

‘Ik huilde elke avond en wilde dood’

Zelfmoord. Steeds meer jongeren denken erover na. Net als Lars (22) vorig jaar. Hij studeert in Maastricht en het gaat nu weer goed met hem. In deze Wereld Suïcide Preventie Week blikt hij terug op die donkere maanden:

Tekst Judith Houben | Vormgeving Gerty Louppen

“Mijn eerste halfjaar op de Hotel Management School Maastricht ging erg goed. Superleuke opleiding met heel veel sociale mensen. Kom maar eens op donderdagmiddag naar de bieb. Net een kroeg! Zo gezellig kletst iedereen met elkaar.

Taboe

Maar juist doordat het altijd feest is, ligt er een beetje een taboe op je niet goed voelen. Als het met sommige mensen slecht gaat, valt dat amper op. Dat was bij mij ook zo.

Masker

Na dat eerste halfjaar kreeg ik het moeilijk. Ik heb dyslexie. Dat betekent extra hard leren om nog een 6 te halen. Ik voelde me eenzaam. Voor mijn gevoel konden mensen me niet waarderen om wie ik echt ben. Daarom zette ik eigenlijk een soort masker op. Als iemand aan de bar iets leuks vertelde, lachte ik terwijl ik me helemaal niet happy voelde.

Feest

Vanaf september vorig jaar hielp ik met de organisatie van een groot studentenfeest. Er lag veel druk op, want het moest een vet feest worden. Ik luisterde veel naar de andere studenten. Tegelijk vond ik het superleuk om te helpen bij de organisatie. Weet je, de mensen hier om me heen zijn goud waard.

Steeds eenzamer

Maar door die combinatie van keihard leren en alles regelen voor dat feest, ging het na de zomervakantie nóg slechter op school. Ik haalde alleen maar drieën en vieren. En dat terwijl ik echt mijn best deed. Anderen beginnen vaak 1 week voor de tentamens te leren. Maar ik ben dan al 2 weken bezig. Intussen voelde ik me steeds eenzamer.

Elke avond huilen

De laatste 4 maanden van 2024 zat ik bijna elke avond met mijn hoofd tussen mijn benen huilend tegen het voeteneinde van mijn bed. Na 3 kwartier belde ik dan soms mijn ouders.



‘Kom’

Ik was mezelf helemaal kwijt. Mijn ouders wonen in de buurt van Amsterdam en schrokken natuurlijk. Mijn vader zei op een avond dat ik naar een goede vriend moest gaan die 2 deuren verderop woont. Dat heb ik gedaan. Die vriend zei alleen: ‘Kom’, hield me vast en ik bleef maar huilen.

Mega-onzeker

Tuurlijk vroegen mensen in die tijd wel eens: ‘Hee, hoe gaat het met je?’ Maar ik zei dan automatisch: ‘Ja, goed.’ Je zegt niet zo snel: ‘Kut!’ Terwijl ik mega-onzeker was en steeds aan zelfmoord dacht. Ik heb zelfs in de keuken gestaan om er een einde aan te maken. De meest vreselijke dingen wilde ik doen. Als ik er nu aan denk, krijg ik weer kippenvel. Het was bijna echt gebeurd.

Te veel verdriet

Waarom ik het toch niet heb gedaan? Door de vader van een vriend van me. Hij heeft zelfmoord gepleegd in hun woonkamer. En ik heb gezien hoeveel verdriet zijn familie daarna had. Dat wilde ik mijn familie niet aandoen.

'Alles oké?'

Rond die tijd zag ik op school een kleine sticker op de wc-deur. Daar stond op: 'Alles oké?' Met een QR-code. Toen ik die scande, kwam ik bij 3 mailadressen van decanen terecht. Meteen maakte ik een afspraak met een decaan en vertelde haar dat ik met iemand moest praten. Ik wilde dat niet met vrienden of familie doen. Zij verwees me door naar een psycholoog voor studenten op de Kunstacademie in Maastricht.

Samen uitzoeken

Die studentenpsycholoog stelde goede vragen en daardoor kon ik vertellen hoe ik me echt voelde. Ze zei ook heel eerlijk dat zij mijn probleem niet kon oplossen. Wel konden we samen uitzoeken waar het vandaan kwam, zodat ik wist wat ik eraan kon doen.



