

INSPIRATOR

TEKST: WINNIFRED JELIER

FOTO'S: MARTINE SPRANGERS

Naar het licht



Liefhebben kan iedereen, maar het is niet altijd een makkelijke keuze, merkte schrijver en tv-regisseur Yvonne van den Heuvel. Ruim tien jaar geleden verloor ze haar broer aan zelfmoord. “Ik besloot om niet bitter te worden.” Ze pleit voor meer openheid rond depressie en meer ruimte voor kwetsbaarheid.

Juist in deze tijd is de vraag naar zingeving actueel, merkt Yvonne van den Heuvel op. De schrijver en tv-regisseur zat in maart 2020 ineens thuis met haar vier dochters. Terwijl het coronavirus het nieuws volledig overnam, hielp ze haar kinderen met taal oefeningen en rekensommetjes. “Van de ene op de andere dag zaten we in een nieuwe werkelijkheid. Scholen probeerden zo goed mogelijk de boel draaiende te houden, maar ondertussen drongen nieuwe vragen zich op: hoe behouden we onze innerlijke rust? Hoe gaan we geestelijk door deze tijd komen?” Van den Heuvel was juist bezig met de afronding van haar boek *Ik geloof in Liefde*, een bundel van persoonlijke verhalen over zingeving en liefde. “Sindsdien merk ik weer hoe belangrijk het is om te kiezen voor liefde. Juist in deze tijd wordt er een groot beroep gedaan op ons empathisch vermogen.”

Waarom wilde je dit boek graag schrijven?

“Het was voor mij een voor de hand liggende stap. Mijn hele leven ben ik al bezig met de vraag naar zingeving en hoe liefde daarin een rol speelt, zowel in mijn werk als regisseur als privé. We denken bij liefhebben al snel aan romantische liefde, maar in dit boek ga ik uit van een bredere benadering. In tien verhalen, of mijmeringen eigenlijk, ga ik in op verschillende aspecten, zoals liefde voor jezelf, voor anderen en voor de aarde. De aandacht voor liefde is natuurlijk eeuwenoud. Toch vergeten we soms dat liefde een keuze is.”

We kiezen gewoonlijk te weinig voor liefde?

“Het is niet altijd een makkelijke keuze. De liefde waarover ik schrijf is niet roze, zoals mensen soms denken als ze horen waarmee ik bezig ben. Werkelijk liefhebben is ook met je voeten in de klei. Probeer maar eens van iemand te houden die jou niet ziet zitten. Hoe doe je dat? Denk aan een kind dat zich dag in dag uit lastig gedraagt. Hoe voorkom je dat je in een ruzie belandt? Dat kan ontzettend moeilijk zijn. De weg van liefde is een weg van grote toewijding. De weg van laat maar gaan of gewoon ook te gaan schelden voelt vaak makkelijker en is daarom zo verleidelijk.”

Iets wat we dagelijks op sociale media bevestigd zien?

“Op sociale media voelen mensen zich vaak onzichtbaar. Je kunt iets intikken zonder na te denken over hoe het overkomt. Zoals velen ben ik soms verbijsterd over de glasharde toon, het gedachteloos heen en weer gooien van verwijten. Mijn pleidooi voor liefde staat daar ver vanaf.”

Je vermogen tot liefhebben werd flink op de proef gesteld toen je broer overleed, staat op je website.

“Mijn broer en ik hadden een hechte relatie. Het nieuws over zijn zelfmoord kwam als een mokerslag. Maandenlang was hij zwaar depressief geweest. In mijn familie hebben we alles gedaan om hem te helpen, ik heb tal van artsen en specialisten gebeld. Maar het was te laat. Hij was een weldenkend mens en had vanaf de buitenkant gezien een mooi opgebouwd



**“De weg van laat
maar gaan of
gewoon te gaan
schelden voelt
vaak makkelijker.”**



PASPOORT

Geboren: In 1974 in Rotterdam, in een gezin met drie kinderen.

Privé: Getrouwd en vier dochters.

Opleiding: Christelijk vwo in Rotterdam. Vervolgens een propedeuse Sociologie en Bestuurskunde bij de EUR, gevolgd door Communicatiewetenschappen aan de UvA. Aansluitend nog twee jaar op de Theaterschool.

Werk: Na een korte tijd in de theaterwereld stapte Van den Heuvel 15 jaar geleden over naar de publieke omroep. Ze werkte mee aan tv-programma's als De Nieuwe Wereld, De Nachtzoen, Het Vermoeden en Ik mis je. In 2020 publiceerde Van den Heuvel het boek Ik geloof in Liefde. De opbrengsten gaan naar haar stichting Ik geloof in Liefde, www.ikgeloofinliefde.nl. De stichting financiert onder meer haar workshops en evenementen waarmee ze wil bijdragen aan een liefdevolle wereld.

