

ANTWAN

*“Michèle ging door tot ze echt niet meer kon”*



Ruim een jaar lang deed Antwan Wiersma (43) er alles aan om zijn vrouw Michèle te helpen. Maar haar doodswens was te sterk, hij moest haar laten gaan. Op 6 maart 2015 stapte ze uit het leven, na herhaaldelijke pogingen zichzelf te doden.

INTERVIEW YVONNE BROK FOTOGRAFIE PETRONELLANNITTA

“Ik heb Michèle nooit iets kwalijk genomen. Omdat ik weet dat ze bij ons was gebleven als het leven voor haar niet uitzichtloos was geworden. Van de een op de andere dag is het helemaal misgegaan. We hadden het al zo lang fijn samen. De eerste jaren van onze relatie deden we de gekste dingen; zo gingen we naar concerten in heel Europa. Na de geboorte van onze tweeling werd ons leven logischerwijs wat minder uitbundig. Mijn vrouw was geliefd, had veel vrienden, een droombaan en tussen ons ging het ook goed. Ze was vaak vrolijk, maar ook serieus als het moest; Michèle was een van de sterkste vrouwen die ik kende. Maar ze was ook hard voor zichzelf. Ze ging door tot ze echt niet meer kon. Dat was op 12 februari 2014. Ze kwam thuis uit haar werk en fluisterde met tranen in haar ogen dat ze na het eten even wilde gaan wandelen. Ik zei meteen dat ze die ruimte moest nemen en dat ik wel voor onze jongens – die waren toen drie jaar – zou zorgen. Ze kwam niet terug. Ik vond haar uiteindelijk in een portiek om de hoek, amper aanspreekbaar. Ze herhaalde steeds dat ze niet meer kon en veel van me hield. Die nacht is Michèle voor het eerst opgenomen bij de crisisdienst van het ziekenhuis. Ik had geen idee wat er aan de hand was. Blijkbaar worstelde ze al langer met zichzelf, maar dat had ze verzwegen omdat ze niemand tot last wilde zijn.”

**Gesloten afdeling**

“Voordat wij een serieuze relatie kregen, had Michèle een depressie gehad. Dat had ze me verteld en daarvoor slikte ze een lage dosis antidepressiva. Ik wist dat ze de weken voor

die bewuste avond in februari bij de huisarts was geweest om een gesprek met een psycholoog aan te vragen en haar medicatie te verhogen. Maar dat haar klachten zo heftig waren, had ik in de verste verte niet zien aankomen. Ik bleef denken dat ze elk moment weer thuis kon komen en de oude zou worden. Maar als ze bij ons was, kwam ze niet tot rust. Dan liep ze ijsberend door het huis, niet in staat zich een houding te geven. Ze ging van opnamegesprek naar opnamegesprek tot ze zich vrijwillig liet opnemen op een gesloten psychiatrische afdeling. Ze was bang dat ze zichzelf iets zou aandoen. De eerste maanden ging Michèle er vanuit dat er hulp zou komen. Ze

“SOMS DEED ZE WEL TWEE KEER PER MAAND EEN POGING TOT ZELFDODING”

drong aan op individuele therapie, hopen op begrip en ondersteuning. Er bleef onduidelijkheid over een concreet behandelplan en haar situatie verslechterde. Dat resulteerde in haar eerste poging om uit het leven te stappen. De verpleging belde me met dit nieuws toen ik de kinderen hun jasjes aantrok voor hun aller-eerste schooldag. Terwijl ik in de gang stond, stamelde ik in de telefoon dat ik zou terugbellen en bracht de jongens weg. Van binnen ging ik kapot, maar ik wilde de jongens beschermen en zette een masker op, zoals ik nog zo vaak zou doen. Nadat Michèle voor het eerst had geprobeerd een einde aan haar leven te maken, was er ▷

geen houden meer aan. De pogingen volgden elkaar in rap tempo op, soms wel twee keer per maand. Ik bleef hoop houden op een doorbraak. Dat er een behandeling zou starten die zou aanslaan. Met groeiend afgrijzen constateerde ik dat er, naast een mislukt experiment met medicatie en een sporadisch gesprek met een hulpverlener, weinig tot niets gebeurde om Michèle te helpen. Thuis hield ik alle ballen hoog. Ik zorgde voor de jongens, deed het huishouden en werkte, maar ondertussen was ik met mijn hoofd en hart dag en nacht met mijn vrouw bezig. We belden en appten en ik bezocht haar zo veel mogelijk. Dan hadden we het echt fijn samen, we gingen ergens koffie drinken en konden het dan ook wel over luchtige dingen hebben. Maar haar doodswens hing als een donderwolk boven ons, het was wachten op de volgende poging. We waren allebei wanhopig, zij over het leven, ik om haar op deze verschrikkelijke manier te verliezen. De kinderen wisten dat mama ziek was en in het ziekenhuis lag. Als zij op de gesloten afdeling was, mochten zij om veiligheidsredenen niet op bezoek. Maar als ze weer een poging had gedaan uit het leven te stappen, lag Michèle op de intensive care en konden we wel samen langsgaan. Daar keken de kinderen altijd naar uit, niet wetende wat de reden was dat ze nu wel naar mama mochten. Het was zo dubbel en onwerkelijk. Na een van haar pogingen stond ik met de jongens naast haar bed,

**“ZIJ WAS EEN GRENS GEPASSEERD, TERWIJL IK VOCHT VOOR ONZE GEZAMENLIJKE TOEKOMST”**

zodat ze de kinderen zou zien op het moment dat ze wakker werd. Ze reageerde blij, maar ook intens verdrietig. Die mix van gevoelens in haar ogen zal ik nooit vergeten. Ze vond het vreselijk dat ze ons dit aandeed, maar ze kon niet anders.

