

NOOD AAN DE MIJN

Als zijn broer zelfmoord pleegt, gaat journalist Nathan Vos op zoek naar antwoorden. Waarom maakt een ambitieuze, leuke, getrouwde vader in hemelsnaam een einde aan zijn leven? Waarom plegen twee keer zo veel mannen als vrouwen zelfmoord? Hoe herken je een man in existentiële crisis – en hoe help je hem?

TEKST NATHAN VOS
FOTOGRAFIE FRANK BRANDWIJK
STYLING SAMIRA BILIJ



2015

was het jaar waarin mijn broertje David een einde aan zijn leven maakte. Trotse vader, trouwe echtgenoot, ambitieuze werknemer, gezellige buurman, liefdevolle zoon en broer. Hij liet me verbijsterd, radeloos en verslagen achter, mijn leven van daarvoor en mijn leven van erna in tweeën geknipt. Wat was er in godsnaam in zijn hoofd gebeurd, waarom zagen we niet hoe erg het was? En, daarom schrijf ik dit stuk, lopen er niet veel meer Davids rond?

Over hem heb ik al genoeg verteld, maar het laatste liet me niet meer los. Want ik was, en ben, niet anders dan hij. En mijn broers en vrienden ook niet. Zou de moderne man iets onder de leden hebben?

De eerste cijfers die ik vond lieten geen twijfel: in Nederland plegen twee keer zo veel mannen als vrouwen zelfmoord. Al decennia. 1200 om 600, bij benadering. (Dat bleek pas nieuws toen ik dit opschreef, tot mijn journalistieke verbazing. Blijkbaar was het daarvoor een *fact of life*.) Hoe kan dat? Ervaren mannen meer druk dan vrouwen? Dat is niet aannemelijk, anders zouden vrouwen niet twee keer zo vaak depressief zijn, zoals uit andere statistiek bleek. Gaan mannen dan anders met druk om? Dat lijkt me waarschijnlijker.

Ik kwam erachter dat wetenschappers negen van de tien zelfmoord-overlevers classificeren als 'sociale perfectionisten'. Oftewel: mensen die hun zelfbeeld laten afhangen van wat zij denken dat anderen over hen denken. Iets waar ze geen controle over hebben. En wat ze per definitie negatief invullen. Te dom, te arm, te lelijk en vooral: ik ben te onbelangrijk. Dat kan de druk behoorlijk doen oplopen.

Herkenbaar? Maar de man die het dichtst bij jou staat is wellicht niet suïcidaal – ik ben dat ook niet. Want sociaal perfectionisme is, hoe moeilijk we het elkaar ook maken in tijden van Instagram en Facebook, natuurlijk niet het enige persoonlijkheidskenmerk van een man in crisis. En het verklaart het verschil tussen het aantal mannen en vrouwen dat zelfmoord pleegt ook niet; vrouwen kunnen net zo goed sociale perfectionisten zijn.

Wat wel een verklaring voor het verschil zou kunnen zijn, is dat wij mannen alles het liefst binnenhouden. Zeker onze angst en ons verdriet, vaak onze boosheid en soms onze blijdschap – als we cool willen blijven. We hebben, gemiddeld genomen, slecht geleerd met onze emoties om te gaan. Ons is aangeleerd om sterk te zijn, niet te huilen, de roedel te beschermen en als het moet aan te vallen. Ridder, cowboy, piraat, koning, oerman. Stress? Pijn? Druk? Krijg je een kastje niet in elkaar? Ben je je baan kwijt? Is je beste vriend overleden? 'Niks aan de hand, ik red me wel' – maar meestal komt er niet meer uit bij een man dan 'grmpf'. En ondertussen kookt het maar door in dat hoofd.

Nee, dan vrouwen. Ik werk al jaren vrijwel uitsluitend met vrouwen, ik ben al zeventien jaar samen met dezelfde vrouw en ik heb er oprecht bewondering voor hoe vrouwen hun shit op tafel kunnen gooien. Ooit een (hetero)man gezien die op een maandagmorgen op z'n werkstoel neerplofte en zei: 'Ik zit gewoon niet zo lekker in m'n vel'? En dat vervolgens de rest van de (hetero)mannen acuut hun stoelen omdraiden om het leed te bespreken? Dat gebeurt alleen op plekken waar vrouwen werken. Vrouwen spreken anders tegen elkaar – vaker, langer, dieper –

Baan kwijt? Beste vriend overleden? 'Ik red me wel,' zegt een man dan – of gewoon 'grmpf'

dan mannen. Negen van de tien zelfhulpboeken wordt ook door vrouwen gekocht. Vrouwen, ik zeg het maar eerlijk, hebben het gewoon ietsje beter door. Hoe het werkt.

AUTONOOM OF EENZAAM?

