Hoe kun je verder leven als je kind door ziekte of suïcide op jonge leeftijd komt te overlijden? Drie ouders spreken zich uit over het grote verlies en hun rouwproces. En waarom zij allen een stichting hebben opgericht uit naam van hun dierbare. ‘Dit werk houdt mij op de been.’

Door Thomas Braun • Fotografie: Marcel van der Vlugt

Verder zonder je kind

***Sonja Winkelaar (54)** is trainer en coach voor bedrijven en moeder van Sander van Hamersveld, die in 2022 uit het leven stapte. Samen met zijn vader, Ewald, broer Julian en zijn beste vriend en beste vriendin richtte ze de Sander Foundation op. ‘Ik neem de tijd voor verdriet en stilte.’*

‘Ik moet jullie iets vertellen’, zei Sander van Hamersveld, ruim een jaar voor zijn overlijden. Moeder Sonja wist direct dat het onheilspellend was, maar de mededeling aan de keukentafel bracht toch een enorme schok teweeg. Sander, nog geen twintig, liet weten dat hij suïcidaal was. ‘We voelden ons machteloos en moesten huilen. Toch hadden we een prachtig gesprek en dachten: het komt goed, we vinden een weg.’

Na het verhaal van hun zoon volgden ze een onlinecursus bij 113 Zelfmoordpreventie. ‘Die trainingen zijn echt goed. We leerden de juiste vragen stellen.’ Sander was al een tijdje gevoelig voor depressies waar geen remedie tegen te vinden was. Als talentvol student kreeg hij een paar aanbiedingen, ook om in het buitenland te studeren. ‘Hij keek enorm uit naar een mooie stap in de wijde wereld.’ En toen brak corona uit en viel alles stil. Sander kon een streep zetten door een buitenlands avontuur en de depressieve momenten staken vaker de kop op. Nadat het academisch ziekenhuis hem op 25 januari met een e-mail had afgewezen voor een laatste redmiddel, ECT (elektroshocktherapie), stapte hij uit het leven. Sonja: ‘We nemen het ’t ziekenhuis kwalijk dat ze dat verslag naar hem hadden gestuurd en dat hij überhaupt niet de behandeling heeft gehad die hij zo lang wilde. Het ziekenhuis verdedigde zich door te stellen dat het volgens protocol had gehandeld. Sander is niet gehoord. Daarom hebben we op zijn sterfbed de Sander Foundation opgericht, om jongeren te helpen.’

Na zijn dood begon, naast vele steunbetuigingen, ook het ‘gepsychologiseer’. ‘Dan voel ik weer dat Sander niet wordt begrepen. Er kan van alles stuk gaan in je lichaam, maar als dat in je hoofd gebeurt, kunnen mensen dat niet zien en dus veel moeilijker begrijpen.’

Het werk voor de foundation geeft haar kracht. ‘Ik neem de tijd voor verdriet en stilte. Met onze maakbare levens weten we vaak niet meer hoe te rouwen. We verdoven ons in plaats van op zoek te gaan naar stilte om zo ons verlies een plek en betekenis te geven. En de Sander Foundation geeft me energie om door te gaan. We hebben onder meer een e-learning ontwikkeld om de mentale gezondheid van jongeren bespreekbaar te maken en te versterken en een platform opgezet waar je kosteloos en op elk gewenst moment psychische hulp kunt krijgen en trainingen kunt volgen. We hopen ook de wachtrijen een beetje te verkorten. Dit houdt mij op de been, het geeft me kracht om zo met jongeren bezig te zijn.’

Nooit heeft ze de aanvechting gehad om het leven op te geven, wat toch vaak de eerste gedachte is bij mensen als zij zich in een soortgelijke situatie verplaatsen. ‘Ik heb te veel om voor te leven. Ik geniet ook oprecht van het leven. Ik zou wel meer moeten sporten. Ik heb veel baat bij een osteopaat en bij massages, doordat ik zoveel pijn heb in mijn lijf. Praten heeft op zo’n moment voor mij geen zin.’

Het rouwproces is nog niet voltooid, maar dat is ook niet het doel. ‘Ik praat ook liever over liefdeproces. Dat gaat nooit voorbij. Dat is het proces om mijn liefde voor Sander op een andere manier vorm te geven en dat gaat gepaard met veel pijn.’ Lachend: ‘Soms hoor ik hem ineens een van zijn befaamde grappen maken. Dan lach ik keihard, in mijn eentje. Voor mij is hij vaak bij me.’

Sonja Winkelaar wil de mentale gezondheid van jongeren bespreekbaar maken.

