

NL

INTERVIEW NATHAN VOS



FOTO: MARCO OKHUIZEN

‘Mannen willen alles zelf oplossen, niemand tot last zijn’

Na een zoektocht werd deze week het lichaam van Sacco Tange gevonden. Hij stapte zelf uit het leven. Journalist Nathan Vos verloor in 2015 zo zijn broer. Hij onderzoekt waarom zoveel mannen suïcide plegen. „Ze schamen zich vaak voor een depressie.”

Tonny van der Mee
Amsterdam

Voor Nathan Vos (48) is er een leven vóór en ná 20 mei 2015. Die dag maakte zijn broer David een eind aan zijn leven. Hij liet zijn gezin, familie en vrienden met veel verdriet en onbeantwoorde vragen achter. „David leek gelukkig, zei altijd dat alles goed ging. We wisten dat het slecht met hem ging. Maar dit?” Diezelfde avond begon Vos met het opschrijven van zijn gevoelens. Dat was het begin van zijn boek *Man o man*, dat 2,5 jaar later verscheen. Vos vertelt het verhaal van David en elf weduwen wier partner suïcide pleegde. Waarom komen ruim twee keer zoveel mannen (1176 in 2018) als vrouwen tot de wanhoopsdaad? „Ik dacht: als het mijn broer overkomt, kan het mij ook overkomen.”

Deze week bracht de actualiteit hem terug naar zijn worsteling van toen. Woensdag werd het lichaam van Sacco Tange (53) uit Oosterhout gevonden na een intensieve zoektocht. De vader van twee kinderen stapte zelf uit het leven. Het verhaal dat Vos nu vertelt, is geenszins een poging de zelfgekozen dood van Tange te verklaren. Maar de emotie die een zelfdoding van een voor de buitenwereld stabiel en gelukkig mens oproept, is herkenbaar.

„De rode draad in mijn boek is

dat niemand het had zien aankomen. David was de broer om wie ik me het minst zorgen maakte. Een fantastische vader en echtgenoot, de ideale buurman, een loyale werknemer en de verbindende factor in onze familie.”

Maar David kreeg problemen met zijn werk, maakte zich zorgen over geld en vond zichzelf geen ‘supervader’ en ‘superechtgenoot’. Hij werd depressief en deed een zelfmoordpoging. Na gesprekken en betere medicatie leek het beter te gaan. Tot hij toch een eind aan zijn leven maakte.

Dat zijn broer uiteindelijk niets meer voelde, ook niet voor zijn drie kinderen, ging aan Vos voor-



Ik heb spijt dat ik mijn broer nooit de vraag stelde of hij wel eens aan zelfdoding dacht

bij. „Ik dacht dat de kinderen zijn levensverzekering waren. Maar het is een misvatting dat mensen geen zelfmoord kunnen plegen als ze kinderen hebben. Als je zwaar depressief bent, sluit je je mentaal van alles af. Mannen schamen zich vaak voor een depressie. Maar het is een ziekte die in het ergste geval tot de dood kan leiden. Daar zou geen schaamte op moeten zitten.” Bij mannen onder de 60 jaar is

suïcide – na longkanker – de belangrijkste doodsoorzaak. Op de afdeling suïcidepreventie van de VU en bij de hulplijn 113 had niemand daar een verklaring voor. Of indirect ook weer wel. „Ze zeiden: mannen bellen ons zelden.”

Dat is de crux van het probleem, zegt Vos. „Mannen zijn veel minder geëquipeerd om hun kwetsbaarheid te tonen. Vrouwen delen beter hun gevoelens. Mannen lossen problemen liever zelf op en kunnen zich juist isoleren.”

Mannen moeten sterk zijn, is het beeld. Ze jagen, strijden en voelen zich verantwoordelijk. In zijn boek ziet Vos een patroon bij de mannen die zelfmoord pleegden. „Als je altijd sterk moet zijn, kun je geen zwakte laten zien. Veel mannen hebben nooit geleerd met emoties om te gaan.”

