

HOE KUNNEN WE BETER LUISTEREN NAAR KWETSBARE JONGEREN?

‘Ik zou het van de daken willen schreeuwen: je hébt geen kinderen’

‘Verwerken’, nee, dat werkwoord past niet bij de dood van een kind. Maar het verdriet heeft hen wel veranderd. Marc vande Gucht en Jan Toye, twee vaders, vertellen over het dal na de zelfdoding van hun kinderen, en over het fonds dat ze daarna samen hebben opgericht: GavorGeluk.

KAAT SCHAUBROECK

Warme steden Lees verder onderaan



Marc vande Gucht (links) en Jan Toye (rechts). Fred Debrock

In de nieuwe brochure van het fonds GavorGeluk staat een tekening van twee grijzende mannen, in pantalon, hemd, gecentreerd jasje – zakenmannen. Hun handen zijn leeg, hun blik is gericht op de touwtjes van twee ballonnen die bij hen vandaan zweven. Het is niet moeilijk om in die mannen Marc vande Gucht en Jan Toye te zien, beiden vader van een kind dat uit het leven stapte. Christoph, de zoon van Toye, overleed in 2004. Hij was toen 21. Een jaar eerder had Joke, de dochter van Vande Gucht, op haar 20ste zelfmoord gepleegd. Het was de klap die hun leven onderuithaalde. De kaalslag van alles wat ooit zeker leek. Het succes, het financiële comfort, de carrières die ze toen hadden (*Vande Gucht als commercieel directeur bij De Tijd, Toye als topman bij Palm*), wat betekenden die nog in het licht van wat ze hadden verloren?

Op de ‘Dag van de Nabestaanden’, van de Werkgroep Verder, liet Jan Toye tijdens een ritueel ooit zelf een ballon op met een kaartje voor Christoph. De exacte tekst van het kaartje herinnert hij zich niet meer. ‘Maar het moet iets geweest zijn als: “Het spijt mij, jongen. Had ik je maar begrepen, had ik maar beter naar je signalen geluisterd.” Ik ben er te weinig geweest, zeker op momenten dat Christoph het nodig had.’

Het zal als een refrein door ons gesprek lopen, dat gevoel dat er niet genoeg aandacht was. ‘Als zoiets je overkomt, ga je sowieso door een existentiële bevraging: *what the hell is life?* Je hebt een kind en dat besluit dat het niet meer wil leven. Is het dat maar? Is het zo futiel? Kun je gewoon kiezen om niet meer verder te doen? Zoiets verandert je, hoe dan ook. Je hebt nog ambities als ondernemer, maar die staan niet meer op de eerste plaats. Je wilt een andere ambitie invullen.’

‘Eerst werkten we vooral rond preventie bij jongeren die het moeilijk hebben. Maar net die groep zoekt niet snel hulp. Daarom spreken we nu ook de jongeren aan die wel goed in hun vel zitten: we willen hen leren om empathisch te luisteren’

Toen Marc vande Gucht en Jan Toye elkaar leerden kennen, besloten ze dat ze iets moesten doen. Met hun verdriet, maar vooral: voor de jongeren die ze wél nog konden redden. Dat werd GavorGeluk, een fonds dat – met onderzoek en een waaier van projecten – inzet op preventie van depressie en suïcide bij jongeren. ‘Het zal wel de aard van het beestje zijn dat wij dan in actie zijn geschoten’, zegt Marc vande Gucht. ‘Er hangt een soort chemie tussen mensen die beschadigd zijn. En wij hebben toevallig besloten om daar iets mee te doen, maar ik heb evenveel respect voor mensen die dat niet willen.’

Warme William

De basis voor GavorGeluk waren de cijfers. Onthutsende cijfers. Er zijn in Vlaanderen 1.100 zelfmoorden per jaar, dat zijn er drie per dag, waarvan een derde door jongeren. Onderzoek van de KU Leuven, bij eerstejaarsstudenten, laat zien dat een op de vijf zich niet goed in zijn vel voelt en dat een op de tien het voorbije jaar aan zelfmoord had gedacht.

