

'Rogier had een draak in zijn hoofd'

Julie moeten weten dat ik in vrede heenga. Het is goed zo schreef Rogier in zijn afscheidsbrief. Rogier was een creatieve, zachte jongeman van vijfentwintig jaar die een veelbelovend leven voor zich had. Aan dat leven kwam in mei 2012 een abrupt en onverwachts einde. Moeder Astrid (61): 'Ik heb met Rogier afgesproken dat als hij het boven mooi maakt, ik dat hier beneden zal doen.'

Tekst: Lydia Zitterma

Rogier is overal om me heen. Ook nu nog. Altijd. Zijn dood heeft dat niet veranderd. Ik heb samen met mijn ex-man drie kinderen, Rogier is de middelste. Toen mijn ex en ik dertien jaar geleden scheidden, verhuisden de jongsten, Fleur en Rogier, met me mee naar Alkmaar, onze oudste zoon Elwin bleef bij zijn vader wonen. Dat ging allemaal in goed overleg. Rogier was enorm creatief, dat hij freelance vormgever werd was een logische keus. Er lag een gouden toekomst voor hem open in de visuele vormgeving. Zo'n tweeënhalf jaar voor zijn dood liep Rogier vast. Hij woonde toen in Amsterdam

vanwege zijn werk en ik bezocht hem regelmatig. Tijdens een van mijn bezoeken vertelde hij me voor het eerst dat hij het zo moeilijk had. 'Mam, ik zie het leven niet meer zitten,' zei hij. Mijn hart stond stil toen ik dat hoorde. Kijk, iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel, we hebben allemaal moeilijke periodes in ons leven, maar van deze uitspraak schrok ik enorm. Ik nam Rogier mee terug naar Alkmaar, ik wilde hem dicht bij me hebben. We hebben een atelier gehuurd hier in de buurt en zochten hulp bij de GGZ. Een tijd ging het beter. Rogier bloeide echt op, maar na twee jaar stortte zijn wereld als een kaartenhuis in elkaar.

Zijn creativiteit zakte in, hij kon de huur van het atelier niet meer betalen en ik vroeg hem om woonruimte voor zichzelf te zoeken. Ik hield zielsveel van hem, maar ik had ook mijn eigen plek nodig. Ineens vielen veel dingen weg en daar kon hij totaal niet mee omgaan, het was te veel. Elwin en Fleur probeerden hun broer op alle mogelijke manieren te helpen, vooral met Fleur had Rogier een enorm sterke band, zij waren echt twee handen op één buik. Maar ook zij kon hem, net zomin als mijn ex-man en ik, niet behoeden voor wat komen zou. Rogier gleed steeds verder weg in een wereld waarin wij niet door konden dringen. Hij ontwikkelde dwangneuroses en ging gebukt onder enorme angsten. Rogier was ook nog eens hoogsensitief, alles kwam extra hard en confronterend bij hem binnen. 'Ik heb een draak in mijn hoofd. En mijn hoofd is een gevangenis waaruit ik niet kan ontsnappen,' zei hij vaak tegen me.'

Oude ziel

'Als kind was Rogier een heel lieve, zachte jongen. Je hoorde hem niet veel, hij huilde bijna nooit. Hij was een dromer, een oude ziel in een jong lichaam met een hoofd vol levensvragen waarop hij de antwoorden niet kon vinden. Op woensdag 23 mei 2012 vierden we Elwinds verjaardag in zijn huis in Warmenhuizen. Iedereen was er, behalve Rogier. Hij zal zo wel komen, dacht ik. Zelfs toen een vriend van Rogier belde om te vragen of wij wisten waar Rogier was, omdat hij niet was komen opdagen voor hun afspraak, verontrustte me dat niet. Ik dacht toen nog niet aan het ergste, of misschien voelde ik het als moeder wel, ▶

Illustratie: SolarSeven / Getty Images

Suïcide Preventie Dag

Op 10 september is het Wereld Suïcide Preventie Dag. Wereldwijd wordt op deze dag stilgestaan bij alle mensen die zijn overleden door zelfmoord, mensen die een poging hebben overleefd, familie, vrienden en alle anderen die door zelfmoord geraakt zijn. Brand die dag om 20.00 uur een kaarsje voor je raam als steun aan suïcidale mensen, naasten en nabestaanden. (Bron: 113)

