De dochter van Marcel Mennen en Jolanda de Haas stapte uit het leven

‘We gunden haar zo graag een humane dood’

In de zomer van 2022 maakte Doortje Mennen (31) een einde aan haar leven. Haar dood kwam niet geheel onverwacht, sinds jong kampte ze met hevige psychische problemen, vertelt haar vader Marcel Mennen (65). ‘Toch zijn we ons altijd blijven vasthouden aan strohalmen. Wat kun je anders?’ • *Teus Lebbing*

‘Als meisje kon Doortje wel eens acuut angstig worden. Met hulp van een kinderpsychologe kwam ze daar overheen. Dat veranderde in groep 7 van de basisschool. Doortje vond weinig aansluiting in de klas, raakte geïsoleerd. Omdat we ons ernstig zorgen maakten, lieten we haar testen op cognitieve vaardigheden en persoonlijkheid. Daaruit bleek onder meer dat ze een extreem laag zelfbeeld had. We zijn hulp gaan zoeken en kwamen in contact met een centrum voor jeugdpsychiatrie bij ons in de buurt. Zo rolde Doortje op haar elfde het psychiatrisch hulpcircuit in en ze is daar nooit meer uit gekomen.’

‘Ondanks haar problemen wist ze toch de basisschool af te ronden, ze ging naar de brugklas havo-vwo. Het eerste jaar ging eigenlijk nog best goed, ze vond ook aansluiting bij haar klasgenoten. Maar vanaf de tweede liep het spaak. Na drie weken weigerde Doortje naar school te gaan. Het lukte haar gewoon niet, ze voelde zich zo onbegrepen. En waar dat aan lag? Wij wisten niet hoe we haar konden helpen. Opname bij de psychiatrische instelling leek het beste voor haar. Eerst woonde ze in een open groep, maar dat werd al snel een gesloten afdeling, want ze deed een suïcidepoging.’

MOEILIJK TE BEGRIJPEN

‘Tot haar achttiende is Doortje af en aan opgenomen geweest. Tussendoor was ze perioden thuis. We probeerden haar vooral zoveel mogelijk structuur te bieden. Via gewoon onderwijs was dat niet haalbaar, maar ze ging bijvoorbeeld geregeld naar een manege om paarden te verzorgen. Dat deed haar goed, ze was dol op dieren. Als gezin leerden we ons steeds meer aan te passen. We deden ons best om Doortje zo goed mogelijk bij te staan en haar jongere zus ondertussen te ontzien. Wat altijd heeft geholpen is dat mijn vrouw en ik zijn blijven werken, dat bood structuur en afleiding. Daarnaast hebben we altijd kunnen terugvallen op trouwe, fijne vrienden die met ons meeleefden, maar moeilijk konden begrijpen wat Doortje moest doorstaan.’

‘We raakten eraan gewend dat onze dagen vaak anders liepen dan gedacht, bijvoorbeeld omdat we met spoed naar de eerste hulp moesten. Dan weer slikte Doortje te veel pillen, dan weer verwondde ze zichzelf. En tijdens de laatste maanden van haar opname in de jeugdinstelling is ze een keer weggelopen en misbruikt door iemand die ze tegenkwam. Dat heeft diepe sporen nagelaten. Steeds vaker dacht ik: gaat dit ooit nog goedkomen? Bij de jeugdinstelling waar ze werd begeleid kreeg ze de diagnose borderline. We konden er rekenen op een luisterend oor, advies en goede ouderbegeleiding. Dat veranderde toen ze de achttien passeerde en volwassen werd geacht. Vanaf die leeftijd werd het één grote zoektocht om goede zorg voor haar te vinden. In de psychiatrie voor volwassenen wordt sterk gehamerd op ‘zelfstandigheid’ en ‘eigen verantwoordelijkheid’. Ik begrijp die ambitie heus, maar wat als die gewoon niet haalbaar is? Iemand die geen benen heeft, kun je toch ook niet leren lopen?’

SPOKEN

‘Gelukkig waren er ook betere jaren. Die beleefde Doortje bijvoorbeeld op een zorgboerderij in het noorden van het land. De plek en de begeleiding hadden een goede uitwerking op haar, ze besloot zelfs om weer onderwijs te gaan volgen. Ze behaalde haar havodiploma en vwo-certificaten, we waren zo blij voor haar. Op haar drieëntwintigste verhuisde ze naar Utrecht waar ze Algemene Sociale Wetenschappen ging studeren. Ze wist er een

