

## IN GESPREK MET ABBIE CHALGOUM

# WE MOETEN LEREN PRATEN!



Hij is auteur van het boek 'Ik blijf bij je'. Hierin neemt hij mensen mee in zijn hoofd om te laten zien wat zijn jeugd en latere problemen met hem deden. Op 32-jarige leeftijd doet hij een poging om uit het leven te stappen waaraan hij ternauwernood ontsnapt. 'Ik wilde niet dood, maar wist niet meer hoe ik moest leven'. Aan het woord is Abbie Chalgoum. Inmiddels heeft hij het tot zijn missie gemaakt om het taboe op zelfmoord te doorbreken en mensen aan te zetten om te praten. 'Er lopen heel veel Abbies rond. Ook al kan ik maar 1 Abbie helpen, dan ga ik daarvoor.'

---

### **IK BEN NIET MINDER VAN MIJN VADER GAAN HOUDEN, WEL VAN MEZELF.**

---

Abbie groeit op met huiselijk geweld. Van Marokkaanse afkomst komt hij op jonge leeftijd met zijn moeder en broertjes en zusjes naar Nederland waar zijn vader al een tijdje woont en werkt. Het gezin strijkt neer in Venlo. 'We groeiden op met angst. Er was 24/7 angst voor de agressie mijn vader. Hoe gaat hij reageren? Als kind had ik het gevoel dat het aan mij lag. Ik deed vast iets verkeerd waardoor ik dit verdiende. Niet mijn vader moest veranderen, maar ik moest veranderen.'

'Het zou mij veel geholpen hebben als ze mij hadden verteld dat het niet aan mij lag.'

---

### **IK MOEST EEN ROL SPELEN OM MEZELF TE KUNNEN ZIJN.**

---

Door zijn jeugdervaringen ontstaat er bij Abbie een grote behoefte om erbij te horen. 'Ik moest erbij horen! Eenmaal op mezelf speelde ik veel verschillende rollen. Ik was docent, acteur, politicus en zelfs prins Carnaval. Telkens dacht ik: 'Zie je wel. Hier hoor ik bij!'. Maar hoe meer ik mijn best deed om erbij te horen, hoe duidelijker het werd dat ik er niet bij hoorde. Ik voelde me nep en het ging op een gegeven moment helemaal niet goed met me. Ik schaamde me om eerlijk te zijn en begon leugens op te hangen. Liegen was gemakkelijker.'

Abbie grijpt naar de alcohol en raakt verstrikt in een web van leugens om de schijn op te houden. 'Alcohol gaf mij rust. Het hielp om de stemmen in mijn hoofd te kalmeren. Mensen om mij heen vroegen wel: 'Abbie, gaat het wel goed met jou?'. Maar ik wuifde dat weg. Ik was bang om alles te verliezen. Thuis had ik ook niet geleerd om te praten.'

'En daarbij: Het was toch mijn probleem? Ik hoef anderen niet lastig te vallen hiermee. Ik was bang. Als ik mijn masker afzet, zullen mijn dierbaren mij vast en zeker verlaten.'

Na een eerdere poging om uit het leven te stappen, besluit Abbie op reis te gaan naar Azië om daar een einde te maken aan zijn leven. Hij vertelt niemand over zijn plannen. Maar als het zover is, vindt hij de kracht om het niet te doen. 'Ik wist dat mijn moeder dood zou gaan van verdriet en mijn zus zich verwijten zou maken. Ik heb gekozen voor hen.'

---

### **ALS HET NIET LUKT OM VOOR MEZELF TE LEVEN, DAN WEL VOOR MIJN MOEDER EN ZUS.**

---

Dat is het keerpunt voor Abbie. Hij besluit om terug thuis schoon schip te maken en zijn problemen bespreekbaar te maken. 'Ik heb bewust gekozen om eerst met mijn vroegere coach Henk te praten. Hij staat verder van me af dan mijn moeder en zus. Op dat moment voelde dat veiliger. Ik kreeg een enorme warmte en genegenheid van Henk. Door mijn problemen en emoties met hem te delen maakte ik ze kleiner. Daarna heb ik mijn zus alles verteld. Ze kwam direct uit Amsterdam naar me toe. Deze succeservaringen had ik nodig. We besloten dat zij eerst met mijn moeder zou gaan praten om de drempel voor mij lager te maken. Mijn moeder begreep het niet maar ze was er wel voor me. Dat is de essentie: er zijn. Toen heb ik mijn beste vrienden meegenomen. Niemand had het zien aankomen.'

Abbie deelt zijn verhaal ook met zijn werkgever. Zijn leidinggevende is in de veronderstelling dat hij een master volgt waaraan hij niet begonnen is. Hierover is hij niet open geweest en dat leidt tot zijn ontslag.

---

### **ALS IK MEZELF NU ZOU TEGENKOMEN ALS KLEINE ABBIE, DAN ZOU IK ZEGGEN: JE BENT GOED ZOALS JE BENT!**

---

Door een ongelukkig toeval gaan er al snel onjuiste verhalen rond over de reden hiervan. Abbie wordt gebeld door de media en deelt noodgedwongen zijn verhaal dat belandt in de buitenwereld. 'Mijn doel was om de leugens over mijn ontslag te weerleggen. Ik kon niet vermoeden hoeveel berichten en steun ik kreeg van mensen die zich herkenden in mijn verhaal. Terwijl ik steeds had gedacht dat ik de enige was en dat ik moest veranderen. Dat ik niet goed genoeg ben. Had ik maar geweten dat andere mensen ook demonen hebben. Dan had ik niet zo'n eenzame strijd gevoerd.'

Sindsdien zet Abbie zijn ervaringen in om anderen te helpen. 'Ik geef theatervoorstellingen, lezingen en workshops, ook vooral op scholen. Ik probeer mijn collega's in het onderwijs te helpen met het herkennen van de signalen. Het verbaast mij nog steeds dat wij allemaal op dezelfde school zaten, ik en mijn broertjes en zusjes, en niemand de signalen van huiselijk geweld heeft herkend of bespreekbaar heeft gemaakt.

Ik wil laten zien dat iedereen de stap kan zetten. Vind iemand met wie je kunt praten. Voor veel mensen, ook met name mannen, is het moeilijk om kwetsbaar te zijn. Maar het is juist heel sterk als je dat doet. Durf ook de vraag te stellen aan de ander: Heb je gedachten aan zelfmoord? Vraag door. Je hoeft niets op te lossen. Wees er gewoon voor iemand.'

---

### **IK MOET GEWOON OVER ALLES BLIJVEN PRATEN.**

---

De stemmen zijn nog aanwezig in het hoofd van Abbie. 'Maar ik heb er vrede mee. Ik geef er geen ruimte meer aan. Ik weet nu: ik moet gewoon over alles blijven praten.'