



‘Laten

## we alsjeblieft luisteren naar mensen met een doodswens’

Mark Tuitert over de suïcide van zijn moeder:

Tien jaar geleden overleed Annemarie Koperberg, de moeder van voormalig topschaatser Mark Tuitert (42). Na jaren van depressies zag zij geen andere uitweg dan suïcide. Mark heeft met haar dood leren leven, maar wat had hij haar graag een waardig levenseinde gegund. • *Teus Lebbing*

*Je moeder tobde jaren met haar mentale gezondheid voordat ze overleed. Hoe herinner je je haar daarvoor?*

‘Ze was een betrokken, lieve moeder met veel energie. Samen met mijn vader runde ze onze boerderij. Daarnaast deed ze ontzettend veel voor mij en mijn twee jongere broers. Niks was te gek: we gingen naar muzikles, zaten op schaken, deden allerlei sporten. We kregen volop kansen om ons zo breed mogelijk te ontwikkelen. Mijn moeder kwam uit Zuid-Holland en was opgeleid tot verpleegkundige. Voor de liefde verhuisde ze naar Overijssel om zich te wijden aan het boerenleven. Ik zal het nooit zeker weten, maar ik denk dat dat uiteindelijk is gaan wringen. Ze was bij de pinken, kon zich vurig uitspreken als ze ergens iets van vond. Die directheid werd op het platteland niet altijd gewaardeerd. Mijn ouders hielden veel van elkaar, maar hun huwelijk heeft het niet gered. Er waren continu spanningen in huis, hun karakters botsten zo. Mijn moeder heeft zich nooit neer kunnen leggen bij de breuk. Haar ideaalplaatje – een voltallig gezin onder één dak op de boerderij – viel in duigen. Dat verlies is ze nooit te boven gekomen.’

*Wanneer beseftte je dat je moeder depressief was?*

‘In alle jaren dat we haar zagen aftakelen, is het woord depressie nooit gevallen. Pas later ben ik me gaan realiseren dat ze mentaal ziek was. Ik had me altijd

voorgesteld dat iemand met een depressie continu in zak en as zit, maar dat was niet zo. Bij mijn moeder manifesteerde het zich op allerlei andere manieren. Ze had vaak last van fysieke pijn, kon steeds moeilijker genieten van dagelijkse momenten, sprak in negatieve cirkelredeneringen, niks was meer goed. Ze trok zich terug in haar eigen wereld en die was niet fraai. Ze bleef maar volhouden dat ze door mijn vader aan de kant was gezet. Niets of niemand kon haar op andere gedachten brengen.’

*Wat deed dat met jou als oudste zoon?*

‘De situatie thuis werd onhoudbaar. Mijn moeder weigerde zich neer te leggen bij de scheiding. Rond mijn negentiende zei ik: “Je moet hier weg en wij gaan met je mee.” Ik koos haar kant, ten koste van het contact met mijn vader. Samen met mijn twee broertjes belandden we in een klein huurhuis, zo anders dan ons leven op de boerderij. Ze kon er haar draai niet vinden, dus besloot ik een groter huis voor haar te kopen, zodat ze onder de pannen was. Ik was een schaatstalent met een dik sponsorcontract, ik dacht dat ik dat als oudste zoon wel voor haar kon regelen. Maar ook dat werd onhoudbaar. Ik liep vast. Door te veel en te hard trainen raakte ik overbelast en mijn sponsor ging failliet.’

‘Gaandeweg ben je je dierbare aan het verliezen. De kans dat je ook jezelf verliest in je zorgen is groot’

#### *Je kon haar niet redden?*

‘En dat was natuurlijk ook niet mijn rol. Tot dat besef kwam ik met hulp van een mentor. Een kind hoort ónder zijn ouders te staan, niet erboven. Ik kreeg de behoefte om het contact met mijn vader te herstellen, om niet te hoeven kiezen. Ik voelde ook de diepe drive om me voluit op mijn sport te richten, op het schaatsen. Ik had dat talent, dat wilde ik niet verspillen, dit waren de jaren om te oogsten. Toen ik dat aan mijn moeder probeerde uit te leggen, wilde ze daar niets van weten. Ze begreep het gewoon niet, voor haar voelde het alsof ze een medestander verloor. Toch heb ik doorgezet, ik móést verder met mijn eigen leven. Ik ben op mijn drieëntwintigste in een appartementje in Heerenveen gaan wonen en werd datzelfde jaar Europees kampioen. Tegen de klippen op dus eigenlijk. Een jaar later, in 2002, heb ik het huis verkocht.’

