

# ‘Hij zou brood meenemen op de terugweg’

**Chantal Frederiks had haar man Erwin, bedenker van beleggingsfondsen, die ochtend nog gezegd hoe blij ze met hem was. Hij ging de hond uitlaten en kwam niet terug.**

## Tegenslag

In Tegenslag vertellen ondernemers, bestuurders, politici en kunstenaars over de dieptepunten in hun loopbaan. En hoe zij die te boven kwamen.

Een intelligente vermogensbeheerder die zelf beleggingsfondsen bedacht, een wandelende encyclopedie. Flamboyant, maar ook gevoelig en af en toe met zichzelf in de knel: Erwin, de man van Chantal Frederiks, vond zich twee maal terug in een psychiatrische inrichting.

In november 2014 hadden Erwin en Chantal (54) en hun kinderen Quintus en Xavier net een therapie afgerond om eventuele suicidale neigingen bij Erwin te neutraliseren. Het gezin was in therapie gegaan, nadat Erwin eerder dat jaar zo maar anderhalve dag was weggebleven.

Een maand na afronding van de therapie, op een mooie winterse zaterdag, ging Erwin wandelen met hond Flip, een 4-jarige Hongaarse Vizsla. Hij vroeg zijn jongste zoon nog of hij mee wilde, maar die bleef liever tv kijken. Frederiks kon niet mee omdat een tegelzetter zou komen voor de badkamer. ‘We hebben nog wel even tegen elkaar gezegd hoeveel we van elkaar hielden. Zoals we dat zo vaak deden.’

Erwin zou op de terugweg brood meenemen.

### DEFINITIEF

Maar hij bleef weg. Dat was niet voor het eerst in zijn leven, maar na een paar uur besloot Frederiks vriendin Judith te bellen. Na het gesprek realiseerde ze zich dat de verdwijning dit keer wel eens definitief kon zijn. ‘Ik heb opgelegd en hardop tegen mezelf gezegd: “Dit was dus mijn leven met Erwin”.’

Met een iPhone-finder spoorde ze Erwin op. Ze ging erheen met haar oudste zoon. Ze troffen de auto aan in het bos, met daarin de telefoon en hond Flip.

Een voorbijgangster hielp zoeken en kwam al snel terug. Ze had Erwin gevonden, hij had zich van zijn leven beroofd. Ze belde de politie en zei Frederiks weg te blijven van de plek. Frederiks gehoorzaamde. ‘Ik durfde niet. Ik denk dat het mechanisme van zelfbescherming meteen in werking gezet werd.’



**‘Je mag verdrietig zijn, en boos, maar je móét wel snel een plan voor je toekomst maken’**

Erwin had geen briefje achtergelaten of een ander spoor. Frederiks concludeert daaruit dat het geen vooropgezet plan was. ‘Ergens nadat hij op pad was gegaan, is bij hem het licht uitgegaan. Anders had hij ook wel voorzorgsmaatregelen genomen.’

Frederiks schoot naar eigen zeggen meteen in de doemodus. ‘Dat ken ik van mezelf; als het moeilijk wordt, word ik doortastend.’ Anderzijds liet ze haar zonen de zeven dagen tot de begrafenis precies doen waar ze zin in hadden. ‘Als ze op hun kop willen gaan staan naast de plek waar Erwin lag opgebaard, had ik dat ook goed gevonden. Ik weet vanuit mijn professie: Iedereen rouwt op zijn eigen manier.’ Hond Flip mocht mee naar de begrafenis, ‘want ook huisdieren rouwen en moeten afscheid kunnen nemen.’

Na de begrafenis stortte Frederiks niet bepaald in. Ze voelde dat graven in het verleden haar vooral energie kostte, die ze beter kon gebruiken voor haar kinderen en haar werk. ‘Je mag verdrietig zijn, en boos, maar je móét wel snel een plan voor je toekomst maken.’ Ze ging al snel verder met haar praktijk voor coaching en loopbaanbegeleiding.

