



MILOU VERLOOR HAAR MOEDER DOOR ZELFMOORD

# ‘Ik voelde me schuldig. Had ik iets kunnen doen?’

Tien jaar geleden verloor Milou Gevers (29) haar moeder door zelfmoord. Ze maakte er de docu *Waarom bleef je niet voor mij?* over, waarin ze **kinderen aan het woord laat** die hetzelfde meemaakten.

**Tekst** Lydia van der Weide **Foto** Dirk-Jan van Dijk

D

'De eerste dag dat ik weer naar school ging nadat mijn moeder een einde aan haar leven had gemaakt, herinner ik me nog precies. Als je aankwam, moest je met een pasje inchecken en het was altijd dringen bij die plek. Maar toen ik er die ochtend naartoe liep, week iedereen opzij. 'Pling' klonk het, terwijl ik mijn pasje scande. Verder was het doodstil. Op dat moment besepte ik: oké, wat ik heb meegemaakt, is dus heel ongemakkelijk. Dat gaat iedereen het liefst uit de weg. Vanaf nu ben ik 'anders.'

### **Uitbundig of verdrietig**

'Ik ben opgegroeid met een moeder die manisch-depressief was. Maar omdat ze zelf geen stempel wilde, werd het ons kinderen niet uitgelegd. Ik wist alleen dat ze de ene keer heel druk was en dan weer verdrietig in bed lag. Dat dit een ziekte was, daarvan had ik geen idee, laat staan dat ik wist dat ze er dood aan kon gaan. Ik plaatste er ook geen vraagtekens bij. Ze was gewoon mijn moeder. Die heel lief voor me was, net als voor mijn broertje en twee zusjes. Maar ze kon er niet echt voor ons zijn. Het was meer zo dat wij haar moesten steunen, haar klankbord waren. Dat vond ik niet altijd makkelijk. Ik had er ook niet altijd begrip voor dat ze niet gewoon de knop kon omzetten om uit bed te komen als het niet goed ging. En als ze hyper was en met veel make-up en uitbundige kleding over straat liep, dan schaamde ik me voor haar. Maar ook mijn vriendinnetjes schaamden zich voor hun moeder, dat hoort bij pubers, dus

## **'Als kind wist ik niet beter dan dat ze of heel druk was of verdrietig in bed lag'**

zo anders was het bij ons nu ook weer niet. Soms werd mijn moeder opgenomen. Daar ging meestal een lastige periode aan vooraf. Dan zat ze heel bleek en stil aan de eettafel 's avonds en dat drukte de sfeer enorm. Dus als ze weg was en onze vader voor ons zorgde, was dat ergens ook wel een opluchting. Maar natuurlijk was het tegelijkertijd verdrietig en was het pijnlijk om bij haar op bezoek te gaan. Als we afscheid namen, moest zij altijd huilen omdat ze het liefste mee terug naar huis wilde. Maar toch: als kind weet je niet beter. Je past je aan aan hoe het gaat. En mijn moeder had ook veel leuke kanten. Zo was heel creatief en kunstzinnig. En ze hield veel van ons, daar twijfelde ik nooit aan.'

### **Overlevingsmodus**

'Toen ik achttien was, ging het opnieuw niet goed met haar. Mijn ouders lagen in scheiding maar mijn vader was nog wel erg betrokken. In een weekend ging ik met vrienden stappen. Na afloop dronken we nog wat bij een van hen thuis. Daar kreeg ik een telefoontje van mijn oom. Om twee uur 's nachts: ik wist meteen dat er iets ergs gebeurd moest zijn. Mijn oom vroeg waar ik was en terwijl hij naar me toekwam, bereidde ik me al op het ergste voor. En op het moment dat ik een politieauto de straat in zag rijden, wist ik het zeker. Trillend deed ik de deur open. Mijn oom draaide er niet omheen. 'Je moeder is voor de trein gesprongen,' zei hij. 'Ze heeft het niet overleefd.'