Relatie en verbinding, daar gaat het om. Hoe verhoud jij je tot mij en ik tot jou? Vinden we elkaar lief? Hoe wordt een mens geliefd? De belangrijkste stap daarbij is: stel jezelf niet boven de ander. En de shortcut daarbij is, tada, je zwakte laten zien. Je kwetsbaarheid. 'Ik weet het ook niet. Kun jij het? Help me!' Honderd jaar emancipatie leverde steeds vrijere, autonomere vrouwen op, die ook nog eens met elkaar verbonden wisten te blijven. Het neveneffect is dat mannen moeten uitzoeken wat er voor hen dan nog te winnen is, hoe zij zich moeten verhouden tot de ander en de samenleving. Kijk maar eens om je heen hoe moderne stellen om elkaar heen draaien, hoe ze verstrikt kunnen raken in onuitgesproken verlangens en verwachtingen. Moet ik sterk zijn of lief? Ben ik de redder of mag ik gered worden? Het zijn ingewikkelde tijden – zoals ze dat altijd zijn.

Wij mannen moeten ons dat verbinden ook aanleren. Niet dat we de hele tijd onze shit op tafel hoeven te gooien, wel dat we in een gezonde relatie tot de ander onze kracht hervinden. En daarmee weer grip krijgen op aloude mannelijke prioriteiten: autonomie en vrijheid. Want autonomie zonder verbinding, zonder relatie met anderen, is niet meer dan eenzaamheid. Eenzaamheid is, denk ik, de belangrijkste moordenaar van mannen. Het zijn de mannen die gevangnissen, daklozencentra en de statistieken betreffende drugs, geweld en vermijdbare ziektes domineren. Nog los van de zelfdodingen.

Dus we zullen wel moeten: onszelf iets minder boven de ander stellen met onze dikke leasebak en ons iets meer naast de ander plaatsen, door eerlijk te zeggen wat we voelen. Hoezó vertrouwen we onze eigen vrouwen onze ziel en zaligheid eigenlijk niet toe? Wat betreft onze mannavrienden: het is toch niet verboden om tussen het slempen door een goed gesprek te hebben?

PAPA IS TERUG

Een jaar of twintig geleden vonden we het moderne vaderschap uit, en dat is goed nieuws. Wat hielp waren de uitstekende draai-cirkel en de gadgets van de Bugaboo, waarmee vaders zich ineens graag in de speeltuin gingen vertonen. Zonder gekheid: de vader is, voor het eerst sinds het begin van de Industriële Revolutie, eindelijk terug in huis. En in de verbinding met zijn kinderen gaat zijn hart wijd open. Blijdschap, angst, verdriet – soms ook woede – kunnen weer gaan stromen. De ouder-kindrelatie is de diepste relatie die het zoogdier mens gegund is. Dat mannen zich onzeker tonen over hun vaderschap, zie ik als een goed teken. Ze geven zich er in elk geval weer rekenschap van. Helaas, fokking helaas, geeft het vaderschap geen garanties

– anders had mijn broertje nog geleefd. Een zware depressie trekt zich van familie en liefde helaas niets aan. En ja, ook het vaderschap is een rol, en ook daarin kun je denken te falen. Sommige weduwen die ik voor mijn boek *Man O Man* interviewde, gaven dat ook aan. Hun echtgenoten, door zelfdoding overleden, vonden dat ze niet goed genoeg waren. Een paar van die mannen meenden ook te falen als vader. Maar wat ze daarmee impliciet zeiden is dat ze faalden als kostwinner, als sterke man, als hoeksteen van het gezin.

'De rol die een man speelt, haalt hij uit een klein palet aan keuzes, clichés bijna. Hij kan de rol van stoere kerel spelen, familieman, keiharde zakenman, ijskoude professional, koele jonge gast enzovoort. De kernboodschap van al die rollen is: alles gaat prima. Maar wat daarbij komt: iedere man lijkt te geloven dat als hij blijft doen alsof hij gelukkig is dat dat op een goede dag magischerwijs ook zal gebeuren. Maar dat gebeurt zelden.' Deze quote komt van Steve Biddulph, een Australische psycholoog die het prachtboek *The New Manhood* schreef. Hij meent dat we ons maar al te graag achter onze rollen verschuilen, zodat we niet hoeven te bedenken wie we werkelijk zijn. We kunnen enorm goed voelen – voetbal, pril vaderschap, mooie meisjes, vette motoren – maar we duwen het bange jongetje dat nog in ons zit diep weg. Stel dat we een van onze rollen verliezen. Baan. Relatie. Ouders. Gezondheid. Waar blijven we zelf dan? ►

De ouder-kindrelatie is de diepste relatie die de man gegund is. In de verbinding met zijn kinderen gaat zijn hart wijd open

Mannen hebben het niet graag over gevoelens, maar zijn dól op praten. Uitleggen, *mansplaining*, elkaar de loef afsteken

Mannen die zelfmoord plegen zijn sociale perfectionisten. Ze vinden zichzelf te dom, te arm, te lelijk en vooral te onbelangrijk

IN STILTE LIJDEN

Ik mag hopen dat iedere man minstens één goede vriend of vriendin heeft, met wie hij z'n shit kan delen. Want ik ben er nog niet zo zeker van dat iedere man met zijn diepste gevoelens naar zijn eigen vrouw durft te stappen. (Ik vermoed zelfs dat veel mannen het al niet voor elkaar krijgen om diep in haar ogen te zeggen dat hij van haar houdt. Dan geeft hij te veel weg. Vrees niet: hij houdt wel van haar.)

