

# Wandelend naar het licht stilstaan bij suïcide

Wandelen door het Alphenze Zegerslootgebied en langs de Zegerplas terwijl de zon langzaam opkomt. Zo'n 35 overlevers, naasten en nabestaanden en hulpverleners lopen deze vroege maandagochtend naar het licht. Met elkaar staan ze stil bij hen die door suïcide uit het leven zijn gestapt of met die gedachten worstelen.

**OVERLEVERS** 'Maak het bespreekbaar als je niet goed in je vel zit'



Marieta Kroft  
m.kroft@mediabure.nl

Alphen aan den Rijn ■ Terwijl het om zes uur in de ochtend nog aarddonker is in Alphen, staat bij de locatie van GGZ Rivierduinen Her Trefpunt aan de Toermalijnstraat een flinke groep wandelaars klaar voor een vier kilometer lange tocht. Het is voor het tweede jaar dat GGZ Rivierduinen de Incenta-tocht. Het is voor het tweede jaar met de wandeling 'Walk into the Light'. Vorig jaar was de wandeling in Katwijk.

De lange sliert beweegt zich om te beginnen tussen de donkere bomen van het Zegerslootgebied. De deelnemers hebben allemaal hun eigen heldige verhaal. Of ze nu overlevers zijn na een suïcideopgang, een naaste, nabestaande of hulpverlener, allemaal voelen ze de behoefte met elkaar stil te staan bij een bedaan en ingewikkeld onderwerp als zelfdoding.

Zo loopt er een rouw mee van wie haar echtgenoot acht jaar geleden een eind aan zijn leven maakte. Vorig najaar sloeg het noodlot opnieuw toe: bij haar zoon van 26 jaar, "Vorige week las ik over deze bijeenkomst", vertelt ze onderweg. "Eigenlijk wilden mijn zoon en dochter ook mee, maar ze konden zich niet meer vrijmaken. Dus ben ik hier alleen, al voel het niet zo.

Ik weet dat ik hier met lotgenoten ben, met gelijkgestemden. Misschien kom ik aardige mensen tegen met wie ik vaker een praatje kan maken."

**Middelbare scholen**  
Dat een eind aan je leven maken informeel deze week in de schijnwerpers staat, vindt ze "fantastisch". "Het radoc moet eraf. Maak het bespreekbaar als je niet goed in je vel zit. Dan kom je eronderwerp toch bespreekbaar te



Terwijl Alphen ontwaakt, hebben de deelnemers van 'Walk into the Light' er al een bijna vier kilometer lange wandeling opzitten.

FOTO LO

**Machteloos**  
Vaak wereld de echtgenote en moeder zich machteloos. "Ik leerde me angst. Nu wandel ik naar het licht, gaat het goed, soms minder." De ploegling staat de stoer stil. De gesprekken verstemmen. Terwijl de nacht langzaam plaatsmaakt voor de dag, luisteren we korte tijd lithium geen oplossing.

**Taboe**  
Onder het genot van een broodje en een kop koffie of jus d'orange is naar de stilte. En naar de vogel in de verte. Een magisch moment. De verbondenheid is voelbaar.

**We leven in een maakbare wereld waarin we denken alles te overwinnen. Maar niet alles is te overwinnen.**

Ze snapt dat het praten ervoor lastig is. "Het is een moeilijke opdracht op de universiteit een werkmaken hebben. Toch zijn het ook voor mensen die er niks mee te denken alles te overwinnen. Maar niet alles is te overwinnen."

FOTO HILCO KUIPERS