De eerste maanden was ik samen met haar op zoek naar passende hulp. Toen die niet kwam, verloor ze haar hoop op herstel en week ze niet meer af van haar doodswens. Zij was een



grens gepasseerd, terwijl ik nog steeds aan het vechten was voor onze gezamenlijke toekomst. Ik was constant aan het schipperen. Ik wilde er voor haar zijn, haar begrijpen en begeleiden. Tegelijkertijd wilde ik niet dat mijn vrouw, de moeder van onze kinderen uit het leven zou stappen. Ik durfde vaak niet veel verder te denken dan de momenten waarop we samen waren. Dan leek het even op vroeger, alsof er niets aan de hand was. Tot ik haar weer terug moest brengen naar de gesloten afdeling. Ik sliep met mijn telefoon naast mijn kussen, dag en nacht was er de dreiging dat het Michèle was gelukt er een eind aan te maken. Ik had er geen grip op, het enige wat ik kon doen, was er voor de kinderen en voor Michèle zijn, zo lang het nog kon. Maar elke keer dat ik alleen naar huis reed, werd mijn wanhoop groter. Op wat voor manier eindigt dit? En hoe vertel ik straks aan de jongens dat hun moeder uit het leven is gestapt?”

#### **In een roes**

“Dat gebeurde uiteindelijk na haar twaalfde poging. Toen de politie onze straat inreed,

wist ik het meteen. De kinderen realiseerden zich nog niet wat er was gebeurd. Om de jongens goed te begeleiden, ben ik naar een rouwconsulente gegaan. Die vertelde me dat ik in de eerste plaats voor mezelf moest zorgen en dat de kinderen vanzelf met vragen komen als ze daaraan toe zijn. Dat gaf me wat rust. De week na haar overlijden heb ik in een roes beleefd. Met familie en vrienden heb ik haar afscheid voorbereid. Ik wist hoe ze het wilde, want dat hadden we uitgebreid besproken. Tot diep in de nacht monteerde ik filmpjes en zocht ik foto's uit. Samen met mijn schoonfamilie schreef ik de speech die zou uitleggen waarom Michèle voor de dood had gekozen. Op de uitvaart sprak de geestelijk verzorger van de gesloten afdeling over de gedachten van mijn vrouw, op haar verzoek. Normaal gesproken kun je fijne herinneringen vasthouden en hier kracht uit putten als het niet goed gaat. Hij vertelde dat Michèle aangaf veel mooie momenten te hebben gehad, maar haar gedachten waren als een vergiet. De mooie momenten glipten weg, de tussenpozen waren ondraaglijk. Mensen reageerden

**“ZE WORSTELDE AL LANGER MET ZICHZELF MAAR HAD DAT VERZWEGEN. ZE WILDE NIEMAND BELASTEN”**

intens verdrietig, sommigen konden het niet bevatten. Ik probeerde dan te troosten door te vertellen dat Michèles wens was uitgekomen, dat ze op een vredige manier was gestorven. Hoe moeilijk dit ook te accepteren was, aan haar lijdensweg was een eind gekomen. De kinderen hebben me overeind gehouden. Door hen was er ritme en structuur, zij moesten naar school, eten, spelen, in bad en naar bed. Met hulp van vrienden en familie hebben we ons leven opgepakt, zonder mama. Ze zijn nu acht en het gaat goed met ons. Als we de behoefte voelen, gaan we naar haar graf. Als het gesneeuwd heeft, maken de jongens daar een sneeuwpop. Dat is hun traditie, vertelden ze me laatst trots. Samen houden we

**“Ik vond haar uiteindelijk in een portiek om de hoek, amper aanspreekbaar”**

de herinneringen aan haar levend. Michèle heeft brieven en dagboeken voor ons achtergelaten, de uitvaart staat op video. Er komt een tijd dat we het daar uitgebreid over gaan hebben. Ik wacht tot de jongens aangeven dat ze eraan toe zijn. Dan zal ik op een open en eerlijke manier uitleggen waarom hun moeder ervoor heeft gekozen haar leven te beëindigen.

Na Michèle's dood begon ik vrij snel met een studie spiritualiteit en zingeving. Mijn toekomst was weggeslagen, dus ik kon wel wat houvast gebruiken. Ik vergelijk dat wel eens met een platgebombardeerde stad. Ik moest kijken wat ik uit de as kon opbouwen. Via mijn studie en alles wat er gebeurd is, ben ik een nieuwe weg ingeslagen. Zo heb ik Aurora opgericht, een kenniscentrum voor zelfdodingspreventie. De hulp aan suïcidale mensen moet drastisch worden verbeterd, bijvoorbeeld door naasten in de hulpverlening te integreren. Als Michèle adequate hulp had gekregen, ook van mij, had ze misschien het leven nog een kans gegeven. Wat me nu nog rest, is een steentje bij te dragen. Ik ben ervan overtuigd dat ik een verschil kan maken voor mensen die in een vergelijkbare situatie terecht komen. Aurora is uit naam van Michèle opgezet. De naam verwijst naar het Noorderlicht. Tijdens onze huwelijksreis naar IJsland hebben we dat niet kunnen zien door de weersomstandigheden. Wat mij betreft staat het Noorderlicht voor hoop, voor datgene wat je nog kunt doen. Dat geldt voor mij en de kinderen nog steeds. Er is nog zo veel moois te zien en te beleven.” □

#### **PS**

Kenniscentrum Aurora bouwt bruggen tussen mensen en hun kennis over zelfdodingspreventie, om zo gezamenlijk tot nieuwe en misschien wel levensreddende inzichten te komen. [zelfdodingspreventie.nl](http://zelfdodingspreventie.nl)