

HAD IK HET MOETEN DOEN?

Nancy zit toch wat gespannen aan de keukentafel. Geen wonder. Ik vraag haar hoe ze de zelfdoding van haar broer verwerkt heeft. "Nog niet", zegt ze. "Ik heb wel enkele verklaringen op een rijtje gezet, maar ik kan niet aanvaarden wat Koen gedaan heeft." Nancy voelt zich wel al beter, want zij kon erover praten. Voor haar broer was het jammer genoeg te laat.

WELZIJN

Geert Storme,
Leaderproject 'Zot van ('t) boeren'

"Mijn broer en ik waren als twee handen op één buik. We waren altijd dicht bij mekaar. Ik herinner mij goed dat hij het er moeilijk mee had toen ik hem zei dat ik ging trouwen. Hij verweet me dat ik hem in de steek liet. Neen, dat is natuurlijk niet de reden waarom hij zijn brute beslissing nam. Maar je gaat wel je verleden na. Je zoekt wat je hem misdaan zou hebben of verkeerd gezegd zou hebben. Die zoektocht is vermoeiend en je vindt geen antwoord. Wat had ik moeten doen dat hem kon overtuigen om het niet te doen?"

Het is een feit geworden

"Ik denk natuurlijk nog dagelijks aan wat er zo onverwachts gebeurd is zo'n twee jaar geleden. Maar ik kan niet anders dan het te verwerken als een gebeurtenis heel ver weg hier vandaan. Mijn emoties kunnen het niet aan. Ik schakel ze uit. Ik bijt op mijn tanden. Sommige mensen in mijn vriendenkring zeggen dat ze dat ook echt aan mij kunnen zien."

Wat had ik kunnen doen?

"Ik weet niet wat ik had kunnen doen. Had ik meer contact moeten opnemen, ook al kreeg ik geen antwoord meer? Elke dag bellen, in plaats van wekelijks? Elke week langsgaan, in plaats van om de veertien dagen? Mijn schoonzus wijzen op haar verantwoordelijkheid? Naar zijn dokter lopen? Naar een andere dokter lopen? Wie zal het zeggen."

Wat zou geholpen hebben?

"Ik heb meer gedaan dan ik kon. Ik kijk toch naar zijn huisarts. Vooral die had toch de hulpverlening moeten inschakelen. Die zag toch de signalen, of niet soms? Mijn broer was de laatste tijd erg vermagerd. De dokter zag het. Maar hij bood niet meer aan dan een pleister, een zalfje, een pilletje. Mijn schoonzus kon de evolutie ook niet meer keren. Praten is zo nodig, zeker als koppel. Maar dat ging ook niet meer. Hij bouwde een muur om zich heen.

Hij was nochtans niet slecht in zijn vak. Hij wilde de beste en de eerste zijn en dat was hij ook. Ze hadden samen een topbedrijf. Iedereen keek naar hen op. Maar hij kon niet overweg met tegenslag." Nancy zegt dat haar broer op de duur niet meer vat-

baar was voor rede. Het is toch niet zijn schuld dat het slecht weer is. Het is niet zijn schuld dat de prijzen dalen. Hij zat niet te sakkeren. Hij zweeg en deed voort. 'En de boer, hij ploegde voort' is een mooi gezegde, maar het is verkeerd. Even stilstaan om te praten is zo nodig. Wie leert een koppel weer praten als ze zo moe zijn?

Verenigingsleven

Nancy is ervan overtuigd dat de vakvereniging een grote verantwoordelijkheid draagt. "Een bedrijf leiden vraagt heel wat vaardigheden. Eén ervan is met mekaar kunnen praten over moeilijke kwesties. Een meningsverschil eindigt al te dikwijls met een vlucht naar de stal of naar de papieren. Vrouwen praten met mekaar. Mannen stoeften onder mekaar." Nancy is hard in haar analyse. Ze geeft daarna wel toe dat het juiste beeld genuanceerder is. Ze herhaalt dat er nog veel werk aan de winkel is om partners te helpen om in alle rust en kalmte een verschil in visies op te lossen. Maar wie helpt? De vakvereniging benadert vooral het economische van een bedrijf. Niet dat dat niet nodig is, maar er is meer nodig. Mensen weerbaar maken tegen stress, tegen onrechtvaardigheden, tegen de stoutste wezels die altijd de beste eieren zuipen, tegen zichzelf.

