**Getuigenis – Ontmoetingsdag – Verder na Zelfdoding**

Lore vroeg me enkele weken geleden om mijn getuigenis te brengen vandaag. Mijn gevoel zei onmiddellijk ‘ja, dat wil ik wel’ omdat ik voel dat ik iets wil doen voor andere nabestaanden. Dit heb ik de voorgaande jaren meermaals gedaan. Maar hierover zal ik later nog vertellen. Tot ik deze keer voor mijn computer zat en eraan wilde beginnen. Toen dacht ik ‘Hoe begin ik hieraan?’, ‘Waar begin ik?’. ‘Wat wil ik allemaal zeggen?’ Dus ik ben eigenlijk gewoon beginnen typen…

Misschien kan ik mezelf kort even voorstellen: ik ben Frauke, 33 jaar. Ik woon in Diksmuide maar ben opgegroeid in Bavikhove, bij Harelbeke (West-Vlaanderen). Ik kom uit een warm gezin van 6 waaronder mijn mama, papa, 1 oudere zus, 1 tweelingzus en 1 jongere broer.

Het begon eigenlijk allemaal 18 jaar geleden in juni 2005. Ik was toen 15 jaar oud en zat in het derde middelbaar. Mijn papa kwam op een bepaalde avond niet thuis van zijn werk. Niemand had een idee waar hij was en hij was ook niet te bereiken. We waren allemaal ongerust. De politie werd er na 24u vermissing bij betrokken (omdat men dit pas serieus neemt na 24u vermissing). Toen hij 5 dagen vermist was, werd er, onder coördinatie van de politie, een grote zoekactie georganiseerd met vrienden en familie, helaas tevergeefs. Ik kan jullie vertellen dat dit helse dagen waren. Er gingen toen heel veel vragen door ons heen. Maar toch bleef die hoop aanwezig dat hij gewoon terug naar huis zou komen. Tot op maandagochtend 27 juni 2005, de dag na de grote zoektocht. We werden wakker geschud met het nieuws dat ze mijn papa ‘gevonden hadden’. Hij had zelfmoord gepleegd. SLIK. Wat moesten wij nu: als een gezin van 6, plots hadden we geen papa meer? Zoals gezegd, ik was toen 15 jaar, volop in mijn tienerjaren. Maar ik werd op slag volwassen door slechts 1 zin van de politie: ‘je papa heeft zelfmoord gepleegd’.

Die eerste weken kregen we nog veel bezoek en hulp van familie en vrienden. Maar na een tijdje verwaterde dit ook. Het was ook zomervakantie dus iedereen maakte leuke plannen. Maar die zomervakantie is eigenlijk echt een grote waas voor mij.

Ik weet alleen nog dat ik met een dubbel gevoel begon aan het vierde middelbaar. Enerzijds wilde ik mijn gedachten verzetten door naar school te gaan. Anderzijds had ik helemaal geen zin in vragen. Want op heel veel vragen wisten we zelf geen antwoord. Hij had geen afscheidsbrief nagelaten. We hadden het niet zien aankomen. Het ‘waarom’ was dus een echt raadsel. Naast die vele vragen had ik ook heel veel kwaadheid in mij. Hij had ons verlaten. Waren wij dan echt niet de moeite om voor te vechten? Konden wij hem echt niet helpen? Ik vond het zo’n laffe en egoïstische daad!

Ik ben ook de laatste van ons gezin die hem zag. Ik had mijn laatste examen maar toen ik vertrok, lag hij nog in bed. Ik ben gaan vragen of hij niet moest gaan werken. Hij gaf aan dat hij op verplaatsing mocht gaan werken en dat hij er pas om 10u moest zijn. Aangezien dit af en toe gebeurde, zocht ik er verder niets achter. Ik wenste hem een prettige dag en gaf hem nog een kus. Dit was het laatste moment dat ik nog had met hem. Had ik het toen geweten, dan had ik hem wel een grotere knuffel gegeven en had ik hem gezegd hoeveel ik van hem hield. Hoe een standaard moment een moment van spijt kan worden. Maar het feit dat ik de laatste was die hem zag, gaf me ook enorm veel schuldgevoel. Kon ik iets gedaan hebben? Kon ik iets gezegd hebben? Kon ik het effectief zien dat hij zich minder goed voelde? Had ik hem toen duidelijk gemaakt dat ik hem heel graag zag, dan was hij er misschien nog geweest. Misschien had ik wel iets verkeerd gezegd of gedaan? Was ik geen goeie dochter dan? Allemaal vragen. Maar geen antwoorden.

