

Precies 56 dagen na de dood van mijn lieve zoon, is de eerste dag dat ik niet hoef te huilen.

Precies 58 dagen na de dood van Koen, besluit ik dat er een boek moet komen. Met Ria, Ido en Jorien heb ik hierover gesproken. Ook zij vonden dat het boek er moest komen. Ido en Jorien wilden heel graag een bijdrage leveren.

Als er iets is wat ik met dit boek wil doorgeven, is dat het besef dat het zo afgelopen kan zijn. Het is heel belangrijk om te praten over ons gevoel. Praten over gevoel zou je al op het basisonderwijs moeten leren.

Het kan zo afgelopen zijn, je leven kan zo volledig op zijn kop staan. Het is heel erg als je iemand plotseling verliest, omdat je dan geen afscheid kunt nemen.

Juist daarom moet je zorgen dat je altijd afscheid neemt.

Praten, praten, praten met elkaar. Altijd dingen eerlijk zeggen en nooit met ruzie uit elkaar gaan. Omhels elkaar en zeg dat je van elkaar houdt. Dan is het plotselinge van het verlies toch iets minder erg, denk ik.

Aan dit boek werken helpt ook bij mijn verwerking van het verlies.

Het leven houdt niet op bij de dood.

Nadat Koen is gestorven voel ik nog steeds zijn energie om mij heen. Zelfs in mij. Ik voel zijn kracht, zijn ongelooflijke optimisme, zijn energie en zijn levenslust.

Misschien is er wel meer tussen hemel en aarde dan wij denken, maar dat kan ik niet in woorden vatten. Ik gebruik hierbij mijn gezonde verstand en ik hoef het ook niet te weten. Ik ben al druk genoeg met het leven in het NU. Te zijner tijd zie ik het wel. Het helpt me wel om de dood beter te accepteren. We zijn niet anders dan een piepklein radertje in een hele stroom. En die stroom gaat gewoon door.

Het leven in het NU is al een enorme uitdaging.

Door mijn beroep als Mental Coach onderzoek ik vooral het leven, maar ook de dood laat me niet los.

Gedurende mijn leven heb ik hiermee veel te maken gehad en gezien mijn leeftijd, zal ik er steeds meer mee te maken krijgen.

En door alles wat er gebeurd is, merk ik dat ik niet meer onder de grote filosofische vragen uit kan.

Ik wil ook niet meer zonder.

De zin uit de blog van Jorien krijgt veel betekenis.

'We hadden zijn leed met alle liefde opgevangen'

De impact van de zelfdoding is ongelooflijk hard.

Als Koen dit had geweten...

Natuurlijk heeft hij een verlangen naar de dood gehad.

En als iemand echt een verlangen naar de dood heeft, kan hij dat niet aan de grote klok hangen. **Koen zou zich ervoor schamen.**

Wat hadden we graag gewild dat hij er met iemand over had gepraat.

Hij had zoveel goede mensen om zich heen.

Er was echt wel iemand die hem serieus had genomen en het samen met hem was gaan onderzoeken.

Laat dat voor eenieder die dit boek leest een grote waarschuwing zijn.

Schaam je er niet voor.

Praat er met een betrouwbaar iemand over.

Ga er samen mee aan de slag en heb niet de illusie dat je alles alleen kunt oplossen. Lees dit boek en weet dat er hulp is, zeer dichtbij wellicht.

De pijn is bijna ondraaglijk voor nabestaanden.

De ellende die wordt aangericht is zoveel groter en vaak is de doodswens van voorbijgaande aard.

Ik hoop dat dit boek eraan zal bijdragen dat mensen leren praten.

Vaders met kinderen, moeders met moeders, mannen met vrouwen, vrienden met vrienden, kortom alle mensen met elkaar.

Weten dat we elkaar nodig hebben. Hou elkaar iets meer in de gaten. Al is het niet eenvoudig waar te nemen, blijf alert, blijf opletten en vooral blijf praten.

