

**INTERVIEW** ELSBETH KUYSTERS VERLOOR HAAR ENIGE DOCHTER (17) DOOR ZELFDODING

# ‘Ik ben veel te laat gaan praten, zei Sara’

Na de zelfdoding van haar dochter in 2017 schreef Elsbeth Kuysters een boek over hoe ze die periode beleefde en wat hielp bij de rouw: *Moederhart vol rouw en liefde*. Ook ijvert ze gedreven voor een idee van Sara zelf: stimuleer kinderen al op basisscholen tot openheid over hun mentale problemen.

TEKST SARA LUIJTERS FOTO JOOST HOVING

**H**et gaat goed met haar, vertelt Elsbeth Kuysters op een terras in Breda, in de najaarszon. Dat lijkt misschien ongewoon, want in 2017 verloren Elsbeth en Frans hun enige dochter, Sara, aan zelfdoding, ze werd 17 jaar.

Elsbeth: „Als jong meisje had Sara fysieke klachten, zo groeide ze te snel. Ze was ook heel sensitief en slim; ‘een kind met oude wortels’, zo werd ze op de uitvaart omschreven. Ze kon verdrietig zijn over dingen waar anderen niets van snapt en ze was intens in haar contacten. In onze omgeving is een aantal kloosters en Sara schreef als kind brieven met zuster Benedicta. Leefijdgenoten begrepen haar vaak niet, ze worstelde met erbij horen. Omdat ze bang was uitgelachen te worden vanwege haar emoties stopte ze met die delen.”

## Hoe ontdekten jullie dat Sara suïcidale gedachten had?

„Op haar 14de viel Sara een paar keer zomaar achterover, daarna kon ze zich niet meer concentreren op het lezen van een boek of het maken van huiswerk. Ze raakte achter met school. Toch zagen we hierin geen aanleiding om aan mentale problemen te denken, dat kwam pas toen ze van de huisarts een lange vragenlijst moest invullen. Ik mocht van Sara haar test scores inzien. Op de vragen over mentale problemen stond overall een nul, wat betekende dat er niks aan de hand zou zijn. Dat vond ik als psycholoog verdacht, want niemand scoort alleen maar nullen op zo’n test-onderdeel. Pas een jaar later kwam de aap uit de mouw. Toen hoorden we van een praktijkondersteuner,

die Sara inmiddels begeleidde, dat ze suïcidale gedachten had. Zelf durfde ze ons dat niet te vertellen. Ze schaamde zich.”

Op haar 16de is de crisis zo groot dat Sara wordt opgenomen op de gesloten afdeling van een psychiatrische kliniek. „Ze stemde daarmee in. Het was vreselijk om haar daar achter te moeten laten, in een lege kamer met alleen een deken en een kussen.”

## Hoe voelde die periode?

„Heel zwaar. Niets werkte, de therapieën niet en ook de antidepressiva sloegen niet aan. In de weekenden kwam ze naar huis, wij liepen dan op eieren. Ze wilde niets met ons te maken hebben en er was geen fatsoenlijk gesprek mogelijk. Het voelde alsof wij als ouders geen rol meer hadden. Wij

## Rouw, verdriet en liefde zijn onlosmakelijk verbonden

– Elsbeth Kuysters, moeder

zagen geen heil in de behandeling, maar omdat Sara het zelf graag wilde, bleven we haar ondersteunen. Soms moesten we haar ’s nachts weer naar de kliniek brengen, omdat ze een gevaar voor zichzelf was. Ik zag een kind dat mijn kind niet meer was, dat doet nu nog steeds pijn.”

Na een jaar in de kliniek besloten Frans en Elsbeth samen met Sara dat ze zelfstandig kan gaan wonen, in Breda. „Ze vond het fijn dat we haar vertrouwen gaven, weliswaar met strenge afspraken. Zo bewaakten wij haar medicatie. Er was meer gelijkheid en respect

voor elkaar nu ze niet meer thuis moest komen, maar het gewoon mócht.”

