

Zelfmoord is niet egoïstisch

Hij sprong voor de trein, overleefde het, maar verloor zijn benen. Hij schrijft in zijn boek waarom hij nu wél wil leven, zonder de blije evangelist uit te hangen. Dit is wat **Viktor Staudt** van het leven weet – tot nu toe.

Jessica van Geel

Daar ligt hij. Op het spoor. Zijn benen over de ene biels, zijn hoofd net onder de andere. 12 november 1999. De trein rijdt over hem heen. Vonken. Geur van olie en roest. „Shit, ik ben niet dood”, denkt hij. „Ik moet mijn hoofd omhoog doen om een genadeklap te krijgen.” Hij durft niet. De pijn in zijn rug is te overweldigend. De trein staat stil, hij probeert overeind te komen maar hij kan zich niet bewegen. Ziet niet hoe zijn benen erbij liggen. Afsesneden. Net boven zijn knieën. Dan wordt hij ineens overspoeld door een warm gevoel. „Alsof tien paar armen je omarmen.” Gelukkig, ga ik toch nog dood, denkt hij. Hij wil nog zijn bril afzetten, dat doet hij altijd als hij gaat slapen. Het is het laatste wat hij zich herinnert dat hij met zijn hand naar zijn bril reikt. Hij wordt wakker in het ziekenhuis, twaalf uur later.

Viktor Staudt (1969) probeerde dertien jaar geleden zelfmoord te plegen. Nu heeft hij er een boek over geschreven, *Het verhaal van mijn zelfmoord*. De oud-student rechten en voormalig medewerker van een luchtvaartmaatschappij wil weer leven. Niet dat hij nu een vrolijke jongen is, niet dat hij een evangelisch blij pleidooi tegen zelfmoord wil houden. Maar hij heeft nu de juiste diagnose en de juiste pillen. Hij heeft borderline, weet hij sinds 2003. Zijn depressieve gevoelens, zijn paniekaanvallen waarbij het zweeft hem „als uit emmers over zijn lijf gutst”, zijn slechte zelfbeeld, zijn extreme verlatingsangst: het is allemaal wat beheersbaarder geworden.

De zelfmoord van de Duitse voetballer Robert Enke in 2009 en acteur Antonie Kamerling in 2010 waren voor hem aanleiding zijn eigen verhaal op papier te zetten. Want waar lees je zo'n verhaal, zo'n getuigenverlag? Misschien kan hij mensen helpen. Misschien kan hij ook het taboe dat rond zelfmoord hangt wat minder groot maken. Hoe dan ook. Dus besloot hij – in Italië, waar hij woont – open kaart te spelen over zijn verleden. Hij bewerde niet langer dat hij zijn benen kwijt was vanwege een motorongeluk, maar vertelde iedereen eerlijk dat hij voor de trein is gesprongen.

Je wilt dood. Je bent niet dood. Je verliest twee benen. Hoe ga je dan verder? Zeven dingen die Viktor Staudt nu van het leven weet.

■ „Ik heb geleerd om over angst en gêné heen te stappen om mezelf beter te maken. Ik weet niet meer dan een ander. Ik ben geen arts of psycholoog en ik pretendeer dan ook niet dat ik iemand van zelfmoord kan afhouden. Dat wil ik ook niet. Zelfmoord is een zeer persoonlijke beslissing. Laatst hoorde ik van een Britse man die vanaf zijn nek was verlamd en van de rechtbank geen toestemming kreeg om zelfmoord te plegen. Hij is toen in hongerstaking gegaan en alsnog overleden. Wie ben ik om te zeggen dat hij niet uit het le-

ven mag stappen?

„Ik heb mijn boek geschreven omdat ik het zelf had willen lezen. Of het me van zelfmoord zou hebben afgehouden is een tweede vraag. Er zijn wel meer van dit soort boeken, maar die hebben meestal een sterk religieus karakter. Dan hebben ze god gevonden. Ik vind ook wel steun in religie, maar ik wil ook contact maken met mensen die er niets mee hebben. Ik geloof trouwens ook niet dat ik leef omdat god me zou hebben gered. Daar ben ik veel te nuchter voor.