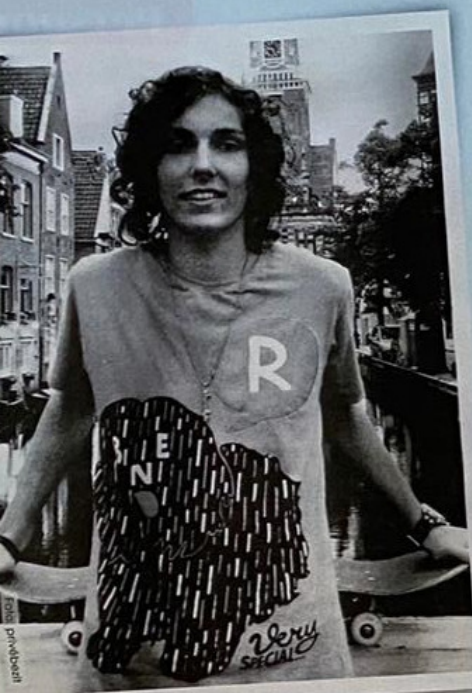
Feiten & cijfers

Dagelijks overlijden in ons land vijf mensen door zelfmoord. In 2019 kozen 1811 mensen zelf voor de dood. 30% van de jongeren heeft psychische problemen. De grootste groep die overlijdt door zelfmoord is tussen de veertig en zeventig jaar, merendeel is man.

Je hoeft geen psychiater te zijn om wanhopige mensen te kunnen helpen. 113 zelfmoordpreventie heeft een gratis online training ontwikkeld waarin iedereen kan leren hoe je een gesprek voert met iemand die mogelijk psychisch vastzit. Het thema 'zelfmoord' wordt nog lang niet altijd besproken, terwijl dat essentieel is voor het voorkomen ervan. Kijk op: www.113.nl voor meer informatie.

Rogier Hulst Foundation

De Rogier Hulst Foundation wil mensen bij elkaar brengen en activiteiten starten die invulling geven aan het beter maken van de wereld voor kwetsbare en creatieve jongeren zoals Rogier, zodat zij een grotere kans van slagen hebben. Door jongeren voor te lichten, mentaal weerbaarder te maken en hen aan te moedigen de dingen te doen waar zij gelukkig van worden. De Rogier Hulst Foundation is er ook voor ouders die hun kind hebben verloren door zelfdoding en daarnaast voor iedereen die iemand op deze manier is kwijtgeraakt. Na zelfdoding gaat vaak de meeste aandacht uit naar de ouders, maar anderen hebben ook hulp en aandacht nodig. Nabestaanden blijven vaak met vragen en schuldgevoelens achter. Samen delen van verdriet, herkenning en erkenning bij elkaar zoeken is van groot belang voor de rouwverwerking, om te kunnen helen en weer door te kunnen leven. Daarom organiseert de Rogier Hulst Foundation lotgenotendagen en rouwretraïes. Meer weten? Kijk op: levennazelfdoding.nl of mail naar: rogierhulstfoundation@gmail.com



gelogen, hij was heel dichtbij, in dezelfde plaats zelfs, maar jammer genoeg niet bij ons. Rogier had doelbewust een einde aan zijn leven gemaakt. Van maandag tot en met donderdag had hij een huisje gehuurd op een recreatiepark. Toen de sleutel niet werd ingeleverd na de verhuurperiode ging de beheerder van

als hij geweten had hoeveel verdriet hij had achtergelaten, had hij het nooit gedaan, dat weet ik zeker."

Daarboven

"De precieze overlijdensdatum van Rogier weten we niet, het moet in een van die vier dagen gebeurd zijn, maar we hebben 24 mei gekozen als datum. 23 mei was te beladen, de verjaardag van Elwin zou sowieso nooit meer hetzelfde zijn. Niets zou ooit weer hetzelfde zijn. Het eerste anderhalf jaar na Rogiers overlijden ben ik gedragen door familie en vrienden. Daarna stortte ik in. Alles was verdriet.

'Alles was verdriet. Fleur en Elwin, mijn ex, mijn bejaarde moeder, iedereen was verscheurd door verdriet'

maar wilde ik er niet aan. Ik belde een vriendin van Rogier die me vertelde dat Rogier tegen haar had gezegd dat hij naar Warmenhuizen ging. Dat kalmeerde me. Zie je wel, hij was onderweg, misschien was hij alleen wat verlaat. Maar de uren verstreken en Rogier kwam niet. We belden rond, we zochten, maar we vonden hem niet. Uiteindelijk besloten we om aangifte te doen van zijn vermissing. Wij hebben die donderdag de hele dag tevergeefs naar hem gezocht met familie, vrienden en de politie. Ik weet werkelijk niet meer hoe ik die tijd doorgekomen ben. Wachten, hopen, puur overleven. Van donderdag op vrijdag werd midden in de nacht bij mij thuis aangebeld, ik was alleen thuis. De politie stond voor de deur en ik wist meteen dat het mis was. Ze hadden Rogier gevonden. In een recreatiewoning in Warmenhuizen. Hij had niet

het park in het huisje kijken en vond Rogier. Verschrikkelijk, ook voor die man. Er stond een afscheidsbrief op zijn computer: *Julie moeten weten dat ik in vrede heenga. Het is goed zo* waren daar twee regels uit en uit die zinnen put ik troost. Voor hem was het goed zo, als je zo wanhopig bent als Rogier was, is alles zo zwart, dan zie je niets meer. Op de een op andere manier kwam er na Rogiers dood een soort rust over me heen. Daar heb ik me ook nog schuldig over gevoeld, ik was vooral opgelucht dat Rogier rust had gevonden. Maar

