







Fotografie: Peggy Maes Fotografie

Uit de stilte, in het licht

“Als ieder vezeltje in je hoofd bezig is met je dood en je mag er niet over praten, dan is dat heel eenzaam.” Mirte Sonntag (44) weet hoe het is om te leven met een doodswens. Ze weet ook hoe moeilijk het voor anderen kan zijn om daarnaar te vragen. Precies daarom brengt ze op vrijdag 11 september samen met theatermaker Wendelien Wouters de voorstelling ‘Lampje erop, openhartig over zelfdoding’ naar De Maaspoort in Venlo.

Echte verhalen

De intieme theateravond sluit de Week van de Suïcidepreventie af. Geen zware voorlichting, cijfers of beleidstaal, maar echte verhalen van mensen die zelfdoding van dichtbij kennen. Gewone mensen die je buurvrouw, collega of familielid kunnen zijn. Wendelien Wouters interviewt iemand met eigen ervaring, naasten en nabestaanden. Tussen de persoonlijke verhalen klinkt muziek over mentale gezondheid en herstel van Maarten van Veen van De Reisgenoot. Ook wordt die avond Limburg Staat Op officieel gelanceerd, het gezamenlijke regionale netwerk en de campagne voor suïcidepreventie in heel Limburg.

Ruimte om te praten

Het initiatief voor de theatervoorstelling komt van Mirte Sonntag, artdirector en communicatieprofessional bij Studio Zondag. Zij is daarnaast initiatiefnemer van Limburg Openhartig én ervaringsdeskundige op het gebied van suïcidaliteit. Jarenlang merkte zij hoe lastig het was om haar gedachten aan de dood bespreekbaar te maken. Niet alleen in haar omgeving, maar ook binnen de hulpverlening. “Soms was de gedachte: je kiest voor een behandeling, dus je kiest voor het leven. Dan hebben we het niet over de dood. Maar ik moest er juist eerst over kunnen praten. Pas daarna ontstond ruimte om met het leven bezig te zijn.”

Het zwijgen doorbreken

Dat zwijgen maakte haar wereld kleiner. “Doordat mijn doodswens er niet mocht zijn, voelde het alsof ík er niet mocht zijn.” Daarom wil Mirte dat zwijgen rond zelfdoding wordt doorbroken. In deze voorstelling vindt ze een manier om dat te doen. Zij leerde Wendelien kennen en ontdekte haar theaterprogramma Lampje erop, waarin moeilijk bespreekbare onderwerpen in het licht worden gezet. Mirte was twee keer te gast om haar eigen verhaal te delen. “Dat inspireerde me om ook op zelfdoding een lampje te zetten en vroeg Wendelien of ze dit programma samen met mij wilde maken.”

Durven vragen

Zelfdoding lijkt misschien een onderwerp voor hulpverleners, maar 60 procent van de mensen die overlijden door zelfdoding is niet bij hen in beeld. Suïcidepreventie is dus iets van ons allemaal en vraagt ook iets van vrienden, familieleden, buren en collega’s: naar elkaar omzien en het gesprek durven voeren. Maar dat vinden we vaak moeilijk. “We zijn bang om over de dood te beginnen”, zegt Mirte. “Maar het mogen praten over gedachten aan de dood maakt het makkelijker om te dragen. Uit de praktijk blijkt ook dat veel mensen die denken aan de dood, niet echt dood willen. Door erover te praten, krijgen ze ruimte in hun hoofd voor andere oplossingen.”

Het moet raken

Hoe indringend de persoonlijke verhalen in Lampje erop kunnen zijn, heeft Mirte zelf ervaren tijdens een eerdere voorstelling in Eindhoven. “Ik heb het daar niet droog gehouden, terwijl ik de verhalen al kende. Het komt heel dichtbij. Het is intiem, zeker met de muziek erbij. Maar het mág raken. Als we iets willen veranderen aan hoe we over zelfdoding denken en het zwijgen erover willen doorbreken, dan móet het zelfs raken.”

Meer dan je ziet

Mirte merkt dat succes in haar werk een nieuw soort aanname kan veroorzaken. “Nu mijn werk zo goed loopt, praten mensen in mijn omgeving vooral daarover. Ze denken dan al snel dat het met mijzelf ook goed gaat. Natuurlijk help ik zelf ook voor een deel mee om dat plaatje te schetsen, want ik wil gewoon meer zijn dan een patiënt.” Misschien zit precies daar de noodzaak van deze avond. We denken soms te weten hoe het met iemand gaat. We durven een vraag niet te stellen uit angst voor het antwoord. Of we zwijgen omdat we denken dat we het probleem toch niet kunnen oplossen.

Echt luisteren

Uiteindelijk is dat waar Lampje erop om draait: de stilte doorbreken. Want je hoeft geen hulpverlener te zijn om er voor iemand te zijn. Het begint met durven vragen en echt luisteren. Voor Mirte komt in de voorstelling alles samen waar ze zich persoonlijk én professioneel voor inzet. “Dit is het mooiste dat ik ooit met dit thema heb gemaakt. Dat het nu in Limburg is, maakt het extra bijzonder.”



Wil jij Lampje erop zien?

‘Lampje erop, openhartig over zelfdoding’ is vrijdag 11 september om 20.15 uur te zien in De Maaspoort in Venlo. De voorstelling duurt 90 minuten plus 15 minuten pauze. Een kaartje kost € 5 inclusief pauzedrankje. Koop een kaartje via **https://ap.lc/Oaobq**.

Samen de zonsopkomst tegemoet?

Dan kun je gratis meedoen aan de Walk into the Light 2026 op donderdag 10 september. Vanuit verschillende plekken in Limburg wandel je in alle vroegte (vanaf 6 uur of 6.15 uur) de zonsopkomst tegemoet als symbool van hoop. Meld je aan via **www.walkintothelight.nl**.



Limburg staat op
SAMEN VOOR SUÏCIDEPREVENTIE