

Heb je vragen of gedachten aan zelfdoding  
of maak je je zorgen over iemand?  
Chat met [www.113.nl](http://www.113.nl) of bel via 0800-0113 of 113

Sara (17) wilde niet meer leven

# ‘Moeder blijf je tot voorbij de dood’

In 2017 overlijdt Sara op zeventienjarige leeftijd als gevolg van zelfdoding, na jarenlang lichamelijk en psychisch lijden. De dood van haar enig kind inspireert haar moeder Elsbeth (60), psychologe, in het vierde rouwjaar tot het schrijven van *Moederhart vol rouw en liefde*. Het boek is een collage van rouw, wat helpend kan zijn in je verlies. Het beschrijft de liefde van Elsbeth voor haar dochter, maar ook haar zoektocht naar rust, reflectie en balans in haar leven: ‘Ik voel haar dagelijks, Sara heeft me nooit in de steek gelaten.’

“Het gaat eigenlijk wel goed met me, al zal dat voor sommige mensen misschien vreemd klinken. Ik voel me gelukkig en kan genieten van het hier en nu. Vooral in de natuur ervaar ik geluksmomenten. Dat die er kunnen zijn ondanks het verdriet, is best bijzonder, maar het een gaat niet ten koste van het ander, heb ik gemerkt. Ik ben altijd blijven genieten. Nu ik erop terugkijk had ik het eerste jaar na Sara's dood weinig energie over, maar nu, vijf jaar later, heb ik weer meer energie. Ik ervaar Sara heel dichtbij, ook nu nog. De liefde en verbinding met haar blijven bestaan, daar verandert de dood

niks aan. Ik voel haar inspiratie bij alles wat ik doe, ze is altijd bij me.”

## Een groot geschenk

“Sara werd geboren op 28 november 1999, ze was een zondagskind, mijn enige kind. In 2017 maakte ze zelf een einde aan haar leven. Het proces en de situatie van Sara leken meer op zelfeuthanasie dan zelfdoding. Sara is in ons huis gestorven. Dat ze zo dicht bij ons stierf vond ik een heel groot geschenk. Ik had er niet aan moeten denken dat Sara ergens anders afscheid van het leven had genomen. Dat er iemand aan de deur komt die je vertelt dat je kind gestorven is

en ergens is gevonden, dat werd ons bespaard. Mijn man Frans en ik waren die bewuste dag thuis, we zaten beneden. Sara woonde zelfstandig, maar het was ontzettend warm dat weekeinde en haar verdieping in de stad leek wel een sauna. Ze was misselijk van nieuwe medicatie, dus vroegen we haar naar huis te komen. We stelden voor haar te komen halen en daar stemde ze gelukkig mee in. Het zou ons laatste weekeinde samen zijn. Op zondagavond besloot Sara haar leven te beëindigen. Ze stierf niet alleen, haar poes Liesje waar ze zielsveel van hield, was bij haar. Die avond kwam Liesje onze woonkamer ingelopen, ze was heel rustig en sprong op de bank naast me, rolde zich op en ging slapen. Achteraf beseften we pas dat Liesje bij Sara moet zijn geweest, want die twee waren altijd samen als Sara thuis was. De kat rook naar de eau de toilette van Sara, ze heeft het beestje vast half doodgeknuffeld. De gedachte dat Liesje de stille getuige is geweest bij haar dood en bij haar is geweest tot aan het eind, vind ik troostend. Ik heb me altijd gerealiseerd dat dit zou kunnen gebeuren, zeker gezien de jaren dat Sara erg achteruit is gegaan met haar mentale gezondheid. Ik heb me ook vóór haar dood al afgevraagd of ik door zouden kunnen met leven als het ergste zou gebeuren. Het antwoord was ja. Als Sara zou sterven, zou ik door kunnen gaan met leven. Niet omdat ik

*‘Ik voel me zo ongelofelijk rot! Niet, gewoon niet in staat er zelf iets aan te veranderen. Ik zie ook geen toekomst voor me. Zie mezelf niet na een opleiding werken, een gezin hebben, huisje, boompje, beestje. Simpelweg omdat ik denk dat ik het leven gewoon niet aankan. Ik moet gaan.’*

(Sara, 16 jaar - dagboekfragment) Uitt: Moederhart vol rouw en liefde

niet genoeg van haar gehouden heb, maar juist omdat ik zielsveel van mijn kind hield en nog steeds houd.”

