

‘RONALDS DOOD NOEM IK EEN ‘BUITEN-JEZELF-DODING’

‘Mijn tactiek; gewoon door-ademen’

Acht jaar geleden verloor Miranda haar man door zelfdoding. Ze bleef achter met een peuter van bijna twee en een baby van zes weken oud. Haar man is niet bewust uit het leven gestapt, weet ze. “Ronald hield zo veel van mij, zijn gezin en het leven. Hij wilde absoluut niet dood.”

“**R**onald en ik leerden elkaar kennen in onze studententijd. Hij was een gangmaker, opgewekt en altijd in voor een geintje. In al die tijd dat we samen waren, heb ik nooit iets van depressiviteit kunnen bespeuren. Integendeel, hij leefde voluit. Wel heeft hij jaren voor zijn overlijden een psychotische aanval gehad. We verbleven toen in Ghana en slikten malariapillen. Op een nacht was Ronald helemaal de weg kwijt; hij was ervan overtuigd dat hij deel uitmaakte van een complot. Na tien minuten was de aanval voorbij. We zijn gelijk met de pillen gestopt en daarna heeft hij er nooit meer last van gehad.”

STRESS EN SLAPELOOSHEID

“In 2009 speelde er veel in ons leven. Vooral voor

Ronald was het een stressvol jaar. Hij had een extra opleiding afgerond, was druk geweest met de verbouwing van ons tweede huisje in de Ardennen en moest mensen op zijn werk ontslaan. Daarnaast zouden we binnen enkele maanden naar Milaan verhuizen voor zijn nieuwe baan en werd onze tweede dochter, Linde,

WIE
Miranda van der Vegt (42), woont in Utrecht met Maxime (10) en Linde (8). Ze is projectmanager in het MBO, schrijfcoach (schrijftuintje.nl) en schreef *Twinkel en de wemelwolk*: een kinderboek over zelfdoding, twinkelboekje.nl

geboren. Twee weken voor zijn overlijden gaf Ronald aan dat het niet goed met hem ging. Hij kon zijn vinger er niet op leggen, maar voelde zich naar. Dat hij 's nachts niet kon slapen verslechterde de situatie. Hij wilde heel graag beter worden en probeerde zo veel mogelijk tot rust te komen. Hij verbleef een paar dagen bij zijn ouders, nam vrij van zijn werk en boekte een vakantie voor het gezin. We waren er allebei van overtuigd dat het goed zou komen als hij in rustiger vaarwater kwam.” “Een paar dagen later besloot Ronald om toch naar Duitsland te rijden voor zijn werk. Zo kon hij de laatste dingen afronden en met een leeg hoofd op vakantie. Hij vertrok op ➤

‘Op dinsdagochtend stonden er twee agenten voor de deur’



‘Lol hebben en genieten,
daar was hij heel goed in’

een maandag en zou die woensdag thuiskomen. Op dinsdagochtend stonden er twee agenten voor de deur. In eerste instantie dacht ik dat het om inbraak ging, maar toen ze binnen wilden komen, wist ik dat het mis was. Ze vertelden me dat Ronald vlak bij huis was gevonden. Gek genoeg raakte ik niet in paniek, maar kwam er een soort rust over me. Ik dacht aan alle mooie dingen die we samen hadden meegemaakt en was dankbaar voor de tijd die ik met hem had mogen spenderen.”

BUITEN-JEZELF-DODING

“Hoewel mijn leven op zijn kop stond, was de eerste periode na zijn overlijden ook bijzonder. Ik voelde me ontzettend verbonden met de kinderen en de mensen om me heen die er voor ons waren. Je bent op zo’n moment echt met de essentie van het leven bezig. Tegelijkertijd was het een grote verschrikking. Het besef dat hij er niet meer was, sijpelde langzaam binnen. De dankbaarheid die ik in het begin ervaarde, maakte plaats voor intens verdriet. Ik heb mezelf op de been gehouden door van uur tot uur te leven. Op sommige dagen voelde het alsof ik door een grote muur heen moest worstelen, maar toch dwong ik mezelf om naar de bakker te gaan of het sinterklaasfeest op de crèche bij te wonen. ‘Gewoon doorademen’, zei ik dan tegen mezelf. Die tactiek in combinatie met de hulp van vrienden en familie heeft me erdoorheen gesleept.”

“Dat Ronald niet dood wilde, is voor mij altijd duidelijk geweest. Hij hield zo veel van mij, zijn gezin en het leven. Bovendien deelden we alles samen, ook in die laatste dagen. Ik vermoed dat Ronald toen hij in Duitsland was weer niet kon slapen en op dat moment besloot om niet

‘Zijn leven is geëindigd op een manier die totaal niet bij hem past’

voor de baan in Milaan te gaan en met het gezin naar Twente te verhuizen, onze grote droom. Vervolgens denk ik dat hij naar huis wilde rijden om over zijn plannen te vertellen, maar onderweg een psychose heeft gekregen. Ditmaal niet getriggerd door medicatie, maar door slaapttekort en stress. Ronalds dood noem ik een ‘buiten-jezelf-doding’. Je kunt het vergelijken met een auto-ongeluk; dat overkomt je ook zonder dat je het wilt. Mezelf heb ik nooit verwijten gemaakt. Hij wilde het zelf al niet eens, dus wat had ik eraan kunnen doen? Het lastigste aan zijn dood vind ik dat hij op een manier is overleden die totaal niet bij hem past. Hij stond precies tegenovergesteld in het leven.”

TIJD MET DE KINDEREN

“Hoewel de kinderen heel klein waren toen het gebeurde, ben ik vanaf het eerste moment open

‘Het besef dat hij er niet meer was, sijpelde langzaam binnen’

113
ZELFMOORD-
PREVENTIE
Kijk voor meer informatie over het voorkomen van zelfmoord op 113.nl

geweest over Ronalds dood. Ik heb altijd duidelijk gemaakt dat niemand er iets aan kon doen. Zij niet, ik niet en ook papa niet. Omdat ik het belangrijk vind dat Maxime en Linde begrijpen wat er is gebeurd, heb ik het boek *Twinkel en de wemelwolk* geschreven. Het verhaal gaat over geluksvogel Twinkel die verstrikt raakt in een grote grijze wolk en er niet meer uit komt. Dat mijn oudste dochter de tekeningen bij het verhaal heeft gemaakt, maakt het boek extra bijzonder.”

“Het is nu bijna acht jaar geleden dat Ronald overleed en ik merk dat het lastiger wordt om de essentie van het leven voor ogen te houden, zoals in die eerste periode. Aan de andere kant moet je dat ook wel enigszins loslaten om weer mee te kunnen draaien in de maatschappij. Wel breng ik zo veel mogelijk tijd met de kinderen door. Zo kies ik bewust voor weinig oppas en heb ik flexibel werk. Verder probeer ik zo goed mogelijk uit te dragen wat Ronald belangrijk vond in het leven. Helaas lukt me dat niet altijd in mijn eentje. Lol hebben en genieten bijvoorbeeld, daar was Ronald juist heel goed in. Hij was veel lichter dan ik. Daarin mis ik hem enorm.”