Hoop en liefde ondanks verdriet

ELSBETH OVER HET VERLIES VAN HAAR KIND:

'Er is geen rangorde in leed'

Aan de muur in de lichte werkkamer van Elsbeth Kuysters (58) hangen mooi ingekleurde mandala's gemaakt door Sara. Haar naam prijkt naast de voordeur op een bordje tussen die van haar ouders Elsbeth en Frans. Ook al is Sara er lijfelijk niet meer, ze is er toch, elke dag. Haar moeder is dankbaar, ondanks het verdriet. "Ik ben blij met wat ze me gebracht heeft in het leven. Het is daarom fijn elke dag even met haar bezig te zijn."

Sara zou nu 21 zijn. Na een lange worsteling, professionele hulp en een verblijf in een GGz-instelling kiest Sara er uiteindelijk voor haar leven te beëindigen.. In *Moederhart vol rouw en liefde, voortleven na de zelfdoding van mijn kind,* beschrijft Elsbeth hoe zij verder leeft met de diepe rouw om het verlies van haar dochter. De eerste drie jaren van rouw schreef ze op in haar dagboek. Eind vorig jaar verscheen haar boek met daarin haar 'rouw-ingrediënten', zoals ze het noemt. De beschrijving van het ziekteproces, hun mooie leven samen, haar dood en hoe Sara verder leeft. "Sara's worsteling is niet uniek en staat symbool voor die van andere jongeren," meent Elsbeth. Ze hoopt met dit boek anderen te raken en de hand te reiken.

Elsbeth: "We zullen nooit echt een antwoord krijgen op het waarom. We hebben alles gedaan om onze dochter bij ons te houden. In die zin verwijt ik mezelf en ons niets. Sara was op een gegeven moment zover dat ze echt niet meer verder kon en ook niet meer behandeld wilde worden. Wij als ouders zagen wel dat ze extreem gevoelig was. Ze trok zich al vroeg alles aan: ruzie met een ander kind, de dood van onze oude kat, Ze was dan ontroostbaar. Tegelijk voerde Sara regelmatig actie voor dingen, ze was gedreven en gevoelig**.** Zette zich totaal in. Maar lichamelijk was er iets niet in orde. Ze had als klein meisje soms een lichaamstemperatuur van 35 graden, holle ogen en hoofdpijn. Medisch onderzoek toonde niets aan. De klap kwam toen ze veertien was. Na een werkweek met school ging ze elke dag onderuit. Nooit sprak ze over haar depressieve klachten. Noch bij de hulpverlening noch bij ons of haar vriendinnen om ons niet te belasten. Pas later kwamen er eetproblemen bij."

Opname

Op haar zestiende wordt Sara opgenomen in een gesloten afdeling van een Ggz-instelling, later op een open afdeling. Om te voorkomen dat ze achter slot en grendel gaat zegt ze niets over haar suïcidaliteit. Elsbeth: "Een kind van zestien wordt in de hulpverlening beschouwd als volwassen, er wordt dus niets aan de ouders verteld als het kind dat niet wil. Soms is dat te begrijpen en nodig om een kind te beschermen**,** bijvoorbeeld in geval van seksueel misbruik. Dat speelde hier niet. Mijn man Frans heeft zich erg opgewonden over de inconsequentie van de 16-jaarregel. Als ouders zijn we tot haar achttiende verantwoordelijk voor ons kind, en nu ineens niet. Gelukkig is er uiteindelijk met veel inzet gewerkt aan het herstel van Sara, met af en toe lichte vooruitgang."

TEKST **LIESBETH DE MOOR**
FOTO'S **ELSBETH KUYSTERS**

Zou iemand kunnen begrijpen
dat ik echt niet meer wil?
Dat ik zo gevangen zit
in mijn lijf en in mijn hoofd
dat elke dag een hel is?
Dat ik de tijd niet meer kan
doorkomen? Zou iemand me
begrijpen als ik ga?

