LEEUWARDER COURANT
04 juli 2018, pag. 20

Verloren jeugd door doodswens vader

Gretha Houttuin was dertien toen haar vader zijn eerste zelfmoordpoging deed. Er zouden er nog vele volgen. Het gezin ging jarenlang gebukt onder zijn ziekte. Ze schreef er een boek over.

INES JONKER

Gretha Houttuin: ,,Ik wil laten zien hoeveel impact zo'n gezinssituatie heeft op het latere leven van de kinderen.'' FOTO NIELS WESTRA

In 1965 werd in de Leeuwarder Westersingel het levenloze lichaam gevonden van de oom van Gretha Houttuin (1952). Zijn tot dan altijd opgewekte broer Henk, getalenteerd voetballer bij Rood-Geel, raakte hier zo van in de war dat hij moest worden opgenomen in een psychiatrisch kliniek. Vanaf die tijd stond het gezin Houttuin, met vijf jonge kinderen, onder hoogspanning. Begeleiding was er niet.

Het werd niet met zoveel woorden gezegd, maar ik voelde aan dat ik niet over mijn vaders ziekte mocht spreken. Op school wist niemand ervan. Niemand hoefde te weten dat pappie overspannen was en een eind aan zijn leven wilde maken. Zelfs aan mijn vriend Ben vertelde ik niks.

Zodra hij weer thuis was, moest Gretha hem van haar moeder in de gaten houden. Zij, het oudste kind, zag haar vader veranderen.

Ik zag hoeveel pillen mijn vader op een dag moest slikken. Het waren er wel een stuk of dertig. Daar maakte ik me zorgen over. Daar werd een mens toch gek van? Hij was snel kwaad, had weinig mimiek in zijn gezicht, at te veel en was dikker geworden.

Door de problemen van haar vader heeft Gretha een allesbehalve normale jeugd. Haar moeder leunt zwaar op haar en betrekt haar als een volwassene bij alle sores. Ze kan goed leren, maar door alle onrust thuis lukt het haar niet school af te maken. Haar zorgen kan ze met niemand delen, ook niet bij haar vriendje Ben, haar jeugdliefde. In versneld tempo wordt ze volwassen.

Tien jaar na haar oom berooft haar vader zich van het leven. En nog weer jaren later een andere oom en haar jongste broer. Het immense verlies tekent haar jeugd, maar Gretha stopt haar verdriet weg. Ze gaat werken, trouwt, krijgt twee kinderen en woont met haar gezin in Assen.

Als zij op haar 63ste terugkeert naar Leeuwarden, komen alle herinneringen uit die tijd weer naar boven. Ze vraagt zich af waarom vier mensen in haar familie zichzelf van het leven hebben beroofd. Zit het soms in de familie?

Met hulp van schrijfster Nynke Feenstra zette ze haar verhaal op papier. *De doodswens van mijn vader* speelt zich af in het Leeuwarden van de jaren zestig en zeventig, een tijd dat psychiatrische aandoeningen nog taboe zijn.

,,Ik kreeg nooit de kans om erover te vertellen, terwijl ik best een makkelijke prater ben. Later ook niet. Er is mij vaak gezegd: je moet het verleden laten rusten. Je hebt het toch goed? Een man, twee gezonde kinderen, geld genoeg. Maar je kunt nog zo rijk zijn, als je depressief wordt, heb je daar niks aan.''

'Grijp niet meteen naar medicijnen, maar praat erover'

Met haar boek hoopt ze meer begrip te kweken voor kinderen uit gezinnen met een suïcidale ouder. ,,Ik wil laten zien hoeveel impact zo'n gezinssituatie heeft op het latere leven van de kinderen en hoe verstikkend het is dat niemand het er over wil hebben. Het kan anderen misschien helpen om hun verhaal te vertellen.''

Ook wil ze mensen waarschuwen om niet te snel naar pillen te grijpen. ,,Mijn vader was altijd vrolijk voordat hij medicatie kreeg. Toen mijn oom en vader ziek werden, werd er nog veel geëxperimenteerd met die medicijnen. Het stond nog in de kinderschoenen. Nu staan we veel kritischer tegenover dat soort medicijnen.''

Ook in haar latere leven ervaart ze hoe snel er wordt gegrepen naar medicijnen. ,,Toen mijn zoon het huis uit ging, voelde ik me immens verdrietig, in de steek gelaten. De psychiater schreef antidepressiva voor, maar de medicatie maakte het alleen maar erger. Ik werd daar heel raar van. Na zes weken ben ik ermee gestopt en ging het langzaam beter. Het was verlatingsangst.''

Ze denkt dan ook niet dat zelfdoding in de familie zit. ,,Ik geloof niet dat het erfelijk is, maar dat het meer te maken heeft met de medicatie en hoe wij daar op reageren. Mijn eigen ervaring met medicijnen sterkte mij in de overtuiging dat wij Houttuinen heel sterk reageren op psychofarmaca, en dat de pillen mijn ooms, vader en broer het laatste zetje hebben gegeven richting de dood.''

Terugkijkend zegt ze: ,,Ik heb kansen gemist in mijn leven door alles wat ik heb meegemaakt. Toch heb ik er alles aan gedaan om er iets van te maken, en geprobeerd mijn kinderen zo min mogelijk te belasten met mijn verleden. Ik denk dat dat gelukt is, misschien omdat ik zelf altijd zo sterk moest zijn.''

De doodswens van mijn vader is te verkrijgen via Bol.com