#### *Hoe reageerde je moeder?*

‘Ze bleef afglijden, had weinig oog voor anderen. In 2006 deed ik mee aan de Olympische Spelen in Turijn. Zoals altijd ging ze mee, maar ze was voortdurend negatief, kon nergens van genieten. In die periode begon ze uit te spreken dat ze het leven niet meer zag zitten. Ik zag het als een roep om aandacht en reageerde: kijk naar wat je wél hebt en wat er allemaal mogelijk is. Er zijn meer mensen die scheiden en daarna een nieuw leven weten op te bouwen. Maar wat we ook zeiden of deden, er veranderde niets in haar gedrag. Ze zat verstrikt in haar gedachten en weigerde hulp van artsen of psychologen in te schakelen. Opgeleid tot verpleegkundige vond ze dat ze het zelf moest oplossen. Een tijdje later deed ze haar eerste zelfmoordpoging. Wat een schok. In één klap wist ik: het is menens. Mijn moeder wil er echt niet meer zijn.’

#### *Ben jij na haar eerste poging anders gaan leven?*

‘De dreiging verdwijnt natuurlijk nooit uit je achterhoofd, voortdurend sta je paraat voor dat ene telefoontje. Tegelijk was haar doodswens een ver-van-mijn-bedshow. Levenslustig als ik ben, kon ik me niet voorstellen dat je verdriet en pijn zo groot zijn dat je dood wil. Ik wilde haar natuurlijk ook niet kwijt, mijn liefde voor haar was zo groot. Maar wat kon ik doen? Ik heb veel aan mijn sport gehad, aan de focus die ik nodig had om op topniveau te presteren. En aan de stoïcijnse filosofie, waarin ik me al sinds mijn twintigste verdiep. Een van de stoïcijnse principes is: accepteer je lot. Ik prentte me in dat het lot van mijn

moeder niet in mijn handen ligt. Dat maakte dat ik mijn emoties beter kon kanaliseren. Ik probeerde zoveel mogelijk mijn aandacht bij het schaatsen te houden. De volgende Olympische Spelen kwamen eraan, die van 2010 in Vancouver. Vlak daarvoor nam ik de moeilijkste beslissing die ik ooit heb genomen: ik vroeg mijn moeder om thuis te blijven. De reis zou te heftig zijn; voor haarzelf, voor de anderen die me zouden aanmoedigen en voor mij. Om optimaal te schaatsen moest ik me fulltime kunnen richten op het toernooi. Uiteindelijk won ik er mijn gouden plak op de 1500 meter. Meteen daarna belde ik haar, maar ze kon niet blij voor me zijn. Sindsdien weet ik dat euforie en verdriet hand in hand kunnen gaan.’

#### *Twee jaar later – je was net vader geworden van je eerste kind – lukte het je moeder om uit het leven te stappen. Zag je dat aankomen?*

‘Ja en nee, want je blijft natuurlijk hopen op verbetering. Maar eigenlijk is het na haar eerste zelfmoordpoging nooit meer goed gekomen. Ze bleef fysieke pijn en negatieve gedachten houden, was steeds meer alleen. Nooit lachte ze meer, ze kon geen plezier voelen, zelfs niet bij de geboorte van haar eerste kleinkind. Dat is toch geen leven? Ook voor de omgeving niet. Gaandeweg ben je je dierbare aan het verliezen. De kans dat je ook jezelf verliest in je zorgen is groot.’

#### *Je moeder is nu tien jaar dood. Hoe kijk je terug op haar laatste fase?*

‘We kunnen er niks meer aan veranderen, maar ik had haar zó een waardiger afscheid gegund. Minder alleen en wanhopig. Op het laatst kon ze alleen nog maar uitschreeuwen: ik wil dood! Daarin hadden we haar meer terzijde kunnen staan: als dit is wat je wilt, dan gaan we je begeleiden. Dat hebben we niet gedaan,

we wisten gewoon niet hoe, de kennis ontbrak ons als familie. Wat ik achteraf moeilijk kan begrijpen, is dat haar doodswens nooit bespreekbaar is gemaakt. We hebben er in ieder geval nooit open over gepraat samen met de psychiaters en andere zorgverleners. Na haar eerste poging werd ze opgenomen in een kliniek en meteen aan de medicatie gezet, terwijl ze dat helemaal niet wilde.’