### VEEL TEGENWERKING

Veel begrip voor haar aanpak kwam ze niet tegen bij familie en kennissen. ‘Die hadden kennelijk een ander beeld van een rouwende weduwe. Ik heb veel tegenwerking ervaren.’

Elke morgen gaat Frederiks een paar kilometer lopen met hond Flip. ‘Dan reflecteer ik op mijn leven. Flip is mijn redding.’ En af en toe slaat het verdriet onbarmhartig toe, dan voelt ze ‘het gemis van de man die de liefde van mijn leven was. Eens in de zoveel tijd moet ik me opnieuw uitvinden, dan ga ik een paar dagen alleen weg. Veel schrijven, veel lezen, en dan kom ik als herboren terug.’

Frederiks begon in het jaar 2013 haar loopbaan als professionele coach. Ze kon daarbij ruim putten uit eigen ervaring, ook al was die van een tijd geleden. Van 1986 tot 2001 werkte ze als vrouw van in de twintig in de financiële wereld. Eerst kort bij de Optiebeurs, daarna bij zakenbanken als Bangert Pontier en Theodoor Gilissen. Ze deed marketing, private banking en handelde op de beursvloer. ‘Ik vond de dynamiek op de vloer leuk. Dat was best vooruitstrevend voor die tijd.’

Aan de loopbaan in de financiële sector kwam een eind na haar tweede zwangerschap. Frederiks ging een tijd voor de kinderen zorgen en schoorde zich om tot coach.

Na de dood van Erwin adviseerde een oude vriend haar zich te specialiseren in rouwbegeleiding. ‘Ik had mijn bedenkingen, het leek me heel zwaar allemaal.’ De twijfels verdwenen echter nadat ze een bijeenkomst had bezocht over rouw. Het gehoor was een bomvolle zaal, met allemaal geteisterde gezichten en sombere praat. ‘Ik heb toen tegen die zaal gezegd dat de dood ook een reden is om de slingers op te hangen, als je bedenkt hoezeer de overledene je leven heeft verrijkt.’

### ROUWBEGELEIDING

Sinds 2015 heeft ze rouwbegeleiding op de werkvloer opgenomen in haar coachingsprogramma. Frederiks wordt voor iets meer dan de helft van haar tijd ingehuurd door bedrijven om afdelingen of individuele werknemers te coachen na het verlies van een collega of een naaste. Ze heeft twee voornamelijk argumenten waarom een bedrijf haar zou moeten engageren. Allereerst is er het menselijke aspect, de zorgplicht van een werkgever. Maar daarnaast is er een keihard commercieel belang. Rouwende werknemers, aldus Frederiks, zijn gemiddeld goed voor 170 dagen ziekteverzuim. ‘Met goede begeleiding kun je dat met 30% tot 40% terugdringen.’

Frederiks wil verder de diepte in. Ze is geïntrigeerd door de vraag ‘wat rouw in een brein bewerkstelligt. Waarom komt de een wel weer overeind en de ander niet? Dat is deels genetisch bepaald, maar het heeft ook te maken met wat er in de hersenen gebeurt.’

Haar hang naar diepgang gaat zo ver dat ze graag wil aansluiten bij wetenschappelijk onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen naar rouwverwerking. ‘Dan neem ik het onderzoek op de werkvloer wel voor mijn rekening.’



Alex Ruitenbeek is redacteur profielen van het Financieele Dagblad

### Cv

- **1966** Geboren in Bolsward
- **1986** Middelbare Textielschool Enschede (niet afgemaakt)
- **1986** Marketingmedewerker bij de Optiebeurs
- **1987-2001** Verkoop en handel bij diverse zakenbanken (Bangert Pontier, Friesland Bank, Suez Securities/SNS Securities en Theodoor Gilissen Bankiers)
- **2000-2002** Eigen bedrijf QuintusSense, in marketing voor beleggingsfondsen
- **maart 2013** Oprichting Coachingspraktijk.com voor training en coaching in rouw- en loopbaanbegeleiding op de werkvloer