Bijzonder: Van den Heuvel heeft voor de hulporganisatie 113 Zelfmoordpreventie in 2018 een korte film gemaakt, Suïcidepreventie in het onderwijs, te vinden op www.113.nl/onderwijs.

Inspiratiebron: Frank Andrews, auteur van The Art and Practice of Loving (vertaald als Liefhebben een levenskunst). "Een belangrijke inspiratiebron voor mijn boek. Andrews verduidelijkt dat je het leven op verschillende manieren kunt begrijpen, zowel wetenschappelijk als spiritueel, en dat die manieren goed met elkaar verzoenbaar zijn. Zijn boek staat vol theorie en praktische oefeningen als het gaat om de weg van liefhebben."

“Liefde is niet enkel roze. Het is ook met je voeten in de klei.”

leven. Maar de depressie heeft hem totaal onderuit gehaald. Hij was 36 toen hij zelfmoord pleegde. Toen de politie mij informeerde, besloot ik om het zelf aan mijn ouders te vertellen. In de auto naar hun huis keek ik de nacht in en besloot ik voor mezelf om nooit verbitterd te raken. De pijn was nooit groter dan op dat moment, maar ik zou blijven kiezen voor compassie en liefde.

Iedereen met traumatische ervaringen weet hoe moeilijk het kan zijn om uit de zwaarte naar het licht te stappen. Je kunt niet om de pijn heen. Je moet die steen eerst wegtillen, hoe zwaar die ook is, om de stroom van liefde weer op gang te krijgen.”

Je bent je na die tijd ook gaan inzetten voor zelfmoordpreventie.

“Toen ik op school zat, werd er nooit over depressie gepraat. Het was alsof het niet bestond. Niemand kampte in mijn omgeving met depressieve gevoelens voor zover ik wist. Achteraf vind ik die stilte jammer. Toen mijn broer ziek werd, hadden we eigenlijk maar weinig tijd om ons goed te informeren over wat er met hem gebeurde. Zelf praatte hij er zo min mogelijk over. Het gevoel van machteloosheid was gigantisch. Na mijn broers overlijden heb ik contact opgenomen met hulporganisatie 113 Zelfmoordpreventie. Ik vroeg ze of ik op een of andere manier kon helpen om de openheid rond dit onderwerp te bevorderen. Inmiddels heb ik diverse workshops en lezingen gehouden. Ook heb ik een voorlichtingsfilm gemaakt voor scholen over zelfmoordpreventie in het onderwijs.”

Hoe kan meer openheid helpen?

“Het simpele feit is dat ik mijn broer heb verloren. Daar kan ik niets meer aan veranderen. Misschien was het voor hem een troostrijke gedachte geweest als hij had geweten dat hij niet de enige was. Ik zal het nooit weten. Waar ik soms nog mee zit, is dat ik hem nooit hardop heb gevraagd of hij uit het leven wilde stappen. Ik was bang dat die vraag hem misschien over het randje zou helpen. Achteraf heb ik

begrepen dat die directe benadering juist bevrijdend kan werken en de eerste stap naar verandering kan vormen. Ik wil graag anderen aanmoedigen om dat gesprek niet uit de weg te gaan als je merkt dat het met iemand niet goed gaat. Zelfmoordgedachten hoeven niet het einde van de wereld te zijn. Ze kunnen juist het begin vormen van een nieuwe fase in je leven, iets wat het gelukkig voor de meeste mensen ook is. Vrijwel iedereen die hulp zoekt, redt zich uiteindelijk, of het nu hulp van vrienden, familie of professionals is. Hulp zoeken werkt dus echt.”

Stapeling van problemen

Jongeren met zelfmoordgedachten worstelen meer dan gemiddeld met zichzelf en grote levensvragen, blijkt uit onderzoek in opdracht van het ministerie van VWS. Het onderzoek bestond uit gesprekken met nabestaanden van 35 jongeren die zelfmoord hadden gepleegd in 2017. In dat jaar stierven er 81 jongeren door zelfdoding, veel meer dan de gemiddeld vijftig jongeren in de jaren daarvoor. De oorzaak is onbekend.

De 35 jongeren hadden last van psychiatrische, psychosociale en emotionele problemen. Sommigen werden gepest, waren zoekende in de acceptatie van hun seksuele identiteit of kregen te maken met seksueel of fysiek geweld. Andere thema's waren onzekerheid, perfectionisme, verzuim, autisme en ADHD. Ook was de sfeer thuis vaak gespannen.

Door de opeenstapeling van problemen hadden de jongeren moeite om sociale contacten te onderhouden. Zij vonden het vaak lastig om aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten en leraren.

Het onderzoek benadrukt het belang van een heldere aanpak voor zelfmoordpreventie op scholen. Scholen kunnen jongeren een netwerk bieden dat beschermend werkt.