## Klaar met leven

“Sara is pas heel laat met ons gaan praten over haar suïcidaliteit. Tijdens haar opnames bij de ggz ging het contact met haar moeizaam, ze wilde afstand. Ze deelde niet met ons hoe het werkelijk met

met de behandelingen en definitief de weg van de dood ingaan. Natuurlijk wil je als ouders werkelijk alles doen om je kind te helpen, om dit te voorkomen. In overleg met haar psychiater én Sara zelf, zijn haar tot het laatst nog medicatie en andere mogelijkheden aangereikt met hoop op herstel. Wederom een gedwongen opname wilden we niet meer, want dat biedt ook

‘De liefde en verbinding blijven bestaan, daar verandert de dood niks aan. Ze is altijd bij me’

haar ging. Losgelaten hebben we haar nooit en later is ons contact hersteld. Toen Sara zelfstandig mocht wonen, wél met strakke ambulante begeleiding eromheen, kwamen we weer tot elkaar. Er was een intimiteit tussen ons drieën die alles bespreekbaar maakte, ook Sara's wens om het leven te verlaten. Sara wilde stoppen

geen zekerheid dat het dan niet zal gebeuren. Bovendien is er dan geen contact. We kozen ervoor om met haar in gesprek te blijven, want dan is er hoop. Sara was klaar met leven en ze vond dat ze recht had om waardig te sterven. Wij zagen haar lijden en achteruit gaan en dat brak ons hart. Naast het alsnog aanreiken van



In het boek ‘Moederhart vol rouw en liefde - voortleven na de zelfdoding van mijn enig kind’ vertelt Elsbeth Kuysters hoe ze verder leeft met de rouw om haar dochter Sara, die er op 17-jarige leeftijd zelf voor kiest haar leven te beëindigen. De bekende verliesdeskundige Manu Keirse schreef het voorwoord van het boek. Elsbeth schrijft ook blogs over verlies en gezondheid, te lezen op [www.elsbethkuysters.nl](http://www.elsbethkuysters.nl)

mogelijkheden tot herstel, het ene spoor, hebben we in een tweede spoor haar doodswens serieus genomen. Haar psychiater meldde haar aan bij de Levensindeclyniek (*nu Expertisecentrum Euthanasie - red.*), als een soort lifeline. Daar zitten de mensen die kunnen praten over leven en dood en ▶

*‘Op een nazomerse dag zit ik in de ochtendzon aan onze tuintafel. Ik lees eindelijk in het boek dat mij al wekenlang vanaf het nachtkastje lag aan te staren. Een donderrood gekleurde libelle strijkt stilzwijgend neer op de hoek van de houten tafel. Ze kijkt me recht aan met haar grote, indringende facetogen. Wow, een gelukspijl in mijn hart. Ik voel me rijk in mijn verdriet.’* Uitt: Moederhart vol rouw en liefde



**'Sara was niet gek, ze was anders. Ze was zelfstandig, hooggevoelig, intelligent en soms ook heel radicaal in haar standpunten'**

haar wellicht op andere gedachten konden brengen. Zolang je in gesprek bent, is er hoop. Voordat er bericht van hen kwam, was Sara er al niet meer. Ze kon niet meer wachten. Sara zelf heeft mij geïnspireerd om dit boek te schrijven, het was er zo. Vooraf had ik geen vorm, maar na enige tijd ontstond die vorm vanzelf. Ik schreef het op haar laptop, aan haar bureau. Om half acht 's morgens ging ik in haar kamer zitten, in deze ruimte vol met haar energie kwamen de woorden en de zinnen vanzelf. Ook poes Liesje zit nog vaak op Sara's kamer en ook gaat ze geregeld naar de plek waar ze is gestorven.

Dieren zijn helend, ik ben er van overtuigd dat ook zij Sara's energie nog voelt.

***'Je kan het triest vinden of niet, op nieuwjaarsdag 2019 stuur ik vanuit haar telefoon een appje naar mezelf met de boodschap: 'Lieve mama, weer een jaar zonder mij. Ik ben altijd bij je.' Saar zou dit een hele mooie, maar ook rare actie vinden, een wanhoopsdaad wellicht. Maar voor mij geeft het de troost die ik zo nodig heb.'*** Uit: Moederhart vol rouw en liefde

