwam hij aangerend. De paniek in zijn ogen staat nog steeds helder op mijn netvlies. ‘Wil je dit nóóit meer doen?’ riep hij uit, terwijl hij me stevig vastpakte. Ik wist niet wat er gebeurde. Hij pakte zijn telefoon, toetste een nummer in en zei: ‘Sorry, het is niet meer nodig. Ik heb hem gevonden.’ Hij had de alarmcentrale gebeld. Vanaf Tilburg University kun je de trein ook horen denderen.

Op de middelbare school voelde ik me allesbehalve thuis. En toch verlengde ik mijn carrière daar met nog eens twee extra jaren, op het vwo. Ik dacht: ander niveau, andere klasgenoten, ander leven. Ik had toen nog niet zo door dat het vooral een intern probleem was. Het was een spiegel. Een uitspraak, blik of gebaar van een klasgenoot interpreteerde ik als manier om mij onderuit te halen. Omdat ik mezelf voortdurend onderuit haalde. Ik was zo onzeker, had zo weinig zelfvertrouwen.

Probeer het maar eens vol te houden, iedere dag weer onder hoogspanning door de school banjeren en ondertussen ook nog presteren. Die prestaties waren vrij aardig. Ik ging dan ook over naar 6 vwo, maar trok de stekker eruit. Of ja, eigenlijk was het de kortsluiting in mijn hoofd die voor stroomuitval zorgde.

Weer kwam ik bij een psycholoog terecht die probeerde me te laten praten. Die me een schriftje gaf en me gedachteschema's in liet vullen. Gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg. Papa mee, mama mee. Doorverwijzing naar een psychiater. Die schreef me antidepressiva voor. Ik nam het één keer en flikkerde de rest weg. Dat vertelde ik mijn ouders natuurlijk niet. Ik vond de psychiater een zakkenvuller. Een man in een

steriele ziekenhuiskamer die me wat vragen stelde en toen pillen voorschreef om vervolgens in zijn dikke auto naar huis te rijden – dat laatste had ik erbij bedacht. Rot op. Als je pillen neemt, dan ben je pas echt gek. Het klinkt vijftien jaar later gestoord dat je bijna liever doodgaat dan pillen neemt, maar zo hard was ik blijklaar wel in die tijd. Grootgebracht in een tijd waarin antidepressiva bijna gelijkstaan aan vergif. Open je sociale media en je ziet die mening nog steeds overal verschijnen. Over geen medicijn bestaat zoveel controverse.

Maar de zakkenvuller had het niet verkeerd gezien. Ik zonk misschien nog wel dieper dan twee jaar eerder. Ik haatte mezelf. Ik haatte dat ik dit weer liet gebeuren. Waarom kan iedereen het leven aan, maar ik niet? Waarom ben ik mijn familie weer tot last? Mijn arme ouders. Huilend lag ik in mijn bed, in mijn kamertje boven in ons huis. Niemand kon me helpen, ik kon alleen mezelf helpen door de angsten aan te gaan. Maar ik was voor zoveel dingen bang. Ik was bang dat iemand me in elkaar zou slaan. Ik was bang om gepest te worden, bang om te veel op te vallen op school, bang om over heel mijn lichaam uitslag te krijgen en daarmee getreiterd te worden. Bang om de beurt te krijgen in de klas. Bang om een spreekbeurt te moeten houden. Bang dat klasgenoten mijn shirt stom vonden. Bang dat mijn ouders iets overkwam. Bang dat de pestkoppen bij mijn bijbaantje bij de Albert Heijn me te grazen zouden nemen. Bang dat deze angsten nooit meer weg zouden gaan.

Mijn vrienden gingen op stap. Ik durfde niet mee. Ik wist dat tijdens het uitgaan veel ruzies ontstonden. Ik had ze zelf ook gezien. Ik hoorde verhalen van jongens die lens waren geslagen. Onschuldige, maar verkeerde tijdstip en verkeerde plek. Ik was soms zelfs jaloers op mijn zus: was ik maar een meisje, die

werden niet zo snel in elkaar geslagen. Ik schaamde me. Mijn vrienden vroegen me altijd mee. Steeds verzoon ik een excuus.

Ik klom gelukkig vrij snel weer uit het dal. Nadat ik een tijdje thuis kon blijven van school kreeg ik ademruimte. Ruimte voor dat ene, wat altijd verlossend werkt, maar soms zo onmogelijk eng voelt: exposure. Het aangaan van je angsten. Het inktzwarte monster in de bek kijken. Je niet terug laten trekken door dat beest met z'n tentakels, maar vechten, knokken, doorzetten. Eerst een klein stukje wandelen, naar de supermarkt en terug. Daarna op de fiets naar mijn sportvereniging en terug. Dan een keer in het donker de fiets op. Daarna de auto weer eens in. Langzaam maar zeker weer wat terrein terugwinnen van het monster.

