

Het verhaal van mijn zelfmoord

Viktor Staudt

Het verhaal van mijn zelfmoord en hoe ik de angsten en depressies overwon

Nieuw Amsterdam *Uitgevers*

Enige namen en plaatsen zijn om redenen
van privacy veranderd.

© 2012 Viktor Staudt, www.viktorstaudt.nl

© 2012 Nieuw Amsterdam *Uitgevers*

Alle rechten voorbehouden

Tekstredactie Rita Jager

Ontwerp omslag Philip Stroomberg

Ontwerp binnenwerk Yulia Knol

Foto omslag en pagina 8 Mare di Foto S.r.L.

ISBN 978 90 468 0897 9

NUR 747

www.nieuwamsterdam.nl/staudt

Inhoud

Een belangrijk boek, Bram Bakker 9

Voorwoord 13

Proloog – Hoofdstuk 0 15

Deel 1 – Wraak

Acteren 21

Kicks 26

Psychiater 32

Elizabeth ‘Lizzy’ Schildermans 40

De wereld buiten 45

Waarom? 51

Philippe 55

Schiphol 59

Onaantastbaar 64

Zo definitief 66

Fantoompijnen en fantoomvrienden 68

Lotgenoten 71

Fantoompijnen en fantoomvrienden II 76

Deel 2 – Niemandslaan

Afscheid 83

De wereld in 87

Nieuwe zinloosheid 99

Morfine 105
Van de koele meren 109
Eeuwig slapen 114
Hotel 117
Bekend terrein 124
Illegaal 130
Op bestelling 132
Confrontatie 136
Gekleed voor zelfmoord 139
Kees 145

Deel 3 – Overwinnen

Grüß Gott 155
Gedoopt 164
Niet alleen 168
Al is de leugen nog zo snel 171
De sprong 174
Patricia 180
Ongeloofwaardig 184
(T)huis 189
Tweestrijd 191
Energie 195
Alive 198
Shock 204
Terug op aarde 207
Overtuigd 209
Eindelijk 212

Epiloog 221

Mensen met een borderline-persoonlijkheidsstoornis zijn de psychologische equivalenten van patiënten met derdegraadsverbrandingen. Zij hebben om zo te zeggen geen emotionele huid. De kleinste aanraking of beweging kan een groot lijden veroorzaken.

– Marsha Linehan, hoogleraar psychologie aan de
University of Washington



Een belangrijk boek

Het aantal doden ten gevolge van zelfmoord ligt in Nederland al vele jaren op ongeveer vijftienhonderd personen per jaar. En het ziet er helaas niet naar uit dat dit aantal snel zal afnemen. Er is eerder sprake van een geleidelijke toename, onder meer door de economische tegenspoed.

Een onbekend aantal mensen, maar veel meer dan die vijftienhonderd, onderneemt zelfmoordpogingen die niet eindigen met overlijden. Zelfmoordpogingen, door professionals vaak aangeduid als *ts* (*tentamen suicidii*), variëren in ernst. Sommige mensen bewerken zichzelf met een mes, andere nemen een overdosis medicijnen, maar worden toch weer wakker. En dan heb je de kleine categorie mensen die kiezen voor een radicale, gewelddadige dood, maar die om wat voor reden dan ook hun poging overleven. Zelfs een sprong van grote hoogte of voor een trein is niet altijd dodelijk. Daarover leest u in dit boek veel meer.

Omdat onderzoek naar het waarom van een gelukke zelfmoordpoging per definitie onmogelijk is, moeten we ons baseren op ramingen. De meeste deskundigen zijn het erover eens dat de meerderheid van de zelfmoordenaars aan een depressie leed toen ze uit het leven stapten. Volgens sommigen zou dit

zelfs 90 procent zijn. De mogelijkheid bestaat ook dat er nog meer of andere psychische problemen waren die tot deze keuze hebben geleid. Een psychose of een verslaving bijvoorbeeld.