## Gaf het jullie als ouders weer hoop?

„Doordat Sara haar eigen woonruimte had, heelden we als gezin en werd mijn moedertol hersteld. Het verdrietige was wel dat hoe-wel alle omstandigheden beter waren, ze zich toch niet beter ging voelen. ‘Het gaat nog steeds niet goed met mij’, zei ze. Op 19 mei 2017 besloot ze te stoppen met de therapie en de weg van de dood in te gaan.”

Sara is vanaf dat moment heel open over haar doodswens, vertelt Elsbeth. „Ik voelde direct dat we haar niet meer konden overhalen om terug te gaan naar de gesloten afdeling; daarmee zouden we weer uit de verbinding stappen. Ze wilde naar een levenseindekliniek, omdat ze vond dat ze het recht had om waardig te sterven. Haar psychiater ging daarin mee. Het respecteren van haar keuze was de enige manier om haar nog te kunnen redden. Ze zou niet de eerste zijn die terugkomt op zo’n besluit, en wij hoopten daarop. Ondertussen keken we wel naar andere vormen van hulp, waar Sara mee instemde. Ze probeerde diverse kortdurende medicatie, maar opnieuw hielp niets.”

Het antwoord van de levenseindekliniek om op gesprek te komen duurt voor Sara helaas te lang. „Ze kon niet meer wachten. Ze was een weekend thuis en ging op zondagavond 25 juni vroeg naar boven, samen met onze kat Liesje. Later op de avond vonden we haar op de zolder. Achteraf bleek dat Liesje bij haar is gebleven, ze rook naar Chanel, Sara’s parfum.”

**Ze heeft geen pijn geleden, schrijft u in uw boek.**



▲ Het magazine dat de stichting Saarisnietgek verspreidt op basisscholen.

## Elsbeth Kuysters

**Leeftijd** 61  
**Woonplaats** Oosterhout  
**Beroep** psycholoog, schrijfster en medeoprichter van de stichting Saarisnietgek  
**Hobby's** langeafstandwandelen, in de tuin werken, lezen, schrijven, jam maken, tennissen  
**Geniet van thuis zijn met** Frans, kat Liesje, de natuur  
**Droom** dat alle kinderen van 10-12 jaar het magazine Saarisnietgek lezen, en een wereld met alleen liefde  
**Levensmotto** vrede en geluk in het hier-en-nu



▼ Elsbeth Kuysters: 'Ik zoek graag de stilte op, daar is ruimte voor verbinding, verdriet en geluk.'



„Dat geeft wel troost. In haar dagboek heb ik gelezen hoe ze worstelde met hoe en wanneer ze haar leven moest beëindigen, ze had er stress over, zoveel dat haar haren ervan uit vielen. Ze was echt uitgeput. We hebben het niet meer kunnen omkeren en dat is vreselijk verdrietig. Tegelijk weet ik niet wat we nog meer voor haar hadden kunnen betekenen, dit was wat zij wilde. En of ik haar had willen zien sterven door euthanasie? Ik weet het echt niet.”

## Waar haalt u steun uit sinds haar overlijden?

„Als ik me echt rot voel komt onze poes Liesje bij mij liggen, zoals ze vroeger altijd naast Sara lag. Zij is voor mij een direct lijntje met Sara. Ik voel haar aanwezigheid nog heel sterk, het meest van alles in de natuur. Wandelen helpt me, net als alleen zijn. Een jaar na haar overlijden heb ik in mijn eentje het Pieterpad gelopen.

Over het algemeen voel ik veel dankbaarheid voor de mooie jaren die we met Sara hebben beleefd. Toen ze 9 jaar was ben ik alleen met haar naar de Sinai-woestijn geweest. Het was alsof ze thuis kwam daar, dat was heel bijzonder om mee te maken.”

Elsbeth laat een foto op haar telefoon zien van Sara, stralend, met een omslagdoek, op een kameel. „Ze geeft hier toch licht, of niet? Ik word vooral emotioneel van de moeilijke periode toen ze in de kliniek zat, wat we toen meemaakten kan ik alleen met Frans delen.”