Uiteindelijk vluchtte ik. Ik stopte met de middelbare school, liet de ellende achter me en begon aan de opleiding journalistiek pakweg vijftig kilometer verderop. Na een halfjaar verhuisde ik en ging ik op kamers in Tilburg. Weg van die 'kutstad', op naar betere tijden. Mijn angsten verdwenen als sneeuw voor de zon. Wat ik toen nog niet wist, was dat de sneeuw altijd weer terugkwam en ik ook aan een wintervacht kon werken in plaats van naar een zonnig oord te verkassen. Dat vertelde de psycholoog mij niet.

De suïdecijfers tonen het meest pijnlijke gevolg van mannen die nooit hebben geleerd om op een gezonde manier met hun gevoelens te dealen. Twaalfhonderdvijftig Nederlandse mannen overleden in 2024 aan suïcide. Iedere zeven uur één man. Een man die radeloos was. Een man die niet meer wist hoe hij verder moest. Een man die niet om kon gaan met de ellende in zijn hoofd, in zijn lijf. Een man die de dagen steeds donkerder zag worden. Tot het nooit meer licht werd.

En wat het nog erger maakt: deze mannen voelden zich vaak zo alleen. Het komt veel te vaak voor dat ik een artikel lees waarin nabestaanden zeggen: wij wisten van niks. Omdat de man zich niet uitte. Zo stuit ik op een interview in *De Gelderlander* met Heleen. Zij was elf jaar samen met Bram. Ze vertelt in het artikel dat ze alles met elkaar bespraken, maar dat ze niets wist van de financiële problemen die hij met zijn restaurant had. Die verstopte hij voor haar en voor hun samengesteld gezin, omdat hij bang was dat zij zich zorgen zouden maken.

‘Een halfjaar voor zijn dood zat hij niet lekker in zijn vel. Hij had veel last van het overlijden van zijn vader. Daardoor was de band met de rest van zijn familie veranderd. Ook zag hij zijn eigen kinderen – we waren een samengesteld gezin – bijna nooit. Daar sprak hij nooit over. Hij draaide het gesprek naar een ander onderwerp als ik vroeg hoe het met hem ging. Hij had nooit geleerd om over zijn gevoelens te praten. Maar ik merkte het aan hem. Het ging slechter en slechter. Ik sleepte hem mee naar de huisarts. Die schreef antidepressiva hoor. Het leek in de daaropvolgende maanden beter te gaan. Bram maakte weer grapjes en zong liedjes. Hij zei zelfs dat hij wilde stoppen met zijn medicatie.’

Had ze geen signalen gemist? Heleen vroeg het zich vaak af na zijn dood, zo vertelt ze mij als ik haar spreek. Het enige wat ze merkte, was dat hij zich meer op zijn gezin richtte en de rest van de wereld buitensloot, maar ze had geen idee wat daarachter zat.

En dat terwijl ze over van alles met elkaar spraken. Ze had hem die bewuste woensdag in april zelfs nog aan de telefoon. Ze hoorde hem lopen. Hij was onderweg naar zijn moeder, vertelde hij. Hij bleek onderweg naar de plek om een einde aan

zijn leven te maken. ‘Het enige gekke aan het gesprek, vond ik de manier waarop hij afsloot. Hij zei alleen: “Doei.” Dat zei hij nooit tegen mij. Hij wist niet hoe hij afscheid moest nemen, denk ik.’

Ze kwam thuis en voelde dat ze op zijn laptop moest kijken. Daar vond ze een brief, waarin hij alles vertelde. ‘Hij schreef dat hij niet meer wilde, dat hij zich zo leeg en eenzaam voelde. Het enige wat hij wilde, was rust in zijn hoofd. Hij schreef dat hij het een egoïstische daad vond, maar dat hij het ook deed om ons rust te gunnen. Hij wilde mij en de kinderen beschermen.’ Voor de financiële problemen, zo bleek later. In zijn bedrijfsbus vond Heleen brieven vol ellende van schuldeisers, bijvoorbeeld over de veertigduizend euro die openstond bij de Belastingdienst. ‘De problemen speelden blijkbaar al jaren. Ik snap dat hij dit niet in zijn eentje kon dragen of oplossen. Had hij me maar in vertrouwen genomen.’