Sara, 17 jaar -dagboekfragment

Het is een periode van leven tussen hoop en vrees. Ruim een jaar na de opname kan Sara haar eigen woonstudio betrekken, waar ze heel trots op is. Zo kan ze een eigen leven opbouwen, wat ze heel graag wil. Ze krijgt ambulante hulp. Toch lukt het niet zoals ze wil. Als ze zeventien is, geeft Sara haar ultieme doodswens aan. Ze wil geen behandeling of opnames meer. Ze wil waardig sterven.

Sara is vrolijk en vol levenslust. Ze danst, schrijft gedichten, zingt jaarlijks vol overgave mee in de Driekoningenviering, een belangrijke traditie in "de Heilige Driehoek", een gebiedje tussen drie kloosters in Brabant. Sara doet het goed in de klas, heeft het fijn met haar vriendinnen, en ze kan ook goed overweg met de kloosterlingen in de buurt. En toch.

Uit je boek komt het beeld naar voren van een prachtig mens vol leven
"Het raakt me erg als dat je dat zegt, dat is ook zo. Zelf wist zij ook niet waarom ze zich zo rot voelde. Ze zei ook vaak: 'mama ik weet niet wat het is, ik heb mijn woning, ik heb mijn vrienden.' Ik vind het moeilijk dat het mij niet is gelukt om een harmonieus gezin vast te houden. In haar laatste periode hadden we samen besloten dat ze niet meer terugging naar de gesloten afdeling en de laatste weken, waren daarom heel erg waardevol. Ik mocht haar weer aanraken, we hadden veel contact, dat is helend geweest voor ons en voor haar. Het laatste stuk was een bewuste keuze, niet het hele proces dat eraan vooraf ging. Dat is haar overkomen, zoals het ons is overkomen.
Ik denk dat ze veel pijn heeft gehad om wie ze moest achterlaten. Saar zat niet in een koker van depressie, zij heeft altijd oog gehad voor anderen... tot op het laatst. Wij kregen zelfs na haar dood een roos met een mooie tekst. Van haar. Ze had alles geregeld en wilde na haar dood nog troost bieden."

Wat vind je het moeilijkst?
"Haar lijden. Dat moet immens geweest zijn. Ook de tijd dat ze dingen niet met ons heeft gedeeld. Ze heeft ons en haar vrienden willen beschermen. Wetende dat ze zou gaan en wat dat betekende voor de mensen om haar heen. Dat besefte ze heel goed, dat raakt mij als moeder natuurlijk. Dat is dus niet mijn eigen verdriet, dat kan ik wel dragen."

Je kunt jezelf als moeder niet alles aanrekenen.
"Dat weet ik, maar er zijn vragen die je jezelf soms stelt. Soms mag het er zijn, die rauwe kant. Tegelijkertijd heb ik er een hekel aan als mensen zeggen: je kind verliezen is het ergste wat je kan overkomen. Ik weet dat niet. Ik denk niet in een rangorde van leed. Verlies kun je niet vergelijken. Het was lastig geweest als ik mezelf kwijt zou zijn. Want dan kan ik niet meer bij de herinneringen en bij de troost, en dat is niet gebeurd. Het is heel persoonlijk en rouw betekent niet dat het altijd per se slecht met je moet gaan. Mensen kunnen niet snappen dat je in rouw toch kunt genieten van een mooie voorstelling, maar dat kan."

