



Vijf jaar geleden maakte Rogier, de 25-jarige zoon van Astrid van Vugt (58), een einde aan zijn leven. Astrid besloot haar pijn om te zetten in iets positiefs. “Ik wil kwetsbare jongeren helpen.”

ASTRIDS ZOON STAPTE UIT HET LEVEN

‘Hij bedankte ons in zijn afscheidsbrief’



“Ik praat nog steeds met Rogier. Zijn energie hangt hier voelbaar in huis, maar ik voel ook dat hij nog vrede met zichzelf moet krijgen. In gedachten heb ik met hem afgesproken dat hij er hierboven iets fantastisch moois van gaat maken, en dat ik zal proberen om datzelfde hier op aarde te doen. We komen elkaar weer tegen, dat weet ik zeker. Ik ben niet religieus, maar het is mijn spirituele overtuiging dat het na de dood niet over is. Rogier werd geboren in 1986, als middelste van mijn drie kinderen. De oudste, Elwin, is nu 33 en dochter Fleur is 29. Mijn man en ik hebben ze een rustige, veilige jeugd kunnen geven in een dorp waar de sociale controle vrij groot was. Na onze scheiding ben ik met Rogier, toen twintig, en Fleur naar Alkmaar verhuisd. Elwin wilde bij zijn vader blijven wonen. Rogier was een bijzondere jongen. Als baby kon hij al een tijd lang met twee vingers in zijn mond heel rustig op de bank voor zich uit zitten staren.

Observerend bijna. Hij bleef een rustig, wat in zichzelf gekeerd kind; een zacht-aardige, oude ziel die van jongs af aan vol grote levensvragen zat. Waarom zijn we hier? Waarom ben ik hier? Ook de aarde fascineerde hem mateloos. Rogier was serieus en nieuwsgierig, maar ik merkte dat hij moeilijk met zijn emoties kon omgaan. Ik denk dat hij hoogsensitief was. Mogelijk was dat de reden waarom hij zich zo graag in zijn kamer terugtrok. Dat huiselijke, veilig bij ons thuis, vond hij heerlijk. In de buitenwereld werd kennelijk te veel van hem verwacht. Mijn zoon en ik hadden een heel goede band, we praatten veel met elkaar, ook over zijn diepere gedachten en gevoelens. Rogier kon ook vrolijk zijn hoor, hij had humor en maakte gemakkelijk vrienden. Maar ik denk dat hij in de kern eenzaam was.”

Drang naar perfectie

“Ja, ik maakte me zorgen over hem, maar door mijn positieve karakter dacht

ik: het komt wel goed als ik hem maar genoeg liefde en aandacht geef. Maar het kwam niet goed, hij werd depressief. Rogier dronk nauwelijks en van drugs was al helemaal geen sprake omdat hij altijd controle wilde houden, dus daar kon het niet aan liggen. Hij werd door de huisarts doorverwezen naar een psychotherapeut die hij wekelijks trouw bezocht. Daarnaast had Rogier nog een grote uitlaatklep: zijn creativiteit. Op het grafisch lyceum was echter al te merken dat zijn perfectionisme hem behoorlijk in de weg zat. Je aan opdrachten houden en deadlines halen was lastig voor hem. Hij wilde zich dolgraag in creatief opzicht ontplooiën, maar hoe en met wat precies wist hij niet. Over toekomstplannen had het hij eigenlijk nooit. Gelukkig kreeg hij na zijn examen een leuke baan bij een kledingbedrijf waar hij als dtp-er aan de slag ging. Hij verhuisde ervoor naar Amsterdam. Na een jaar ging het mis, want ook in zijn baan had Rogier moeite met het ►

