

# Chantal verloor haar man door zelfdoding: 'Ik wist dat hij neerslachtig kon zijn, maar had nooit beseft hoe groot het was'

'Toen hij anderhalf uur niets van zich liet horen, besepte ik dat er iets niet klopte.'

DOOR CHANTAL FREDERIKS

21/10/2022



BRENDA VAN LEEUWEN

**Zaterdagochtend. Je wordt wakker naast je geliefde, zegt tegen elkaar dat je het liefst de hele dag in bed blijft. Hij gaat de hond uitlaten. Op de terugweg neemt hij brood mee, belooft hij. In plaats daarvan onttrekt hij zichzelf het leven. Het overkwam Chantal Frederiks (55).**

'Ik leerde Erwin kennen toen hij nog bij de bank werkte en ik langsging om wat dingen te regelen – in 1995 moest dat nog op kantoor. Hij had me schijnbaar zien lopen en tegen een collega gezegd: "Als zij binnenkomt, wil ik haar spreken." Tijdens dat gesprek gebeurde er iets: toen ik weer buitenstond, was ik volledig van mijn à propos. Er was één probleem: we waren allebei getrouwd. We zijn daarna een paar keer samen gaan eten. Zakelijk, was de insteek; ik

werkte ook in de financiële wereld. Na een tijdje kriebelde het zodanig bij me dat ik er geen doekjes meer om kon winden. “Volgens mij zitten hier twee heel verliefde mensen tegenover elkaar,” zei ik. Daarop vroeg hij of ik met hem zou willen trouwen en of ik kinderen met hem zou willen. Zonder aarzeling riep ik ja. Dat het ingewikkeld zou worden wist ik, maar daar was ik op dat moment niet mee bezig. Eenmaal buiten stonden we hartstochtelijk te zoenen op de gracht. Ik had het gevoel: dit is waar ik mijn hele leven naar heb gezocht.’



BRENDA VAN LEEUWEN

## Plotseling verdwenen

‘Enkele weken erna biechtte ik alles op aan mijn toenmalige man, met wie ik tien jaar samen was. Natuurlijk schrok hij: we hadden geen slecht huwelijk, dus het kwam ogenschijnlijk uit het niets. Ik had uiteraard ook nooit bedacht dat het zo zou lopen. Erwin en ik belden veel en op een gegeven moment zei hij tegen me: “Ik ga er een punt achter zetten.” Ik dacht dat hij zijn huwelijk bedoelde. De dag erna zou hij me weer bellen, maar ik hoorde niks. Toen ik hem een paar dagen niet kon bereiken, belde ik de politie. Die vertelde me dat hij vermist was. Zijn vrouw had de kledingkast halfleeg aangetroffen, geen spoor van hem. Ik had geen idee wat er aan de hand was, tot twee weken later de telefoon ging. Erwin. Hij zat in München en was volslagen in paniek. Hij was daarheen gegaan om alle musea en galerieën te bezoeken die hij bewonderde – hij was groot kunstfanaat – en er dan een eind aan te maken. Die poging mislukte. Ik was blij dat hij me in vertrouwen nam en vroeg hem naar Nederland te komen.

Onderweg belde hij me zo ongeveer bij elke telefoonpaal, als stok achter de deur voor zowel hemzelf als mij. Eenmaal thuis werd hij drie maanden opgenomen in een psychiatrische kliniek.'

## Rust aan de oppervlakte

'Toen hij weer uit de kliniek mocht, dacht ik dat zijn suïcidale gevoelens weg waren; het ging zichtbaar beter met hem. Bovendien hadden we de boel gauw weer op de rit: we waren smoorverliefd, inmiddels officieel samen en kochten een nieuw appartement in hartje Amsterdam. Met de kennis van nu snap ik dat hij nazorg nodig had, maar die was er niet. Ik heb zo'n vijftien jaar gedacht dat er niets aan de hand was. Tot 2011. We woonden inmiddels in Den Bosch en hadden twee kinderen gekregen: Quintus en Xavier, nu 24 en 18. Na een verhuizing, naar het huis waar Xavier en ik nog steeds wonen, bleef hij ineens een paar uur weg. Helemaal in de war kwam hij thuis. "Ik weet het allemaal niet meer," herhaalde hij telkens. Opnieuw verbleef hij drie weken in een instelling, opnieuw dacht ik daarna dat het goed zat. Een half jaar voor zijn overlijden werd duidelijk van niet. Ditmaal was hij anderhalve dag vermist. Dankzij de Find My iPhone-app vonden we hem in een bos bij Apeldoorn, waar hij werkte. Pas toen besepte ik dat hij weer suïcidaal kon zijn. Maar toch: hij zei zó vaak hoeveel hij van mij en de jongens hield. Natuurlijk hadden we als gezin onze issues, het was niet altijd rozengeur en maneschijn, maar ik kon me niet voorstellen dat hij ons echt zou verlaten.'