„Je zou denken dat je verandert door een zelfmoordpoging en het leven in een rolstoel, maar dat is niet zo. Ik ben nog steeds dezelfde. Ik weet alleen hoe een psychische stoornis je kan vernietigen. En hoe moeilijk het is om daar uit te komen. Ik weet hoe je tegen taboes aanloopt, en misschien nog meer tegen je eigen gêné. Wie gaat er nu naar de huisarts en zegt: 'dokter, ik heb eigenlijk alles in het leven maar ik ben doodongelukkig.'”

■ „Je gevoel zegt je niet altijd de waarheid. Ik had enorme last van angstaanvallen. Het overkwam mij. Waarom liep ik bang weg als als iemand in de supermarkt 'hallo' tegen me zei? Wat was er aan de hand? In eerste instantie denk je: het is hier gewoon warm of ik heb het de laatste tijd druk gehad. Maar de problemen worden steeds groter. Ik had een negatief zelfbeeld. Ik kon geen vriendschappen onderhouden. Wat ik voelde klopte gewoon niet. Als de zon scheen en ik vond dat het regende, dan kon niemand me van het tegendeel overtuigen.

Dit is wat Staudt doet

Maandag: Op adem komen na drie tv-optredens, twee interviews en nog een aantal boekgerelateerde ontmoetingen. Wel zwemmen en boodschappen doen.

Dinsdag: Contact opnemen met uitgeverij, zwemmen, was draaien.

Woensdag: Zwemmen, eetafspraak met zwemkennis, vloeren dweilen.

Donderdag: Feestdag in Italië (en dus alle winkels dicht – maar het zwembad blijft gelukkig open!)

Vrijdag: Laatste voorbereidingen treffen voor de Frankfurter Buchmesse van volgende week voor de promotie van mijn boek.

Zaterdag en zondag: Reisschema: Bologna – Frankfurt (Boekenbeurs) – Amsterdam (opname KRO's *Recht uit het hart*) – Bologna in negen dagen. Al mijn spullen en kleding moeten in een enkele rugzak passen.

gen. Ik zag rood waar anderen groen zagen. Dat heb ik nu onder controle. De medicijnen halen de depressie weg, dat lucht enorm op.”

■ „Het halve lijden is het niet weten waarom je lijdt. Uiteindelijk is bij mij borderline geconstateerd. Ik ben blij dat ik weet wat er met mij aan de hand is. Vorig jaar ben ik nog even gestopt met Efexor, mijn medicijn. Ik dacht, ik slik het nu al vijf of zes jaar, ik weet hoe ik me goed moet voelen. Zo werkt het niet. Ik viel terug. Ik moest mezelf weer de hele tijd bij elkaar houden. Bij de minste problemen schrok ik. Ik verkrampte als de telefoon ging. Dus slik ik weer. Wat is het fijn om weer op te kunnen staan zonder te denken hoe ik vandaag een einde aan mijn leven kan maken. Nu denk ik 's ochtends: ik heb die en die problemen, maar ik ga nu eerst even koffiezetten.

„Het grootste probleem is nu nog de fysieke pijn. Fantoempijn. Ik voel pijn in mijn voeten, benen en knieten die ik dus al die jaren niet meer heb. Soms, elke twee weken of zo, heb ik pijn in de zenuwknoten. Dat is echt verschrikkelijk, dan neem ik medicatie en slaap een paar uur. Ik heb ook chronische pijnen. Het voelt alsof ik schoenen draag die een paar maten te klein zijn. En alsof mijn teennagels te lang zijn en in de teen ernaast snijden. Dat gevoel heb ik de hele dag. Dat heb ik geaccepteerd.”