Hoe dan ook: je mag ervan uitgaan dat mensen die een serieuze zelfmoordpoging ondernemen aan een psychiatrische stoornis lijden. En daarmee stuit je onmiddellijk op een zeer wezenlijke vraag: ging het om onbehandelbare problematiek of waren er voldoende mogelijkheden om iemand te helpen?

Van de zelfmoordenaars zullen we nooit weten of ze succesvol te behandelen waren geweest als ze langer waren blijven leven. Van de mensen die ernstige zelfmoordpogingen hebben overleefd weten we wel iets: veel van hen zijn een stuk verder in hun leven toch vaak blij dat ze er nog zijn. Al vele jaren geleden werd er een indrukwekkende documentaire gemaakt over enkele mensen die een sprong van de rotskliffen in Zuid-Engeland hadden overleefd. Dat gebeurt maar een enkeling, want de kliffen van Beachy Head zijn hoog en erg steil. Als je daarvan afspringt is de kans heel klein dat je het er levend van afbrengt. En toch waren de overlevers uit de documentaire blij nog in leven te zijn. Dat geeft te denken.

‘De zelfmoordenaar wil niet dood, hij wil een ander leven,’ zei de zwaar depressieve en suïcidale dichter Rigi Wieg daar ooit over. Tien jaar later leeft hij nog steeds.

En dan zijn er de nabestaanden: voor veel van hen geldt dat ze worden opgezadeld met een leed dat nooit meer uit hun leven zal verdwijnen. Dat realiseren mensen die een zelfmoordpoging ondernemen zich meestal niet. Ze maken een keuze vanuit hun persoonlijke lijden en wanhoop, zich niet bewust van de ellende die ze achterlaten. Zelfmoord is nog altijd een taboe. Voor mensen die rondlopen met plannen om uit het leven te stappen, maar ook voor de nabestaanden van hen die het ten uitvoer brachten. Over dat laatste onderwerp schreef ik samen

met journalist en ervaringsdeskundige Bram Hulzebos het boek *Loden last*.

Het boek dat voor u ligt voegt daar iets zeer belangrijks aan toe: het is het persoonlijke relaas van iemand die er ooit bijna niet meer was ten gevolge van ondraaglijk psychisch lijden. Maar Viktor Staudt leeft nog en begrijpt waarom hij destijds een fout maakte door te denken dat er voor hem geen andere weg was. Dit mogen, nee, dit moeten wij allemaal weten. Omdat zelfmoord in principe vermijdbaar is en de klachten die iemand ertoe aanzetten dikwijls goed behandelbaar zijn.

‘Zelfmoord is de permanente oplossing voor een tijdelijk probleem,’ las ik ooit ergens. In dit persoonlijke relaas leest u waarom dat zo is.

Dr. Bram Bakker
psychiater en publicist

Voorwoord

Als je depressiviteit vergelijkt met een dodelijke ziekte, kanker bijvoorbeeld, dan stuit dat veelal op onbegrip. Depressiviteit wordt vaak als een chronische vorm van ontevredenheid gezien en niet zelden wordt die ontevredenheid als onterecht bestempeld. Depressiviteit lijkt een kwaal die verholpen kan worden door er even de schouders onder te zetten, in tegenstelling tot kanker, waar je zelf niets aan kunt veranderen.

Ik heb erg onder mijn depressies geleden en ik denk nu te begrijpen waarom ik destijds geen andere keuzes kon maken. Juist dat is een kenmerk van depressiviteit: je wilt wel iets anders, maar het lukt gewoon niet. Je bent overgeleverd aan de ziekte.

Dat mensen nog steeds vreemd opkijken wanneer je zegt dat je aan depressies lijdt, is een van de redenen waarom ik mijn verhaal heb opgeschreven. Depressiviteit raakt aan de essentie van je bestaan; alle grond onder je voeten verdwijnt, waarna je in een eindeloze vrije val terechtkomt.