Heleen denkt dat Bram zich te veel schaamde om haar te betrekken bij de problemen. ‘Hij dacht dat zijn schulden zouden zijn opgelost met zijn dood, omdat alles op zijn naam stond. Maar dat was niet zo. Als hij maar een beetje had geweten van de ellende die nog zou volgen, dan had hij het nooit gedaan.’ Zij kreeg de schulden voor haar rekening én de oordelen van anderen. ‘Mensen lieten me vallen. We zijn zelfs verhuisd uit het dorp waar we woonden.’ Had hij maar gepraat. Had hij maar om hulp gevraagd. Het zijn wensen die Heleen uitspreekt. ‘Samen waren we hier wel uit gekomen. Je doet je partner heel erg tekort door het niet te delen.’

Ik spreek Heleen anderhalf jaar na de dood van Bram en het gaat veel beter met haar. Ze kreeg hulp vanuit alle hoeken na het eerdergenoemde artikel en is mede daardoor inmiddels

schuldenvrij. Ze maakt zich wel ernstige zorgen over haar vijftienjarige zoon. ‘Hij heeft veel last van de dood van Bram. Hij praat net zomin over zijn gevoelens. Hij trekt zich terug in al zijn eenzaamheid. Daarnaast speelt zijn autisme hem parten. Hij stapelt, stapelt en stapelt en ontploft dan met een grote woedebui. Dat vind ik heel moeilijk om te zien. Als ik alle puzzelstukjes leg, dan snap ik Bram zijn keuze wel, maar als ik mijn zoon zo zie, dan ben ik ook heel boos. Gelukkig start hij vrijdag met een rouwverwerkingstraject.’

Heleen kan goed met haar twee dochters praten. Daarnaast zit ze in een lotgenotengroep van partners die hetzelfde meemaakten. Heleen denkt dat het voor mannen heel moeilijk is om over hun gevoelens te praten. ‘Ze willen sterk zijn en het gezin beschermen. Ze hebben ook minder meegekregen om met elkaar te praten dan meisjes.’

Het verhaal van Heleen is helaas allesbehalve uitzonderlijk. Daar weten de onderzoekers van 113 Zelfmoordpreventie alles van. Zestien jaar geleden richtte een groep wetenschappers de stichting achter het telefoonnummer op. Inmiddels helpt de organisatie niet alleen dagelijks zeventhonderd hulpvragers, maar heeft het ook een team van veertig onderzoekers onder leiding van bijzonder hoogleraar suïcidepreventie Renske Gilissen, dat beoogt het aantal suïcides te laten dalen. Jonas Manait doet in haar team als promovendus onderzoek naar suïcidaliteit onder mannen van middelbare leeftijd. Samen schuiven ze aan voor een gesprek over dit onderwerp.

Manait sprak reeds tientallen mannen die worstelden met suïcidale gedachten en daarnaast analyseerde hij interviewdata van verschillende nabestaanden. ‘De verwachtingen rond-

om masculiniteit lijken ook een rol te spelen in de hoge suïcidedcijfers onder mannen: de verwachtingen die de samenleving op mannen projecteert en die zij vervolgens internaliseren. Mannen vinden vaak dat ze sterk moeten zijn. Als ze daar niet aan kunnen voldoen, omdat ze bijvoorbeeld hun baan kwijtraaken, hun relatie verliezen, met financiële problemen worstelen of last hebben van fysieke of mentale klachten, dan heeft dat een heel grote impact.’

Dat begint al in hun jeugd, vertelt Manait, die overigens terecht benadrukt dat over ‘de man’ praten niet kan, omdat iedereen anders is. ‘Veel mannen leerden van hun ouders nooit hoe ze met emoties om moesten gaan. Ze zagen een mannelijk voorbeeldfiguur binnen het gezin dat ook niet sprak. Dat gedrag namen ze over. Als zij dan zelf vastlopen, weten ze niet hoe ze daarover moeten praten.’ Veel mannen uiten zich nog steeds niet, isoleren zichzelf en sociale isolatie is juist een grote risicofactor voor suïcide. Het is een domino-effect. ‘Mannen die alleen wonen vinden het moeilijker om contacten te maken en overlijden vaker aan suïcide, net als ouderen.’

Gilissen schetst eenzelfde beeld. ‘Mannen vinden vaker dan vrouwen dat ze hun problemen alleen op moeten lossen. Ze schamen zich. Dat heeft veel effect op hun interpersoonlijke relaties. Je ziet dat het voor nabestaanden van mannen vaker *out of the blue* komt dan voor nabestaanden van vrouwen. Vrouwen hebben vaak al een signaal gegeven.’ De twee benadrukken hoe zorgelijk ze de mannosfeer vinden, juist vanwege de bevestiging van die traditionele gendernormen. Manait ziet daarnaast dat als mannen wel iets zeggen, het niet altijd wordt opgepikt. ‘Ze laten niet het achterste van hun tong zien, maken

er bijvoorbeeld een grapje over. Je ziet in sommige casussen dat de omgeving niet echt op die opmerkingen is ingegaan. Het probleem ligt dus niet enkel bij de mannen, maar ook bij de omgeving.’

