

### *Margot*

Het woord zelfdoding kwam in mijn woordenboek niet voor. Niet in mijn leven, dacht ik. Tot die ene dag, de avond waarop hij niet meer thuiskwam. Totaal onverwacht maakte mijn geliefde een einde aan zijn leven. Ik had geen idee dat het niet goed met hem ging. Niemand wist dat hij worstelde met zichzelf en met het leven. Ik bleef verbijsterd achter, met onze kinderen van vier en twee jaar. Ik zie mezelf nog met mijn vuisten op tafel slaan, terwijl ik in het bijzijn van de rechercheurs schreeuwde: 'Ze hebben je nodig!' Hoe kon mijn liefdevolle man, deze immens trotse vader, zomaar weggaan? De zorgen om de kinderen traden die avond direct op de voorgrond. Duizenden vragen tolden door mijn hoofd. Diepe angst en bezorgdheid voelde ik. Soms is het er nog, ergens diep in mij. Het is de heftigste 'erfenis' van zijn dood.

Misschien herken je dit gevoel. Misschien sta jij als lezer van dit boek eveneens voor de zware taak om jouw kinderen te ondersteunen nadat een dierbaar persoon in hun omgeving door zelfdoding stierf. Hoe doe je dat in godsnaam? Hoe beantwoord je vragen die niet te beantwoorden lijken? Hoe ga je om met de rouw van je kinderen én die van jezelf? Ik hoop dat dit boek je op weg mag helpen. Want hoe moeilijk het ook is dat onze kinderen dit verlies mee hebben moeten maken, ik geloof oprecht dat zij én wij het met zorg, aandacht en heel veel liefde kunnen dragen. Samen.

Eén van de eerste vragen die ik mezelf die avond stelde was: 'Hoe vertel ik dit de kinderen?' Ik kon hen toch niet vertellen dat hij het zelf had gedaan? Ze waren toch veel te klein om dat te horen? Gek genoeg heeft die twijfel maar kort geduurd. De volgende dag zou ik de kinderen moeten vertellen dat hun vader dood was. Een oerinstinct vertelde me dat ik hen de waarheid moest vertellen. Ik wilde dat ze het van mij zouden horen, hoe moeilijk dat ook was. En moeilijk was het! Ik herinner me dat ik de boodschap over zijn dood vertelde, maar die woorden 'papa heeft het zelf gedaan' voor me uit bleef schuiven. Wat een klus was dat! Maar toch deed ik het, meteen in dat eerste gesprek. Ik zie de grote ogen van onze zoon van vier nog voor me. Hij keek me aan en vroeg: 'Waarom???' Met tranen in mijn ogen kon ik niets anders zeggen dan: 'Ik weet het niet...' Soms staan we met lege handen. Wij en onze kinderen. Ik hoop dat je open en kwetsbaar durft te zijn. Over wat

er is gebeurd en over wat het met jou doet. Omdat ik dat jou en je kinderen gun. De last die jullie te dragen hebben is al zwaar genoeg. Alleen dragen hoeft niet, wat mij betreft.

Ik heb de zelfdoding van mijn geliefde nooit verbloemd, verzacht of verdoezeld. Het was er, keihard en bitter. Ik schaamde me er niet voor. Wel voelde ik me schuldig, onzeker, aan de kant gezet en verschrikkelijk boos. In eerste instantie was ik echter te druk met het zijn van een 'perfecte moeder' om aan die gevoelens toe te geven. Ik moest de afwezigheid van hun vader goedmaken, dacht ik. Pas na een aantal jaar kon ik er niet meer omheen: de zelfdoding van mijn geliefde had mij intens diep geraakt. Als moeder, als vrouw, als mens. Langzaam leerde ik naar dit verdriet te kijken. Boosheid maakte ruimte voor verdriet. De liefde voor hem, voor mezelf én voor het leven kwam stap voor stap weer terug. Dit proces van doorleven en doorvoelen heeft me veel gebracht. Het bracht me er zelfs toe me professioneel op rouw te gaan richten. Ik volgde de opleiding Omgaan met Verlies voor kinderen en jongeren bij Land van Rouw. Riet was (en is) een inspirerende leermeester voor mij. Haar boeken zijn ook nu in mijn praktijk voor rouwbegeleiding zeer helpend. Helder, praktisch, informatief en toegankelijk.

Inmiddels zijn onze kinderen elf en negen jaar oud. Ze maken het goed, zitten lekker in hun vel en genieten van het leven. Ik ben enorm trots. Met vallen en opstaan zijn we onze weg gegaan. En wandelen we inmiddels weer fier door het leven. Met ruimte voor vragen, verdriet en verhalen over papa. Hij is een deel van ons, voor altijd. Met liefde en eerlijkheid praten we over hem en over wat er is gebeurd. Onze dochter zei eens: 'Misschien had papa wel ruzie met zichzelf.' Ik geloof dat ze gelijk had. Hij vocht met zichzelf en kon niemand daarover vertellen. Zijn eenzame dood zal me voor altijd verdriet doen. Maar ik ben dankbaar voor alle liefde die wij samen hebben mogen voelen. Het leven dat aan zijn dood vooraf ging, dát is wat telt. Ik hoop dat jij, lieve lezer, een beetje licht kunt zien in de donkerte die jou nu omringt. Al is het maar het licht dat een ander voor je opsteekt. Langzaam zal ook het licht in jou weer branden, dat wens ik je toe.

Margot van Rijn is rouw- en verliesbegeleider