#### *Er was niemand die naar haar luisterde?*

‘Voor zover ik weet niet. Van de hulpverleners hoorde ze vooral: dit zijn je medicijnen, dit is de behandeling die je moet volgen. Dat was het.’

#### *Wanneer realiseerde je je dat het ook anders had gekund?*

‘Jaren later kreeg ik een telefoontje van een zakenrelatie die onze afspraak moest afzeggen. Open en eerlijk vertelde hij waarom: zijn moeder had na jarenlange depressies euthanasie gekregen, met de familie rondom haar sterfbed. Ik was verbijsterd. In de eerste plaats door zijn openhartigheid en daarna door het besef dat het zó dus ook kon, waardig.’

#### *Sindsdien ben je open over de suïcide van je moeder. In interviews, je boek Drive, in je presentaties voor volle zalen...*

‘Dat deed ik sowieso al met familie en vrienden, ik heb niks te verbergen. Toch merk ik dat er een taboe op depressie en zelfdoding rust, alsof het een zwakte is. Daar ben ik het zo niet mee eens. Dit is de werkelijkheid van het leven, dit soort pijn en verdriet horen er óók bij. Daarom wil ik het gesprek hierover opengooien: laten we alsjeblieft luisteren naar mensen met een doodswens. Laten we horen wat hen bezielt, waar ze mee te dealen hebben. En als er echt geen andere uitweg meer is: laten we hen dan een waardig levenseinde in eigen regie gunnen. Wat zou dat een vooruitgang zijn, ook voor hun nabestaanden.’ ←

*Mark Tuitert (1980) is een gelauwerd langebaanschaatser, met als hoogtepunt olympisch goud in 2010 op de 1500 meter. Sinds hij in 2014 een punt zette achter zijn topsportcarrière is hij actief als schaatsanalyticus, ondernemer, podcastmaker en schrijver. Vorig jaar verscheen zijn boek Drive, over zijn lessen uit de stoïcijnse filosofie. Mark is getrouwd met Helen van Goozen, ook oud-schaatsster. Samen hebben zij een dochter en een zoon.*

## IN MEMORIAM



### ERELID NVVE BETTY RADEMA OVERLEDEN

Kort na het verschijnen van de vorige *Relevant* overleed op 14 mei in haar woonplaats Haarlem ons erelid Betty Radema (88). Betty was 35 jaar vrijwilliger voor de NVVE, waarvan de laatste vijftien jaar als consulent. In 2018 nam zij afscheid. In 2019 werd zij benoemd tot Lid in de orde van Oranje-Nassau. Betty's inzet voor een waardig sterven had veel te maken met de dood van haar ouders in vernietigingskamp Sobibor en haar eigen onderduikperiode in de Tweede Wereldoorlog. Haar ouders hadden geen waardig levenseinde gehad en die gedachte stimuleerde haar om lid van de NVVE en later vrijwilliger te worden. Dat haar kleinzoon in 2014 een einde aan zijn leven maakte, inspireerde haar eens te meer om zich voor een waardig levenseinde in te zetten. Betty werkte voor de Presentatiedienst en de Levenseinde Academie. Ze gaf lezingen over keuzemogelijkheden aan het einde van het leven en wilsverklaringen, ook aan buitenlanders. Tijdens publieksbijeenkomsten zat ze steevast achter de informatietafel. Acht jaar lang, van 2005 tot 2013, zat ze in de Raad van Beroep van de NVVE. Betty was niet alleen actief voor de NVVE, maar ook voor onder andere het Humanistisch Verbond en Herinneringscentrum Kamp Westerbork. Ook nadat zij bij de NVVE was opgehouden met haar vrijwilligerswerk, gaf zij nog voorlichting over de oorlog op scholen. Eind vorig jaar ging Betty lichamelijk en geestelijk achteruit. Dat lot aanvaardde ze, ze wilde niet onderzocht worden. Gaandeweg werden lopen, praten en denken moeizamer, maar ze bleef bij haar wens: geen onderzoek en geen behandeling. De laatste dagen weigerde ze eten en drinken. Nadat de huisarts was overgegaan tot palliatieve sedatie, stierf Betty op 14 mei. Op [nvve.nl](https://www.nvve.nl) staat een In memoriam en een link naar een artikel naar aanleiding van haar overlijden in het NRC (tik in de zoekbalk: Betty Radema). ←