

## 'Mijn leed is nu zichtbaar'



**Arend Westdijk is zowel fysiek als mentaal nog aan het herstellen na een poging tot suïcide: „Muziek helpt mij om dicht bij mezelf te blijven.“**

FOTO MARCO DE SWART

**Elke week houden we een regiogenoot een spiegel voor. Deze week Arend Westdijk, hij raakte ernstig gewond nadat hij een explosie in zijn Dordtse woning veroorzaakte.**

CHANTAL BLOMMERS

### **Wat ziet u als u in de spiegel kijkt?**

„Het ergste dat ik zie zijn toch de littekens in mijn gezicht. Ze zijn ook nog actief, dat betekent dat mijn huid nog altijd verandert en als ik bijvoorbeeld heb gesport, zijn de littekens door de doorbloeding roder. Vrienden zeggen dat zij het inmiddels niet meer zien, zij kijken er doorheen. Maar zelf zie ik ze nog altijd wel.

### **Hoe reageren mensen die u niet kennen op u?**

„Ik ben er inmiddels aan gewend geraakt dat mensen naar me kijken. Het valt mij niet meer zoveel op. Ik heb meegemaakt dat een klein meisje tegen haar vriendje

riep dat ze 'niet langs die enge meneer' durfde te lopen. Dat is confronterend. Tegelijkertijd vind ik het een voordeel dat mijn brandwonden zichtbaar zijn.”

### **Waarom een voordeel?**

„Het voelt voor mij alsof mijn pijn eindelijk zichtbaar is geworden door de explosie en de brand. Als je depressief bent, een burn-out hebt of iets anders waardoor je niet kunt meedoen zoals dat van je wordt verwacht, dan kunnen mensen dat niet aan je zien, terwijl je er zoveel last van kunt hebben. Pas toen ik een verband om mijn gezicht droeg, was het voor veel instanties duidelijk dat ik hulp nodig had.”

### **U was er bijna niet meer geweest...**

„Ik zat mentaal enorm in de knoop, zag geen andere uitweg meer dan suïcide. Het voelde alsof ik de wereld tot last was. Mijn doel was de gaskraan open te zetten, te gaan slapen en niet meer wakker te worden. Dat klinkt heftig, maar wat er gebeurde was nóg heftiger. Het werkte namelijk niet. Ik liep verwaasd rond door mijn huis. Want wat moest ik doen nu het leven toch ineens verder ging? Na een tijdje - ik weet niet hoe lang, dat tijdsbesef is weg - wilde ik wat televisie kijken. Ik wisselde de stekkers om, waardoor een vonkje ontstond. Dat zorgde voor een explosie, want mijn huis stond nog vol met gas.”

### **Hoe kwam u tot de zelfmoordpoging?**

„Op alle fronten in mijn leven was het misgegaan. Ik ben met mijn toenmalige partner, de moeder van mijn dochtertje, geëmigreerd naar haar thuisland Zuid-Afrika, maar de relatie hield geen stand. Bij terugkomst in Nederland kon ik - voor mijn gevoel - nergens echt

terecht. Ik had geen huis, geen werk, ik was inwoner van geen enkele gemeente, waardoor ik niet wist waar ik kon aankloppen voor hulp. Via een antikraakorganisatie kwam ik uiteindelijk terecht in Dordrecht, toen zat ik psychisch al enorm in de knoop. Ik had nauwelijks geld en het vinden van werk lukte niet. Uiteindelijk meldde ik mij bij de Sociale Dienst, als laatste vangnet. Maar zij schatten de situatie volledig verkeerd in en startten een fraudeonderzoek. Daardoor kreeg ik niet direct een uitkering, terwijl ik mij pas bij hen meldde toen het echt niet meer zelf ging. Mijn gevoel was: als ik zelfs bij zo'n laatste vangnet niet welkom ben, ben ik kennelijk echt teveel. Dan is de wereld beter af zonder mij.”

### **U belandde zwaargewond in het ziekenhuis. Hoe was het voor uw familie?**

„Voor mijn familie en vrienden was het verschrikkelijk. Voor mijn broer voelde het alsof hij mij - zijn kleine broertje - niet goed genoeg had kunnen beschermen. Ik vind het vreselijk dat mijn familie dit zo heeft gevoeld, want er is weinig dat zij hadden kunnen doen om het te voorkomen. Nog steeds zijn ze er niet gerust op: als ik de telefoon niet opneem, is mijn vader ongerust. Een keer was mijn telefoon leeg en is hij naar me toe gereden om te kijken of alles wel goed ging.”

### **Hoe was het voor u om in het brandwondencentrum te liggen?**

„Gek genoeg begon daar ook mijn mentale herstel. Want hier verzorgden mensen me, met alle liefde, terwijl ze wisten wat ik had gedaan. Ze wisten dat ik niet meer wilde leven. Mijn daad had heel wat teweeg gebracht: het huis was ingestort, de woning van mijn burens onbewoonbaar. En toch zorgden ze

voor mij. Dat was mentaal goed voor mij."

### **Nu zet u zich in voor lotgenoten.**

„Ik vind het belangrijk dat mensen met brandwonden of met psychisch leed zich gemakkelijker geaccepteerd voelen, zeker jonge mensen. Als mijn verhaal en littekens kunnen bijdragen aan meer bewustwording en acceptatie, dan vind ik dat goed. Het zou mooi zijn als je ook op televisie meer mensen met brandwonden zou zien, zodat het went. Tegelijkertijd hoop ik natuurlijk op meer onderzoek om de huid goed te laten herstellen. Ik werkte zelf ook mee, als een soort 'proefkonijn', voor mensen in opleiding tot huidtherapeut. En ik stond littekenweefsel af voor wetenschappelijk onderzoek."

### **Met de jaarwisseling voor de deur, gaat het weer veel over vuurwerk en brandwonden. Hoe kijkt u daar tegenaan?**

„Vuurwerk vind ik mooi om naar te kijken en ik begrijp de fascinatie voor die knallen. Maar ik vind het jammer van het geld en te schadelijk voor het milieu. Jongeren realiseren zich bovendien te weinig wat de risico's en gevolgen van vuurwerk kunnen zijn en daartegen zouden ze meer beschermd moeten worden. Daarom ben ik op zich wel voor een vuurwerkverbod. Of de overheid dan een vuurwerkshow zou moeten geven, weet ik niet. Maar het zou in elk geval veel brandwonden en ander letsel schelen."

### **Wat gaat 2018 voor u brengen?**

„Ik ben nog steeds aan het helen, zowel fysiek als mentaal. Maar het gaat wel steeds beter met me. Ik woon in Barendrecht, waar ik ook ben opgegroeid, vlakbij vrienden en familie, en houd me hier bezig met een aantal sociale projecten. Zo ben ik de Centrumtuin gestart, een sociale moestuin waar de buurt samenkomt. Ik maak ook muziek.

Ik speelde al gitaar en ben ook begonnen met drummen en viool. Voor mij helpt het om dicht bij mezelf te blijven. Ik stop eerder als iets over mijn grenzen gaat. Ik zie hoe ik zelf stappen zet om nog verder te herstellen en dat moet in 2018 gewoon zo doorgaan. Daar heb ik vertrouwen in."

### **En u heeft een nieuwe liefde.**

„Ja, elke dag met haar is een geschenk. En waarschijnlijk had ik haar nooit ontmoet als ik hier niet noodgedwongen was gaan wonen. Ze is mijn buurvrouw en zorgde voor mijn kat als ik er niet was. Toen haar hondje overleed, mocht mijn kat bij haar gaan wonen. Maar ik zie hem gelukkig ook nog elke dag."