Ik worstelde voor lange tijd met heel veel verschillende gevoelens: kwaadheid, schuldgevoel, onzekerheid, verantwoordelijkheid, verdriet en nog duizend andere gevoelens. Ik, als 15-jarige moest kunnen omgaan met al deze gevoelens. Er was kwaadheid om wat hij had gedaan, dat hij ons verlaten had. Er was schuldgevoel omdat ik hem niet tegen kon houden en ik de laatste was die hem gezien had. Er was onzekerheid ‘Was ik geen goeie dochter? Deed ik dan mijn best niet?’. Er was verantwoordelijkheid omdat ik ergens wilde zorgen voor ons gezin, ik deed extra mijn best op school zodat mijn mama geen extra zorgen had hierover. En daarnaast was er het verdriet, dat was echt heel intens. Al die gevoelens als 15-jarige, dat was echt ongelooflijk…

Daarnaast begon ik ook te merken dat iedereen van ons gezin het verwerkte op zijn eigen manier. Het werd voor mij al vrij snel duidelijk dat het een groot taboe was in ons gezin. We spaarden elkaar door er niet over te praten. Ook bij leeftijdsgenoten kon ik niet terecht. Zij leefden in een andere wereld. Zij gingen toen uit terwijl ik daar helemaal geen zin en behoefte in had. Hoe kon ik nu feesten terwijl mijn papa gestorven was?

Er was toen wel 1 leerkracht waarbij ik terecht kon en waarmee ik redelijk goed kon praten. Uiteraard kon zij er niet altijd voor mij zijn maar toch kon zij mij de inzichten geven die op die momenten nodig waren. Daarnaast probeerde ik ook eerst te praten met slachtofferhulp en later ook met een psycholoog. Maar niets hielp toen ik in het middelbaar zat. Ik kon me goed uiten in het schrijven en het luisteren naar muziek. Daarnaast studeerde ik ook enorm hard. Dus trok ik me heel vaak terug op mijn eigen kamer. Ik had nog nooit zo’n goeie punten gehaald. En bij die resultaten dacht ik telkens ‘zie je nu wel dat ik het kan?’. Terwijl ik achteraf gezien gewoon vluchtte in het studeren… Ik voelde me die periode zo alleen, ondanks dat ik wel veel vrienden had. Ik was zo onzeker. Ik wilde niemand storen met mijn verdriet en gevoelens hieromtrent. Eigenlijk heeft dit geduurd tot ik naar het hoger onderwijs ging, ongeveer 3 jaar later dus. Op mijn middelbare school leek iedereen op de hoogte te zijn en had ik het gevoel dat men medelijden had met mij.

Op de hoge school was niemand op de hoogte van mijn verleden dus ik had het gevoel dat ik opnieuw kon beginnen. Ik kon zelf beslissen wat ik vertelde over mijn verleden. Ik kon het op mijn eigen tempo vertellen aan leeftijdsgenoten. En daar ben ik dan ook mijn eigen identiteit gaan ontwikkelen. Het heeft eigenlijk zelfs 7 maanden geduurd vooraleer mijn vrienden wisten wat er specifiek gebeurd was. Voordien wisten ze wel dat ik mijn papa verloren was maar ze wisten niet hoe en waarom en dergelijke.

Stilaan begon ik alles een plaats te geven. Ik verwerkte het nog steeds liever alleen. Ik wist dat ik er kon en mocht over praten met vrienden indien ik daar nood aan had maar toch deed ik dit niet zo vaak. Rond de moeilijkste dagen (zijn verjaardag, zijn vermissing, sterfdatum en feestdagen) gaf ik het wel altijd aan. Ze vroegen er ook zelf om dus dat is eigenlijk wel heel lief. Ik moet eerlijk bekennen dat ik wel vaak mijn agenda zo druk mogelijk plande in die periodes om er maar niet te moeten aan denken. Ik vluchtte dus ergens weg van mijn verdriet.

