

► Psychiater schrijft boek over zelfdoding tienerdochter

‘Je blijft jezelf verwijten dat je haar niet kon beschermen’

Stanneke Lunter probeert als ziekenhuispsychiater mensen uit de put te praten. Maar uitgerekend haar eigen dochter Jitske pleegde op 17-jarige leeftijd zelfmoord. „Ik heb met mijn boek een monumentje voor Jitske willen maken, anderen vertellen hoe leuk en lief ze was.”

Martin Ruesink
Enschede

‘Fout gegaan of fout gedaan?’ Dat is de vraag die Stanneke Lunter zichzelf stelt. Vanuit haar vakgebied én als moeder. De psychiater komt met een boek waarin ze openhartig vertelt over het leven van haar dochter Jitske die zich op 17-jarige leeftijd het leven benam. Een persoonlijk relaas als handboek voor professionals over de belangrijkste doodsoorzaak onder jongeren.

Creatief, sociaal, bruisend en bovengemiddeld begaan met het lot van anderen. Jitske droomt van een leven als verloskundige en moeder. Opgegroeid als derde kind van een huisarts en een psychiater wordt ze omgeven door aandacht, liefde en positieve stimulansen.

Die warme deken blijft als Jitske in een depressie zorgelijke gedragsstoornissen ontwikkelt, zichzelf gaat beschadigen en op 6 oktober 2014 op 17,5 jarige leeftijd in een instelling een einde aan haar leven maakt. Een keur aan behandelend zorgverleners machteloos achterlatend. Eén ervan is haar moeder, ziekenhuispsychiater Stanneke Lunter (55).

Lunter beschrijft de worsteling van het toeval dat de ziekte (depressie) van haar dochter ook haar vakgebied is. „Aan de ene kant hielp dat om haar gedrag te begrijpen en daar goed mee om te gaan, bijvoorbeeld als ze mij niet wilde zien. Aan de andere kant was het ook heel lastig voor mij, voor Jitske en voor haar behandelars dat haar moeder dat vak heeft.”

Depressie

Het onderwerp roept vanzelfsprekend emoties bij haar op. „Hoezeer je zelf ook weet dat het niet waar is, diep in jezelf blijf je jezelf verwijten dat uitgerekend jij als psychiater en haar moeder Jitske niet hebt kunnen beschermen. Het helpt wel dat ik terugkijkend in mijn mails aan behandelars heb gezien dat ik er vaak op heb gewezen dat Jitske volgens mij een depressie had.”

Het boek verschijnt tweeënhalve jaar na Jitskes dood en beschrijft het leven, de ziekte en het zelfgekozen einde van haar dochter. Als psychiater van ZGT in Almelo vertelt ze haar worsteling als suïcidedeskundige die haar dochter aan de zorg van vakgenoten moest toevertrouwen. Het boek heet *Geen*

pijn, geen angst, geen leven, uit een gedicht dat Jitske niet lang voor haar overlijden schreef.

„Ik heb een monumentje voor Jitske willen maken, anderen vertellen hoe leuk en lief ze was, zodat niet het beeld van de zieke Jitske allesbepalend blijft. Mijn man, twee kinderen en andere naasten vinden dat dit gelukt is. En anderen om ons heen snappen nu beter wat er met Jitske is gebeurd.”

Het is een boek zonder stortvloed van tranen of veel aandacht voor hoe het de achterblijvers verging. „Bewust niet. Dit boek gaat over Jitske en depressieve jongeren, niet over mij of de rest van ons gezin.” Het gezin is hecht gebleven, in tegenstelling tot wat veel anderen overkomt na de zelfdoding van een kind.

“**Niemand heeft er met de pet naar gegooid of maar wat aangerommeld**

—Stanneke Lunter

Het laatste levensjaar van Jitske is tekenend voor de achtbaan aan emoties waar depressieve jongeren en hun naasten in zitten. Hoop, vrolijkheid, diepe genegenheid en hoopgevende signalen slaan onverwacht snel om in crisissituaties, noodkreten, afstoting, faalangst en een diep doodsverlangen.

Dat Jitske ondanks haar verblijf in een jeugdinstelling de ijzeren discipline kan opbrengen haar havo-diploma te halen, is tekenend voor de verraderlijke schijn van levenskracht die zij en lotgenoten kunnen ophouden.

„Ze stelt ons gerust: ze is het niet van plan, wil juist zorgen dat alles gaat lukken en neemt daar de tijd voor”, zo beschrijft Lunter een van de keren waarop Jitske ontkent snel een einde aan haar leven te willen maken. „Een week later suïcideert ze zich.”

Net zo verraderlijk is haar depressie zelf, die lange tijd alle kenmerken van gedragsstoornissen zoals borderline vertoont en daardoor niet tijdig genoege op de juiste manier wordt behandeld.

Kleine domme drenkeling

Ik verdrink
Langzaam
Zonder geluid
Er zijn schepen
Maar ik hou ze op afstand
Wil ik wel gered worden?
Ik kan niet schreeuwen
Alles doet zeer
Ik krijg geen lucht
Maar die wil ik ook niet
Heb geen uitvlucht meer
Ben en ga in vrede
Met een lach op mijn gezicht
Geen pijn
Geen angst
Geen leven
Dat is rust
En ik
Ik heb er vrede mee
En jij?
Jitske



▲ Stanneke Lunter ontleende de titel voor haar boek aan het gedicht dat haar dochter vlak voor haar overlijden schreef.

FOTO: LENNEKE LINGMONT

De schrijfster gaat in haar zoektocht de pijnlijke schuldvraag niet uit de weg: ‘fout gegaan of fout gedaan?’ Haar antwoord: „Niemand heeft er met de pet naar gegooid of maar wat aangerommeld.” Maar toch, als Jitskes depressie eerder was vastgesteld en behandeld met antidepressiva, had ze zich volgens haar moeder kunnen doorontwikkelen ‘naar een krachtige en waardevolle volwassene.’

Het persoonlijke relaas wordt aangevuld met twee hoofdstukken van andere deskundigen op het gebied van jongeren met suïcidedachten,

jeugdpsychiater Jan Meerdinkveld-bom en systeemtherapeut Ineke Rood.

Als Stanneke Lunter vandaag haar boek presenteert op een vakcongres over suïcide onder jongeren, zitten er ook psychiater en therapeuten in de zaal die Jitske hebben behandeld in de twee instellingen waar ze verbleef. „Dat geeft aan dat ik niemand iets verwijt en blij ben dat deze mensen net als ik hopen dat we iets kunnen leren van Jitskes ziekteverloop. En ik hoop ook dat andere achterblijvers steun uit dit boek kunnen putten.”