

Het gesprek

‘Stel die vraag: denk je na over de dood?’

Freelance journalist Maarten Dallinga maakte voor Omroep Gelderland de podcastserie ‘Verstrikt’, over suicide. De reacties zijn overweldigend.

PIET VENHUIZEN

Het zijn bijzondere weken voor journalist Maarten Dallinga. Hij ontvangt dagelijks vijf tot tien uitvoerige persoonlijke reacties op zijn podcastserie *Verstrikt*, over somberheid en zelfdoding. Luisteraars voelen zich kennelijk gesteund en erkend door de gesprekken die Dallinga heeft gevoerd met mensen die geworsteld hebben met het leven, hun naasten en ook met nabestaanden van degenen die het niet vol hebben gehouden. De recensies op de serie zijn uitzonderlijk goed (*‘Verstrikt’* is misschien de beste Nederlandstalige podcast van 2019, maar zeker de belangrijkste) en er wordt veel over geschreven.

Dat moet voldoening geven, dat zoveel mensen zich aangesproken voelen?

Maarten Dallinga: „Dat doet het zeker. Luisteraars laten me weten dat ze zelf ook geworsteld hebben met het leven en dat ze zich gesteund voelen en hoop putten uit de verhalen van anderen. Het belangrijkste vind ik dat het praten over zelfdoding uit de taboesfeer komt. Het geeft kennelijk moed als je hoort dat anderen op het laatste moment toch hebben kunnen wegzwemmen uit die fuik die naar zelfdoding leidt. Daar staat natuurlijk tegenover dat het niet iedereen lukt. Vorig jaar zijn in Gelderland 245 mensen overgegaan tot zelfdoding en ruim 1800 landelijk. Gelukkig hoor ik ook dat nabestaanden troost putten uit de serie. Ze zijn in hun omgeving

Ik kan nog somber zijn, maar ik spaar mooie momenten

vaak de enigen met deze ervaring en vinden steun in de verhalen van mensen die het ook hebben meegemaakt. Al gaat de pijn nooit weg.”

De serie maakt duidelijk hoe belangrijk praten is ter voorkoming van zelfdoding. Maar je vraagt niet gemakkelijk of iemand een doodswens heeft.

„Het is niet gemakkelijk aan anderen te vertellen dat je zo’n wens hebt. Toch is praten wezenlijk. Deskundige Paul van Hoek zegt het in de serie: je beledigt niemand als je vraagt of hij of zij worstelt met doodsgedachten. Als het niet zo is, is het mooi. Je moet wel doorvragen, natuurlijk. Somber-



Maarten Dallinga.

FOTO GERARD BURGERS

heid kan veel oorzaken tegelijk hebben. Stel je niet tevreden met een simpel antwoord, maar vraag hoe het nu écht is. Neem er de tijd voor. Hopelijk vinden naasten in de serie handvatten om in gesprek te gaan met hun geliefden en alert te zijn. Ik heb zelf ook veel aan gesprekken gehad.”

Dat is het bijzondere van je podcast. Je komt ervoor uit dat je zelf ook met doodsgedachten te kampen hebt gehad.

„Het was in 2012. Ik voelde me eerder ook al wel somber, maar in dat jaar kwam alles samen. Mijn vriend was voor een half jaar naar het buitenland, terwijl ik aan mijn master moest beginnen. Ik voelde

me onzeker. Vroeger was ik dat ook vaak. Als kind werd ik gepest. Ik ontdekte dat ik homo was en kroop daardoor misschien nog meer in mijn schulp. Ik had het christelijk geloof verloren dat ik van huis uit had meegekregen. Ik had weinig houvast meer. Op een gegeven moment lag ik veel op mijn kamer op bed. Ik kon er beter niet zijn, dacht ik. Maar als er aangebeld werd, deed ik alsof er niets aan de hand was.”

Toch kwam je er uiteindelijk uit. „Dat kwam door die gesprekken. Het eerste was met mijn goede vriend Nico. We zaten in het Griftpark in Utrecht en ik kon de moed opbrengen hem te vertellen

Paspoort

■ Maarten Dallinga (32) volgde de academie voor journalistiek in Zwolle en studeerde sociologie in Utrecht.

■ Hij werkt(e) onder andere voor de EO, NRC, NOS en Omroep Gelderland. Hij was nieuwslezer voor ANP, RTV Utrecht en Omroep Gelderland.

■ Dallinga won eerder dit jaar een Tegel, de hoogste journalistieke prijs van Nederland, voor zijn podcastserie Anoniem Intiem, over mannen die homo-ontmoetingsplekken bezoeken.

■ De podcastserie *Verstrikt* is te vinden in de podcastapps en is ook te beluisteren via omroep-gelderland.nl/verstrikt en via de site maartendallinga.nl. Vandaag verschijnt de laatste reguliere aflevering, volgende week zaterdag is er een bonusaflevering.

over mijn worsteling. Hij reageerde zó begripvol, daar ben ik hem eeuwig dankbaar voor. Langzamerhand vond ik de weg een beetje terug.”

In de eerste aflevering hoor je hoe je je ouders over deze periode vertelt. Die schrikken enorm, want ze wisten er niks van. „Ze wisten wel dat ik soms worstelde met somberheid. Maar van mijn doodsgedachten hadden ze geen weet. Ik had ze niet ongerust willen maken en wilde niet dat ze zich schuldig voelden. Dat is misschien een kindinstinct.”