FOTO: JOSJE DEEKENS

vriendenkring op te bouwen die haar accepteerde zoals ze was. Ook kreeg ze een vriend met wie ze ging samenwonen en op wie ze kon terugvallen. Want de spoken in haar hoofd waren niet verdwenen. Nog steeds konden die tot een crisis leiden, inclusief de bekende spoedbezoeken aan het ziekenhuis.'
'Wat betreft haar toekomst hielden we ons vast aan strohalmen, wat kun je anders? Borderline kan vanaf je dertigste afnemen, wisten we bijvoorbeeld. Maar was het wel borderline? Daaraan ben ik altijd blijven twijfelen. En wat is de betekenis van zo'n diagnose eigenlijk? Doortjes problematiek was zo complex, dan helpt het denken in hokjes niet. Ondanks dappere pogingen en oplevingen kon Doortje haar weg in het leven niet vinden. Studeren bleek te stressvol, soms deed ze een examen met zeven oxazepam op. Nadat haar relatie was stukgelopen, kwam ze alleen te wonen en voelde zich eenzaam. Ze kreeg slaapproblemen, was soms nachtenlang wakker. Ook dronk ze veel, haar situatie werd meer en meer uitzichtloos. We waren ook bang dat ze financieel in de knel kwam te zitten en op straat zou belanden. Hoe konden we haar daarin ondersteunen, waar deden we goed aan? Doortje werd inmiddels begeleid door een instelling in Utrecht, maar met niemand van haar hulpverleners viel te praten over haar financiële problemen en gebrek aan structuur. Om de twee maanden hadden we een familiegesprek, maar die verliepen nogal moeizaam. Doortje klapte helemaal dicht met al die mensen om zich heen. Ze vond dat niemand goed begreep wat ze doormaakte en wat haar bewoog.'

NARE GEDACHTEN

'Ze werd steeds radelozer. "Als dit of dat niet lukt, dan stop ik", zei ze wel eens. Maar we konden nooit achterhalen hoe serieus haar doodswens was. De zelfbeschadiging en bovenmatige inname van pillen leken meer op een vlucht. "Ik wil gewoon die nare gedachten niet", zei ze dan. Ook had ze eens een gesprek bij Expertisecentrum Euthanasie, maar ze haakte na één sessie af omdat het tijdelijk weer beter met haar ging. Het raakte Doortje dat een euthanasieverzoek van een vriendin in psychische nood was afgewezen. Ze wist bovendien hoe lang de wachttijden er waren. Om structuur in haar leven te krijgen, wilde ze niets liever dan werken. Met hulp van een doortastende begeleider kon ze twee à drie dagen aan de slag bij de Universiteit van Amsterdam, dat leek een stap vooruit. Maar ze heeft het niet gered. Vier dagen voor ze zou starten, beroofde ze zich van het leven.'

'NU DENK IK: HADDEN WE HAAR DOODSWENS MAAR EXPLICIET MET HAAR BESPROKEN. DAN HADDEN WE HAAR KUNNEN STEUNEN IN DAT TRAJECT. MAAR HOE VOER JE DAT GESPREK? DAT IS ZO LASTIG'

'De afscheidsbrief op haar telefoon sprak boekdelen: "Ik ben op, het gaat niet meer", schreef ze, en ze dankte ons voor alle steun. Ook vonden we er een lijstje met muziek voor op haar uitvaart en er hing een jurk op de kapstok die ze graag in haar kist wilde dragen. Hoe graag ze ook aan het werk wilde, ik denk dat ze er ook enorm tegen heeft opgezien. Ze was te uitgeput, haar strijd duurde al zo lang.'
'Hoe bepaal je hoe zwaar iemand lijdt en hoe uitzichtloos dat is? Er waren zoveel signalen dat Doortje het leven niet aankon, maar wat kun je als ouders? En als hulpverleners? Haar leven was een weg van heel veel vallen en opstaan, en uiteindelijk van vallen. Toen ze opgebaard lag, zag ik een rust in haar. Troostend waren ook alle mensen op haar uitvaart, onder wie lotgenoten die vertelden hoe Doortje altijd luisterde en met hen meeleefde. Wat ze bij zichzelf niet kon, lukte haar wel voor anderen.'
'Nu denk ik: hadden we haar doodswens maar expliciet met haar besproken. Dan hadden we haar kunnen steunen in dat traject. Maar hoe voer je dat gesprek? Dat is zo lastig. Ook de hulpverleners pikten haar verzoek niet op, terwijl in haar dossier toch echt staat dat ze "chronisch suïcidaal" was. Wat maakt toch dat psychiaters bij dat onderwerp wegblijven? Ik ben blij met psychiater Menno Oosterhoff die zijn vakgenoten oproept: "Ga het gesprek over hun doodswens aan met patiënten, dat kan hen juist ook lucht geven om verder te gaan." Over meewerken aan euthanasie zegt Oosterhoff: "Dit valt ook onder onze taak om het lijden van onze patiënten te verlichten." Aan het verspreiden van die boodschap draag ik graag bij, onder andere door mijn vrijwilligerswerk voor MIND, Aurora en KEA. Dat zijn stichtingen die zich, elk op hun eigen manier, inzetten voor betere geestelijke gezondheidszorg, hulp voor naasten bij suïcide en euthanasie bij psychisch lijden. Doortje was open over haar problematiek, ze schreef er bijvoorbeeld blogs en een gedichtenbundel over. Ik probeer haar "missie" een beetje voort te zetten. We hadden haar zo graag een humane dood gegund en een goed afscheid van haar dierbaren. Dan had ze niet zo eenzaam hoeven sterven als nu.' ●