Opgelucht

We hebben het veel gehad over mijn familie en vrienden. En als ik bij de psycholoog wegfietsde, was ik opgelucht. Zo fijn! Die gesprekken waren me alles waard. Met haar ontdekte ik dat ik de lat voor mezelf te hoog legde en dat ik nog niet zo goed op eigen benen had leren staan. Tegelijk luisterde ik alleen maar naar anderen en nooit naar mezelf.

Mijn eigen kleur

Dat de gesprekken met de psycholoog hielpen, merkte ik op stage, in februari. Ik was in Spanje met 2 studiegenoten waar ik erg naar opkeek. En ik merkte voor het eerst dat zij ook keken hoe ik dingen deed. Als we naar de stad gingen

waren mensen oprecht geïnteresseerd in mij. Dat deed me goed. Eerst was ik altijd 'gecamoufleerd' en nu kreeg ik mijn eigen kleur leek het wel.

Sport en muziek

Ik ging ook naar de sportschool, viel 7 kilo af en liep wel 15.000 stappen per dag. En als ik alleen was, had ik altijd mijn oortjes in met muziek. Mijn oortjes waren mijn beste vrienden.

Jezelf zijn

Nu ben ik voor het eerst na mijn stage terug op school. Dat is wel spannend, want dit is de plek waar het allemaal begon. Toch voel ik dat ik ben veranderd. Ik vraag veel meer aan docenten en vrienden. Nu maak ik sneller een praatje met mensen die ik helemaal niet goed ken zoals een barista. Als je uitstraalt dat je jezelf bent, zien anderen ook dat je het leuk hebt.

Drink en blow niet!

Met een vriend van me gaat het nu niet goed. Hij verdooft zich met drank en blowt. Maar naar de fles grijpen, is het slechtste dat je kunt doen. Ik zie het zoveel om me heen. Ga liever gewoon dingen doen. En praat vooral over hoe jij je nou echt voelt. Want zonder dat je het door hebt, graaf je steeds dieper in je negatieve gevoelens. Spreek het uit bij een psycholoog en vraag desnoods of iemand met je meegaat. Dat helpt zo goed!

Handrem en keuzes

Mijn zelfmoordgedachte is nu weg, maar ik vergeet dit nooit meer. In mijn leven raast de trein door en als ik merk dat het niet gaat zoals ik wil, trek ik aan de handrem. Dan ga ik keuzes maken en dat betekent dat ik sommige dingen niet doe.

Design your life

O, weet je waar ik ook veel aan heb gehad toen het zo slecht ging? Het boek '[Design your own life](#)' van Michael Pilarczyk. Het is eigenlijk een soort werkboek met opdrachten. Megagood! Ik haat lezen omdat ik dyslexie heb. Maar dit boek is geweldig.

Vette ervaringen geven

Ik weet nu dat ik na de hotelschool in de jachtbouw wil werken of ik wil als eventmanager aan de slag. Als kind riep ik al dat ik iets met jachtboten wilde doen. En eventmanagement lijkt me ook gaaf, omdat je mensen dan een vette ervaring kunt geven. Dat ik door alle problemen nu 1 jaar studieachterstand heb, vind ik niet zo belangrijk. Ik kan nog lang genoeg werken.

“

Lars is niet de echte naam van deze student.

‘Oordeel niet over lakse studenten’

Hub Dautzenberg is docent en studieloopbaanbegeleider bij Zuyd voor de opleiding Fysiotherapie. Hij maakte 2 keer mee dat een student voor zelfdoding koos:



Ik geef nu 26 jaar les en heb 2 keer meegemaakt dat een student zelfmoord pleegde. Afgelopen studiejaar nog.

Denk je aan zelfmoord?

Tijdens die training over zelfmoordpreventie leerde ik dat ik direct mag vragen of iemand wel eens aan zelfmoord denkt als ik me zorgen maak. Dus dat ga ik volgende week vragen aan een student waar het niet goed mee gaat.

Meteen actie

Sommige studenten zijn onrustig, slapen te weinig of ze zorgen slecht voor zichzelf. En gelukkig weet ik dat onze studentenpsycholoog Michelle Lacroix meteen in actie komt als ik om haar hulp vraag voor een student. Heel fijn!