Bang te falen

Mannen vinden dat ze kostwinner moeten zijn, een voorbeeldige vader, de gevierde man op het werk of de populaire buurman. Verliezen ze hun baan, dan verliezen ze een belangrijke factor waaraan ze zelfrespect ontlenu. Mannen zijn bang te falen, stoppen onzekerheden weg en nemen hun levensgeluk niet serieus, zegt Vos.

„Het vaderschap zorgt voor een extra verantwoordelijkheid. Bij je kinderen mag je niet chagrijnig zijn. Het beeld van de man als beschermer van het gezin houden we in stand. Terwijl de paradox is dat mannen vaak niet zo’n hechte band hadden met hun vader, die had moeten voordoen hoe van jongetje volwassen te worden.”

Vos adviseert mannen de band met hun vader te onderzoeken. Hij werkt aan een bundel waarin zonen hun vader een brief schrijven. Hij denkt dat David en de mannen in zijn boek door die moeizame vader-zoonrelatie krampachtig probeerden de betrouwbare vaderfiguur te zijn. „Een man wil al-

les zelf oplossen. Als dat niet gaat, wil hij de ander niet tot last zijn.”

De nabestaanden blijven achter met gevoelens van woede, omdat ze zich in de steek gelaten voelen, schuldgevoel omdat ze het niet zagen aankomen en schaamte omdat anderen er een oordeel over vellen.

Na zijn boek en de daarop gebaseerde documentaire *Man in de knoop* van Frans Bromet kreeg Vos veel reacties. Gevoel van herkenning bij mannen en hulpverleners, en meer begrip bij vrouwen en nabestaanden. „Vrouwen zeiden tegen me: denken jullie zo? Mannen voelen zich vaak opgesloten in een relatie en vinden vrijheid belangrijk. Vrouwen zeggen dat hun man niet te bereiken is, maar ze zijn al lang blij als hij bij haar blijft.”

Er ligt een belangrijke taak voor de hulpverlening, die volgens Vos nog te ‘vrouwelijk’ is ingericht: in een kamer zitten en met een vreemde over je gevoelens praten. „Stel mannen goede vragen, bijvoorbeeld: ‘wat is een goede va-

der’. Doe dat in een setting waar ze zich hun pijn en verdriet kunnen laten zien. Als je met mannen een berg op gaat, komt er zoveel meer los dan wanneer je ze aan de keukentafel op het matje roept.”

Vos hoopt dat mannen beseffen dat verdriet, angst en woede er ook mogen zijn. Het project heeft zijn eigen ogen geopend. „Ik heb spijt dat ik mijn broer nooit de vraag stelde of hij wel eens aan zelfdoding dacht. Ik weet niet of dat hem

gered had, maar voor mij is het een gemiste kans. Een van de nobelste dingen die je kunt doen: er zijn en voor iemand die depressief is, en meevoelen.”

► Praten over zelfdoding kan bij de landelijke hulplijn ‘113 Zelfmoordpreventie’. Telefoon 0900-0113 of www.113.nl



4 dagen Duitse Eifel

Verblijf te midden van Nationaal Park Eifel. Tip: De vakwerkhuisjes in Monschau.

- 3* Hotel Katharinenhof, Schleiden-Gemünd (7,5)
- 3 nachten incl. uitgebreid ontbijtbuffet
- 3 keer een 3-gangen diner in buffetvorm
- Gratis wifi, parkeren en een welkomstdrankje



Noord Duitsland HP 4 dagen Salland ★★★★★

- 3* Vd Valk Landhotel Spornitz (7,9)
- 2 nachten incl. ontbijt en sauna
- 2x 3-gangen diner/buffet
- Gratis wifi en parkeren
- 4* Fletcher Sallandse Heuvelrug (8,1)
- 3 nachten incl. ontbijtbuffet en wifi
- Incl. binnenzwembad
- Slaap in de plaats Rijssen

89.- **79.-**

www.Zoweg.nl/krant of bel 0900-9693 70 cpg
Prijs per persoon o.b.v. 2 personen en beschikbaarheid, exclusief reserveringskosten en toeristenbelasting