Fleur en Elwin, mijn ex, mijn bejaarde moeder, iedereen was verscheurd door verdriet, rouwde op zijn of haar eigen manier en maakte zich zorgen om de ander. We hebben professionele hulp gezocht en gelukkig vonden we veel steun bij elkaar en konden we ook goed met elkaar praten en gelukkig is dat nog steeds zo. Ik had duizenden vragen. Had ik er alles aan gedaan? Was ik een goede moeder geweest? Ja, kan ik vanuit mijn hart zeggen. Rogier wilde niet dood, hij zag maar één uitweg om de pijn in zijn hoofd te stoppen.

Ik mis hem iedere minuut van de dag, maar hij is altijd bij me. Hij heeft gelukkig ook heel veel prachtige dingen gemaakt waar ik hem in herken. Zo zag ik onlangs hier in Alkmaar een sticker met zijn logo op een lantaarnpaal, dat logo was zijn trots. Het ontroerde me om onverwacht een 'stukje Rogier' te zien, het deed me goed. Na een intensieve rouwperiode heb ik besloten om de Rogier Hulst Foundation op te richten. Ik heb tegen Rogier gezegd: 'Als jij het daarboven mooi maakt, doet mama dat hier beneden' en dat is wat ik doe. Ik ben er zonder enige verwachting mee begonnen, ik wist alleen dat ik iets wilde met zijn dood. Rogier heeft niet voor niets geleefd en op deze manier kan ik Rogiers gedachtengoed vorm geven en komt er toch iets moois voort uit zijn veel te korte leven. Natuurlijk hoop je dat je kinderen gelukkige, oude mensen zullen worden, maar helaas is dat lang niet iedere ouder gegeven. Naar Rogiers graf ga ik zelden, hij is daar niet. We vieren ieder jaar, op zijn geboortedag 19 augustus, dat hij geleefd heeft."

Ik hoor je

"De Rogier Hulst Foundation is er voor ouders, broers, zussen, nabestaanden en lotgenoten, maar vooral ook voor jongeren zelf. Ik was geschokt toen ik las hoeveel jongeren kampen met psychische problemen: dertig procent van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar! Er zijn zoveel creatieve, kwetsbare jongeren die niet de weg naar de juiste hulp en zorg kunnen vinden. We willen in heel Nederland inloophuizen van de grond krijgen waar jongeren terecht kunnen. We zijn druk

Denk jij aan zelfmoord of maak je je zorgen om iemand anders?
Bel 113 of 0800-0113 of chat via 113.nl
Het nummer 113 is rechtstreeks, 24 uur per dag, zeven dagen per week, bereikbaar voor mensen die willen praten over zelfmoordgedachten.

bezig met de realisatie van deze Roger That- Inspiratielabs (voor jongeren, door jongeren). Roger That, als in de betekenis van: 'Ik hoor je. Ik heb je begrepen.' Het is mijn grootste wens dat deze huizen ooit in iedere gemeente in Nederland zullen staan. Het concept is uniek hier in Nederland, in België bestaan dit soort huizen al wel. Een Roger That-huis is

gecombineerd. Als jongeren professionele hulp nodig hebben, is dat ook beschikbaar. Ik wil met dit concept een maatschappelijke bijdrage leveren. Als Rogier terecht had gekund bij zo'n huis, was het waarschijnlijk anders gelopen, is mijn overtuiging. Ondanks alles kan ik zeggen dat ik gelukkig ben. Ik ben veranderd en onherstelbaar beschadigd,

'Ondanks alles kan ik zeggen dat ik gelukkig ben. Ik ben onherstelbaar beschadigd, maar er zijn zeker geluksmomenten'

een inloophuis, een creatieve vrijplaats waar alle jongeren terecht kunnen, niet alleen psychisch kwetsbaren, zij zijn óók welkom. In het huis wordt vrijetijdsaanbod, zorgaanbod én talentontwikkeling

er is een Astrid vóór en een Astrid na Rogiers dood. De oude komt nooit meer terug, maar er zijn zeker geluksmomenten. Bovendien heb ik nog twee prachtige kinderen waarvoor ik wil leven." ■



Ondersteboven

Op Wereld Suicide Preventie Dag verschijnt het in eigen beheer uitgegeven boek 'Ondersteboven'. Het boek is ontstaan op initiatief van Annerieke de Vries, Caroline de Bes en Astrid van Vugt. Het is niet autobiografisch en de personages zijn fictief, maar het is geïnspireerd op Astrids verhalen. Een deel van de opbrengst zal

naar de Rogier Hulst Foundation gaan. Je kunt het boek bestellen via: www.rogierhulstfoundation.nl of boekengilde.nl