2 zelfdodingen

Maar als een student een jaar wat minder lessen volgt, vind ik het lastig om in te schatten hoe het gaat. Ik merk dat die 2 zelfdodingen me hebben veranderd. Vroeger irriteerde het me als een student laks was en weinig uitvoerde. Nu niet meer. Ik ben nu alert en vraag vooral waar het door komt. Dus minder oordelend en meer onderzoekend.

Veilige omgeving

Dat gun ik mijn collega's ook. Realiseer je dat het gedrag van studenten een symptoom kan zijn van iets groters. En zorg altijd voor een veilige omgeving waarin iemand kan vertellen wat er speelt.

Cijfers over zelfdoding in Nederland

- Elke dag plegen 5 mensen zelfmoord.
- Mannen beëindigen hun leven 2 keer zo vaak als vrouwen.
- Over het algemeen is het aantal zelfdodingen redelijk stabiel sinds 2013.
- Maar bij jongeren stijgt het aantal. In 2024 pleegden 299 kinderen en jongeren onder tot 29 jaar zelfmoord. Terwijl dat er in 2023 280 waren.
- Bij mensen van 40 tot 69 jaar daalt het aantal zelfdodingen. In 2014 waren dit er 1153 en vorig jaar 961.
- 67 procent van de Nederlanders oordeelt dat er een taboe rust op zelfmoord.

Zorgvuldig voorbereid

In die training vorig week oefenden we zulke gesprekken. Tegelijk weet ik dat je soms niks merkt. Dan verbergt iemand het goed. Zoals vorig jaar. Ik heb die student op die laatste dag nog wel gezien en niets gemerkt. Net als zijn psycholoog die hij 's avonds had gesproken. Zijn problemen speelden al 5 jaar. En hij had zijn dood heel zorgvuldig voorbereid.

Hoe eerder, hoe beter

Daarom is het belangrijk om te voorkomen dat problemen zo groot worden. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter. Als iemand echt besluit uit het leven te stappen, wordt het heel lastig om dat nog te voorkomen.

Goed opgevangen

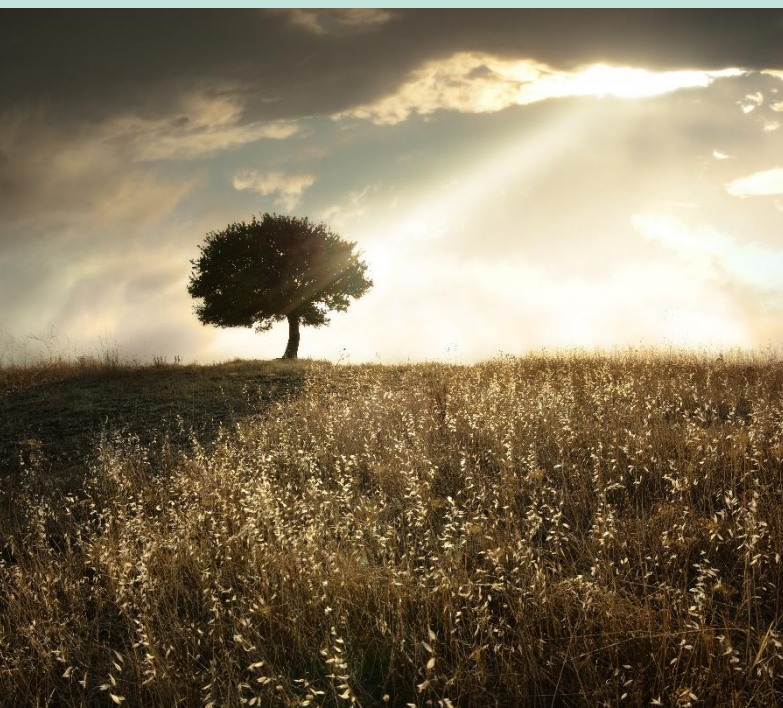
Toch heb ik me wel afgevraagd of ik vorig jaar niks over het hoofd heb gezien. Natuurlijk zeggen anderen wel dat het niet mijn schuld was. Maar toch vraag je je dat dan af. Toen het nieuws bekend was, zijn we wel goed opgevangen. Een psycholoog kwam met de studenten en medewerkers praten en mijn teamleiders waren ook heel betrokken.

