

Kort verhaal: Zelfmoord (zus van het slachtoffer) reden van zelfdoding: Te hoge druk

‘Jij kan dat,’ hoor ik hem nog zeggen. ‘Jij kan de wereld aan zusje.’ Hij herhaalde het zo dikwijls, vooral op momenten dat mijn keuze angst de bovenhand nam. Het ging vaak over de stomste dingen: kiezen tussen twee broeken, een gerecht uitkiezen op een menukaart, beslissen welk land mijn volgende reisbestemming zou worden... Maar het ging vaak ook over serieuze en moeilijke dingen, zoals een studierichting of een studentenhuis uitkiezen. De eerste bij wie ik steeds om raad ging vragen was mijn broer. Hij luisterde, maar zei nooit veel. ‘Bij welke keuze voel je je het beste?’ vroeg hij dan. Ik twijfelde, maar ratelde ondertussen verder, waardoor ik het antwoord al zei zonder het te beseffen. Mijn broer antwoordde dan: ‘Zo dat was het dan. Diep in je hart is de keuze al gemaakt. Alleen duurt het bij jou altijd iets langer voor je naar je hart luistert in plaats van naar je verstand.’ Achteraf gezien is het eigenlijk lachwekkend hoe ik vaak rondliep als een kip zonder kop. Ratelend, zonder te beseffen dat ik het antwoord diep vanbinnen eigenlijk al wist. Met mijn andere broer, die jonger is, heb ik ook een goede band. Maar toch voelt het anders. Maar ook bij hem kon ik steeds terecht voor goede raad. Als broer en zus hadden we eigenlijk nooit ruzie. We hadden wel eens een discussie of een onenigheid, maar dat duurde nooit lang. Onze ouders keken vol trots naar de manier waarop we met elkaar omgingen. Ook de band met hen zat goed, maar over bepaalde zaken kon ik toch enkel met mijn broer praten.

Het gekke was dat hij erg goed kon luisteren en raad kon geven, maar hij sprak nooit over zijn problemen, issues of de dingen die hem bezig hielden. Ik vroeg hem dikwijls zijn mening over een bepaalde situatie en welke gevoelens deze bij hem opriepen, maar hij hield het telkens kort. Zijn reactie was vaak: ‘De wereld is mooi, het zijn de mensen die het kapot maken,’ of, ‘ze zeggen dat kinderen de toekomst zijn, maar wat voor toekomst hebben zij wanneer mensen de lat steeds hoger leggen.’ Het waren deze zinnen waarnaar ik aandachtiger had moeten luisteren en waar ik verder had moeten op ingaan. Dit waren de gedachten waar mijn broer bezig hielden en die hem kapot maakten vanbinnen.... en niemand zag het. Ik niet, onze jongere broer niet, onze ouders niet en ook zijn vriendenkring had geen idee. Een lief had hij niet. Mijn broer was enkel bezig met school en zijn sport. Uitgaan deed hij af en toe en enkel wanneer zijn vrienden hem na veel pogingen konden overhalen. Hij was nochtans populair, zowel bij meisjes als bij jongens, maar toch zonderde hij zich liever af. Hij was het liefst in zijn kamer, helemaal alleen. Hij kon uren zitten, starend naar het plafond of op zijn laptop artikels lezen over oorlogen, hongersnoden in andere werelddelen, het klimaat dat steeds verslechterde...

Als ik eraan terugdenk had ik het moeten weten. Ik had moeten weten dat hij diep zat. Alleen zo diep... wie had dit zien aankomen. Mijn broer een jongen die voor iedereen klaarstond, een lachebek die steeds goede punten behaalde op school.

Ik herinner het me alsof het gisteren was. Mijn leerkracht was ziek en we konden vroeger naar huis vertrekken. Vooraleer ik de trein nam ging ik in mijn kot nog even spullen ophalen. In het weekend bleef ik zelden op kot. Ik ging liever naar mijn ouderlijk huis, lekker knus bij