***John Emmerik (53)** is directeur van een softwarebedrijf. In 2007 moest hij afscheid nemen van zijn vijfjarige zoon, Semmy, die aan hersenstamkanker leed. Tot overmaat van ramp werd twee jaar geleden bij John, een maand na het overlijden van zijn moeder, lymfeklierkanker ontdekt. Hij houdt zich wonderwel staande. 'Kijk naar buiten, het leven is mooi.'*

Semmy van vier was moe. Zó moe, dat zijn ouders zich zorgen maakten. John ging met zijn zoon naar de huisarts, die hem direct doorstuurde naar het ziekenhuis in Hoorn. Daar wond de arts er geen doekjes om: 'Ga maar uit van het ergste', zo kreeg John te horen. In het VUmc, waar de expertise groter is, werd een tumor ontdekt in de hersenstam. 'Terwijl ik nog hoop had, belde een arts mij met de mededeling dat ze niks voor ons konden doen. Behalve stervensbegeleiding. Gewoon, door de telefoon. Ik hoef deze man nooit meer van mijn leven te zien.'

Semmy's moeder, Nicole, van wie John in 2004 scheidde, hield er al snel rekening mee dat hun zoon niet lang meer te leven had. 'Zij was gaan googelen, daar is ze goed in. Ik ben überpositief en zij is een realist. Zij had al uitgevogeld dat die tumor op zo'n nare plek zat, je komt er niet bij en er zijn geen medicijnen voor.' Elf maanden later overleed Semmy Emmerik, op 22 juni 2007. John kan zich nauwelijks nog voorstellen hoe hij dat jaar is doorgekomen. 'We hebben elke dag geprobeerd om er een feest van te maken voor hem.' In die periode overleed Johns oma, vlak daarna stierf zijn schoonvader en weer drie weken later de vader van zijn huidige vrouw. 'Dat was allemaal heel erg, maar die drie bij elkaar komen niet in de buurt van Sem.'

De eerste tijd na het overlijden van hun zoon was John vaak bij Nicole. 'We weten niet hoe we het tot nu toe voor elkaar hebben gekregen om staande te blijven. Veel mensen raken in een depressie of burn-out. Dat is ons bespaard gebleven.' Ze puzzelden veel. 'Daar hoef je niet bij na te denken. We huilden wat, legden wat stukjes, praatten wat. En we zijn foto's gaan verzamelen van Semmy. Daar hebben we een boekje van gemaakt, met als titel: *Semmy, hartendief*. Dat hebben we aan familie en vrienden gegeven, om een beeld te geven van wie ons jochie was.'

Marathon

Een vriend ging vlak na het overlijden van Semmy de marathon van New York lopen. 'Wat vinden jullie ervan als ik voor Semmy ga lopen, stelde hij voor. Wij steunden al het VUmc bij hun onderzoek naar kinderkanker en hij wilde met zijn marathon geld inzamelen. Ondertussen waren we al bezig met het opzetten van Stichting Semmy, waarmee we geld binnen willen halen voor onderzoek naar hersenstamkanker. Dit was een extra stimulans. Toen we hoorden van een ander kindje met deze zeldzame ziekte, hebben we snel een website met informatie opgezet en de stichting opgericht. Door onze bijdragen heeft het VUmc in maart 2008 een eerste onderzoeker naar hersenstamkanker kunnen aanstellen. En er zijn nu veertien tumoren meteen na overlijden ter beschikking gesteld voor de medische wetenschap. Internationaal is er veel vraag naar. Door ons is de ziekte wereldwijd op de kaart gekomen.'

Hoe gaat het nu? 'Ik denk elke dag aan hem. Soms vloeien de tranen, vooral als ik op de racefiets zit, want dan heb ik de tijd om na te denken.' Twee jaar terug is bij John lymfeklierkanker ontdekt. 'Toch ben ik blijven fietsen. Ondanks de zware chemotherapie en al die gore pillen. Vorig jaar juni, een halfjaar na mijn laatste behandeling, heb ik met pijn en moeite de Stelviobergpas in Italië beklommen. Boven kwam alles eruit. Ik ben keihard gaan schreeuwen boven die vallei.' Met het ziektebeeld gaat het goed. 'Alles is weer rustig en we gaan lekker verder. Kijk naar buiten, het leven is mooi, in april ben ik geridderd in de Orde van Oranje-Nassau voor mijn werk voor de stichting. Je leeft maar één keer, je moet er elke dag een feestje van maken. Hoe moeilijk dat soms ook is.'

Door de stichting van John Emmerik is de ziekte waar zijn zoontje aan leed wereldwijd op de kaart gekomen.