Wat kun je als vrouw doen als je vermoedt dat je man in stilte lijdt? Als-ie zich steeds meer terugtrekt? Zich gaat isoleren, ook van de rest. Wat als je het idee hebt dat je hem niet meer hart-tot-hart bereikt? Tip: kaart het aan, maar jaag hem daarmee niet weg. Zeg dat je hem mist, in emotionele zin, dus maak hem eerst duidelijk wat het met jou zélf doet. Maak daar ook weer geen enorm drama van, maar laat hem wel weten dat jij als partner het recht hebt te weten hoe hij zich ten diepste voelt. Dat vrijblijvend afglijden er gewoon niet bij is.

Nog een tip: stimuleer hem het contact met zijn vader te verbeteren, als dat voor verbetering vatbaar is. Mannen zouden zich weer met hun vaders moeten verbinden, en andersom, zodat de zonen niet eeuwig naar liefde blijven hunkeren. Vrijwel alle mannen uit mijn boek die zelfmoord pleegden, hadden een matige tot slechte relatie met hun pa. Ik ben van de praktische: als die ouwe nog leeft, ga een weekend met hem vissen of zo. Laat pa maar vertellen wie hij was, wat hij deed, en waarom. Wie weet spreken je man en zijn vader ooit nog eens uit dat ze van elkaar houden.

Ten derde: durf het ook over depressie en de dood te hebben. Het eerste is gewoon een ziekte: niets

om je voor te schamen, maar wel iets waar je snel bij moet zijn. En de dood? Het kan enorm opluchten om van elkaar te weten hoe je erin staat. Niemand van ons heeft voor het leven gekozen en gedachten over de dood zijn niet per definitie raar. Word daar dan ook niet bang van. Vermoed je zelfmoordgedachten? Benoem ze. Het benoemen alleen al kan, zo is bekend, voor een wake-upcall zorgen. En dat kan leiden tot een actieve hulpvraag. Overwin zijn – en je eigen – trots, en vraag professionele hulp. Zeker als je in een lange relatie zit met wederzijdse afhankelijkheid, is het bijkans onmogelijk om objectief het juiste te beslissen.

DOL OP PRATEN

Tip vier. De jaren na het overlijden van David ben ik er al pratend, lezend, kijkend en vooral luisterend van overtuigd geraakt dat je de 'gewone' man, die niet van de zelfhulp is, alleen kunt helpen door naast hem te gaan staan in zijn mannelijkheid. Zijn wens tot autonomie, vrijheid, het zelf willen opknappen, te eren. Anders klagt-ie dicht, laat-ie zich niet zien – dat weten we maar al te goed. Hoe? Simpel. Mannen mogen dan niet graag over hun gevoelens praten, maar mannen zijn dól op praten. Uitleggen, *mansplaining*, jou vertellen hoe het zit, elkaar de loef afsteken. Mannen smeken er ook om te voelen. Ik zeg: voetbal – van de Champions League tot veteranen-4 op het knollenveld – muziek, literatuur, en al die creativiteit van mannen, die geen woorden kunnen vinden voor hun gevoelens, maar wel een snaar, een kwast of een troffel.

Stel mannen dus vragen. Goede vragen. Vraag niet: 'Hou je wel van me?', maar: 'Wat brengt tranen in je ogen?' Vraag: 'Wat betekent vrijheid voor je?' En, mijn favoriet: 'Wat is een goede vader volgens jou?' Dat is de mannenvraag waar álles in zit.

MIJN STRIJD

Ik ga verder. Mijn leven is gespleten: toen leefde mijn broer nog wel en toen leefde hij niet meer. Elke dag denk ik aan David, maar ik kan het verdriet niet altijd toelaten. Dankzij mijn onderzoek naar mannen die zelfmoord plegen, is mijn innerlijke strijd tussen autonomie en verbinding wel zowat gesust. Ik ben niet meer bang om het schild te laten zakken. Ik toon mijn kwetsbaarheid, ik maak weer verbinding. Ik vind mijn kracht daarin. Want, zo zegt psycholoog Steve Biddulph: 'Dat je niet weet wat je moet doen, maar jezelf wel verplicht om daarnaar op zoek te gaan, is het enige wat het universum van ons vraagt. Falen terwijl je probeert het goede te doen, is helemaal geen falen.' ■

Vermoed je dat iemand in je naaste omgeving een einde aan zijn of haar leven wil maken? Neem de signalen altijd serieus en bel 0900-0113 voor hulp. Op de site 113.nl staan nog meer richtlijnen voor het openen van een gesprek met iemand die aan zelfmoord denkt.

Ooit een man
gezien die op z'n
werkstoel neerploft
en zegt: 'Ik zit niet zo
lekker in m'n vel'?