

# JE PARTNER IS OVERLEDEN DOOR ZELFDODING.

Hoe overleef jij dat?



ELLEN VAN LITH



# JE PARTNER IS OVERLEDEN DOOR ZELFDODING.

## Hoe overleef jij dat?

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Mijn verhaal                            | 3 |
| Waarom dit e-book?                      | 4 |
| Tip 1. Je schuldig voelen mag           | 5 |
| Tip 2. Hou een dankbaarheidsdagboek bij | 6 |
| Tip 3. Geef geluk een ander gezicht     | 7 |
| Kort en krachtig                        | 8 |
| Tot slot                                | 9 |

## Mijn verhaal.

Peter was mijn tweede echtgenoot. Na ruim 10 jaar alleenstaande moeder te zijn geweest ontmoette ik hem op het werk. De vonk sloeg niet gelijk over. Pas na een jaar, tijdens een etentje, leerde ik hem beter kennen en wist ik op dat moment dat ik met deze man oud wilde worden.

We hadden zoveel gemeenschappelijks; kamperen, wandelen, stadje bezoeken en plannen maken om ooit 'voor onszelf' te beginnen. Uiteindelijk zijn we samen een Horeca onderneming gestart.

Daar ging het echter mis. Ik voelde me er toch niet helemaal op mijn plek en kreeg de kans om een praktijk als Stoppen Met Roken-therapeut te beginnen en was alleen nog maar administratief en incidenteel betrokken bij onze zaak. Dat de druk voor hem te groot werd om het alleen te draaien heb ik verkeerd ingeschat. Dat hij steeds vaker een wijntje nam zag ik wel maar durfde daar niet te veel over te zeggen.

Om een lang verhaal kort te maken. Na jaren van worstelen tegen de schulden en de drank konden wij allebei niet meer. Ik besloot tijdelijk ergens anders te gaan wonen en hij nam een onomkeerbare beslissing. Zelfmoord. Het woord zelfdoding klinkt misschien minder hard maar is voor mij gewoon hetzelfde.

Ik was volledig verslagen, verdrietig, boos en zó moe en toch moest ik door. Het schuldgevoel: wat als ik..? hield me nachtenlang uit mijn slaap. Ik belandde in een vrije val en daardoor, na ruim twee jaar, was ik echt alles kwijt. Geen huis, geen baan en geen geld. En toen kwam de ommekeer. Het is echt waar: als je op de bodem ligt kan je alleen nog maar omhoog. Als je niets meer te verliezen hebt is alles mogelijk.

Langzaamaan veranderde ik. Hoe moeilijk het ook was, ik dwong mezelf om naar de vooruitgang te kijken. Naar wat er wel was. Kleine stapjes. Ik leerde mijn eigen veerkracht kennen. Mijn overgaven en mijn vertrouwen in wat ik God noem. En ervoer dat een liefdesband blijvend is ook al is een van de twee in een andere wereld.

Je partner verliezen is al zo verschrikkelijk en zelfdoding maakt het nog complexer. Ik had zo graag een mooie toekomst met Peter gehad. Later toen ik weer aan het opkrabbelen was realiseerde ik me dat toen ik in de auto het telefoontje kreeg van de vriendin die hem gevonden had, ik toen al besloot om hier niet de rest van mijn leven onder te blijven lijden. Want dat is zeker nooit zijn bedoeling geweest. Hij had altijd het beste met mij voor.

## Waarom dit e-book

Dit e-book heb ik geschreven voor allen die een partner hebben verloren door zelfdoding. Recent of langer geleden. Rouwen om het verlies van je partner door zelfdoding is wezenlijk anders.

Iemand heeft zichzelf gedood. Het is geen natuurlijke dood. Er is een dader en die is ook het slachtoffer. Er is schuldgevoel. Had je iets kunnen en moeten doen om het te voorkomen? Heeft die ander zich in de steek gelaten gevoeld door jou, was je liefde niet genoeg? Daarnaast voel jij je ook door die ander in de steek gelaten. Degene bij wie je ooit terecht kon voor steun en troost, veroorzaakt nu juist de pijn en verdriet. Je gedachten schieten alle kanten en op en je krijgt er maar geen grip op. Daarnaast krijg je soms ronduit pijnlijke reacties uit de omgeving en als je heel eerlijk bent zijn er momenten dat je zelf ook dood zou willen zijn.

Maar dat doe je niet want jij wilt verder met je leven. Je wilt weer aan het werk en/of er zijn kinderen die je nodig hebben. Zeker nu. Er komen feestdagen, verjaardagen, huwelijken, diploma-uitreikingen. Allemaal situaties waarvan je dacht die samen met je partner te zullen beleven.