Tot er 8 jaar later (op 26 december 2013) een nieuwe klap gebeurde binnen ons gezin. Mijn broer had zelfmoord gepleegd. Hij was toen net geen 21 jaar. Ik was 23 jaar. In december dit jaar is het dus 10 jaar geleden. Mijn broer, Ime, heeft wel een afscheidsbrief nagelaten. Daarin stond dat hij voelde dat hij niet voor deze wereld gemaakt was. Hij schreef ook dat we zijn ex-vriendin niets mochten kwalijk nemen. Die relatie was nog maar 2 weken voorbij. Hij woonde die periode opnieuw bij mijn mama en ging op 2de kerstdag (zijn sterfdatum dus) verhuizen naar een appartement dat hij kon huren. Maar wanneer mijn mama opstond, lag dat briefje dus op tafel. Ze heeft ons onmiddellijk opgebeld. Aangezien ik niet meer thuis woonde, sprong ik letterlijk in mijn kleren en snelde ik naar Bavikhove. Maar in mijn hoofd wist ik al hoe laat het was. Toen ik bijna in Bavikhove was, kreeg ik telefoon. Mijn oudste zus had hem gevonden in het sportpark in Bavikhove… Ik reed dus naar de plaats. En zag hem daar. Opnieuw SLIK. Een slag in ons gezicht. De politie arriveerde, de ramptoeristen helaas ook. Slachtofferhulp arriveerde ook en vroeg wie we nog moesten verwittigen. Ik zei onmiddellijk dat zijn ex-vriendin verwittigd moest worden. Maar dat ik het haar wilde vertellen. Ik mocht, samen met mijn tweelingzus, mee in de politiewagen en we reden naar haar huis. We vertelden het heel rustig. Want ik was op dat moment ook heel rustig en echt nuchter en realistisch.

Het is heel gek maar het rouwverlies van mijn broer verliep volledig anders dan van mijn papa. Ik had geen schuldgevoel omdat ik wist dat ik er toch niets aan ging kunnen veranderen. Ik was ook niet boos op mijn broer en ik had ook geen zin en behoefte om me bezig te houden met de waarom-vraag. Dit heeft allemaal niet te maken met het feit dat ik hem niet graag zag of zie. Integendeel. Maar door de ervaring met mijn papa had ik ingezien dat die 3 zaken eigenlijk niets uitmaakten en dat mij dit niet verder bracht in het leven. We gingen toch geen antwoorden krijgen op onze vragen. Met het schuldgevoel en de kwaadheid konden we alleen maar verbitterd worden.

Geloof me, het klinkt nu allemaal heel gemakkelijk maar op sommige momenten heb ik wel gedacht aan schuld, kwaadheid en alle vragen die bij mijn papa wel voorbij waren gekomen. Maar telkens kwamen de gedachten opnieuw naar boven dat ik er toch niets mee kon bereiken. Daarom dat het echte rouwproces bij mijn broer ook veel vroeger begonnen is dan bij mijn papa. Bij mijn papa heb ik toch enkele maanden geleefd in een soort van ontkenningsfase, het niet willen leven in de realiteit. Terwijl het bij mijn broer onmiddellijk was ‘het is zo, nu moeten we erdoor’. Ik was veel harder en realistischer. Want hij heeft het beslist, wij konden niet anders dan accepteren en het beste te maken van ons leven. Hoe hard het op bepaalde momenten is geweest.

Door het verlies van mijn broer ben ik wel beginnen voelen dat praten werkelijk helpt. Bij mijn papa heb ik heel veel geweend omdat ik wenen zag en zie als woorden die ik niet kon en kan uitspreken. Maar nu ik er echt heel open over kan praten, merk ik dat ik veel minder ween. Er is zeker niets mis met wenen. Maar ik heb daar minder nood aan nu.

Het taboe rond zelfdoding en het verlies van mijn papa en broer blijft naar mijn gevoel wel nog verder leven in ons gezin. Als ik iets zeg over mijn papa of broer, merk ik dat er – vooral bij mijn mama en oudste zus – nogal zenuwachtig op kan gereageerd worden.

Wat mij heel veel steun heeft gegeven, is muziek. Zowel bij mijn papa als bij mijn broer kon muziek me echt kracht geven. Het deed me ook vaak wenen, zeker de eerste jaren. Soms gebeurt het nu nog dat ik een bepaald liedje niet kan beluisteren omdat ik mij er niet goed bij voel. Maar meestal zijn dat dan liedjes van de begrafenis. Maar bij de meeste liedjes die werden gedraaid op de begrafenissen krijg ik een warm gevoel zelfs. Als ik een nieuw liedje (vooral dan trage liedjes) hoor, luister ik vaak naar de tekst en zoek ik herkenning. Als ik die herkenning vind, dan kan het zijn dat ik het 5 of 6 keer na elkaar wil beluisteren. Dan sta ik echt stil bij het ‘verleden’ en het ‘nu’. Muziek maakt dus heel wat los bij mij.