mijn ouders en broers. Voor ik de trein nam vanuit Leuven richting Humbeek, belde ik even mijn moeder op. Ze was blij te horen dat ik vroeger naar huis kwam. 'Wil jij de spaghettisau al maken?' stelde ze voor. 'Geen probleem.' Mama moest werken tot half zeven in het ziekenhuis en papa zou waarschijnlijk nog op kantoor zitten tot zeven uur. Hij vertrok nooit eerder. Rond vijf uur kwam ik thuis toe. Het was stil. Ik riep of er iemand thuis was, maar niemand antwoordde. Ik had gedacht dat mijn beide broers al thuis zouden zijn. Toen herinnerde ik me dat mijn jongste broer op vrijdag steeds ging meehelpen in de supermarkt in het dorp. Ik riep nogmaals vanuit de keuken of er iemand thuis was. Opnieuw geen antwoord. Ik was er nochtans van overtuigd dat mijn broer er zou zijn. Halverwege bedacht ik me dat hij misschien sliep, maar eens ik klaar was met de saus twijfelde ik of hij wel thuis was. Ik besloot om boven een kijkje te gaan nemen. Toen ik aanklopte kwam er geen reactie. Ik klopte nogmaals, maar weer niets. Ik wou me omdraaien en opnieuw naar beneden gaan, maar ik bedacht me. Ik deed de deur open en zag hem op bed liggen. Ik dacht dat hij sliep. 'Hey slaapkop, ik heb lekkere saus gemaakt. Kom je niet eens proeven?' Mijn broer was dol op spaghettisau, zeker wanneer ik hem maakte. Meestal liep hij me straal voorbij en maakte dat hij in de keuken was om te proeven. Deze keer bleef hij liggen. Ik ging dichterbij en zag een envelop op zijn buik liggen. Hij lag erbij alsof hij dood was. 'Kom op, niet flauw doen,' grapte ik. 'Doe niet alsof je dood bent. Je weet dat ik gek wordt van zo een dingen.' Ik ging aan zijn bed staan en schudde hem lichtjes heen en weer. Opnieuw was er geen beweging. Ik schrok want zijn hand voelde koud aan...

Lieve,

Ik weet niet hoe ik deze brief moet beginnen. Bij wie ik moet beginnen. Waar ik moet beginnen... Ik weet alleen dat de eerste persoon die dit zal lezen, stilaan zal beseffen dat ik er niet meer ben. Ik ben weg, weg uit deze verdomde wereld. Het spijt me, het spijt me zo dat ik je op deze manier ontgoochel, verlaat en verdriet aandoe. Weet en vergeet nooit wat ik nu schrijf. Enkel ik mag mezelf deze keuze verwijten. Niet jij, niet iemand anders. Ik en ik alleen heb deze beslissing genomen. Ben ik laf? Had ik meer moeten doen om mijn problemen op te lossen? Geloof me dat ik het heb gedaan! Ik heb zoveel geprobeerd, maar het mislukte keer op keer. Laf voel ik me niet, want deze beslissing is de moedigste die ik ooit heb genomen. Ik voel nu eindelijk de verademing diep vanbinnen in mijn hart. Ik ga eindelijk verlost geraken van de pijn die al jaren erger en erger wordt in mezelf. Heb ik een reden om deze beslissing waar te maken? Ja die heb ik! Toch zie ik je al denken; maar je was toch gelukkig. Je liep altijd vrolijk rond. Je had een leuke vriendenkring. Een familie waar je altijd op kon rekenen... Zeker en vast, die had ik. Mijn ouders, zus en broer zijn het laatste waar ik aan denk wanneer ik een punt zet achter dit leven.

In het leven is er soms meer nodig dan een gelukkig en sociaal leven te leiden. Als je in het leven jezelf heel eenzaam voelt en jezelf niet graag ziet dan verdwijnt die glimlacht zodra ik het slot in de deur steek en me neerplof op mijn bed. Dan voel ik me ongelukkig! Zo

ongelukkig dat ik het gewoonweg niet kan verwoorden. Waarom ik geen hulp heb gezocht of er met iemand over heb willen praten? Dat heb ik gedaan, tot tweemaal toe. En telkens kreeg ik te horen dat ik op een wachtlijst zou gezet worden. De reden waarom ik mijn ouders, broer of zus niet heb benaderd of iemand anders van mijn familie of vriendenkring, is omdat iedereen zelf kopzorgen heeft. Waarom zou ik dan iemand belasten met de mijne?