Als je de keuze hebt gemaakt al deze confronterende momenten in het leven toch aan te gaan, als je bewust kiest om het leven de moeite waard te vinden, dan zullen de 3 tips in dit e-book je helpen om alle stukjes op te rapen, aan elkaar te knopen en zo een nieuwe draad van je leven te weven met het verlies van je partner daar in opgenomen.

Het wordt nooit meer zoals het was. Dit verlies tekent de rest van je leven. Jij bepaalt op welke manier.



## Tip 1. Je schuldig voel mag.

Dat klinkt raar want er zullen genoeg mensen in je omgeving tegen je zeggen: 'Je moet je niet schuldig voelen hoor. Het was zijn/haar keuze'. Maar daar kan je niks mee hè? Verstandelijk zal het allemaal wel zo zijn maar je gevoel zegt je iets anders. Je hoeft niet schuldig te zijn om je toch schuldig te voelen. Je schuldgevoel komt namelijk voort uit jullie verbondenheid en je verantwoordelijk voelen voor elkaars welzijn. Je houdt toch van elkaar.

Ook hier maakt liefde blind. Misschien waren er signalen die je niet goed hebt geïnterpreteerd of niet serieus genoeg hebt genomen. Je kon je gewoon niet voorstellen dat iemand zijn/haar leven op die manier zou beëindigen. Besef dat je schuldig voelen hoort bij het rouwproces na zelfdoding.

Geef het ruimte, benoem het: 'Ja natuurlijk voel ik me schuldig! We leefden samen in een huis.' Daarmee is de eerste stap gezet. Je erkent je schuldgevoel en snapt ook hoe het komt dat je je verantwoordelijk voelt. Dan kan je open gaan staan voor de gedachte dat je niet schuldig bént.

Hopelijk komt er een moment voor je waarop je in staat bent te accepteren dat de zelfdoding een 'keuze' was, in die zin dat hij/zij er op dat moment van overtuigd was dat dit de enige optie was die overbleef, de enige manier om van de problemen af te komen. Waar wij denken dat er voor alles toch een oplossing is hoop ik dat je kan accepteren dat voor hem/haar dit de beste uitweg was.

Waarschijnlijk lig jij ook wakker van de vraag of je iets had kunnen doen om de zelfdoding te voorkomen of was iets in jouw handelen de laatste druppel. Als je er van uit gaat dat ook jij een keuze hebt gemaakt waarvan je op dat moment dacht dat het de beste keuze was, wil dat niet zeggen dat jij verantwoordelijk bent voor de zelfdoding. Elke intieme relatie kent ups en downs en kan zelfs uitlopen in een scheiding. Dus ook al had je een andere keus gemaakt, je zal nooit weten of dat de zelfdoding had afgewend. Het is vaak een wanhoopsdaad die niet tot één oorzaak terug te voeren is.

Door te leren jezelf te vergeven zul je merken dat je veerkrachtiger en evenwichtiger wordt. Misschien zelfs sterker dan voorheen.

(extra tip: Lezen of luisteren naar Manu Keirse, bovenstaande is op zijn uitleg geïnspireerd)



## Tip 2. Hou een dankbaarheidsdagboek bij.

'Wat?! Dankbaar zijn terwijl mijn leven een grote ellende is en ik echt geen enkel lichtpuntje meer zie?'

Juist daarom. Ik begon er mee toen ik echt niks meer had.

Neem een mooi schrift als dat kan of neem een gebruikt schrift en begin achterin. Schrijf elke avond drie dingen op waar je dankbaar voor bent of waar je een klein beetje, al was het maar voor 1 tel, blij van werd.

Ik wist in het begin ook niet zoveel te bedenken. Ik woonde anti-kraak in een schoollokaal van een leegstaande school met een wc op kleuterhoogte in de gang. Er was echt genoeg om te klagen, ontevreden en verdrietig over te zijn, dus ik moest echt moeite doen om wat te verzinnen, laat staan 3 dingen. Ik begon maar met hele voor de hand liggende simpele dingen. Op mijn eerste dag staat dit:

Waar ik vandaag dankbaar voor ben is:

1. Dat ik adem haal
2. Dat de zon schijnt
3. Een lekker kopje koffie gedronken heb voor het raam in de zon.

Door mezelf te dwingen dat consequent te doen werd het steeds makkelijker en leek het zelfs of er steeds meer gebeurde om dankbaar voor te zijn.

Dat is waarom deze tip werkt. Het leert je beetje bij beetje om je gedachten en gevoelens te sturen. Omdat je weet dat je 's avonds 3 dingen moet opschrijven ga je daar overdag al op letten. Je zult merken dat je je bewust gaat worden van lichtpuntjes en ze ook sterker gaat ervaren. Ik beloof je, daar word je zelfs gelukkiger van.