Hoe is het nu met je? „Ik kan nog somber zijn, maar ik spaar mooie momenten. ’s Avonds bijvoorbeeld doe ik een uurtje yoga. Ik kom dan rustiger en evenwichtiger thuis. Rust, reinheid en regelmaat helpen me. En mijn vriend, uiteraard. Hij is mijn grootste steun. We zijn al negen jaar samen. Zonder zijn steun had ik de podcast niet kunnen maken.”

De serie maakt ook duidelijk dat de professionele hulpverlening nog te wensen over laat. Wat is er mis? „De wachtlijsten zijn lang en dat kan funest zijn. In de podcast vertelt Evi over haar broer Chiel die suïcide pleegt nadat hij door de eerste hulp is weggestuurd omdat hij al een afspraak heeft met een hulpverlener. Tegelijk is er bij veel hulpverleners nog een kennisachterstand. Het gevaar daarvan is dat ze niet alert reageren, met het risico dat ze hun cliënt kwijtraken. Hoopgevend is dan weer wat de klinisch psycholoog Derek de Beurs me vertelde. Algoritmes kunnen helpen om op basis van huisartsengegevens indicaties van somberheid en doodsgedachten op te sporen. Zo kunnen mensen op termijn misschien vroegtijdig worden aangesproken en hulp krijgen.”

Hoe is het nu met de mensen die je hebt geïnterviewd. „Ik heb nog veel contact met ze. De podcast is een document voor ze waar ze blij mee zijn. Binnenkort houd ik een borrel voor iedereen die heeft meegewerkt.”

■ Praten over zelfdoding kan bij de landelijke hulplijn 113 Zelfmoordpreventie. Telefoon 0900-0113 of www.113.nl.

De overburen

‘Drukke bij Floris valt best mee als je Rotterdam gewend bent’



FOTO ERIK VAN T HULLENAAR

Direct uitzicht op de overburen? Dat levert gewild of ongewild een inkijkje op in hun wereld. Elke week spreken we iemand met bijzondere burenen. Deze week: Luuk Timmers (67) en zijn vrouw Riet. Zij wonen tegenover Kasteel Doornenburg.

LOTTE MARTINI

‘M et de kaart op schoot zat ik in de auto. Paspoort mee voor de zekerheid. In 1985 was dat, bijna 35 jaar geleden. We woonden toen in Rotterdam en ik, huisarts, was op zoek naar een praktijk. Het was destijds heel moeilijk er één te vinden en dit diende zich aan. Nog nooit had ik van Doornenburg gehoord. Eenmaal hier, wist ik niet wat ik zag. Meteen was ik verliefd op dit grote pand, met de praktijk aan huis. En deze prachtige plek. We móeten dit gewoon doen, zei ik die avond tegen Riet, anders krijgen we er straks spijt van. Op vakantie gaan is leuk, maar het staat ons nooit tegen om weer naar huis te gaan. Alle seizoenen zijn hier een plaatje. En het voordeel is, dat zal altijd zo blijven. We lopen niet het risico dat er een

flatje tussen ons en het kasteel wordt gebouwd. Een aantal jaren was het stil bij het kasteel, maar nu is er steeds meer te doen. Trouwerijen, concerten. En natuurlijk evenementen, zoals de Florisdag en het naspelen van de Slag bij Doornenburg. Bussen vol Chinezen zoals in Giethoorn zien we hier nog niet, maar dit jaar waren er wel veel Jehova’s getuigen uit heel de wereld. Druk dat het toen was! Heel de dag stond er een touringcar met draaiende motor voor de deur. Wij klagen niet hoor, de beheerders doen het keurig. Als er iets te doen is waar we last van zouden kunnen krijgen, wordt dat netjes rondgemaild. En we krijgen een uitnodiging. Ja zo moet dat hè. Als je een feestje geeft, is het slim de buurman uit te nodigen. Dan krijg je geen klachten. Misschien zijn sommige burenen kritischer hoor, dat zou kunnen. Wij meten het af aan de stad en dan valt alles mee.

Gun elkaar wat, zeg ik altijd maar. Terug naar Rotterdam, dat willen we niet meer. Niets tegen de stad hoor, die is dynamisch en volop in ontwikkeling. Maar het is me daar veel te druk. Het liefst blijven we in Doornenburg. En als het kan op deze plek. Het huis is eigenlijk te groot voor ons, nu hier geen praktijk meer is en de kinderen het huis uit zijn. Maar we staan niet te trappen om afscheid te nemen. Zolang het lichamelijk allemaal kan, blijven we hier. We kijken wel eens op Funda, maar zo’n uitzicht als dit vind je nergens. Als huisarts raak je natuurlijk ook echt vergroeid met de gemeenschap. Nu ik met pensioen ben, ben ik voorzitter van de plaatselijke historische kring. Jij hebt nu toch niets meer te doen, zeiden ze me. We hebben nog wel een taakje voor je. Dat doe ik graag. Het is fijn bij het dorp betrokken te blijven.”

Straattaal

Straattaal. Zelfst.naamw. (m./v.). Uitspraak: [ˈstratal]. Taal die een mengeling is van verschillende talen en op straat en op school wordt gesproken door jongeren.

Tantoe

Tantoe of Tan2 (uitspraak: tan-toe) is tantoe populair onder jongeren. Het bijwoord wordt meestal gebruikt om iets een extra lading mee te geven. Bijvoorbeeld: ‘Het is tantoe warm, man!’ Tantoe komt van tantu dat ‘ontzettend’ betekent in het Surinaams.