■ „Anderen zien je problemen vaak pas als het te laat is. Je kunt je alleen gelaten voelen terwijl je niet alleen gelaten wordt. Ik wil zeker niet pretenderen dat ik zielig ben. Ik wil de problemen van anderen ook niet bagatelliseren. Maar ik weet wel dat het fataal kan aflopen met mensen die dezelfde problemen hebben. Het is zeker niet opgelost met een: 'ach, je gaat het wel redden'. Hoe goed bedoeld ook. Dat is wat mensen vaak zeggen. Ze zeiden ook: 'had dan wat gezegd'. Maar dat had ik ook gedaan! De meesten denken toch dat het niet zo erg is. Ze denken, 'ach, we hebben het allemaal wel eens moeilijk'.”

■ „Ik zou het nu nooit meer doen. Ik heb mensen die het goed met me voor hadden aan de kant geschoven, ik heb vrienden verwaarloosd maar tegelijkertijd weet ik dat ik toen niet anders kon.

„De avond voordat ik voor de trein sprong ben ik nog op het perron gaan kijken en ik voelde me rustig. Ik was blij dat het bijna voorbij was. Ik ben niet high van de drugs uit het raam gesprongen. Het was een weloverwogen beslissing. Nu zit ik dan voor de rest van mijn leven in een rolstoel zonder benen. Het enige dat mij kalm houdt is dat ik begrijp waarom ik toen niet anders kon.”

■ „Je bent niet dood als je voor een trein springt. Na mijn zelfmoordpoging dachten veel mensen dat ik niet echt dood wilde. Dat was weggekropen. Dat is absoluut onzin. Ik ging elke dag naar mijn werk met de trein, op het station zag ik de intercity voorbij komen. Enkele jaren voor de poging dacht ik al, als het me echt te veel wordt dan doe ik hier gewoon een paar stappen vooruit. Dan is het klats-boem voorbij. Succes gegarandeerd. Pas later wist ik dat het ontzettend naïef was om te denken dat het gegarandeerd succes was. De trein rijdt gewoon over je heen.”



Foto Mieke Meesen

■ „Zelfmoord is niet egoïstisch, ook niet ten opzichte van de machinist. Iedereen vraagt het: heb je geen rekening gehouden met de machinist en de mensen op het perron? Nee. Daar ben je op dat moment niet toe in staat. Later heb ik wel een brief gestuurd aan de machinist maar hij wilde geen contact met mij. Het is geen egoïsme als je voor de trein springt. Je

kunt niet anders. Je bent ziek. Het is niet zo dat je op het perron staat en dan ineens denkt, goh het is eigenlijk wel vervelend voor de machinist, laat ik maar eerst naar de huisarts toe gaan om te praten. Ik zeg het nu cynisch, maar zo gaat het dus niet. Natuurlijk, nuchter gezien is het een slecht idee, maar als je je dat al *kon* bedenken dan dan zou je niet eens springen.”

Viktor Staudt, *Het verhaal van mijn zelfmoord*, 224 blz. Nieuw Amsterdam, 18,95 euro. Wie naar aanleiding van dit interview behoefte heeft om verder te praten over dit onderwerp of hulp wil, kan terecht bij 113Online. Stichting 113Online is een zelfstandige en onafhankelijke zorgaanbieder op het gebied van zelfmoordpreventie. www.113online.nl.

SPOEDCURSUS ROMAN SCHRIJVEN

Het conflict is de motor van elk goed verhaal

Loop een boekwinkel binnen en het eerste wat je ziet zijn stapels en nog eens stapels romans. Waar dichtbundels, essays en geschiedenisboeken in een hoekje op de plank staan, is literaire fictie populairder dan ooit. Maar hoe schrijf je zo'n boek? Schrijver Louis Stiller geeft tips.

