

Het is de liefde die overwint!

Hoe moet je in hemelsnaam verder wanneer je nog geen 12 uur eerder je "Lief" hebt moeten identificeren nadat hij zelf een einde aan zijn leven heeft gemaakt?

Tot op de dag van vandaag ben ik verbaasd over het feit dat iedereen er iets van vindt, zonder daarbij na te denken wat het met mij of onze kinderen doet.

Iemand die tijdens de begrafenis zou spreken, haakte af. Hij wilde zijn stem sparen voor de diensten die nog voor kerst gedraaid moesten worden. Later belde hij met de vraag: "Hoe heeft hij het eigenlijk gedaan?"

Een week na de begrafenis zei iemand: "Ik neem afstand van je want ik herken je niet meer." Iemand anders zei: "Ben je niet boos?" Ook hoorde ik: "Voel je je niet schuldig?"

Kortom of ik moet mijn "Lief" verdedigen of mezelf.

Niet eeuwig treurende weduwe

Voor mijzelf was ik vastbesloten niet de eeuwig treurende weduwe te blijven. Niet voor mijzelf en zeker niet voor onze 2 prachtige zonen. Dat zou hij nooit gewild hebben.

Op de begrafenis zelf heb ik ten overstaan van iedereen die mij lief is beloofd dat ik door zou gaan. Ik zou vechten voor een toekomst die voor mij lag en dat ik mij gedragen voelde door zijn liefde voor ons.

Hiermee begon mijn overlevingstocht.

Tijdens zijn leven heeft hij het beste in mij naar boven gebracht. Na zijn overlijden heeft hij dat misschien nog wel meer gedaan dan ik voor mogelijk hield.

Stap voor stap verder

Stap voor stap ben ik verder gegaan. Verder met mijn opleiding en verder met mijn coachingspraktijk.com. Zorgen dat de kinderen verder kunnen. Daarom blijf ik communiceren met de kinderen over **wat er is gebeurd**. Dat was en is het draagvlak van ons gezin. Alles bespreekbaar maken.

Een belangrijke les die ik leerde van mijn steun en toeverlaat Han: Zorg dat je de luchtigheid erin houdt, de toekomst ligt voor je en niet achter je.

Ik ben gezegend met een prachtige groep vrienden om mij heen. Een van die bijzondere vrienden heeft mij verder geholpen met mijn praktijk. Opnieuw leren focussen en doelen stellen.

Opnieuw vinden

Ik heb mezelf opnieuw moeten vinden. Voor mij geldt dat ik kritische mensen om mij heen wil. Mensen die niet alleen maar zeggen hoe goed ik het doe, maar mij vooral bij de les houden.

Soms ben ik moe van het roeien tegen de stroom in van het vele onbegrip. Dan duik ik ergens in Nederland onder.

Lezen, schrijven, slapen en reflecteren maken dat ik als herboren terugkom. De muziek gaat weer hard aan, samen dansen we dan letterlijk weer door het leven en zeggen we met zijn drieën; we redden het toch maar mooi samen..

Het is de liefde die overwint!

Chantal Frederiks verloor haar man op 13 december 2014. Het verwerken hiervan heeft haar nog bewuster gemaakt hoe belangrijk het is dit bespreekbaar te maken. Ze is rouwcoach op de werkvloer.

Op onze blog schrijft ze hoe het is om verder te gaan na zo'n verlies en hoe ze haar kinderen in dit proces begeleidt. Voor meer informatie kijk op: coachingspraktijk.com.

Hulp en info

Voor hulp en informatie rond het onderwerp zelfdoding kunt u contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie via www.113.nl of 0900-0113.