Volg die cursus!

Eigenlijk moet iedereen die bij Zuyd werkt deze cursus volgen. Ik weet zeker dat meer dan de helft van onze studenten ergens mee worstelt: een relatiebreuk, discriminatie, gescheiden ouders, financiële problemen of een overleden ouder.

Verdriet voorkomen

Sommigen hebben echt hulp nodig van een decaan of psycholoog. Dat 2 van onze studenten zelfmoord hebben gepleegd, zal ik nooit vergeten. En hopelijk kunnen we dit verdriet bij anderen voorkomen.



‘Stel vragen en luister om écht te helpen’

Loes Visbeek is ook studieloopbaanbegeleider bij Zuyd. Zij werkt voor de opleiding Built Environment en volgde net als Hub een training om jongeren die aan zelfdoding denken goed te helpen:

“Afgelopen collegejaar heb ik op school een [training](#) gevolgd waarin je leert hoe je gedachten van studenten over zelfmoord kunt herkennen. En hoe je er voor iemand kunt zijn, als die ander dat tenminste wil.

Taboe doorbreken

Dit is zo belangrijk, kijk maar naar de cijfers! In mijn privéomgeving heeft ook iemand zelfmoord gepleegd. Dat was voor mij een extra motivatie. Een kans om dat taboe rond zelfmoord te doorbreken.

Ik ga mee

Als ik zie dat jij, als student, neerslachtig bent of vastloopt, dan probeer ik met je te praten. En als er meer aan de hand is of als het echt niet meer gaat, verwijs ik je door naar een studentendecaan of -psycholoog. Vind je dat eng? Dan ga ik die eerste keer met je mee.

Krijg meer zelfvertrouwen

Ik heb wel eens met een student gesproken die echt niet lekker in zijn vel zat. Maar ook als je kleine problemen hebt, kan een psycholoog handige tips geven. Dat geldt ook voor collega's. Eigenlijk zou het voor iedereen goed zijn om met een psycholoog of coach te praten. Dan krijg je weer meer zelfvertrouwen en dat ben je waard! Niemand wil zich rot voelen.

Tips als het niet goed met je gaat

- praat erover met je decaan, een psycholoog, familie of vrienden! Op [MijnZuyd](#) zie je bij wie jij altijd terecht kunt;
- ga sporten;
- ga iets anders doen;
- luister muziek;
- heb je misschien te maken gehad met grensoverschrijdend gedrag of voel je je sociaal minder veilig. Op [MijnZuyd](#) staat hoe school jou kan helpen.

Ik zie je!

Toen ik zelf hier Facility Management studeerde, merkte ik hoe belangrijk het is als iemand je juist dan ziet. Ik had docenten die me goed kenden. Superfijn! En zo wil ik nu ook voor studenten zijn.

Praat niet over jezelf

Wat ik vooral heb geleerd op die training? Dat ik niet over mezelf moet praten als jij je rot voelt. Ook al herken ik jouw situatie helemaal. Als ik dat doe, voel jij je niet gezien en gehoord. Dat was de grootste eyeopener.

Wandelen

Als studenten bij mij komen, vraag ik wat ze willen: samen ergens zitten of wandelen. Wandelen praat soms makkelijker. Verder vraag en luister ik. Met luisteren bedoel ik écht luisteren. Dus niet intussen nadenken over mijn reactie. En dit doe ik ook met studenten die helemaal geen problemen hebben of juist iets wil vieren!

Voorkom erger

Mijn tip voor iedereen: praat als je ergens meezit. Dan gebeurt er minder in je hoofd. Praten over kleine tegenslagen levert veel winst op. En zo voorkom je erger.

We zijn er altijd!

Laatst zat ik bij een welkomstavond voor eerstejaars. Ze kregen te horen dat we bij Zuyd psychologen hebben en praatgroepen en dat we er voor je zijn als je problemen hebt. Goed bedoeld, maar ook erg zwaar. Misschien is het beter als we zeggen: 'We zijn er altijd voor je'. Dat verlaagt de drempel.