Ik hoop dat dit boek eraan bijdraagt dat minder mensen door zelfdoding om het leven komen.

Op 1 augustus 2017 nam Koen zelf de beslissing om uit het leven te stappen. Toen Ria en ik thuiskwamen was hij al dood. De omvang van het drama was niet te bevatten.

Hoe komen we deze mokerslag in vredesnaam te boven?

Koen heeft geleefd alsof ieder jaar dubbel heeft geteld.

Waar hij de tijd vandaan haalde om zoveel dingen te doen en om zoveel mensen te raken, blijft onbegrijpelijk.

Ongelooflijk veel mensen reageerden op de zeer plotselinge dood van Koen. Zoveel mensen die beschreven hoe deze jonge man hun leven had veranderd. Maanden na zijn overlijden bleven de reacties nog doorgaan.

Nog steeds is de pijn die wij voelen enorm.

Dankzij de methode Gewoon Doen lukt het ons sneller om een staat van rust te bereiken, om ons leven weer op te pakken en zelfs weer gelukkig te kunnen zijn.

Het werkt. Zeker voor ons.

We gaan naar Lemmer om de boot weg te brengen voor de winterstalling. Direct als we het watersportcentrum oprijden voelen we het al: dit is ons plekje. **Hier willen we graag zijn.**

Als we weer naar huis rijden zijn we ervan overtuigd dat we weer kunnen genieten van ons huisje in Lemmer.

Koen kon daar ook zo genieten.

Ido en Debby gaan een dag later met de kinderen op vakantie naar Tenerife. We gaan even langs om een kop koffie te drinken en ze een prettige vakantie te wensen. Jorien en Manuel zijn er ook.

'You are the result of your thoughts'

staat geschreven op een stoffige auto. In een gehuurde auto rijden Ria en ik naar El Cortillo.

We zijn op vakantie in het prachtige, serene Fuerte Ventura.

Beiden voelen we een vervelende spanning, al drie dagen lang.

We drinken een kop cappuccino op een terras met een schitterend uitzicht op de Atlantische Oceaan en barsten in tranen uit.

'Koen?'

'Ja, Koen..'

We praten over ons gevoel en hoe vreemd het is dat je zo in een keer in huilen kunt uitbarsten. **Praten helpt.**

Het lucht op en het gevoel is direct beter.

Dat is wat we heel veel doen; erover praten.

'Wat zou erger zijn,' vraag ik Ria. 'je partner verliezen of je kind?'

'Een kind natuurlijk. Een partner kun je vervangen, maar een kind nooit.'

Opnieuw breek ik.

'Koen?'

'Ja. Koen..'

You are the result of your thoughts. Een absolute waarheid.

Steeds vaker gebruik ik Ben 1 om met Koen te praten.

'Koen, Koen.' Hoor je mij?

'Jaaaa Pa!'

'Leg me eens uit hoe ik om moet gaan met dit zware verlies? Het is echt niet te doen zoon..'

'Pa, je weet het wel. Jij weet als geen ander wat gedachten met je doen.

Je las het net nog op die stoffige auto. Je praat er met ma over, je legt het uit aan zoveel mensen. Dat wat je op die auto las, is zo waar.

Doe het dan ook! Denk aan mij zoals ik herinnerd wil worden.

Schakel je eigen Mental Coach in. Gewoon Doen!'

Ido stuurt een bericht. Een uitnodiging voor de nieuw te openen vestiging van all it takes. **Wederom in een prachtige oude kerk.**

Opening op 18 september, de geboortedatum van Koen.

Een geweldig gebaar.

‘Verdomme, daar hoort Koen bij op te staan.’ Weer een moeilijk moment.

‘Hey Koen. Hoe ga ik hier nu weer mee om?’

‘Pa, ik wilde dit leven niet meer..’

Volgens mij breekt nu de fase van het integreren aan.

Koen integreren in mijn leven. Het wordt steeds fijner om hem om advies te vragen. Ben 1 vraagt aan Ben 2. En in sommige gevallen is Ben 2 Koen.