Welke vrolijke jongen van zestien hoort er te zeggen dat hij de druk van de wereld niet aankan? Dag en nacht word ik geconfronteerd via sociale media, radio, krant en mijn omgeving met de immense druk dat je als mens steeds meer en beter moet presteren. Dat men enkel maar beter en beter moet doorgaan in het leven. Het werd me van kinds af ingeprint en van zodra ik naar school ging werd het enkel erger. Je moet dit, je moet dat... Drie of vier keer op een jaar werd ik op het hoogste niveau gedwongen om het perfecte van mezelf te geven. Wanneer het tijd was voor toetsen, en twee weken later het rapport werd meegegeven. Ondanks het feit dat mijn ouders steeds tevreden waren, had de druk me helemaal in zijn macht. Vanaf dat moment werd het steeds erger. De druk van school, mijn sport, mijn sociale leven, de druk om te denken aan een baan of aan een lief te zoeken. Altijd maar de druk en druk... Stop! Genoeg! Ik kan het niet meer. Ik wil het niet meer. Ik wil verlost zijn van deze druk. De enige manier is om te verdwijnen van deze aardbol, om de rust en stilte te voelen in het hiernamaals.

Heb ik daarom psychologische problemen? Misschien, maar misschien ook niet. Ik zie het eerder als dat de maatschappij een psychologisch probleem heeft. Ik heb er alleszins geen zin meer in of de kracht om dit probleem aan te pakken. Want dat is net als het zoeken van de Heilige Graal of de Ark des Verbond, dit is onbegonnen werk. Daarom zeg ik deze wereld vaarwel. Het is genoeg geweest voor mij. Vergeef me als ik jullie pijn en verdriet aandoe, maar bekijk het vanuit mijn standpunt. Wat heeft het leven me nog te bieden als ik de druk van het leven niet meer aankan...

Ik ga geen revolver in mijn mond steken of mijn polsen oversnijden. Ik ga gewoon een paar dozen slaappillen innemen. Ik zal ze één voor één nemen met een tevreden blik. Ik zal dan in een diepe slaap vallen en nooit meer wakker worden. Hoe zalig is dit!

Mijn laatste gedachten gaan naar jullie, naar de personen die voor mij het belangrijkste in mijn leven zijn geweest. De mensen die me, zonder het te weten, een reden gaven om verder te gaan. Nu is mijn tijd gekomen om te stoppen door te blijven leven voor anderen. Mijn tijd is gekomen om aan mezelf te denken en dit leven te beëindigen zoals ik het wil. Vaarwel.

Kus en tot in het hiernamaals...

Mijn broer zo dapper. Mijn broer de lafaard. Mijn broer de held. Mijn broer de smeerlap. Het was de eerste weken zo verwarrend! De ene keer had ik er vrede mee. De andere keer kon ik hem haten om wat hij gedaan had. Het intense, verdriet bij mijn ouders, mijn broer, familie, vrienden toen we allemaal aan zijn graf stonden vergeet ik nooit meer. Het staat op mijn netvlies gebrand! Mijn eigen verdriet deed er op dat moment niet toe. Ik bekommerde me

om anderen. Pas weken later drong het tot me door dat het verdriet om hem groter was dan gedacht. Mijn broer was er niet meer en zal er ook nooit meer zijn.

Ik heb dagen in bed gelegen. Piekerend over hoe ik zonder hem verder moest. Ik was in rouw en vertoefde in een slachtofferrol. Ik stelde me dezelfde vragen die hij zich afvroeg: Wat heeft het leven me nog te bieden? En dan plots hoorde ik hem in mijn gedachten zeggen: 'Jij kan de wereld aan zus!' Ja, ik kan dat! Ja, ik ga dit kunnen! Sindsdien leef ik terug zoals ervoor. Wanneer er twijfels en onzekerheden in mijn hoofd spelen, denk ik terug aan wat hij zou gezegd of gedaan hebben. Mijn leven hoeft niet te stoppen, omdat hij het zijne wou eindigen. Ik probeer het leven positief te benaderen. Wanneer ik stress of druk op mijn schouders voel dan neem ik bewust een momentje voor mezelf. Ik let op mijn ademhaling en probeer me daar op te focussen. Voor mij voelt het alsof mijn broer in me verder leeft. Het voelt alsof hij mij de energie geeft. De energie die hij niet meer aan zichzelf kon geven, geeft hij nu door aan mij. Hij was niet mijn held. Hij is mijn held, voor nu en altijd. Mijn broer door hart en ziel...

A. Marcelina