Het was die middag al gebeurd, om vijf uur, op het Centraal Station van Amsterdam. Helemaal verdoofd ging ik met mijn oom mee om mijn broertje, een paar jaar jonger dan ik, te zoeken. Hij was uit op het Leidseplein. Ik zat meteen in de overlevingsmodus, heel gek, alsof ik boven de situatie zweefde. Mijn twee zusjes, die toen ongeveer elf en dertien waren, hebben we het de volgende ochtend pas verteld. Dat was het ergste van alles, ik heb daar nog steeds nachtmerries over. Het ene moment lagen ze nog onwetend te slapen. En toen moesten we ze wakker maken en vertellen dat hun leven voorgoed veranderd was. De eerste periode na de dood van mijn moeder logeerden we bij mijn vader en zijn vriendin. Wij kinderen sliepen met z'n vieren op matrassen in de woonkamer. Daar

lagen we lepeltje-lepeltje en troostten elkaar als we moesten huilen. Overdag praatten we veel over onze moeder. Pas nu werd haar diagnose benoemd, kreeg haar verdriet een naam. Later hoorde ik ook dat ze weleens eerder een zelfmoordpoging gedaan had. En er waren kennissen die zeiden dat ze haar dood hadden zien aankomen, dat ze hier altijd al bang voor waren geweest. Dat was heel raar. Het was mijn moeder geweest en ik had het niet geweten.'

### Egoïstisch?

'Als kind heb je enorme antennes over hoe het met je ouder gaat. Op een bepaalde manier was het nu alsof ik haar bevrijding kon voelen, omdat haar pijn voorbij was. Tegelijk was ik zo verdrietig. En boos. Je hebt als kind toch een moeder nodig? Het kon toch gewoon niet dat ze nu echt voorgoed weg was? Ook voelde ik me schuldig. Had ik iets kunnen doen, had ik er meer voor haar moeten zijn? Het was zo verwarrend allemaal. En ik vond het ingewikkeld om erover te praten. Met mijn broertje en zusjes kon ik dat wel, daarbuiten werd het al gauw eng. Want ik wilde niet dat mensen mijn moeder zouden veroordelen om wat ze had gedaan. Of haar egoïstisch zouden noemen. Want ze was wel mijn moeder. Ze was zo veel méér dan deze daad. Bovendien besta ik voor de helft uit haar. Als zij egoïstisch was, wat maakt mij dat dan? Ik voelde me die eerste tijd enorm vervreemd van de rest van de wereld. Dat werd pijnlijk duidelijk toen ik mijn fiets op ging halen, die nog bij

'Ik wilde  
niet dat  
mensen  
haar  
zouden  
veroor-  
delen om  
wat ze had  
gedaan'

het café stond waar ik die bewuste avond was geweest. In de tram ernaartoe zag ik allemaal mensen die nog een normaal leven hadden. Terwijl bij mij alles op z'n kop stond. Ik moest heel erg huilen en het kon me niets schelen wie dat zag. Toch ging het leven ook voor mij daarna al snel weer door. Ik ging terug naar school, sprak weer af met vrienden. Over de dood van mijn moeder had ik het niet vaak. Mensen durfden er meestal niet naar te vragen en ook ik begon er niet over. Ik wilde niemand met mijn verdriet belasten, bovendien wilde ik niet 'dat kind van die vrouw die zelfmoord heeft gepleegd' zijn.'

### Helende documentaire

'Toen ik mijn vriend ontmoette, ongeveer een jaar na de dood van mijn moeder, vertelde ik het al wel vrij snel, maar het heeft nog wel een jaar geduurd voordat we er echt diep op gingen. Dat was heel fijn, ik kon al mijn gevoelens bij hem kwijt. Maar verder bleef de dood van mijn moeder meestal een verzwegen onderwerp. Zelfs met mijn vader, broertjes en zusjes sprak ik er niet veel meer over. We probeerden allemaal weer wat van het leven te maken en het verdriet achter ons te laten. Hoewel dat best lukte, was het er tegelijkertijd altijd. Al die jaren wist ik in mijn hart dat ik er nog eens iets mee moest. Maar ik schoof het voor me uit, tot ik mijn afstudeerd documentaire moest maken aan de Filmacademie. Toen dacht ik: ik ga de film maken die ik zelf had willen zien toen het net gebeurd was →