Dit is geen hoera-we-leven-nog!-boek geworden; soms denk ik dat ik met een pyrrusoverwinning van de depressies ben afgekomen. Ik hoop dat mijn verhaal inzicht geeft in hoe depressiviteit een mens kan vernietigen. Al is er maar één persoon die

na het lezen van dit boek besluit hulp te zoeken in plaats van
zelfmoord te plegen, dan heb ik mijn doel bereikt.

zomer 2012,
Viktor Staudt

Proloog

Hoofdstuk 0

Ik hoor een stem. Nee, ik hoor meerdere stemmen. Hoe ik ook probeer te begrijpen waar ze vandaan komen, ik kan ze niet plaatsen. Langzaam open ik mijn ogen. Alles om me heen is wazig. Opnieuw hoor ik die ene stem, een vrouwenstem, ergens vlak bij me.

‘Hij komt bij...’

Ik begrijp meteen dat ik ‘ergens’ van aan het bijkomen ben, maar niet waarvan, en ik weet ook niet waar ik ben.

‘Meneer Staudt, meneer Staudt? Kunt u mij horen?’

De stem klinkt koel en zakelijk. Wie is die vrouw en waar bevindt ze zich? In de wazige en schemerdonkere vlekken zie ik links van mij iemand bewegen. Dat moet de vrouw zijn die tegen mij spreekt.

‘Hebt u ergens pijn?’

Mijn denken gaat langzamer dan gewoonlijk. Ik vraag me secondenlang af waarom ik pijn zou moeten hebben. Om de een of andere reden voel ik me zwak, maar ik heb nergens pijn. Ik schud van ‘nee’, hoewel dat moeilijk gaat.

‘Meneer Staudt, u bent vanmiddag voor de trein gesprongen...’

Voor de trein gesprongen? Ik moet héél diep in mijn geheugen graven voordat het me begint te dagen. Inderdaad, ik was

van plan geweest om voor de trein te springen. Niet veel later dringt het tot me door: ik b n voor die aanstormende intercitu gesprongen. Maar dat lijkt wel eeuwen geleden.

‘U bent in het ziekenhuis,’ zegt de vrouw, die ik nog altijd niet goed kan ontwaren.

Langzaam dringt het tot me door wat er is gebeurd. Op station Amsterdam RAI ben ik voor de trein gesprongen en nu lig ik in het ziekenhuis.

‘Wij hebben u aan uw benen moeten opereren.’

Van die opmerking schrik ik niet. Ik ga regelmatig hardlopen en zwemmen, en bezoek de sportschool. Die operatie zal geen probleem zijn, mijn benen kunnen wel wat hebben.

Mijn ogen vallen dicht en ik dommel weg. Als ik ze weer open, weet ik niet of ik een paar seconden, enige minuten of misschien wel langer heb geslapen. Ik wil iets drinken en probeer te praten.

‘U kunt niet praten, we hebben u op een beademingsapparaat aangesloten,’ zegt de vrouw. ‘Ik geef u een stift in uw linkerhand, meneer Staudt, want uw rechterarm is gebroken.’

Ik ben aan mijn benen geopereerd, mijn rechterarm is gebroken  n ik kan niet praten? Wat ik me absoluut niet kan voorstellen is dat ik er z  slecht aan toe ben. De vrouw, een verpleegkundige zie ik nu, geeft me een schrijfblok en een stift. Ik pak de stift in mijn linkerhand en zij houdt het schrijfblok vast. Langzaam beweeg ik de stift over het papier om zo duidelijk mogelijk ‘koffie’ te schrijven. Terwijl ik dit doe, klinkt de stem van mijn moeder.

‘Viktor, kun je me horen...?’

Ze bevindt zich aan de andere kant van mijn bed. Ik draai mijn hoofd naar haar toe.

Ja, ik kan je horen! wil ik zeggen. Ook al kan ik niet praten, toch probeer ik het.