Goed advies

Wie heeft en geeft er goed advies? Velen hebben hun eigen goed advies. Wie geeft neutraal en objectief advies? Wie helpt om de drie kanten van de medaille te zien? Wie maakt een mens weerbaarder in die ingewikkelde wereld van reglementen en verborgen agenda's?

Campagnes over zelfmoordpreventie

Campagnes als '4 voor 12' zijn mooie initiatieven. Ze zijn nodig. "Het komt erop aan de signalen te zien: verandering in gedrag, verandering in emoties, vereenzamen en zeggen dat het niet goed gaat. Ik zag ze bij mijn broer. Maar hoe begin je dan te helpen? 'Erover praten' zegt de campagne, en samen op zoek gaan naar hulp. Hoe ga je het gesprek aan? Leer het. We moeten opnieuw leren praten – in de ledenvereniging, in de hobbyclub, onder lotgenoten." Nancy is opgelucht. Zij kon erover praten. Voor haar broer was het jammer genoeg te laat.

INFORMATIE – www.4voor12.be

- Doe je mee?
- Zeg het ons
- Had ik het moeten doen?
- Zij doet het
- Zij deden het



Signalen zien?

Zo wel	Zo niet
Neem de signalen serieus. Wees er alert voor.	Oordeel niet over de ernst van iemands problemen.
Praat erover. Mail naar 1813.be of bel 1813. Ook Tele-Onthaal luistert naar je verhaal.	Onmiddellijk oplossingen aanreiken is te doorzichtig. Moeilijke problemen hebben geen eenvoudige oplossingen.
Houd contact. Laat hem/haar niet in de steek. Overtuig met korte en herhaalde bezoeken dat ze niet alleen zijn op de wereld.	Beloof niet dat je met niemand anders erover zult praten. Verborgen agenda's komen vroeg of laat in je gezicht terug.
Betrek de omgeving. Spreek met wie deel uitmaakt van het netwerk rond wie twijfels heeft.	Beloof niet dat je alle problemen kunt oplossen. Niemand gelooft je.
Zoek professionele hulp. Je vindt er mensen die geleerd hebben hoe ze goed kunnen luisteren. Veelal is goed luisteren het belangrijkste.	Goede raad van een goede maat is niet altijd de beste oplossing.
Zorg voor jezelf. Doe niet meer dan wat je zelf aankunt en zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kunt met je vragen, gevoelens van onmacht, twijfels.	Heel ver meegaan in de problemen scheidt afhankelijkheid. Weerbaarheid is nodig.

Vul de vragenlijst in en zeg het ons

Het is nodig dat we zicht krijgen op de redenen waarom (heel) weinig boeren en tuinders in Vlaanderen te rade gaan bij een hulpverleningsorganisatie. Het gaat dan vooral over organisaties die gespecialiseerd zijn in geestelijke gezondheidszorg, in het helpen oplossen van relatieproblemen en in het leren omgaan met een storende verslaving. Wat doe je als je zelf vragen hebt? Wat doe je als je ziet dat een familielid, vriend of collega met vragen zit? Vul de vragenlijst online in. Het vraagt slechts 15 minuten van je tijd. De link naar de vragenlijst staat heel de maand oktober open. De antwoorden op de vragenlijst blijven anoniem. De resultaten kun je raadplegen vanaf 1 december. Dank je wel! Ga naar www.zotvantboeren.be en klik op 'Zeg het ons'.