halen van deadlines en zich strikt aan opdrachten houden. Hij voelde zich beperkt in zijn creativiteit en voerde zijn drang naar perfectie zo ver door dat het dwangmatig werd. ‘Mam, ik heb een draak in mijn hoofd,’ zei hij eens tegen me. Zijn werkgever heeft zich geweldig opgesteld, ze hebben alles uit de kast gehaald om Rogier te behouden, maar dat is helaas niet gelukt. Hij meldde zich ziek, werd nog depressiever en gaf aan dat hij eigenlijk niet meer wilde leven. Help, hij redt het niet, hij kan het niet aan hier op deze aarde, dat heb ik meerdere malen gedacht. Dat machteloze gevoel is vreselijk. Uiteindelijk heb ik mijn zoon weer meegenomen naar Alkmaar en via de GGZ kwam hij in een intensief, therapeutisch behandeltraject terecht. Rogier bloeide weer helemaal op. Hij had het bij vlagen nog wel moeilijk, maar hij voelde zich hier in hartje Alkmaar helemaal thuis. Zijn creativiteit kwam in deze laatste twee jaar van zijn leven tot grote bloei. Hij was inspirerend voor zijn omgeving, was constant bezig met ontwerpen, met kunst, hij kreeg opdrachten en maakte een eigen logo waar hij ontzettend trots op was. Met vrienden zette hij een skateboardlijn op waarvan hij het design

in het slop, hij wist het niet meer, zijn perfectionisme zorgde voor enorme blokkades. En dat terwijl hij een gouden toekomst had. Iedereen was dol op hem, iedereen vond Rogier een talentvolle ontwerper. Maar hij zag dat zelf niet. En dan hoor je ook niet meer de bevestiging van anderen. Hij zakte steeds dieper weg; schilderde een hoofd in de vorm van een kooi met de tekst: *I want to be free, but there is too much fear*. Rogier ging nog wel naar de therapeutische gesprekken, en met Fleur, met wie hij een uitstekende band had, heeft hij ook veel gepraat. Maar hij heeft nooit aan haar verteld dat hij overwoog om uit het leven te stappen. Als je die drang weer krijgt, heb ik tegen hem gezegd, zeg het dan tegen mij. Op een gegeven moment kon ik het door de permanente spanning en zwaarte zelf niet meer aan. Ik hou ontzettend veel van je, heb ik tegen hem gezegd, maar ik red het niet. Zou je alsjeblieft even bij je vader willen gaan wonen? Daar is hij een week geweest, waarna hij naar een goede vriendin is gegaan. Ik weet niet wat er in zijn hoofd is omgegaan. Ik had het niet meer in de hand, dat kón ook niet, maar ik wilde alles voor mijn kind doen, hopen en biddend dat zijn levensenergie weer zou

Rogier belde: of wij wisten waar hij was? Ze hadden maandag iets afgesproken, maar hij was niet komen opdagen. Dat was niets voor hem. Nee, zei ik, volgens mij is hij bij Nikky, een goede vriendin. Daar was hij niet. En zij dacht dat hij bij zijn vader was. Mijn ex-man zat echter gewoon bij ons in de kamer. Meteen zijn we gaan bellen, gaan zoeken en deden aangifte van vermissing. Het enige wat we zeker wisten was dat Rogier, die enorm hing aan veiligheid, niet ver weg kon zijn. Toen we berichten kregen dat hij in het nabijgelegen Bergen was gesignaleerd, kregen we weer hoop. Maar op een gegeven moment waren we zo uitgeput dat we naar bed zijn gegaan. Na een halfuur werd er aangebeld door twee politieagenten. Rogier was gevonden. Hij bleek een vakantiehuisje te hebben gehuurd waar hij door middel van koolmonoxidevergiftiging een einde aan zijn leven heeft gemaakt. Hij had het allemaal heel goed voorbereid. In zijn afscheidsbrief bedankte hij ons en eindigde met: het is goed zo. Die eerste tijd ben ik door familie en vrienden gedragen. Je weet niet waar je het zoeken moet van verdriet. Ik heb iedereen in huis toegelaten om het verdriet samen te kunnen delen. Rogier lag hier in de kamer opgebaard en de gracht stond van begin tot eind vol met zijn vrienden die kwamen condoleren. Het klinkt misschien vreemd, maar als je vraagt wat mijn allesoverheersende emotie was in die tijd, dan was het rust. Ik hoefde mij voor het eerst sinds jaren geen zorgen meer te maken. Uiteraard had ik wel met het verdriet van Elwin en Fleur te maken. In gesprek blijven, veiligheid bieden, meer kun je niet doen als moeder. Ik stortte ook mijn hart uit bij een vriendin die behalve hypnotherapeut ook rouwdeskundige was. Toen zij aan kanker overleed, ging twee jaar na de dood van Rogier ook bij mij het kaarsje uit. Wat mij uiteindelijk heeft geholpen was een cursus intuïtief schilderen. Daar heb ik waardevolle gesprekken gehad. Na verloop van tijd zag ik het licht weer. Ik kon zelfs weer blij zijn.”