‘Lieverd, je hoeft niet te praten,’ zegt ze zacht. ‘Je kunt nu niet praten, want je hebt een slang in je mond. Maar wij zijn hier, papa en ik.’

Mijn ouders wonen in Duitsland, net over de grens bij Nijmegen, bijna twee uur rijden van Amsterdam. Ik lig hier dus al meer dan twee uur. Wie heeft hen gewaarschuwd? Ik wil iets tegen haar zeggen. Ik pak de stift en schrijf ‘b e n e n’ op de blocnote, die mijn moeder deze keer vasthoudt.

Mijn moeder pakt mijn hand en zegt: ‘Ik moet je zeggen lieverd, dat je benen er niet meer zijn.’

Ik heb het vast niet goed begrepen, want hoe kunnen mijn benen weg zijn terwijl ik nog leef?

‘De trein is over je benen gereden en ze zijn weg,’ zegt mijn moeder.

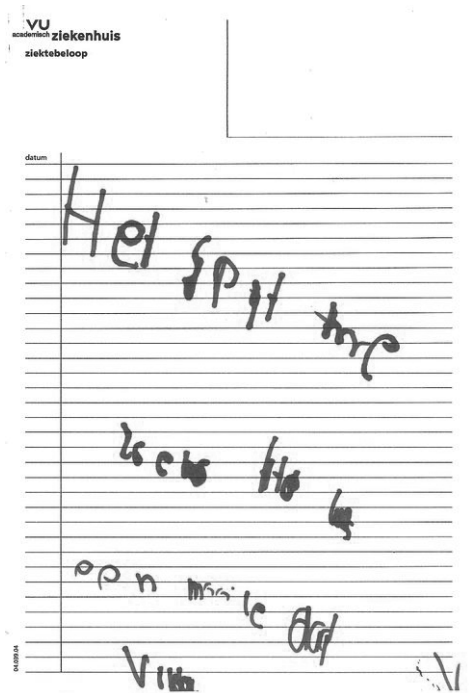
Dan zie ik iemand achter haar staan. Het duurt even voordat ik in die persoon mijn vader herken. Hij huilt, maar zegt niets. Er begint me iets te dagen. Ik neem opnieuw de stift in mijn linkerhand en breng deze zo goed en zo kwaad als het gaat naar het schrijfblok, dat nog steeds op mijn buik ligt. Langzaam beweeg ik de stift en krabbel ‘Rob Scholte’ op het papier. Mijn handschrift is blijkbaar niet heel goed leesbaar, want mijn moeder zegt dat ze niet weet wat ik precies heb opgeschreven.

‘Hij bedoelt Rob Scholte, de man die óók zijn benen heeft verloren,’ zegt dan de verpleegkundige.

Bij mij is het nu dus net als bij de kunstenaar Rob Scholte, die door een bomaanslag beide benen tot boven de knie verloor en in een rolstoel zit. Ik ben geschokt, volledig overdonderd door het nieuws dat ik mijn benen kwijt ben. Ik huil, maar kalmeer ook weer snel. De pijnpomp waar ik op aangesloten ben voorkomt dat ik in totale paniek raak.

‘De politieagent die als eerste bij je was is hier,’ zegt mijn moeder.

Ik kan me niet herinneren dat ik een politieagent heb gezien, maar ik wil wel iets tegen hem zeggen. Mijn moeder geeft me opnieuw de stift en houdt het schrijfblok vast.



'Het spijt me. Lees dit op een mooie dag. Viktor'

Mijn moeder pakt het briefje. Ze leest de tekst voor om te weten of ze het goed heeft begrepen. Ik knik. Dan geeft ze het briefje aan de agent.

De verpleegkundige brengt de koffie met een rietje, maar ik wil niet meer. Ik ben aangekomen bij hoofdstuk o van mijn leven.

Deel 1

Wraak

