

Léven na de zelfdoding van een geliefde

FOUNDATION DOT YOUR I Op 3 januari van dit jaar was het precies 23 jaar geleden dat Aniana Taelman haar vader verloor door zelfdoding. Samen met haar moeder en haar zus bleef ze verweesd achter. Twintig jaar lang zocht ze vergeefs naar antwoorden op de vragen die haar kwelden. Tot ze tot het besef kwam dat ze de pijn, het verdriet, de ontreddeering moest ombuigen tot een positief verhaal: lotgenoten, nabestaanden van een zelfdoding, een helpende hand bieden. Dat is het doel van de Foundation Dot Your I die Aniana samen met haar partner, zakenman Luc Deflem, in het leven heeft geroepen.

Januari is traditioneel de maand met het hoogste aantal zelfdodingen. België heeft de hoogste cijfers van West-Europa (circa 15 op 100.000 inwoners), Vlaanderen ligt duidelijk voor op Wallonië en West-Vlaanderen spant de kroon. Het aantal zelfmoordpogingen in België ligt rond de 28 per dag.

Ondraaglijke rouw

“Een zelfdoding laat gemiddeld een 15 à 25 personen achter in diepe en in vele gevallen ondraaglijke rouw”, zegt Aniana Taelman. “Een familielid, geliefde of vriend blijft achter met verdriet en vele

onbeantwoorde vragen: waarom? Hoe hebben we dit niet kunnen zien aankomen? Waarom hebben we dit niet kunnen verhinderen? Vragen die jaren blijven bonken in je hoofd. Nabestaanden van een zelfdoding staan voor een kuil vol onbegrip. Meer zelfs: de kans op suïcidaliteit stijgt tot acht maal tijdens een rouwproces na zelfdoding, zeker als de relatie tussen beiden erg intens was.”

Voor deze nabestaanden van een zelfdoding, en dat zijn er vele tienduizenden, bestaat echter weinig of geen opvang. Waar kunnen zij terecht met hun vragen, met hun pijn, met hun ontreddeering? “Daar willen we met onze Foundation

trachten een leemte op te vullen”, vervolgt Aniana. “Doel is deze mensen weer zin in en voor het leven te geven. Daar wil ik me als zogeheten ‘ervaringsdeskundige’ samen met mijn man voor inzetten”.

Hoe wil de Foundation dit aanpakken? Er zullen trainingen, workshops en andere trajecten ontwikkeld worden, gebaseerd op het persoonlijke verwerkings-traject van Taelman en een effectief leiderschapsmodel ontwikkeld door Deflem in het bedrijfsleven. Doel is om nabestaanden weer leider over zichzelf, over hun leven te laten worden. Alle trajecten zullen onder begeleiding van therapeuten, coaches, artsen en psychiaters ontwikkeld worden. Bovendien zullen alle trajecten via het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) afgetoetst worden op effectiviteit. Iedereen die zich geroepen voelt om betrokken te worden bij deze maatschappelijke missie, kan contact opnemen met de Stichting.

Schrijven als catharsis

“Ik kan niet aanvaarden wat hij gedaan heeft! Er is zoveel gestorven die dag. Niet één, maar vier mensen tegelijk.” Een fragment uit de autobiografische debuutroman *Het einde is nu*, waarin Aniana Taelman afrekenet met de demonen die haar ruim 20 jaar in hun greep hebben gehad. Wat voor een debuut! De manier waarop Aniana thematieken van dementie, zelfdoding,

Advies voor huisartsen en andere hulpverleners

Huisartsen en andere hulpverleners die vragen hebben over het begeleiden van een suïcidale persoon kunnen bellen of mailen naar ASPHA (Advies Suïcidepreventie voor Huisartsen en Andere hulpverleners). In 2018 werd ASPHA 334 maal gecontacteerd via telefoon of e-mail.

burn-out en haar zoektocht naar liefde verstrengelet, laat de lezer niet onberoerd.

Duizenden bladzijden heeft Aniana geschreven die een lang uitgesponnen catharsis vormen. Een eerste bundeling van die teksten ligt nu in de boekhandel.

Tegelijk lanceert Aniana samen met haar partner in love, Luc Deflem, de Foundation Dot Your I, die hulp wil bieden aan de duizenden ‘nabestaanden’ van personen die zelfdoding hebben gepleegd. Voor deze doelgroep wordt onder andere een online schrijftool *Write to Heal* gecreëerd die de deelnemers diepgaande vragen voorschotelt waarmee ze aan de slag kunnen. “Schrijven was voor mij de ultieme weg naar verwerking,” zegt Aniana Taelman, “ik wil mijn ervaring aanbieden aan anderen om hen ook bevrijding te laten vinden.”



Aniana Taelman: “Doel is de nabestaanden van een zelfdoding weer zin in en voor het leven te geven. Daar wil ik me als zogeheten ‘ervaringsdeskundige’ samen met mijn man voor inzetten.”

© David Plas

© Getty Images

Seminaries en events

Dit proces wil de Foundation vervolgens in real life uitbreiden tot schrijfseminaries voor groepen nabestaanden. “We gaan zeker geen cavalier seul spelen, maar willen samenwerken met bestaande organisaties als de Zelfmoordlijn of het VLESP, zegt ondernemer Luc Deflem, die met zijn ervaring als ex-topman van Securex trainingen geeft aan bedrijfsleiders als certified personal coach.

‘De kans op suïcidaliteit bij nabestaanden stijgt tot acht maal in een rouwproces na zelfdoding van een familielid of vriend, zeker als de relatie tussen beiden erg intens was’

– Aniana Taelman,
Foundation Dot Your I

“We willen ook samen met deskundigen seminars aanbieden voor beroepsgroepen waarin zelfdoding hoog scoort, zoals landbouwers. Of risicobedrijven die kampen met een hoog percentage van depressies en burn-out. Denken we bijvoorbeeld aan de NMBS waar de problematiek van zelfdoding zwaar weegt op treinconducteurs en spoorpersoneel”, vervolgt Luc. “In the end wil Dot Your I *Festivals of Life* creëren waarin alles in het teken van Leven zal staan en waarbij alle kunsten kunnen betrokken worden: muziek, dans, fotografie, tekenen et cetera. Dit onder het motto: kunst leidt tot verwerking.”

“Onze ultieme droom”, besluit Aniana Taelman, “is om mensen te redden van zelfdoding of een poging tot zelfdoding. Al is het maar één persoon per dag. Omdat een zelfdoding niet één, maar ettelijke levens verwoest.”

Henk Van Nieuwenhove

Info:

- >> Boek: Aniana Taelman, *Het einde is nu*. Express your, 2020, 237 blz. AnianaTaelman.com
- >> Stichting: DotYourI.foundation
- >> Uitgeverij: ExpressYourI.com

Wie vragen heeft over zelfdoding kan terecht bij de Zelfmoordlijn, op het telefoonnummer 1813 of online via www.zelfmoord1813.be.