Kijk voor meer informatie over het onderzoek op www.113.nl/onderzoek-jongeren-en-suicide.

Hoe zouden scholen aan die openheid kunnen bijdragen?

“Scholen kunnen jongeren weerbaarder maken door met ze in gesprek te gaan over de minder mooie kanten van het bestaan. Verdriet, twijfel en rouw horen ook bij het leven. Onder jongeren is de druk om perfectie uit te stralen heel sterk. Ze steken veel tijd in uiterlijkheden. Het zou geweldig zijn als jongeren op school meer over gevoelens praten en leren hoe ze elkaar kunnen helpen. Een soort EHBO-cursus, maar dan voor het gevoelsleven. Zulke kennis kan een schat zijn voor de rest van je leven.

Wij volwassenen geven misschien nog niet altijd het goede voorbeeld. We kijken nog te vaak weg van elkaars gevoelens. Als iets tegeenzit, zeggen we snel dat je er maar even de schouders onder moet zetten. Maar niemand hoeft zich te schamen als iets niet lukt.”

We mogen soms allemaal wel wat milder zijn?

“Onze hoofden zitten vol met oordelen. Niet alleen over anderen, maar ook over onszelf. We kunnen onszelf vreselijk in de weg zitten en maken onszelf soms onnodig klein. Als we die oordelen af en toe het zwijgen op leren leggen, kunnen er prachtige situaties ontstaan. Je ziet jezelf en de wereld in een nieuw licht. Ik zeg wel eens dat rotjochies niet bestaan. Achter elk gedrag zit een oorzaak en daar moeten we naar op zoek, zodat je erover in gesprek kunt gaan. Dat betekent natuurlijk niet dat ik alles goed praat, maar als je anderen en jezelf meer empathisch benadert, kom je vaak dichterbij wat belangrijk is. Het mooie is dat je hier elk moment mee kunt beginnen. Er is geen reden om te wachten.”

“Maak de minder mooie kanten van het bestaan bespreekbaar onder jongeren.”

Wel of niet over zelfdoding praten op school?

“Jongeren hebben al eerder over zelfmoord gehoord en je brengt ze dus niet op ideeën als je het onderwerp aansnijdt”, zegt Evelien van Goor, kwartiermaker bij 113 Zelfmoordpreventie. “Jongeren komen via allerlei kanalen in aanraking met zelfdoding: films, boeken, sociale media, in het nieuws. Ze weten er echt al van.” Van Goor reist geregeld het land rond om scholen te adviseren wat ze aan zelfmoordpreventie kunnen doen. Ze pleit voor duidelijke richtlijnen, passend bij al bestaande afspraken voor bijvoorbeeld sociale veiligheid. “Belangrijk is dat leraren weten wat ze moeten doen en naar wie ze kunnen doorverwijzen als ze ontdekken dat een jongere met zelfmoordgedachten rondloopt.”

Vaak merken de mentoren als eerste dat het niet goed gaat met een leerling. “Ze zien bijvoorbeeld een dip in de cijfers en gaan dan vragen. Waarom gaat het niet goed? Hoe is het thuis? Word je gepest? Maar ook: denk je weleens aan de dood?” Als leerlingen erkennen dat ze met zelfmoordgedachten rondlopen, betekent dit niet dat ze ook direct zelfmoord gaan plegen. “Schrik dus niet als een jongere zegt dat hij wel eens aan de dood denkt, maar vraag rustig door. Waar loop je tegenaan? Wat is er zo moeilijk dat je geen uitweg meer ziet? Belangrijk is dat de jongere niet alleen met zijn negatieve gedachten blijft rondlopen. Je kunt vragen of er meer mensen van weten en wie de jongere eventueel kan helpen.”

Denk goed na voordat je klassikaal over zelfmoord begint, zegt Van Goor. “In een klassikale setting is het lastiger om in te schatten hoe het onderwerp landt.” In bepaalde situaties is het niettemin goed om het onderwerp aan te kaarten. “Soms komt het heel dichtbij, bijvoorbeeld als iemand binnen de school door suïcide is overleden. In die situaties hebben jongeren vaak veel vragen.” Praat erover, liefst in kleine groepen, aldus Van Goor. “Belangrijk is om de aandacht te richten op de gevoelens van de jongeren. Ga niet gissen naar de motieven van degene die zelfmoord heeft gepleegd. Kijk liever naar wat het met de jongeren doet. Maakt het ze verdrietig of boos? Zien ze het zelf ook soms niet meer zitten? Wat helpt hen wanneer ze het moeilijk hebben? Weten ze waar ze hulp kunnen zoeken? Bereid het gesprek goed voor, bij voorkeur met een collega. Ook kun je de GGD vragen om ondersteuning.”

Kijk voor meer informatie op www.113.nl/onderwijs