Ook dat zal de aard van het beestje zijn: die cijfers en de inzichten die Vande Gucht en Toye verzamelden bij experts hebben ze intussen omgezet in een tienjarenplan. Mét targets. De suïdecijfers moeten met dertig procent dalen. Het aantal jongeren dat niet goed in z'n vel zit, moet halveren, net als het aantal jongeren dat zelfmoord overweegt. En alle jongeren kennen over tien jaar Warme William.

Die Warme William-campagne, met bijbehorende app, wil bij jongeren een mentaliteitsverandering teweegbrengen, zoals BOB dat heeft gedaan in de BOB-campagnes. De Vlaming, de eeuwige binnenvetter, moet leren dat het oké is om te praten als het moeilijk gaat, en moet vooral leren empathisch te luisteren, een Warme William te zijn voor wie het moeilijk heeft, dus. Preventie wordt zo een gedeelde taak, voor iedereen.

‘Eerst werkten we vooral rond preventie bij jongeren die het moeilijk hebben’, zegt Jan Toye. ‘Maar in Vlaanderen zoekt net die groep niet snel hulp en zijn er te lange wachtlijsten in de zorg. Daarom willen we ook de vier op vijf jongeren aanspreken die wél goed in hun vel zitten: we willen hen leren om écht te luisteren, zonder te oordelen of meteen oplossingen te geven. Ze zit diep in elk van ons, die nood aan een veilige plek om je kwetsbaar op te stellen. Het werkt heel verbindend als je dat kunt delen, niet alleen onder vrienden, maar ook in je gezin. Ook daar hebben we Warme Williams nodig. Een goede ouder is iemand die zijn kwetsbaarheid durft te tonen.’

Nieuwe vaders

‘Ben ik een Warme William geweest voor mijn kinderen?’ Toye vraagt het zich hardop af. Het antwoord dat hij geeft, is onverbiddelijk: neen. ‘Ik was er niet genoeg. En ik ben zeer normerend geweest. Ik had twee zonen en ik zei altijd: dat zijn mijn opvolgers. Ik zou het bijna van de daken willen schreeuwen: je hébt geen kinderen. Je hebt het voorrecht om met je kinderen op ontdekkingsreis te gaan en uit te zoeken wat zij graag doen, waar zij goed in zijn.’

‘Uiteraard bega je stomiteiten als ouder’, zegt Marc vande Gucht. ‘Achteraf kun je altijd zeggen: had ik maar. Ook ik heb wellicht te hard gewerkt, en er komt geen tijd waarin je je achterstand kunt inhalen. Wat ik ook veel te laat heb beseft, is dat Jokes zus Elke die klap alleen heeft moeten verwerken. Na de dood van Joke vroeg iedereen altijd hoe het met ons was, terwijl Elke ook haar zus, haar maatje, kwijt was. Het heeft tien jaar geduurd voor ze de naam van haar zus opnieuw kon uitspreken. Tien jaar. En toen ze hem uitsprak, ging bij mij het licht uit en moest ik naar buiten.’

Ze kijken met bewondering naar de nieuwe generatie vaders, die al wat beter tussen leven en werk lijkt te kunnen balanceren. ‘Ik denk dat ze daar veel bewuster mee omgaan, betere afspraken maken’, zegt Marc vande Gucht. Jan Toye knikt: ‘En wat ik echt hoopgevend vind, is dat de nieuwe generatie jongeren ook samen op straat komt voor een betere samenleving: denk aan de klimaatmars, de stille mars in Antwerpen. Christoph keek zeer kritisch naar wat er in de wereld omging en was extreem gevoelig. Hij ging kapot aan de onrechtvaardigheid en de onmacht om dat te veranderen. Het is mooi om zien hoe jongeren zich nu verzetten.’