**'We knuffelden voor hij wegging, en ik zei: "Weet je hoeveel ik van je hou?" Hij zei: "Weet jij wel hoeveel ik van jóú hou?"'**

## Een afscheid als altijd

'Na zijn laatste vermissing ging hij een behandeltraject in, waarbij ik op verzoek van de psycholoog aanwezig was en de kinderen soms ook. Tijdens die gesprekken werd ik me bewust van hoe getroebeld zijn hoofd was. Al die jaren vrat hij zichzelf van binnen op. Ik wist dat hij neerslachtig kon zijn, maar had nooit beseft hoe groot het was – dat hij er daadwerkelijk wakker van lag. Maar hoewel we heel open waren met elkaar, praatte hij daar niet met mij over. Terwijl ik zijn vertrouwenspersoon was sinds die keer dat hij naar München was vertrokken. We waren bovendien zo hecht dat we elkaar in onze slaap nog opzochten. We konden niet langs elkaar lopen zonder elkaar even aan te raken. Ook uit onze laatste momenten samen bleek die affectie. Het was zaterdagochtend. We waren aan het verbouwen, de dakkapellen waren net een dag klaar. De avond ervoor hadden we met de aannemer een borrel gedronken. Na het wakker worden zeiden we tegen elkaar: "Konden we maar de hele dag in

bed blijven.” Dat kon niet, de tegelzetter kwam. Die was al bezig tegen de tijd dat Erwin met onze hond Flip de deur uitging. Op de terugweg zou hij brood meenemen. We knuffelden voor hij wegging, toen ik hem vasthield zei ik: “Weet je hoeveel ik van je hou?” Hij zei: “Weet jij wel hoeveel ik van jóú hou?” Misschien klinkt dat alsof we iets aanvoelden, maar dat was niet zo: dit deden we vaker. Toen hij anderhalf uur niets van zich liet horen, besepte ik dat er iets niet klopte. Ik belde een vriendin en toen zij eerlijk tegen me was over haar slechte voorgevoel, begon het te dagen dat het deze keer definitief kon zijn. Ik heb het hardop tegen mezelf gezegd: “Dus dit was mijn leven met Erwin.” Met alle moed die ik in me had ben ik met mijn oudste zoon, destijds zeventien, de deur uitgegaan om papa te zoeken. Opnieuw Find My iPhone aan. Erwin was wederom in een bos, ditmaal in de buurt. Daar aangekomen vonden we de auto met de hond en zijn telefoon erin. Aan een voorbijgangster vroeg ik of ze een man in een donkerblauwe jas had gezien. “Nee,” antwoordde ze, “maar ik zal mijn ogen openhouden.” Twee minuten later kwam ze terug. Of ze mijn telefoon mocht lenen. Ik mocht onder geen beding verder lopen, zei ze. Ik snapte meteen wat dat betekende.’

**‘Ik had zijn lichaam nauwelijks geïdentificeerd of iemand adviseerde me te focussen op mijn ratio in plaats van mijn gevoel’**

## Allemaal oordelen

‘Ik was niet klaar voor wat er op me afkwam na Erwins dood. Ik had zijn lichaam nauwelijks geïdentificeerd of iemand adviseerde me te focussen op mijn ratio in plaats van mijn gevoel, zodat ik de financiële en administratieve zaken op orde kreeg. Ik stond perplex, maar het bleek de eerste van talloze weinig empathische opmerkingen te zijn. Zo hoorde ik heel vaak: “Zag je het niet aankomen?” Er klinkt een oordeel in die vraag: “Jij had het kunnen voorkomen.” Dat oordeel, bewust of onbewust, was er ook met betrekking tot andere dingen: wat Erwin had gedaan, dat ik alles openlijk met de kinderen besprak. Iedereen vond ergens wat van. Ik stuitte op veel onbegrip. Op een gegeven moment hoorde ik: “Je gedraagt je niet als jezelf.” Logisch: ik had al mijn tijd en energie nodig om zelf overeind te blijven én voor mijn kinderen te zorgen. Door deze ervaringen leerde ik hoe moeilijk mensen het vinden om met rouw om te gaan; de verkeerde dingen zeggen, zich niet in nabestaanden kunnen verplaatsen. Door Erwins overlijden kwam ik met veel mensen uit mijn verleden in contact. Een vriend die ik dertig jaar niet gesproken had, zei tegen mij: “Moet jij niet iets met rouw doen?” Dat leek me nogal zwaar, maar hij drukte me op het hart er toch eens over na te denken. Ik ben me in het onderwerp gaan verdiepen. Toen ik op een bijeenkomst voor nabestaanden van zelfdoding het woord kreeg en zei dat wat we hadden meegemaakt niet betekende dat we niet verder mochten leven – niet de slingers weer mochten

ophangen – kreeg ik applaus. Die twee dingen in combinatie hebben iets in gang gezet.'

