

INTERVIEW Pleidooi voor meer openheid over suicidaliteit

'Het is oké om hulp te vragen, je bent niet gek'

Zelfdoding onder jongeren komt steeds vaker voor, blijkt uit cijfers. Praten erover blijft lastig. Met haar autobiografische roman 'Mistig', waarin de 25-jarige Morgan-Mae Bibo haar eigen ervaringen met suicidaliteit beschrijft, wil ze het heikele onderwerp uit de taboesfeer halen en psychisch kwetsbare jongeren de hand reiken. „Je bent niet gek. Praat erover, vraag hulp”, is haar belangrijkste boodschap.

„De druk uit de maatschappij om te presteren is heel groot

Agnes Zuiker

Soest ■ 'Alles om mij heen is wazig. Ik probeer me op één punt te focussen. Een misselijk gevoel komt omhoog. Ik wil mijn hand over mijn ogen leggen, maar iets houdt me tegen. Dan hoor ik iemand zeggen dat ik wakker ben. Uit alle macht probeer ik los te komen. 'Blijf maar even stilliggen, Kim. We maken je los als je rustig bent.' Los? Zit ik vast?'

Zo begint Mistig, de autobiografische roman van Morgan-Mae Bibo (1997). Op aangrijpende wijze beschrijft de in Soest geboren Bibo de worsteling van hoofdpersonage Kim met het leven, haar suïcidepogingen en haar ervaringen tijdens de therapie sessies die ze volgt om er weer bovenop te komen. Het eerste exemplaar van haar debuutroman is voor Lize van den Berg, haar docente Frans op het Griff-land College in Soest. „Zij was de enige die ik vertrouwde.”

Ze oogt fragiel en kwetsbaar, maar als ze praat, klinkt Bibo sterk en zelfbewust. Haar linkerarm zit vol diepe littekens, ze doet geen moeite ze te verbergen. Ze herinnert haar aan de lastige periode die ze heeft doorgemaakt. „Toen ik dertien was, gooidde mijn vader me het huis uit. Op mijn veertiende

begon ik met automutilatie”, vertelt de auteur openhartig. „Ik had veel last van onrust in mijn hoofd, maar kon er met niemand over praten, behalve met Lize. Al heb ik bij haar vooral boos zitten zwijgen.”

Haar eerste suïcidale gedachten kreeg ze op haar vijftiende. „Als het zo moet, dan wil ik niet meer”, dacht ik vaak.” Na de middelbare school gaat Bibo studeren in Leuwarden. Ze behaalt haar diploma, maar mentaal gaat het steeds slechter. Ze wordt depressief, krijgt angststoornissen en extreme faalangst. Het resulteert in een aantal pogingen tot zelfdoding. „Eigenlijk wilde ik niet dood, maar even weg van de verantwoordelijkheid die ik voelde”, blikt ze terug.

Overeenkomsten

Omdat ze moeite heeft met het verwerken van haar suicidaliteit, schrijft ze haar emoties op. „Dat maakte mijn hoofd leeg. Zo is uiteindelijk dit boek ontstaan.” Ze ziet veel overeenkomsten tussen zichzelf en haar alter ego, Kim. „Onzekerheid over wie je bent, of je het wel goed doet, of je goed genoeg bent, over de toekomst. Ik denk dat veel jongeren dat herkennen. De maatschappelijke druk om te presteren is heel groot.”



Morgan-Mae Bibo en hond Chiel worden omringd door vriend Johan, docent Lize van den Berg (links) en therapeut Herma Betten (rechts).

Hoewel ze nog steeds in therapie is -haar laatste suïcidepoging dateert van vorig jaar- heeft Bibo haar leven weer op de rit. Ze werkt bij de dierenambulance en onder-

steunt kinderen met een beperking. „Bezig blijven helpt om suicidaliteit te verminderen”, weet ze uit ervaring. „Jezelf nuttig maken, contact houden met anderen,

naar buiten gaan en goed voor jezelf zorgen, het klinkt heel cliché, maar het helpt wel.” Zelf heeft ze veel steun aan haar hulphond. „Met Chiel durf ik mijn huis weer

uit, dankzij hem blijf ik rustig.” Haar grote wens is dat Mistig verplichte kost wordt op scholen, ook voor docenten. Met gastlessen wil ze het thema zelfdoding be-

spreikbaar maken. Bibo hoopt dat ze met haar boek andere jongeren kan helpen. „Je bent niet gek, je bent niet de enige die zich zo voelt, het is oké om hulp te vragen. Ieder-

een kan wat moois brengen in de wereld.” Heb je nu hulp nodig? Bel n3 (normaal tarief), of 0800-0n3 (gratis), dag en nacht bereikbaar.

MARGOT BRAKEL FOTOGRAFIE

„Iedereen kan wat moois brengen in de wereld



Morgan-Mae Bibo met haar moeder, Miran Rijn, en natuurlijk Chiel.



Mistig

Auteur: Morgan-Mae Bibo
Uitgeverij: Sterk door Werk/
PlanB Media
ISBN: 9789083273990
Prijs: € 18,95
Mistig is online verkrijgbaar via www.sterkdoorwerk.nl. Hier is ook meer informatie over de auteur te vinden.

'Jongeren kunnen vaak niet met falen omgaan'

„Jongeren zijn óf succesvol en laten dat op Instagram zien met een gelikte fotoreportage, óf ze zijn depressief en vertonen soms zelfs foto's van hoe ze zich automutileren. Die zwart-wit mentaliteit moet veranderen.”

Daarvoor pleit Floortje Scheepers, hoogleraar innovatie in de ggz en als psychiater verbonden aan het UMC Utrecht. Zij ziet jongeren steeds vaker worstelen met psychische kwetsbaarheden. Vooral op sociale media zijn de extremen eerder regel dan uitzondering.

Het is 10 september, een dag die is uitgeroepen tot World Suicide Prevention Day. Het thema van dit jaar is 'Hoop creëren door actie'. Het boek Mistig sluit daar volgens de hoogleraar naadloos bij aan, omdat het toegankelijk is voor de

doelgroep 15 tot 24-jarigen, een groep die normaal gesproken moeilijk te bereiken is. „Jongeren moeten in gesprek gaan met elkaar over zaken als tegenslag en verdriet; de grijstinten moeten worden gezocht.”

Stress

Volgens Scheepers neemt de vraag naar mentale hulp onder meer toe door de toenemende druk in de samenleving op jongeren. „Ze hebben te dealen met sociale media, met de gigantische hoeveelheid informatie die voorhanden is, maar ook met het tempo waarin die informatie verwerkt moet worden. De keuzemogelijkheden die daaruit voortvloeien zijn enorm en ook dat levert stress op.”

Ook zijn jongeren opgevoed en

opgegroeid in een cultuur waarin ouders ongelooflijk hun best doen om obstakels weg te halen, zodat hun kind zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen, zegt ze. „Dat vormt de tweede veroorzaker van mentale ontregelingen: jongeren zijn niet gewend aan mislukken. Ze missen vaak de skills om met falen of hindernissen in het leven om te gaan.”

Scheepers vindt het daarom niet eerlijk om de verantwoordelijkheid voor hun mentale gezondheid alleen bij jongeren te leggen. „Het is aan de samenleving als geheel, dus ook aan ouders, docenten en behandelaars, om na te denken over hoe we het met elkaar hebben ingericht. Willen we dat we uitgebalanceerde mensen voortbrengen of moet ieder mens 'perfect' zijn?”



Hoogleraar Floortje Scheepers.

FOTO NATHAN MOOII/STERK DOOR WERK