De tol om te veranderen

Toye bracht naar het interview bladzijden met uitgeschreven bedenkingen mee, omdat de boodschap zo belangrijk is: ja, zij zijn vaders met een peilloos verdriet, maar ze zijn ook door een proces gegaan. En ze hebben nu een droom. ‘Mensen noemen ons vaak naïef, maar een ondernemer moet een stuk naïviteit hebben, anders durft hij niet groots te dromen’, zegt hij. Het is een levenswerk geworden, waarbij de vaders anderen – onderzoekers, hulpverleners, leerkrachten, beleidsmakers – samenbrengen rond projecten die voor jongeren het verschil maken. Bij elk van die projecten stoppen ze pas als ze vijftien procent van de doelgroep hebben bereikt. Dat is hun target, want daarna, zo leert de markt, verspreidt het virus zich vanzelf.

Tot zover het managementsdenken. Daarnaast is er ook een gevoel: Jan Toye beseft dat de dingen die hij nu belangrijk vindt, ook de thema’s zijn waar zijn zoon mee bezig was. En GavorGeluk was er niet geweest als Christophs dood hem niet de ogen had geopend. Het blijft een delicaat onderwerp, Toye tast naar de juiste woorden. ‘Ik koester de gedachte dat ik elke dag met Christoph op pad ben, dat ik doe wat hij graag had gedaan en verander wat hij graag had zien veranderen. Daardoor ervaar ik zijn dood minder als een verlies. Het blijft moeilijk om het zo te verwoorden: ik had hem veel liever bij mij gehad. Hij heeft de zware tol betaald om mij te veranderen.’

‘Ze zeggen mij vaak dat Joke trots op me zou zijn’, zegt Marc vande Gucht. ‘Dat is niet mijn drive, maar wellicht klopt het. Ik denk dat ze het ook niet zou geloven. Had men mij dat twintig jaar geleden gezegd, dan had ik het ook niet geloofd. Dit thema stond niet op de lijst van interessante dingen om mee bezig te zijn.’

‘Het is ook niet dat wij willen dat iedereen fluitend door het leven gaat, integendeel: gaan voor geluk is vooral ook leren omgaan met je ongeluk en met de kwetsbaarheid die iedereen vroeg of laat ervaart’, besluit Jan Toye.

Marc vande Gucht: (*blaast*) ‘Ach, hét geluk, wat is dat? Af en toe een lichtpunt, dat is misschien al genoeg.’

www.gavoorgeluk.be

Wie vragen heeft rond zelfdoding, kan terecht op de zelfmoordlijn via het gratis nummer 1813 of op www.zelfmoord1813.be

Morgen: Hoe maak je nieuwe vrienden?

Meer lezen? U kunt deze reeks ook online lezen op standaard.be/zomertijd en in onze nieuwsapp dS Nieuws

Warme steden

GavorGeluk is een verzameling van veel projecten, leerstoelen en studies. Een van de grote trajecten die momenteel lopen, is dat van de Warme Steden. Zo'n Warme Stad is **een plek waar alle instanties de krachten bundelen om de veerkracht van jongeren te versterken**. Dat doen ze op basis van acht pijlers:

1. Besteed aandacht aan de basisbehoeften van kinderen en jongeren.
2. Moedig een warme opvoeding aan.
3. Ondersteun de persoonlijke ontwikkeling.
4. Creëer verbondenheid tussen kinderen, jongeren en hun omgeving.
5. Vergroot de kansen op fysieke gezondheid.
6. Maak kwetsbaarheid bespreekbaar.
7. Zorg dat kinderen en jongeren gemakkelijk de weg naar hulp vinden.
8. Betrek kinderen en jongeren bij het beleid.

Achter het project zit een consortium van het Vlaams Instituut Gezond Leven, de Vlaamse Logo's (Lokaal Gezondheidsoverleg), het onderzoekscentrum LUCAS KULeuven en GavorGeluk. Na een opstartfase met vijf pilotsteden (Genk, Brugge, Gent, Turnhout en Leuven), worden **deze zomer dertig nieuwe steden** geselecteerd: die worden bekendgemaakt op 19 augustus en zullen financiële steun en begeleiding krijgen.
www.warmestedenengemeenten.be