# ‘Ik heb de film gemaakt die ik zelf had willen zien toen het net was gebeurd’

met mijn moeder. De film waar ook mijn broertjes en zusjes veel aan gehad zouden hebben. Ik wilde kinderen aan het woord laten die ook een ouder door zelfmoord zijn verloren. Want die kinderen moesten er zijn, dat kon niet anders: maar ik had ze nooit ontmoet. Het leek altijd alsof ik de enige was die dit had meegemaakt. Ik ben op zoek gegaan – en vond jonge lotgenootjes. De hele zomer van 2019 besteedde ik eraan om met ze te praten. Ik zat regelmatig huilend in de trein terug, omdat het allemaal zo dichtbij kwam. Maar het was ook helend. Uiteindelijk vond ik vier moedige kinderen die hun verhaal wilden doen. Samen met mijn team ben ik gaan filmen en monteren. Het was mijn doel om weer te geven waar de kinderen mee worstelen, hoe ze met hun verdriet omgaan. Maar óók om te laten zien hoe ze in hun kracht staan. Ze zijn immers nog zo veel meer dan alleen een kind van een ouder die uit het leven is gestapt. Ik heb met veel zorg en liefde aan de documentaire gewerkt en ben er trots op dat hij supergoed is ontvangen. Ik heb er zelfs een prijs mee gewonnen. Sinds hij op tv is geweest, word ik overspoeld met berichten van mensen die erdoor geraakt zijn. Niet alleen kinderen maar ook volwassenen herkennen zich erin en vinden het fijn dat dit onderwerp bespreekbaar wordt gemaakt. Ik ontvang zelfs berichten van ouders die weleens over zelfmoord denken en zeggen nu beter te begrijpen wat ze hun kinderen zouden aandoen.’

## Lijk ik op haar?

‘Mijn broertje en zusjes zijn blij met mijn film, ook zij praten nu meer met hun omgeving over hoe het was toen onze moeder zelfmoord pleegde. Ze is meer aanwezig in ons leven en mijn beeld van haar is ook weer completer. Als ik voorheen aan mijn moeder dacht, was dat toch vaak negatief. Dan dacht ik aan haar ziekte en haar dood. De kinderen die ik gefilmd heb, hebben me geleerd ook weer aan de leuke dingen te denken. Ik ben mijn moeder dankbaar dat ze haar passie voor kunst en verhalen vertellen aan mij heeft overgebracht. Ik weet zeker dat ze heel trots op me zou zijn geweest nu ik de documentaire heb

gemaakt. En wat zou ik graag met haar willen delen dat ik sinds kort verloofd ben. Dat dat allemaal niet gaat, blijft altijd een gemis. Gelukkig heb ik een heel lieve schoonmoeder. En toch – toch is het anders. Niemand kan je moeder vervangen. Het gemis blijft. De vragen ook. De titel van mijn documentaire is niet voor niets *Waarom bleef je niet voor mij?* Volgens mij is dat iets waar je als achtergebleven kind altijd mee blijft worstelen. Rationeel kan ik zo goed begrijpen waarom ze een eind aan haar leven heeft gemaakt: ze kon niet meer, het lukte haar niet meer om gelukkig te zijn. Maar emotioneel gezien blijft het niet te bevatten dat ze mij en mijn broertje en zusjes in de steek heeft gelaten. Ik zal me altijd blijven afvragen wat er door haar hoofd ging die dag, ook omdat ze geen briefje heeft achtergelaten. En dan zijn er de vragen over mezelf. Lijk ik op haar? En wil ik dat? Ik heb voor vijftig procent haar genen, manisch-depressiviteit is erfelijk. Zal ik het ook krijgen? Hoe zou ik zijn als moeder? Het zijn dingen die me altijd bezig zullen blijven houden. Toch heeft haar dood nu veel meer een plek gekregen en daar ben ik heel dankbaar voor.’ ●

*De docu ‘Waarom bleef je niet voor mij?’ is terug te kijken op 2Doc.nl.*

**Denk je aan zelfmoord? Praat erover.  
Bel de zelfmoordpreventielijn via 113 of  
0800-0113 (gratis) of chat via 113.nl.**