In *Moederhart vol rouw en liefde* schrijf ik over mijn verlies, maar dat niet alleen. Het boek is veel meer dan een persoonlijk verhaal en het is ook niet alleen van mij. Iedereen heeft verlies. Mensen voelen zich vrij om

eruit te halen wat hen steunt in hun eigen verlies. Ik beschrijf eenvoudige rouw-ingrediënten, dingen waar een ander misschien ook iets aan heeft. Er zit ook een vleugje humor in, dat past bij Sara en mij. Na het uitkomen van mijn boek kreeg ik ontzettend veel reacties. Zo kreeg ik een hartverwarmend bericht van een moeder met een levende dochter, die zich in dezelfde situatie bevindt als waarin ik had gezeten met Sara. Zij vond

herkenning en troost in mijn woorden. Het is een boek voor jong en oud, het gaat niet alleen over afscheid en verdriet, maar ook over liefde en hoop. In dit boek is heel duidelijk Sara's energie aanwezig, dat voel ik op iedere bladzijde. Ik ervaar nog altijd heel veel steun van Sara, ze heeft me nooit in de steek gelaten. Mijn herinneringen aan haar zijn levendig. Sara was niet alleen, ze had goede vrienden om zich heen, maar ze was in een aantal dingen anders dan haar leeftijdgenoten. Dat zat in haar. Saar was niet gek, zo heet ook de stichting die ik met twee vriendinnen van haar en mijn zus na haar dood heb opgericht. Sara was niet gek, ze was anders en soms ouder voor haar leeftijd. Ze was zelfstandig, hooggevoelig, intelligent en kon af en toe ook erg radicaal zijn in haar standpunten over zaken.



**'Ik kan doorgaan met leven. Juist omdat ik zielsveel van mijn kind hield en nog steeds houd'**

's Morgens om zeven uur loop ik vaak onze tuin in. Sara was net als ik dol op de tuin. In de frisse ochtendlucht denk ik vaak terug aan de periode dat ze naar de middelbare school fietste en ik de tuinpoort voor haar opendeed. Dat moment van de dag brengt me terug naar die tijd en dat doet zeer, maar toch ben ik heel graag in de tuin, want juist daar voel ik haar heel dichtbij. We zijn niet boos of verbitterd over de hulpverlening, dat helpt niet, daar schiet je niets mee op. Het is niemand gelukt om grip te

krijgen op Sara's gezondheid, ondanks alles wat we geprobeerd en ingezet hebben. Sara is gestorven, mijn enige kind is dood, maar ik sta niet met lege handen. Ik ben heel rijk. Dit kind heeft alles gebracht in onze familie wat

***'Wij leefden als moeder en dochter heel intens, hebben samen veel gereisd en mooie dingen beleefd. Waren veel bij elkaar, alsof we wisten dat onze tijd hier kort zou zijn. Een periode van ruim zeventien jaar mochten we samen optrekken. En nu ze er niet meer is, ervaar ik nog meer hoe intens onze liefde is geweest.'*** Uit: Moederhart vol rouw en liefde

## BOEKENACTIE



3x

Mijn Geheim mag 3 exemplaren weggeven van 'Moederhart vol rouw en liefde', geschreven door Elsbeth Kuysters en uitgegeven door Uitgeverij Elikser.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan o.v.v. 'Moederhart' naar: [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl) en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 29 november.

nodig was en daar ben ik haar intens dankbaar voor. Sara is mijn kind, maar ze is niet van mij. Ze was een autonoom, vrij wezen met eigen keuzevrijheid en ze koos voor de dood. Haar vriendinnen worden ouder, Sara zal altijd zeventien blijven, maar ze is nog in veel levens aanwezig. En ik zal altijd haar moeder zijn, want moeder blijf je tot voorbij de dood. Dat zijn letterlijk de woorden die Sara tegen me heeft gezegd." ■

## Stichting Saarisnietgek

'Mama, ik had eerder moeten praten,' zei Sara. 'Ik heb dat niet gedaan, maar ik weet nu dat het kan helpen.' Bij leven was Sara nog bezig een *mental health* project op te zetten, zodat kinderen beseffen dat het wél goed is om je emoties en gedachten te delen en dat dat helpt. Het gedachtegoed van Sara is in november 2020 ondergebracht in de Stichting Saarisnietgek, met als doel mentale gezondheid makkelijker bespreekbaar te maken bij kinderen vanaf tien jaar. Sara vond het belangrijk dat kinderen levenslessen meekrijgen om later steviger in de wereld te staan en met zelfacceptatie en zelfvertrouwen de toekomst te kunnen omarmen. De stichting werkt aan een eenmalig magazine over mentale gezondheid voor kinderen van 10-12 jaar, zodat kinderen laagdrempelig worden gestimuleerd over mentale gezondheid te praten en hun ervaringen met elkaar te delen. Kijk voor meer informatie op: [www.saarisnietgek.nl](http://www.saarisnietgek.nl)