**'Ik had talloze vragen na de dood van Erwin, maar al krijg ik antwoord op de belangrijkste – waarom? – dan heb ik hem nog niet terug'**

## Rouw op de werkvloer

'Ik werkte inmiddels als coach in loopbaanbegeleiding, daarbij besloot ik me ook te gaan richten op rouw op de werkvloer. Allereerst ervoor te zorgen dat de nabestaande zelf het leven weer op poten krijgt, want die krijgt gigantisch veel over zich heen: je moet naast je werk van alles regelen, draagt mogelijk de zorg voor je kinderen in je eentje en bent bovenal enorm verdrietig. Het is belangrijk dat je niet gaat graven naar het verleden. Ik had talloze vragen na de dood van Erwin, maar al krijg ik antwoord op de belangrijkste – waarom? – dan heb ik hem nog niet terug. Verder begeleid ik als rouwconsultant de managers en andere werknemers, zodat zij beter begrijpen hoe ze zich tot een rouwende collega moeten verhouden. Financiële belangen zijn er ook. Een kwart van de mensen keert na het overlijden van een dierbare niet terug op de werkvloer. Zij die dat wel doen, kunnen zich soms met moeite concentreren, wat nog lastiger wordt wanneer ze op onbegrip of onwetendheid stuiten. Dat levert voor hun collega's weer een hogere werkdruk op. Een begeleidingstraject is ook belangrijk omdat het verdriet langer duurt dan velen beseffen. Het tweede jaar is vaak zwaarder dan het eerste: dan verwacht iedereen dat het weer goed met je gaat. Vrijwel niemand vraagt nog aan je hoe je je voelt, maar feitelijk heb jij dan pas de tijd om er écht bij stil te staan. "Ben je er nou nog niet overheen," hoorde ik destijds weleens.'



BRENDA VAN LEEUWEN

## De kist bekleden

'Mijn kinderen waren meteen heel open over de dood van hun vader – wat niet wil zeggen dat ze er niet extreem mee hebben geworsteld. Erwin had die ochtend aan Xavier gevraagd of hij meewilde met Flip uitlaten. Xavier heeft er veel last van gehad dat hij nee zei. Hij had het gevoel dat hij er iets aan had kunnen veranderen. Maar Erwin is niet met voorbedachten rade de deur uit gegaan, dat geloof ik niet – ergens onderweg ging het licht uit. Dat had ook op een willekeurig ander moment kunnen gebeuren. Quintus heeft Erwins kist gebouwd. Die hebben we met z'n allen bekleed, hier onder het afdak in de tuin. Toen hij terugkwam op school, werd verwacht dat hij meteen zijn tentamens inhaalde. Xavier, toen elf, ging de klassen langs om te vertellen wat er was gebeurd. Daar is hij vervolgens lang mee gepest. Zijn leerkrachten toonden weinig begrip. Na vijf weken moest hij weer normaal meedoen. Natuurlijk, een kind heeft structuur nodig, maar hij en ik zagen beiden in dat het niet ging. Hij was zó verdrietig en voelde zich enorm slecht begrepen.'

**'Xavier ging de klassen langs om te vertellen wat er was gebeurd. Daar is hij vervolgens lang mee gepest'**

## Gevoel van thuiskomen

'Ondanks deze ervaringen behoorde een boek over aandacht voor rouw op school niet tot mijn plannen; ik werd door een uitgever benaderd met het idee. Uiteindelijk kwamen we er samen niet uit. Ik moest het in een bepaald format gieten wat ik niet goed vond werken. Nadat me werd gevraagd op te schrijven dat "het verlies van een mobieltje ook rouw is" en de uitgever bleek te twijfelen of hij het boek überhaupt op de markt moest brengen "omdat rouw ook weer niet zó vaak voorkomt", besloot ik het in eigen beheer uit te geven. Natuurlijk verliezen de meeste scholieren hun ouders niet op zulke jonge leeftijd, maar juist daarom is er zo veel onwetendheid. In mijn boek, *Verlies is voor altijd*, leg ik uit wat er beter kan en moet. Zo wil ik graag dat rouw een vak op school wordt, of op z'n minst onderdeel van een les als levensbeschouwing. Kennis en bewustzijn over de dood horen evenzeer bij het leven als geschiedenis en wiskunde. Ook moet er een rouwprotocol klaarliggen voor als een scholier overlijdt. Ik concentreer me op het voortgezet onderwijs, omdat kinderen dan elk uur een andere leraar hebben. Niemand houdt hen dagelijks in de gaten, ook hun mentor zien ze maar een paar keer per week. Bovendien ontsporen ze op die leeftijd makkelijker, bijvoorbeeld door naar drank of drugs te grijpen. Ik kan me, ook al ben ik mijn eigen vader vroeg verloren, niet voorstellen hoe het voor mijn zoons geweest moet zijn. Je verliest je thuisbasis – dat gevoel is de enige overeenkomst tussen wat zij hebben meegemaakt en ik. Mijn vader overleed op mijn achtste aan maagkanker. Zijn verlies liep als een rode draad door mijn leven. Pas toen ik Erwin ontmoette, ervoer ik voor het eerst een vergelijkbaar gevoel van veiligheid, van thuiskomen. Als Erwin binnenliep, was het huis gevuld. Met het avondeten werd dat goed duidelijk: we wachtten elke dag op hem, hoe laat hij ook was. Een heilig moment was dat. Met z'n vieren in de keuken, muziek aan, fles wijn erbij. Op het naambordje bij de bel staat nog steeds zijn naam. Hij is er misschien niet meer, maar dit huis is nog altijd ónze plek.'



BRENDA VAN LEEUWEN