Het probleem blijft enorm complex, juist omdat de oorzaken uiteenlopend zijn. Gilissen: ‘Dat merken wij ook in de gesprekken met nabestaanden. Kwetsbaarheid in je jeugd kan meespelen, gecombineerd met externe stressoren, maar iemand kan ook geen uitweg meer zien door één stressor, al komt dit weinig voor. Meestal is het een opeenstapeling van meerdere problemen.’ Het is geen Nederlands probleem, leest Manait in de internationale literatuur. ‘Opvallend is dat het verschil in het aantal suïcides tussen mannen en vrouwen groter is in landen met hoge inkomens dan in landen met lage inkomens. Wellicht komt dat door de individualisering van de westerse wereld. We moeten voor onszelf zorgen, hard werken en geld verdienen. Als dat niet lukt, wordt het lastiger. Landen met lage inkomens zijn mogelijk iets socialer.’

De Nederlandse kloof tussen mannen en vrouwen die overlijden aan suïcides bestaat al zo ver als het CBS teruggaat, naar de jaren vijftig. Als we naar de cijfers sinds de helft van de vorige eeuw kijken, zien we dat suïcide toentertijd vooral veel bij ouderen voorkwam en weinig bij jongeren. Die cijfers zijn wel naar elkaar toe gekropen.

In 2024 overleden 1849 mensen aan suïcide in Nederland. Dat zijn vijf zelfdodingen per dag. Mannen beëindigen hun leven ruim twee keer vaker dan vrouwen. Mannen zonder partner of die arbeidsongeschikt zijn, lopen het grootste risico. Nog een opvallend gegeven: mannen doen niet vaker een poging, hun methodes zijn alleen fataler dan die van vrouwen.

Wat ik een erg intrigerende factor vind uit het onderzoek van 113, is dat mannen van middelbare leeftijd vaak klem lijken te zitten tussen de traditionele masculiniteit van hun vaders en de progressieve generatie van hun zonen. Dit verwart hen over hun eigen masculiniteit. Ook schrik ik van een uitspraak die Gilissen doet: zestig procent van de mensen die overlijden aan suïcide was niet in behandeling bij de ggz. Het overgrote deel daarvan is man. Dat is schrikbarend, maar ook verklaarbaar: mannen schamen zich vaak voor hun psychische problemen en zullen zich dus minder snel melden, als ze al erkennen dat ze vastlopen.

Gilissen: 'Het is een complex en veelzijdig probleem, maar het is ook zeker niet onmogelijk om het aantal te verminderen. Wat helpt, is dat we steeds meer middelen krijgen om onderzoek te doen naar suïcidepreventie. In het verleden werd dat nog wel eens zinloos gevonden. Iemand die dood wil, dat kun je toch niet voorkomen? De visie is gelukkig inmiddels wel anders.' Ook het onderzoek naar specifiek mannen komt inmiddels op gang, bijvoorbeeld door Manait. 'Het is bijzonder dat daar zo weinig studies naar zijn gedaan, als je kijkt naar de cijfers.'

Naast het aantal suïcides heb je nog veel meer mensen die een poging doen. Dagelijks zijn dat er naar schatting van 113 ruim honderd, een jaarlijks totaal van veertigduizend.

Een van de mannen die over dit onderwerp mee kan praten is ervaringsdeskundige Jan. De nu 64-jarige Fries deed twee suïcidepogingen in een paar jaar tijd. Hij kan het gelukkig navertellen.

Zijn verhaal laat je even stilstaan. Het is typerend voor honderden, zo niet duizenden mannen door de jaren heen. Jan

verloor zijn baan en dat had een enorme impact. Hij overleefde die impact bijna niet. ‘Mijn hele identiteit was weg. Ik vond het heel belangrijk om werk te hebben. Dat gaf me aanzien. Ik moest werken, ik moest mezelf onderhouden. Anders was ik waardeloos.’

