

Interview met schrijver van boek 'Het verhaal van mijn zelfmoord'

"Ik bied realistische hoop"

"Als ik terugkijk, hebben uiteindelijk mijn wanhoop en eenzaamheid mij tot de suïcidepoging gebracht. Ik had, juist vanwege mijn angst- en paniekaanvallen, moeite om contact te leggen. Daardoor raakte ik geïsoleerd met mijn problemen. Tenslotte zag ik nog maar één uitweg," zegt Viktor Staudt. Op een novemberdag in 1999 springt hij op 30-jarige leeftijd bij station Amsterdam RAI voor de trein. Hij overleeft ternauwernood. Zijn beide benen moeten tot boven de knie worden geamputeerd. Een zware periode volgt; Viktor moet revalideren, terwijl zijn doodswens onverminderd aanhoudt. Een psychologe stelt de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis vast. Maar Viktor wil daar niks van weten. "Ik had op dat moment wel andere dingen aan mijn hoofd," vertelt hij. "Ik was net mijn benen kwijt geraakt en in een rolstoel beland!" Bovendien lijdt hij aan hevige fantoompijnen, waardoor hij verslaafd raakt aan pijnstillers en alcohol. Het omslagpunt volgt als een arts, vijf jaar na zijn suïcidepoging, hem vertelt dat hij aan een depressie lijdt. Na lang aarzelen, besluit hij de voorgeschreven antidepressiva een kans te geven. Met succes. Vanaf dat moment probeert hij zijn leven weer op te pakken.

"Ik voldoe inderdaad wel aan het hele rijtje kenmerken van de zogenaamde borderline persoonlijkheidsstoornis," zegt hij. Sterke verlatingsangst, instabiele relaties, negatief zelfbeeld, intens gevoel van leegte, neigingen een einde aan het leven te maken. Uiteindelijk begint Viktor met het slikken van het antidepressivum Efexor. Het helpt niet tegen zijn borderline, maar wel tegen een van de meest hardnekkige symptomen: depressie. Hij merkt al snel resultaat. Zijn depressies en de daaraan verbonden angst- en paniekaanvallen nemen sterk af. En als ze alsnog de kop opsteken, kan hij het beter verwerken. Dit alles te samen maakt dat hij zijn andere problemen beter het hoofd kan bieden.

Viktor besluit zijn ervaringen op te schrijven. Een paar weken voordat zijn boek 'Het verhaal van mijn zelfmoord' uitkomt, krijgt hij in augustus 2012 de uitnodiging om op televisie bij 'De Wereld Draait Door' over zijn boek en onderliggende problematiek te vertellen. Viktor herinnert zich dat moment nog goed: "Ik werd gebeld door een vriendelijke dame van de redactie van 'DWDD'. Nadat we twee drie zinnen met elkaar hadden gewisseld, merkte ze op: "Goh, ik had niet gedacht zo'n opgewekt sprekende man aan de telefoon te krijgen." Die

opmerking verbaasde mij. Waarom zou ik niet 'opgewekt' kunnen zijn aan de telefoon? Pas achteraf is mij duidelijk geworden dat er een strak omlind vooroordeel bestaat omtrent depressie: sombere, zwaarmoedige mensen. Wel geloof ik dat we ondertussen langzaam maar zeker afkomen van dit vooroordeel. Mede daarom ben ik de redactie van 'DWDD' eeuwig dankbaar voor het feit dat ze aandacht wilde besteden aan een onderwerp als depressie en suïcide. Gebleken is dat een hoop kijkers zich konden identificeren met dit thema, hetzij als direct betroffene, hetzij als omstander van iemand die lijdt aan een psychische aandoening."



Na die bewuste uitzending en het uitkomen van zijn boek wordt Viktor overladen met reacties. Hij vertelt:

"Ik ontving honderden brieven, Facebookberichtjes en e-mails. Daarbij ook e-mails van mensen die na het lezen van het boek besloten géén einde aan hun leven te maken, maar (eventueel opnieuw) op zoek te gaan naar hulp. Of van personen die een vriend, partner of familielid aan zelfdoding hebben verloren en nog altijd met vragen zitten. Was mijn zoon eenzaam op het laatste moment en waarom heeft mijn partner nooit over zijn depressiviteit gesproken? Gebleken is dat wat ik daarover kan vertellen de nabestaanden een zekere houvast geeft. Juist een ontmoeting met een persoon die uit eigen ervaring weet waar het over gaat, kan steun bieden op momenten dat iemand wordt overmand door radeloosheid, niet in de laatste plaats wanneer hij of zij zich onbegrepen voelt in de wereld van de hulpverlening. Ik ben geen professionele hulpverlener en bied ook geen therapie aan. In plaats daarvan bied ik een aansprekend alternatief. Gerechvaardigde, realistische hoop van een man die voor een trein is gesprongen, die wakker is geworden zonder benen, maar uiteindelijk zijn depressiviteit heeft overwonnen."