'Terwijl ik nog hoop had, belde een arts met de mededeling dat ze niks voor ons konden doen. Gewoon, door de telefoon'

***Inge Obdeijn (61)** is jeugdverpleegkundige en rouwtherapeut. Haar zoon, Thom, overleed op tienjarige leeftijd aan de gevolgen van een hersenbloeding. 'Eerst dacht ik: hoe ga ik dit overleven en lukt het mij om zonder Thom ooit weer gelukkig te worden? Maar er zijn veel mooie dingen op mijn pad gekomen die het leven toch heel waardevol maken.'*

Voor een gedegen rouwproces bestaat geen eenduidige handleiding. Terwijl echtgenoot Stefan twee maanden na het overlijden van Thom alweer aan het werk ging, koos Inge voor een andere koers. 'Stefan zei: "Op het werk is Thom er niet." Zelf ben ik tien maanden thuisgebleven en in die tijd heb ik alleen maar gelezen. Boeken over de dood. Wel drie, vier per week. Van het Tibetaanse dodenboek tot boeken over het leven na de dood. Ik wilde het bevatten, een idee hebben van waar Thom nu is.'

Haar zoon overleed op 19 december 2004 aan een hersenbloeding. Hij klaagde in de vroege ochtend over oor- en hoofdpijn. Onderweg naar het ziekenhuis raakte hij buiten bewustzijn, een spoedoperatie in het VUmc was tevergeefs. Inge is er verbaasd over hoe ze staande is gebleven. 'Er zit zoveel kracht in een mens. Toen we achter de rouwauto reden, hebben Stefan en ik tegen elkaar gezegd: het mag niet zo zijn dat onze twee dochters, Sophie en Eva, later zullen zeggen: ons hele leven heeft in het teken gestaan van het overlijden van onze broer.'

Wie in een rouwproces zit na het overlijden van zijn kind, moet zichzelf opnieuw uitvinden, weet Inge. 'Je bent jezelf kwijt. En ook je meest dierbaren zijn zichzelf kwijt. Je moet jezelf, maar ook elkaar weer opnieuw gaan vinden. In het begin was de liefde groter dan het verdriet, doordat het heel grote verlies nog niet tot je is doorgedrongen. Later dringt het pas echt door wat er gebeurd is.' Dat gebeurde bij Inge na een aantal maanden. 'Ik werd wakker en was letterlijk ziek. Ik realiseerde mij dat ik Thom nooit meer zou terugzien.'

Voldoening

Stefan en Inge gingen in therapie. 'Het verdriet was te groot voor ons en daar kun je elkaar in kwijtraken. Je rouwt allebei op je eigen manier en het is heel belangrijk om begrip te hebben voor elkaars rouwproces. Ook Sophie en Eva hadden de eerste jaren ondersteuning nodig in hun rouwproces. Inmiddels zijn het mooie volwassen mensen geworden, die zich goed realiseren dat niet alles in het leven vanzelfsprekend is.'

Inge kwam erachter dat een rouwtherapeut voor kinderen heel belangrijk is en wilde daar graag iets in betekenen. 'Vier jaar na het overlijden van Thom heb ik een opleiding tot rouwtherapeut afgerond om vervolgens mijn eigen praktijk op te richten. Het helpen van lotgenoten gaf mij voldoening.'

Inge wil dat de naam Thom voortleeft. En dus richtte ze in 2006 samen met haar man The Thom Foundation op. 'We richten ons wereldwijd op kinderen met een beperking. We wilden in zijn geest iets doen voor kwetsbare kinderen. We steunen inmiddels projecten in meer dan dertig landen. Voor Thom kunnen we helaas niets meer doen, maar door de foundation hebben wel andere kinderen een kans op een betere toekomst gekregen.'

In 2016 bezocht Inge met haar zus projecten in Bangladesh, en zag toen dat de moeders van de kinderen met een beperking met de nek werden aangekeken. Ze richtten de stichting 2Mothers op en bieden nu moeders in onder andere Bangladesh een opleiding aan en werk, om zo uit het isolement te geraken. Over de dood is Inge anders gaan denken. 'Ik heb geen angst meer voor de dood. Doordat ik ervan overtuigd ben geraakt dat er leven na de dood is. En als ik aan Thom denk, voel ik zoveel liefde, hij was zo'n enorm leuk kind, zo sociaal. Hij heeft ons in zijn leven veel geleerd, maar nog veel meer ná zijn leven.' ❑

Wie een kind verliest, moet zichzelf opnieuw uitvinden, weet Inge Obdeijn.

'Voor Thom kunnen we niets meer doen, maar we hebben wel andere kinderen een kans op een betere toekomst gegeven'

HAAR EN MAKE-UP: PETER DEKKER