



Suus met haar paard Pippi bij de Talentenhoeve in Hoogwoud. „Het is oké om hulp te vragen.”

FOTO JAN MULDER

INTERVIEW Suus (22) vindt in behandelhuis voor suïcidale jongeren de juiste hulp

‘Hoe diep je ook zit, je kunt er weer uit komen’

De littekens op haar armen heeft ze geaccepteerd. Het verleden is niet terug te draaien. Maar veel liever kijkt de 22-jarige Suus, die lang suïcidaal was, naar de toekomst.

Judit de Redelijkheid

Schagen ■ Ze deelt haar verhaal in de hoop er iets mee te kunnen betekenen. Voor jongeren die net als zij vastlopen en geen uitweg meer zien. „Al is het alleen maar zodat zij andere keuzes maken”, zegt Suzanna - Suus - Sharoykin.

Een ernstig verstoorde relatie met haar moeder („Mijn ouders zijn gescheiden toen ik nog heel jong was”) zorgt ervoor dat Suus op haar dertiende al uit huis gaat. Ze kan terecht bij Mariska Zoon, van de Talentenhoeve Stal Hoogwoud. Op deze zorgboerderij heeft de uit Alkmaar afkomstige tiener op dat moment al dagbesteding. „Mariska was de eerste die het opviel, dat het thuis niet goed ging”, vertelt Suus. „Zij heeft me toen in huis genomen.”

Twee jaar blijft ze er wonen. „Heel spannend vond ik dat in het begin. Andere regels, andere normen en waarden. Thuis had ik veel dingen niet meegekregen. Over het omgaan met emoties bijvoorbeeld. Ik kwam meer tot mijn gevoel, waar-

door bepaalde trauma's omhoogkwamen. En wat ik ook lastig vond, is dat ik me vaak te veel voelde. Een vreemde.”

Jeugdzorg

Door haar moeder en diens toenmalige vriend terug naar huis gehaald, loopt Suus daar na een paar dagen weg. „Ik ben door de politie van straat gehaald en naar de gesloten jeugdzorg gebracht. Daar kwam ik voor het eerst in contact met meiden die aan zelfbeschadiging deden. Dat werd mijn wereld, mijn normaal. Ik had mezelf eerder al wel gepijnigd, maar dat is in die periode heftiger geworden. Net als mijn suïcidaliteit.”

Er volgen meer verhuizingen. Een gezinshuis in Heerhugowaard, diverse gedwongen opnames in Hoorn, Heiloo en Schagen, begeleid wonen in Alkmaar. Het brengt Suus niet verder. „Ik heb wel een entreeopleiding Groenstart gevolgd”, vertelt ze. „Ik werkte in een kas, had een baantje in de horeca van het AZ-stadion. Maar doordat ik geen goede traumatherapie kreeg, ging het toch weer niet goed. Mijn suïcidaliteit verergerde. Ik liep regelmatig op het spoor, nam pillen en moest verschillende keren gehecht worden. Want ook het snijden werd erger.”

Ze kijkt naar de littekens op haar armen. „Ik ben getekend voor het leven. Maar het is niet zo dat ik me ervoor schaam. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en zijn eigen verleden. Wel heeft het zijn sporen nagelaten. Als je poging na poging doet, nemen mensen toch een soort afstand van

je. Ze willen je niet meer zien. Uit zelfbescherming, omdat ze bang zijn om je te verliezen. Veel relaties zijn erdoor beschadigd.”

„Mariska is er steeds voor mij geweest”, vertelt ze over de eigenaresse van de Talentenhoeve Stal Hoogwoud. „We hebben altijd contact gehouden. En ik ben ook weer bij haar gaan wonen. Dat vond ik heel fijn. Zij gaf mij het gevoel dat ik belangrijk was en ertoe deed. Maar ik hield dat ook af, omdat ik juist het tegenovergestelde gewend was.”

Tijdens haar tweede periode op de boerderij in West-Friesland loopt Suus opnieuw vast. Uiteindelijk komt ze in Schagen terecht, in een behandelhuis van GGZ Noord-Holland-Noord. Op basis van een beleid waarbij de cliënten zoveel mogelijk

vrijheid en vertrouwen krijgen, leren ernstig suïcidale jongeren hier op eigen benen te staan. „Ik woon hier sinds 2024”, vertelt Suus. „En het blijkt een goede plek voor mij. Ik ben nu ongeveer een jaar clean qua zelfbeschadiging. Soms loop ik nog wel vast, maar ik ben trots op waar ik nu sta.”

Helpend

„Vorig jaar rond deze periode heb ik nog een vrijwillige opname gehad”, vervolgt ze. „Voor een bepaalde therapie, waarbij ze in twee weken meerdere trauma's aanpakken. Heel heftig, maar het was wel helpend. Ook heb ik nu een vriend. En met mijn zusje heb ik goed contact. Daar ben ik heel blij mee.”

Suus, die haar paard Pippi op nummer één heeft staan (‘dieren zijn heel loyaal en oordelen niet’), is even stil. „Als mensen uit een heftige depressie komen, zeggen ze vaak: ‘Nu voel ik pas de zon op mijn huid’. Dat heb ik ook sinds een paar maanden. Dat ik kan genieten als de vogels fluiten of als ik leuke muziek hoor. Dat ik écht blij ben, in plaats van door de medicatie of door het te maken.”

Ook durft ze weer vooruit te kijken. En toekomstplannen te maken. Zo wil Suus graag haar rijbewijs halen en een opleiding tot ervaringsdeskundige volgen. „Om mijn verhaal te delen. Al is het maar om één iemand te kunnen behoeden voor de fouten die ik heb gemaakt. Wat ik wil meegeven, is dat het belangrijk is om te blijven praten met de mensen die je vertrouwt. En dat het oké

is om hulp te vragen. Steun van je naasten is echt belangrijk, omdat je dan het gevoel hebt dat je het niet altijd alleen hoeft te doen. Wat mij ook erg geholpen heeft, is veel Nederlandse muziek luisteren, dat gaf me afleiding.”

„Bij jongeren zou een trauma gelijk bij de wortel aangepakt moeten worden”, vindt ze. „Als je meteen de juiste behandeling erop zet, kan dat heel veel schelen. Je krijgt heel snel een stempel, om maar geholpen te worden. Maar heel veel kinderen worden verkeerd gediagnosticeerd en dus verkeerd geholpen.”

„Ik hoop dat iedereen die met de gedachte rondloopt om uit het leven te stappen ook uiteindelijk de juiste hulp krijgt en het rechte pad weer op komt”, vervolgt Suus. „Ik weet hoe het is om die gevoelens te hebben, maar óók hoe het is om wel blij te kunnen zijn. En te genieten van de dagelijkse dingen. Ik wil laten zien dat hoe diep je ook zit, je er weer uit kunt komen.”

Wat ze zou willen zeggen tegen mensen die iemand in hun omgeving hebben die aan zelfbeschadiging doet of suïcidale gedachten heeft? „Probeer erover in gesprek te gaan. Maak er geen taboe van, doe niet alsof het er niet is. Wat absoluut niet helpend is, is zeggen dat iemand het vast doet om aandacht te vragen. Geef iemand het gevoel dat hij ertoe doet.”

Zie je het leven niet meer zitten? Of maak je je zorgen over een ander? Bel 0800-013 of chat via n3.nl. Anoniem, gratis en 24/7.

„Als mensen uit een heftige depressie komen, zeggen ze vaak: ‘Nu voel ik pas de zon op mijn huid’”