



INTERVIEW

DE MAN VAN ROUWCOACH CHANTAL FREDERIKS STAPTE UIT HET LEVEN: 'OF IK ER AL EENS OVERHEEN WAS'

21.02.2022 | 16:30 UUR | ANNA NEELTJE DE BOER

Chantal Frederiks verloor zeven jaar geleden haar man nadat hij uit het leven stapte. Naast liefde en steun, kreeg ze ook onprettige vragen en opmerkingen. Uit onhandigheid of door gebrek aan kennis en kunde.

Aan *LINDA.nl* vertelt de schrijfster van *Verlies is voor altijd* wat je wel en niet moet doen als iemand in jouw omgeving een dierbare verliest.

CONSULTANT IN ROUWBEGELEIDING

Wat zeven jaar geleden begon als een doodnormale dag, eindigde in een nachtmerrie. Chantal's man Erwin – de vader van haar twee kinderen – ging de deur uit om de hond uit te laten, maar kwam nooit meer terug. [Hij stapte uit het leven.](#)

Inmiddels weet Chantal dat iedereen een mening heeft over suïcide. “De eerste opmerking kwam nadat ik mijn man net had geïdentificeerd. Iemand die me heel

Inmiddels weet Chantal dat iedereen een mening heeft over suïcide. “De eerste opmerking kwam nadat ik mijn man net had geïdentificeerd. Iemand die me heel dierbaar was, zei ’s ochtends bij mij thuis: ‘Ik hoop dat je goed hebt geslapen, maar het is nu tijd om je ratio te gaan ontwikkelen’. Dat raakte me enorm. Ik had geen oog dicht gedaan. Heb in haar armen gehuild, ben omgekeerd en me gaan douchen. Een week later vertelde ze dat ze me niet meer herkende en afstand van me nam.”

IMPACT VAN VERLIES

Daar blijft het niet bij. “Ik kan een encyclopedie vullen met mijn ervaringen”, vertelt Chantal. Ze somt op: “Of ik het niet had zien aankomen? Had ik het ook echt niet een klein beetje zien aankomen? Iemand impliceerde dat ik me schuldig zou voelen en ging daarop door. Praat me niet iets aan wat ik niet voel. En na een jaar kreeg ik de vraag of ik er inmiddels al eens overheen was.”

Ook als consultant in rouwbegeleiding ziet ze dat het aan de lopende band misgaat. Niet alleen familieleden en vrienden geven niet altijd de gewenste reactie, ook arbo-artsen en werkgevers slaan geregeld de plank mis. “Ik kom veel mensen tegen die niet snappen wat rouwprocessen zijn en wat de impact is van verlies. Sommigen vinden het te snel als iemand al binnen twee maanden bij mij aanklopt. Maar hoe eerder, hoe beter, en hoe prettiger voor de werkgever. Mensen vinden rouwbegeleiding te duur, maar het is nog duurder als iemand uitvalt.”

ETENTJES EN KLUSJES

Het is duidelijk wat niet gewenst is, maar wat moet je wél doen wanneer iemand in jouw buurt rouwt? “Vraag hoe het nu of hoe het vandaag met iemand gaat. Leer luisteren en stel vragen over de overledene. We realiseren ons vaak niet dat als een kind, partner of ouder overlijdt we diegene niet meer kunnen aanraken. Vrouwen van wie de partner overlijdt gaan alleen slapen, zij kunnen hun koude voeten niet meer bij hun geliefde warmen en ze staan alleen op.”

“Zelf kon ik altijd bij mijn fantastische bonusmoeder mee-eten”, vervolgt Chantal. Het zijn volgens haar de simpele dingen die het doen. “Laat als werkgever een keer een tas boodschappen bezorgen. Het is zo ontzettend fijn als je een keer geen boodschappen hoeft te doen en niet hoeft te bedenken wat je moet eten. Ook hebben mensen mij geholpen met het onkruidvrij maken van mijn tuin, heel prettig. Het helpt als mensen je uitnodigen en vragen of je klusjes voor ze hebt. Maak die afspraak concreet. Degene die rouwt vraagt niet snel om hulp en alles kost ontzettend veel energie.”