

## **Alsof over zelfmoord praten besmettelijk is**

Op 31 augustus 2016 verloor ik mijn vader aan zelfmoord. Ik kwam in een rouwproces terecht waar ik van tevoren geen idee van had. Het was zwaar en duurde lang. Wat ik vooral lastig vond was het taboe wat blijkbaar nog steeds op zelfmoord rust.

Ik had mezelf meteen voorgenomen om open en eerlijk te zijn over mijn vaders dood. Praten helpt immers, dat lees en hoor je overal. En dat ondervond ik ook. Het eerste jaar praatte ik er het liefst continu over. Het beheerste volledig mijn leven: ik stond ermee op en ging ermee naar bed. En meestal droomde ik er ook nog over.

Helaas kon ik mijn verhaal niet altijd kwijt. Als ik erover begon dan werd er vaak angstvallig weggekeken, of van gespreksonderwerp veranderd. Alleen al het uitspreken van het woord zelfmoord werd meestal niet gewaardeerd.

Het is ongeveer negen maanden mijn vaders overlijden. Ik zit achter mijn bureau op kantoor en beantwoord een e-mail.

‘Goedemorgen,’ Hans van personeelszaken komt nonchalant de kantoortuin binnenlopen. Zijn halflange, blonde haar is nog nat. Ik kan zijn aftershave ruiken. Hij hangt zijn jas aan de kapstok en legt zijn laptop op de tafel achter mij. ‘Hoe is het?’ Hij stopt zijn handen in de zakken van zijn donkerblauwe spijkerbroek. Zal hij altijd zo ontspannen zijn als hij doet voorkomen?

‘Prima.’ Ik zet mezelf af tegen mijn bureau en draai een kwartslag met mijn stoel naar hem toe.

‘Met jou?’

Hij haalt zijn handen uit zijn broekzakken, vouwt ze in elkaar en zegt: ‘ook prima. Wil je koffie?’

‘Ja lekker.’

‘Decafé zeker?’ suggereert hij fronsend.

‘Yep.’ Ik draai mijn stoel en ga weer recht achter mijn bureau zitten. Sinds ik last heb van angst en slapeloosheid, besloten om geen cafeïne meer te drinken. Niet dat het tot dusver echt heeft geholpen. Vannacht heb ik weer de hele nacht met een angstig, bonkend hart wakker gelegen.

Terwijl ik me in bed op mijn rug draaide, probeerde ik mijn ademhaling te volgen, iets wat ik bij de yoga leer. Daarna deed ik een poging om bewust mijn lichaam te voelen. Het enige wat ik voelde was mijn hartslag in elke vezel van mijn lichaam. Yoga, mindfulness, hielp bij mij allemaal geen ene reet. Even overwoog ik om een oxazepam te nemen. Van mijn huisarts mag ik dat innemen als ik me erg angstig voel. Mijn psycholoog daarentegen adviseert om de angst er te laten zijn en te doorvoelen, want daaronder zitten de weggestopte emoties. Blijkbaar voel ik niet meer sinds mijn vaders zelfmoord.

‘Heb je tijd om even te kletsen?’ Hans geeft me de mok met koffie.

‘Ja, dat is goed.’ Ik loop achter hem aan naar een vergaderruimte. Ga zitten en kijk door het raam naar buiten. Het regent zachtjes.

Hij neemt plaats tegenover mij en kijkt me meewarig aan. ‘Hoe gaat het nu echt met je?’

‘Ik heb betere en slechtere dagen.’ lieg ik. Aangezien ik alle dagen zwaar klote vind, maar niet te wanhopig over wil komen, ben ik erachter gekomen dat dit het perfecte antwoord is op die nietszeggende vraag.

‘Het is ook niet niks dat je vader,’ hij slikt en vervolgt: ‘zijn leven...’ Hij kijkt in zijn schoot.

‘Zelf...’

‘Je bedoelt dat hij zelfmoord heeft gepleegd,’ onderbreek ik hem. Waarom is het in godsnaam zo moeilijk om dat woord uit te spreken, denk ik. Het is toch niet besmet?

Hij is even stil. Ik ook. En voel me opeens nog grijzer dan het weer buiten. ‘Ik snap wel dat mijn vader zelfmoord heeft gepleegd,’ vervolg ik, waarna ik hem aankijk.

Hij ontwijkt mijn blik. Zijn wangen kleuren rood en hij stamelt: ‘niet van die gekke dingen zeggen, je bent in de bloei van je leven.’

Ik neem een slok koffie. In de bloei van mijn leven? En ik maar denken dat ik door de moeilijkste fase van mijn leven ga.

‘Gelukkig komt de zomer er weer aan.’ Hij draait zijn gezicht naar het raam.

‘Ja,’ mompel ik. Helaas wel.

‘Heb je nog vakantieplannen?’