Tot voor corona werd er jaarlijks een minivoetbaltoernooi georganiseerd voor mijn broer. Dit werd georganiseerd door zijn vrienden en ging jaarlijks door op 2de kerstdag, zijn sterfdatum. Dit jaar wordt er voor het eerst in 3 jaar opnieuw iets georganiseerd, door mijn mama en de vrienden van mijn broer. We zullen een wandeling maken doorheen Bavikhove, het dorp waar we opgegroeid zijn en waar Ime ook gestorven is. Deze momenten zorgen er voor mij ook voor dat er minder taboe is rond de zelfdoding van mijn broer. Ik weet nu al dat dit een warme dag zal zijn. En eigenlijk is het ook heel gek want sinds mijn broer gestorven is, heeft het op 2de kerstdag nog nooit geregend. Er is altijd wel een zonnetje aanwezig.

Ik weet 1 ding: door mijn verleden ben ik echt geworden wie ik op de dag van vandaag ben. Al moet ik echt toegeven dat het een heel hobbelig parcours is geweest. Ik ben pas 6 jaar geleden naar een psycholoog geweest die me kon helpen. Ik was enorm bang om me te binden. Zelfs in liefdesrelaties merkte ik het verleden op. Maar de psycholoog heeft me toen zoveel inzichten gegeven. Uiteindelijk bleek dat het schuldgevoel ten opzichte van mijn papa er nog steeds was. Telkens er iets gebeurde in het dagelijkse leven, waarbij ik me schuldig kon voelen, voelde ik me extreem schuldig. Door verschillende inzichten kon ik stilaan het schuldgevoel een plaats geven. Al moet ik toegeven dat ik hier tot op heden nog soms mee worstel. Maar dit is veel minder sterk aanwezig en deze gevoelens kan ik ook veel beter plaatsen.

Als ik kijk naar wie ik 18 jaar geleden was en wie ik nu ben, kan ik zeggen dat ik een enorme evolutie gemaakt heb. Vroeger was ik enorm verlegen en onzeker. Maar ondertussen wil ik met mijn verhaal mensen steunen en de kracht geven om door te gaan. Ik merk ook dat vrienden vaak bij me terecht komen als ze een luisterend oor of raad nodig hebben. Ik vermoed dat mijn verleden mij dus enorm veel empathie gegeven heeft.

Ik heb al een aantal keren aangegeven dat ik met mijn verhaal mensen wil steunen en kracht geven. Deze gedachte is eigenlijk heel sterk begonnen door het verlies van mijn broer 10 jaar geleden. Drie jaar na het verlies van mijn broer voelde ik me sterk genoeg om me in te zetten voor ‘De warmste week’, dit om Werkgroep Verder financieel te steunen. Ik vind Werkgroep Verder namelijk zo’n waardevolle organisatie en wil dan ook dat deze organisatie nooit stopt. Ik startte met deze jaaractie op 26 december 2016 op een minivoetbaltoernooi dat werd georganiseerd voor mijn broer. Mijn punt was dat praten echt helpt, alsook wilde ik het taboe helpen doorbreken. Zo organiseerde ik een infoavond ‘Rouwen na zelfdoding’ waarbij ik ook mijn getuigenis bracht en waarbij Lore informatie gaf over het rouwen na zelfdoding. Daarnaast verkocht ik ook ontbijtpakketten ten voordele van mijn actie. Ik zei ook aan familie, vrienden en kennissen dat ze spontaan mochten storten ten voordele van Werkgroep Verder. Uiteindelijk kon ik hiermee 4000euro schenken aan Werkgroep Verder, dit via ‘De Warmste Week’. In 2019 werd me ook gevraagd om te getuigen op video. Dit filmpje werd dan gebruikt voor de Dag van de Nabestaanden. Ik voel dat ik uit dergelijke zaken heel veel kracht kan putten en dat ik andere mensen hiermee kan steunen. Daarom dat ik hier ook vandaag sta om mijn getuigenis te brengen.

Als er iets is dat ik wil meegeven is, is het ‘Praat. Praat met familie. Praat met vrienden. Praat met onbekenden.’ Er is altijd wel iemand die kan en wil luisteren. In je hoofd kan een mug een olifant baren. Dus durf alstublieft te praten. Durf te confronteren. Durf te luisteren. Maar durf ook hulp te vragen, aan familie, vrienden of professionele hulpverleners. Het is echt geen schande! Integendeel. Je wordt er alleen maar sterker van!

Na 18 jaar kan en durf ik zeggen dat de pijn verzacht door de tijd maar dat het gemis altijd blijft. Ik denk er nog dagelijks meermaals aan. Maar meestal met een lach en dankbaarheid voor de tijd die we samen hadden. Want tijd koestert warme herinneringen.

Bedankt voor jullie aandacht. Ik hoop oprecht dat jullie er iets aan hadden.