## In het vierde rouwjaar schreef u het boek Moederhart vol rouw en liefde. Voortleven na de zelfdoding

## Open zijn over sombere gedachten

Het magazine *Saarisnietgek* voor kinderen tussen 10 en 12 jaar is te gebruiken als werkboek, onder andere op basisscholen. Het staat vol tips, ervaringsverhalen, puzzels en strips. Het is te bestellen via [www.saarisnietgek.nl](http://www.saarisnietgek.nl). Het boek *Moederhart vol rouw en liefde* bestel je via [www.elsbethkuysters.nl](http://www.elsbethkuysters.nl).

# 15%

■ In 2022 nam het aantal zelfdodingen onder jongeren tot 30 jaar toe. De Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie (CANS) zag in 2021 al een toename van 15 procent. Renske Gillisen, onderzoeker en voorzitter van CANS: 'Praten is een belangrijke manier om het aantal zelfdodingen omlaag te brengen. Blijf op elkaar letten, en vragen of iemand aan de dood denkt.'

## van mijn enig kind. Was het schrijven ervan onderdeel van het verwerkingsproces?

„Ik wilde vooral opschrijven wat mij heeft geholpen bij de rouw, hopelijk heeft een ander daar ook iets aan. Ik krijg veel mooie reacties van mensen die er troost uit halen.

Ik wilde het boek per se schrijven op Sara's laptop, op haar kamer, dat laat ik nu wat meer los. Sara is altijd en overall deel van mij, weet ik inmiddels. Door het schrijven van het boek is alles weer tot leven gekomen, niet alleen het verdriet, maar ook de vreugde en de humor. Haar dood heeft mij niet ongelukkig gemaakt, ik ken veel gelukkige momenten. Zelf zoek ik graag de stilte op, daar is ruimte voor verbinding, verdriet en geluk. Zoals vanochtend toen ik drijven aan het plukken was in een wijngaard niet ver van ons huis; Sara was daar ook aanwezig. Ik praat nog met haar, ik schrijf haar brieven en ik hoor haar stem. Natuurlijk zijn er ook veel verdrietige momenten, maar de liefde en verbinding die ik met Sara voel zijn heel sterk, daar verandert haar dood niets aan. Mijn boodschap is dat je gelukkig kunt zijn, zelfs als je je enige kind verliest.”

## U heeft ook Sara's idee uitgevoerd om basisscholieren kennis te geven over mentale gezondheid, in de vorm van het magazine en de stichting Saarisnietgek. Waarmee is het zo belangrijk om daar al op jonge leeftijd over te praten?

„Op haar 16de zei Sara dat ze veel te laat was gaan praten, ze wensde dat zij dit eerder had gedaan. In de kliniek werkte ze aan een 'mental health project' waar ze leeftijdgenoten voor interviewde. Allemaal zeiden ze dat hun mentale problemen al in milde vorm op de basisschool waren begonnen. De laatste jaren heb ik keihard aan het realiseren van het magazine gewerkt, samen met mijn zus, die orthopedagoog is, en met twee vriendinnen van Sara, die allebei leerkracht zijn.”

## Hoe wordt het magazine ontvangen?

„Het gaat heel goed, we zijn nu bezig het landelijk uit te rollen. Het wordt al als werkboek gebruikt op 34 basisscholen, ook jeugdprofessionals werken ermee. Elk kind dat we ermee bereiken en dat uitgenodigd wordt om te praten over emoties, is winst. Dit overstijgt Sara, voor haar hoeft ik dit allemaal niet te doen.”

Elsbeth is ervan overtuigd dat het goed is waar Sara nu is. „Indirect heeft ze veel positieve invloed op anderen. Het is pijnlijk dat ze voor altijd 17 zal blijven, terwijl haar vrienden gaan studeren, werken en samenwonen. Rouw, verdriet en liefde zijn onlosmakelijk verbonden. Mijn rouw mag oneindig zijn, zoals ook mijn liefde voor Sara oneindig is.”

■ Hulp bij suïcidale gedachten? Neem dan contact op met de hulp- en preventielijn Zelfmoord, tel: 0800-0113