‘De eerste tijd ben ik door familie en vrienden gedragen. Ik wist niet waar ik het zoeken moest van verdriet’

voor zijn rekening nam. Het ging zo goed dat hij een pandje hier twee huizen verderop huurde waar hij zijn atelier in vestigde. ‘Mam,’ zei hij, ‘ik voel me gelukkig.’”

Enorme blokkades

“En toen stortte het kaartenhuis in elkaar. Voldoende geld verdienen om de huur van zijn atelier te betalen bleek toch te moeilijk. Zijn creativiteit raakte

gaan stromen. In die laatste zes weken is hij af en toe langs geweest. Achteraf gezien was het alsof hij door zijn afstandelijke houding toen al een beetje afscheid nam.”

Kaarsje uit

“Het was op een woensdagavond. Wij zaten met het hele gezin bij elkaar om de verjaardag van Elwin te vieren. Alleen Rogier was er niet. Een goede vriend van



‘Na verloop van tijd zag ik het licht weer. Ik kon zelfs blij zijn’

Verwachtingen

“Toen heb ik het besluit genomen om niet in mijn verdriet blijven steken, maar betekenis te geven aan Rogiers dood en te eren dat hij geleefd heeft. Dat wilde ik doen door anderen te gaan helpen. Ik ben een crowdfundingcampagne begonnen waarmee zijn vrienden geweldig hebben geholpen. Binnen een paar weken had ik – met dank aan de gemeente Alkmaar – een digitaal platform en was het benodigde geld bij elkaar voor de oprichting van de Rogier Hulst Foundation. Mijn doelstelling is om de wereld mentaal een beetje mooier te maken. Mijn droom is het realiseren van een laagdrempelig centrum voor depressieve jongeren, waar ze hun ei kwijt kunnen, waar ze een gesprek kunnen hebben als ze daar behoefte aan hebben en waar ze zich even terug kun-

nen trekken in een stiltekamer of snoezelruimte. Hoe mooi zou het zijn om de kwetsbare groep jongeren van elf tot achttien jaar ervan te doordringen dat zelfdoding geen optie is? Op school zouden emotionele EHBO-lessen gegeven moeten worden. Kinderen weten van kleins af aan dat een wondje moet worden schoongemaakt en dat er een pleister op moet, maar het leren praten over je gevoelens, omgaan met tegenslag, daar zou veel meer aandacht voor moeten komen. Maar ook voor wat je als ouders zou kunnen doen als je een kind hebt dat, zoals mijn Rogier, niet naadloos past in de verwachtingen die school en maatschappij aan hem stellen. En is het ook niet vreemd dat als je een verkeersongeluk hebt gehad, of het slachtoffer bent van criminaliteit Slachtofferhulp meteen bij je aan de

deur komt, maar als je kind uit het leven stapt, geen instantie hulp aanbiedt? Je moet het allemaal zelf uitzoeken. Onder het motto ‘Samen delen is samen helen’ heb ik vanuit de foundation afgelopen oktober de eerste lotgenotendag georganiseerd. De reacties waren fantastisch. Met elkaar zijn we door een prachtig herfstbos naar de mooie locatie gelopen waar we kaarsen aanstaken voor onze dierbaren, die er op die manier ook bij waren. Ik heb mijn eigen verhaal verteld, een rouwcoach heeft helder gemaakt hoe je met eventueel schuldgevoel omgaat, met je machteloosheid en met je verdriet, terwijl tot je verbijstering de wereld gewoon doordraait. Er werden ervaringen uitgewisseld en herinneringen opgehaald. Het was een mooie, waardevolle dag. Zelfmoord, zelfdoding, ik heb moeite met die woorden. Rogier is uit het leven gestapt. Toch ben ik ervan overtuigd dat hij helemaal niet dood wilde. Hij wilde alleen dat die draak in zijn hoofd zou stoppen. Ik mis mijn mooie, lieve, creatieve zoon nog elke dag. Daarom wil ik het maximale uit mijn eigen leven halen, en zal ik mij blijven inzetten voor een mooiere wereld.” ■

Meer informatie over de Rogier Hulst Foundation is te vinden op: rogierhulstfoundation.nl.