Troost vinden, hoe doe je dat?
"Ik heb het nodig om steeds even contact met Sara te maken. Dat wil zeggen: dat ik even naar haar graf ga om iets te verzorgen, dat ik de muziek luister die bij ons hoort of die zij mooi vond. Een voorbeeld: ik was onderweg naar een interview in Bussum en ik was onrustig. Ik realiseerde mij dat ik niet de tijd had genomen om stil te staan met Sara in mijn gedachten. Toen ben ik in de auto haar muziek gaan draaien en daarna was de onrust weg en kon ik het interview aan. Dat te hebben voelt ook héél rijk. Het is een vorm van intimiteit, nog steeds.
Als psycholoog zeg ik: het is nodig de rouw te doorleven, dat kun je niet alleen met je verstand. Ik heb veel gewerkt met verlies. Ondanks alles wat er gebeurd is kon ik in mijn werk mensen helpen. En dat hoop ik te blijven doen Zelf heb ik ook een coach gehad. Ook hielp het leuke dingen te blijven doen. Wat mij gelukkig maakt: Sara is mijn kind. Dat troost mij. En wat heel fijn is: Ik was al gelukkig: Sara kwam daarbij Zij heeft mij veel gebracht. Dat is er. Ze brengt me nog steeds verdieping, dankbaarheid, het zien van de mooie dingen. Ik was al gelukkig en toen kwam Frans in mijn leven. En daar kwam Sara bij, door haar keek ik weer door de ogen van een kind."

Wat heeft jou de afgelopen jaren verder gebracht?
"Alle hoofdstukken in het boek, al mijn '*rouw-ingrediënten*': wandelen, muziek, lezen schrijven, en humor. Ik liep het Pieterpad in mijn eentje in de bloedhete zomer van 2018. Dat heeft mij veel vreugde gebracht, het bracht me dicht bij haar. Ik heb ook veel gelachen! Het heeft me ook fysiek goed gedaan. Ik heb verder meegelopen met de Passion (tv-programma, red.), wat Sara en ik beslist een keer samen wilden doen, ook daar was ze dicht bij me. En poes Liesje, voor Sara een grote troost, loopt hier ook nog steeds om me heen."

Jullie hebben met zijn tweeën een bijzondere reis gemaakt naar de Sinaï toen Sara 9 jaar was.
"Sara voelde zich in het woestijngebied meteen thuis. Het was een reis per kameel, in karavaan met Bedoeïenen. Er waren geen auto's, er was geen drukte. Een 2000 jaar oude cultuur van Sarah en Abraham. Het was ongelofelijk om te zien hoe ze daar paste. Ze vond het geweldig. Na die reis ging het heel langzaam minder met haar. Ze kreeg toen ook meer fysieke klachten. Als ik er nu op terug kijk bleek die reis een soort een kantelpunt."

Voelde je je achteraf schuldig omdat het daarna minder met haar ging?
"Nee, wij moesten op die plek zijn. Ik kan dat niet goed beredeneren; het was een urgentie, een verlangen om daarheen te gaan, al zal dat gek klinken. We maakten de reis met zijn tweeën. Mijn man Frans vond dat prima. Sara zat op de kameel en las een boek over allerlei religies wel twee keer. Ik liep veel en schreef af en toe wat op. Zij hielp de Bedoeïenen mee. Als zij baden, zaten wij in rust daarbij te mediteren."

Je boek bevat eigenlijk ook een boodschap voor de hulpverlening…
"Zonder verwijt zeg ik: jongeren passen niet altijd in een protocol. Er is meer maatwerk nodig. Systemen blijken vaak leidend boven de verbinding met de cliënt. Het boek eindigt met een boodschap van Sara zelf: ze was bij leven bezig een mental-health project op te zetten voor kinderen vanaf ongeveer 10 jaar. 'Want,' zei Sara, 'ik had zelf eerder moeten praten, rond die leeftijd beginnen de rare gedachten en milde klachten.'
Het gedachtegoed van Sara is in november 2020 vastgelegd in de Stichting Saarisnietgek, en heeft als doel openheid te creëren rondom psychische problemen bij kinderen vanaf circa 10 jaar."

Elsbeth Kuysters is schrijfster, (bedrijfs)psycholoog en coach

Ook actief als: freelance trainer bij **(**113**)** Zelfmoordpreventie, blogger bij NEL Magazine, en schrijft over verlies, rouw en arbeid en gezondheid. Mede-oprichtster van Stichting Saarisnietgek.

Schreef: Moederhart vol rouw en liefde - voortleven na de zelfdoding van mijn enig kind, ISBN 978 94 6365 264 3

Voor hulp en informatie:
Bel 0800-0113