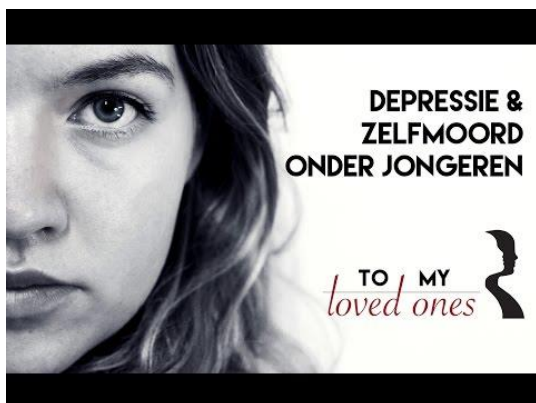


# Een zoektocht

## naar antwoorden

*'To my loved ones', zo luidde de eerste zin in de afscheidsbrief die Dennis achterliet voor zijn naasten voordat hij zich in 2015 van het leven beroofde. Zij beste vriend Alain Paulussen, zijn vriendin Sanne Kooiman en haar broer Tom – alle drie met een passie voor visuele media – brachten hun zoektocht naar verklaringen voor de onverwachte zelfmoord van hun vriend in beeld. Dit resulteerde in april 2016 in de aangrijpende documentaire 'To my loved ones'. De film, te zien op youtube, haalde binnen korte tijd 30.000 views. Studenten van opleiding SPH van de Hogeschool Leiden spraken Sanne Kooimans. Hieronder een compilatie van het interview.*

'Ik heb zijn zelfmoord lang ontkend. Ik bleef mij voorhouden dat zijn dood het gevolg was van een misdrijf omdat ik me maar niet kon voorstellen dat het om een zelfverkozen dood ging. Ik kon, en kan me nog steeds niet voorstellen dat hij een depressie had. Toch schreef hij zelf in zijn afscheidsbrief dat hij hier al sinds zijn tiende last van had.



Ik was zijn vriendin, één van de mensen die het dichtst bij hem stonden. En toch heb ik niets gezien. Hoe kan dat? Die gedachte heeft mij lang achtervolgd. Heel dubbel dat we samen aan het lachen waren en ik nu beseft

dat hij op dat moment letterlijk doodongelukkig was. Maar hij koos ervoor om dit niet met anderen te delen.

Pas nadat ik me voor deze documentaire had verdiept in dit onderwerp werd me duidelijk dat depressie en suicide veel vaker voorkomt dan men denkt. Zelfmoord bleek bijvoorbeeld nummer één doodsoorzaak onder jongeren te zijn. Zelfmoord, ja. Waarom zou je niet het begrip zelfmoord gebruiken? Je hoeft het niet mooier te maken dan het is. Het is de realiteit.



We willen geen portret schetsen van een rouwproces. Maar het filmen en monteren, informatie verzamelen en het ontmoeten van nieuwe mensen heeft enorm geholpen bij het verwerken van zijn dood. Ook al kregen we van Dennis geen antwoorden meer, toch werden dingen duidelijker. Ondanks de zware lading was het prettig op een constructieve manier met ons verlies aan de slag te gaan. Hoewel ik soms natuurlijk wel twijfelde ik of we wel door moesten gaan. Wil ik wel dat mensen dit allemaal gaan zien?

Ik wist voorheen niets over depressie. Ik had het beeld van iemand die de hele dag in zijn bed bleef liggen. Het creëren van bewustzijn over depressie en suicide is een missie van mij geworden. Ik vind dat het onderdeel van het lesaanbod op scholen zou moeten zijn.'

**Uit: 'GigaZen', tijdschrift voor en over de GGZ in opdracht van GGZ Informatiepunt Holland Rijnland. Redactie:**