### Tip 3. Geef geluk een ander gezicht

De moeilijkste tip van de 3, maar wel de belangrijkste. Je had je/jullie toekomst heel anders voorgesteld. Je hebt niet alleen je partner verloren maar ook alle vakanties die jullie nog hadden zullen maken, het opa en oma worden van jullie kleinkind(eren), als oudjes samen op een bankje in de zon, de liefde die jullie elkaar nog te geven hadden etc. Jullie geluk ligt in het verleden, in de herinnering aan de mooie momenten, niet meer in de toekomst die je dacht samen nog te zullen hebben.

De hardste dobber daarbij is dat die ander jou dat heeft ontnomen. Zo frustrerend.

Denk met liefde terug aan de mooie herinneringen uit het verleden. Niemand kan die van je afnemen. Hou dat vast en koester het.

Het beeld van die toekomst, die er dus nooit zal komen hoe graag je het ook anders had willen zien, zal je moeten leren loslaten. Als je blijft volhouden dat je nooit meer gelukkig kan zijn, want die toekomst is je ontnomen, dan gaat dat helaas ook gebeuren. Hoe hard en confronterend dat ook klinkt dan word je ook nooit meer gelukkig. Als men dan tegen je zegt: 'je blijft te veel hangen in het verleden', dan is dat niet 'het probleem'. Het is juist het vasthouden aan een toekomst die nooit gaat gebeuren.

Ga je verwachtingen bijstellen, geef geluk een ander gezicht. Zie jezelf een mooi en gelukkig leven hebben mét de liefdevolle herinnering aan je partner. Een leven waarin zijn/haar naam genoemd blijft worden, een foto een ereplaats krijg maar niet meer direct op de voorgrond.

Op die manier zal je toekomst gelukkig en waardevol zijn.

Mocht je op die manier zelfs ruimte hebben voor een andere liefde realiseer je dan dat die nooit in de plaats van je overleden partner hoeft te komen. Het is erna, het kan naast elkaar bestaan.

## Kort en krachtig

### **Tip 1. Je schuldig voelen mag.**

Accepteer dat er af en toe momenten zijn dat je je schuldig voelt en dat je zou willen dan je het anders had gedaan. Realiseer je dat je verantwoordelijk voelen niet maakt dat je verantwoordelijk bent voor de zelfdoding. Schuldig voelen komt voort uit liefde en wil niet zeggen dat je ook schuldig bent. Leer jezelf te vergeven want zelfs als jij andere beslissingen had genomen wil dat nog niet zeggen dat de zelfdoding daarmee afgewend zou zijn.

### **Tip2. Hou een dankbaarheidsdagboek bij.**

Ik kan me voorstellen dat je steigert als een onwillig paard bij het idee om in deze zware periode dankbaar te moeten zijn. Toch zul je merken dat je ervan opknapt. Begin met kleine dagelijkse dingen. Het heeft direct invloed op je gemoedstoestand.

### **Tip 3. Geef geluk een ander gezicht.**

Door vast te blijven houden aan een toekomst met je partner, een toekomst die nooit gaat komen, blokkeer je je kans op een gelukkige, maar andere, toekomst. Dat is pijnlijk en nutteloos. Neem alle tijd die je nodig hebt om te rouwen om je verlies. Het helpt mee om ook vooruit te kijken en te bedenken wat er nu mogelijk is. Durf je te dromen? Wat zou je nu willen en kunnen doen nu er een andere, nieuwe weg voor je open ligt.



## Tot slot.

Ik ga er van uit dat als je de tips uit dit e-book opvolgt je dat zal helpen. Ik weet heel goed dat het verliezen van je partner door zelfdoding zo enorm zwaar is, emotioneel complex en een grillig proces. Ik weet en geloof dat je hier doorheen kunt komen. Je hoeft je niet de rest van je leven te blijven voelen zoals je je nu voelt. Het ontdekken van je veerkracht zal je sterker en zelfverzekerder maken.

Je hoeft niet de rest van je leven te lijden. Geloof me als ik zeg dat ook jij weer kunt genieten van je leven. Dat het zien van andere stellen je niet meer boos of verdrietig maakt. Dat feestdagen niet overheerst worden door het gemis en dat zijn of haar naam juist op die dagen extra genoemd mag worden als erkenning en eerbetoon. Je verlies hoeft je geluk niet in de weg te staan.

Wil je door? Wil je meer energie? Wil je rust in je hoofd, door verlost te worden van de film die steeds voor je ogen blijft afspelen? Wil je niet meer gekwetst worden door opmerkingen uit je omgeving? Wil je accepteren, ook al zal je hem/haar nooit vergeten? Wil je het leven weer glans geven? Wil je aan een toekomst durven denken?

Ik gun je het beste leven wat mogelijk is na zo'n verlies en wil je graag helpen dat te realiseren.

Ga naar <https://www.rouw-ondersteuning.nl/contact-1>, vul het formulier in en ik neem zeer snel contact met je op.

Liefdevolle lotgenote groet,

*Ellen*