En dus voelde Jan zich waardeloos. Hij belandde in een diepe, diepe depressie. Zijn vriendin stuurde hem weg. Ze kon zijn depressie niet aan. Jan zat alleen maar thuis. Hij weigerde hulp. ‘Daar was ik te trots voor. Ik wilde het zelf oplossen.’ Tot hij naar eigen zeggen hysterisch werd. Hij kreeg paniekaanvallen. Hij stond stijf van de stress. Hij trilde en beefde continu, sliep niet. ‘Op een gegeven moment rende ik mijn huis uit, trok een voorbijganger van zijn fiets en schreeuwde: “Je moet me helpen!”’ De voorbijganger raadde hem aan om het alarmnummer van de ggz te bellen. Dat deed Jan, maar ze konden niks voor hem doen.

Het werd zo donker in zijn hoofd dat Jan geen uitweg meer zag. Hij wilde een einde maken aan de ellende. Hij deed een suïcidepoging. Twee dagen later werd hij wakker in het ziekenhuis. Tot zijn grote verbazing waren zijn rotgevoelens weg – om later nog harder terug te komen. Hij mocht het ziekenhuis al vrij snel weer verlaten, maar de depressie bleef hem achtervolgen.

Twee jaar later belandde hij weer in de put. In de tussentijd was zijn moeder overleden aan suïcide. Jan zat nog altijd alleen thuis. Hij probeerde een eigen bedrijf op te zetten, maar dat lukte niet. Al zijn vrienden hadden wel werk. Jan leefde een, voor zijn gevoel, leeg bestaan. Hij dacht alleen maar: mijn leven is voorbij. ‘Ik ben waardeloos en dit gaat nooit meer over.’

Hij liep vast en deed weer een poging. Hij wilde niet écht

dood, maar hij wilde zichzelf weer verlossen van de ellende. Opnieuw belandde hij in het ziekenhuis. De depressie was echter niet weg. ‘Daar was ik heel teleurgesteld over.’ Hij werd opgenomen op een gesloten afdeling en kreeg cognitieve gedragstherapie. Dat hielp. ‘De psycholoog ging samen met mij mijn gedachten uitdagen. De knop ging om toen zij vroeg: “Maar Jan, zijn alle werklozen in Nederland, of over heel de wereld, dan waardeloos?” Nee, dat kon ik niet zeggen. Toen viel het kwartje en dacht ik: maar ho eens even, dan ben ik zelf misschien ook niet waardeloos. Dit kantelde mijn geest. Als je depressief bent, geloof je in jouw irreële gedachten. Dat moet je om zien te draaien en dat gebeurde bij mij dankzij die vraag van de psycholoog.’

Een paar maanden na zijn poging verliet Jan het ziekenhuis. En nu voorgoed. Hij ging eerst vrijwilligerswerk doen als ervaringsdeskundige en kreeg later een betaalde functie. Hij staat ouderen met psychische problemen bij. Hij komt veel mannen tegen met dezelfde onderliggende factoren als de zijne. ‘Ze lopen vast nadat hun werk stopt. Ze hebben geen levensinvulling meer. Hun hele identiteit is aan hun werk gekoppeld. Ze komen opeens thuis te zitten. Ze hebben geen hobby’s, geen vrienden, zitten maar de godganse dag op de bank.’ Hij ziet dat vrouwen van die generatie een leven naast hun werk hebben opgebouwd, maar dat de oudere mannen altijd alleen maar hebben gewerkt. ‘In die generatie was het niet lullen maar poetsen. Van de man werd verwacht dat ze kostwinner waren. Ze moesten zichzelf en hun gezin onderhouden.’

Hij merkt dat deze mannen niet makkelijk over hun gevoelens praten. ‘We proberen dat uit te lokken, maar het gaat bij vrouwen toch makkelijker.’ Hij vindt het zelf ook nog steeds

lastig om over zijn gevoelens te praten. ‘Als ik een zin begin met “ik denk”, verbetert mijn vriendin me altijd en zegt ze: “Ik wil niet weten wat je denkt, maar wat je voelt.” Ik spreek mijn gevoelens mondjesmaat uit of verwerk ze in een liedje.’

Het gaat inmiddels alweer ruim veertien jaar goed met Jan. Natuurlijk blijft het worstelen. Sommige gebeurtenissen laten hem wankelen, zoals de suïcide van zijn zus in 2015. Hij noemt herstel ‘een proces en geen eindproduct. Ik gebruik nog wat ze een onderhoudsdosis medicatie noemen en slaappillen voor als het nodig is. Daarnaast mediteer ik dagelijks. Ik zorg voor rust, reinheid en regelmaat in mijn leven. Ik werk niet te hard, heb niet te veel stress en zoek regelmatig vrienden, mijn vriendin en vader op.’

Jan kan zijn pogingen gelukkig navertellen. Dat geldt niet voor 1250 mannen in 2024. Dat is zo’n ongelofelijk pijnlijk getal.