Uiteraard komen er ook negatieve reacties: "Ik denk daarbij aan mensen die hun onbegrip uiten ten aanzien van het feit ik überhaupt heb getracht een einde aan mijn leven te maken.

Of dat ik ervoor heb gekozen voor een trein te springen en daarmee een mij onbekende machinist een trauma heb bezorgd. Om over de rest van de toegesnelde hulpdiensten niet te spreken. Ook die reacties motiveren mij om door te gaan met het vertellen van mijn verhaal. Ik schroom niet terug voor vragen als "Heb je aan de machinist gedacht?" "Is zelfdoding egoïstisch?" Ik ben ervan overtuigd dat de oorsprong van die negatieve reacties grotendeels ligt in onwetendheid. Niet alleen ten aanzien van aandoeningen als depressie en suïcidegedachten, maar ook ten aanzien van wat er aan gedaan kan worden. Daaruit volgt dat als iemand weet wat een depressie inhoudt, hij de gevolgen van een niet behandelde depressie beter kan begrijpen. Wat natuurlijk niets afdoet aan de gruwelijke gevolgen die bijvoorbeeld een sprong voor de trein, of van een hoog gebouw voor de samenleving met zich meebrengt."

Ondanks de vele lezingen en voordrachten in onder andere Nederland, Duitsland en Italië (sinds 2011 zijn thuisbasis) wil Viktor wel een misverstand uit de weg ruimen: "Sommige mensen denken dat ik koketteer met mijn suïcide. Tegen hen zou ik willen zeggen: 'Integendeel!' Elke keer weer ben ik behoorlijk nerveus voordat ik begin. En vrijwel elke keer denk ik na afloop: 'Zo, dat was nu echt de laatste keer.' Maar de dankbaarheid van mensen (e-mails, feedback) is



Mare di foto, Pianoro, Italia.

zo groot, dat het mij elke keer weer motiveert om toch op een nieuwe aanvraag in te gaan."

Heeft Viktor spijt van zijn suïcidepoging? Zonder twijfel antwoordt hij: "Nee, absoluut niet. Omdat ik NU weet dat ik TOEN overtuigd was van het feit, dat voor mij niets anders meer overbleef. Ter vergelijking: als ik onder invloed van drank/drugs uit een raam zou zijn gesprongen in de veronderstelling dat ik zou kunnen vliegen - om daarna zwaar gewond wakker te worden in een ziekenhuis: daar zou ik denk ik wel spijt van hebben. Ondertussen heb ik wel begrepen dat ik niet een einde aan mijn

leven wilde maken, maar een einde aan de problemen. De depressie maakt dat je het verschil niet langer kunt zien. Helaas.

Wel vind ik het heel spijtig dat er geen arts is geweest, die destijds het woord 'depressie' heeft laten vallen om vervolgens te kijken naar een therapie/medicijn. Maar dat heeft wellicht met de tijdgeest te maken: midden, eind jaren '90 stond de hele ontwikkeling van antidepressiva nog in de kinderschoenen."

"Vaak krijg ik de vraag of ik nu de rest van mijn leven antidepressiva moet nemen. Twee keer heb ik geprobeerd om de Efexor af te bouwen," vertelt Viktor openhartig. "In de veronderstelling dat ik 'nu wel weet hoe het leven werkt', was ik van mening dat ik het 'nu ook wel zonder kon'. Dat werkt dus niet zo. Oftewel: je valt simpelweg terug in je oude problemen. Ondertussen heb ik begrepen dat ik niet de enige ben die het zo vergaat. Uiteraard sterkt deze ervaring mijn overtuiging dat een depressie (afgezien van hoe deze ontstaat) behandeld kan worden door het aanpassen van de - door diezelfde depressie ontstane - storing in de chemische balans in de hersenen. Gesprektherapie kan tot inzicht leiden in het 'hoe-en-waarom'. De schade echter kan in sommige (ernstige) gevallen alleen worden hersteld door het ingrijpen in de eerder genoemde chemische balans. Godzijdank leven we in een tijdperk

waarin dat mogelijk is!"

Inmiddels is 'Het verhaal van mijn zelfmoord' ook in het Duits, Koreaans, Italiaans en Turks uitgebracht. Toch is er nog veel te doen op dit gebied, want het aantal suïcides neemt bijvoorbeeld in Nederland nog steeds toe. "De schaamte om te praten over dit soort problemen is nog altijd behoorlijk groot," beaamt Viktor. "Maar alleen door je problemen te bespreken, kun je op zoek gaan naar een oplossing. Dus: praat erover. Alleen. Of samen met een vriend of vriendin. Of met mij!"

Wil je meer over Viktor weten of een lezing bezoeken? Kijk dan op de website www.viktorstaudt.nl. In de zomer van 2016 is er bovendien op de WDR een indringende documentaire over hem gemaakt, genaamd: 'Viktor und der Selbstmord - Zum Glück gescheitert'. Hierin vertelt hij zijn verhaal en kun je zien hoe het nu met hem gaat.

Anika Rooke



Saxion Inspires, Deventer stadsschouwburg tijdens een lezing.