1 Verbeeld je wat – heel wat. Zonder fantasie geen roman. Zelfs de meest autobiografische roman kan niet zonder verbeelding. Je zult immers je uiterste best moeten doen om met woorden iets op te roepen voor het geestesoog van de lezers – of het nu het brilletje van opa is of een ruimtestation bij Alpha Centauri. De ambitie om een roman te schrijven is van jou. Kijk uit: als je het aan de grote klok hangt zullen sommigen je een snoever vinden. Beter is het om in stilte te dromen – niet van succes en eeuwige roem maar van een prachtig, onthutsend of ijzersterk verhaal.

2 Zoek het conflict op. Als gewetensvolle burgers proberen we in het dagelijkse leven zoveel mogelijk conflicten te vermijden. Tegenstellingen strijken we glad en extremen gaan we uit de weg. In een roman gebeurt het omgekeerde. Zoek het conflict dus op. In het hart van elke roman schuilt een conflict, soms een openlijke strijd zoals die tegen Sauron en het rijk Mordor in *In de ban van de ring*, soms een verborgen strijd, zoals als Frits van Egters in *De avonden* met zichzelf voert. Het conflict is de motor van elk verhaal: het zet alle verwikkelingen in gang. Begin niet te schrijven voordat je begrijpt of voelt waar het conflict van je verhaal zit.

3 Maak van personen personages – maak ze minder menselijk. Ze lijken er heel veel op, maar ze zijn geen mensen van vlees en bloed. Personages zijn (zie tip 2) extremer, minder uitgebalanceerd en eenzijdiger dan de meeste personen. Van de tientallen menselijke eigenschappen hoeft je er namelijk maar een of twee te gebruiken. Reves Frits van Egters is een getergde pestkop, die alleen liefde voor zijn speelgoedkonijn lijkt te kunnen opbrengen (totdat ook deze straf krijgt). Reve zelf was ook een pestkop, maar kon daarnaast ook hartelijk, fijnzinnig en openhartig zijn. Door dat bij Frits van Egters allemaal weg te laten maakte hij van hem een echt personage: iemand die groter is dan het leven waar hij uitkomt.



Illustraties Paul Steenhuis

4 Zoek eerst naar het verhaal, dan pas naar het genre. Als je begint schrijf je een verhaal, niet een thriller, chick-lit, streek-, sciencefiction- of fantasyboek. Als je het verhaal hebt bedacht en uitgewerkt in een synopsis – een soort samenvatting vooraf – kun je altijd nog bedenken in welk genre de roman thuishoort. Maar blokkeer creativiteit niet bij voorbaat door er een label op te plakken. Labels zijn vooral belangrijk voor uitgevers, boekhandelaren en lezers.

5 Zoek een stem, daarna een stijl. Een van de allermeest voorkomende tegelijkertijd allerbelangrijkste aspecten van een roman is de stem van de verteller. Wie gaat het verhaal vertellen en hoe praat deze figuur? Nederlanders zijn daar vaak niet zo goed in, maar pak een willekeurige Amerikaanse roman op en hoor hoe een verteller tegenover je op een stoel is gaan zitten om je een fabelachtig verhaal uit te dekken te doen. Stijl, dat vinden Nederlandse schrijvers en critici vaak veel belangrijker, maar uiteindelijk staat de stijl in dienst van de stem en het verhaal.

6 Houd vol. Talentvol zijn, lumineuze ideeën verzinnen, mooie zinnen schrijven – het is allemaal belangrijk, ware het niet dat je er niet veel mee kunt zonder doorzettingsvermogen. Een roman schrijf je niet in een week of een maand (uitzonderingen als Multatuli en Georges Simenon daargelaten). Een flinke roman telt al snel zestigduizend woorden en dat kost je minstens een à twee jaar van je leven. Je moet zeker vier, vijf versies schrijven. Realiseer je dat, neem de tijd, houd haast op afstand en zorg dat je het kunt blijven volhouden.

Louis Stiller (1959) is journalist, schrijver, hoofdredacteur en uitgever. Lees meer tips in Stillers *Het grote schrijf-doe-boek*.