Het is zelfs fijn om gesprekken met Koen aan te gaan.

Dan wordt die gedachte krachtig. Dan voel ik zelfs Koens kracht, zijn inspiratie, zijn ongelooflijke optimisme en energie.

Dan voel ik de levensgenieter. Hele dialogen ga ik met Koen aan en dat geeft een goed, bijzonder goed, gevoel.

You are the result of your thoughts.

‘Hey Koen, hier ben ik weer. Jij hebt echt niet in de gaten gehad wat voor impact jouw overlijden heeft.’

‘Hey Pa.. Je roept al zoveel jaren dat de Mental Coaching methode Gewoon Doen super, supersterk werkt. Nu ervaar je zelf wat het met Ma, Ido, Jorien en jou doet. Wat de eenvoud, de kracht en de effectiviteit ervan is. Dat het systeem mens ongelooflijk intelligent is en dat je jezelf kunt veranderen. Gewoon verbazingwekkend toch?’

Ik weet ook hoe vaak je gefrustreerd kon zijn dat er zo weinig mensen waren met wie jij je enthousiasme kon delen. Ook ik werd er ook wel eens moe van. Dan kwam je weer met de uitleg ervan. Keer op keer opnieuw. Er waren er maar weinig die jou wilden begrijpen. Het is een simpele methode, maar niet altijd gemakkelijk. Je moet het wel Gewoon Doen!’

De vakantie in Fuerte Ventura was opnieuw buitengewoon.

Ik ben nu in gesprek met een 31-jarige vrouw.
Zij stuurde ons de volgende brief:

Hallo Ben en Jorien,
Jullie kennen mij waarschijnlijk niet en dat geeft ook niet.
Net als jullie kom ik uit Nijverdal en enkele maanden geleden vertelde mijn moeder het verhaal van Koen. Ik zocht hem op.
Gezien mijn leeftijd en zijn bekende naam wist ik dat hij me ergens bekend van voor kwam. Koen ken ik niet persoonlijk, maar natuurlijk herkende ik zijn gezicht. Het verhaal houdt iedereen bezig en mensen vragen zich af wat er toch in hem omging om deze keuze te maken.

De reden dat ik jullie deze brief stuur, is dat ik zelf al enkele jaren regelmatig voor dit moment heb gestaan.
Naar de buitenwereld altijd vrolijk en zorgeloos, maar van binnen geen uitweg meer zien in de problemen die zich opstapelen.
Nou ken ik het verhaal van Koen niet, maar de gevoelens van hulpeloosheid, eenzaamheid en de last die je een ander oplegt, kan ik me voorstellen.

Bij mij kwam het vorige week tot een dieptepunt.
Na veel nadenken over het hoe en hoe laat ik alles achter, ben ik donderdag de voorbereidingen gaan treffen. Na alle benodigde spullen te hebben gekocht, kom ik 's middags aan bij mijn ouders.

We praten en ik lees wat op mijn telefoon om me af te leiden.
Spontaan zegt mijn moeder:
'Jeetje, wist je dat Koen helium heeft gebruikt? Wat erg. Ik wist niet dat dat kon.'

Mijn hart stakte in mijn keel.

Net een uur daarvoor had ik bij een winkel helium gekocht.
Niet wetende dat er een artikel in de krant stond en dat dit was wat Koen had gedaan.
Ik ben helemaal niet bijgelovig, maar dit was wel enorm toevallig.

Het maakte geen verschil, maar zorgde er wel voor dat ik weer bij het verhaal van Koen uitkwam.

De volgende morgen zou ik de knoop doorhakken.

De twijfel over wat juist is slaat steeds toe, maar een uitweg is er niet.

Eenmaal in mijn auto besluit ik jullie site te bezoeken en kom uit op de blog van Jorien. De reactie van jullie op de gebeurtenis en de zin:

‘Wij hadden zijn leed met alle liefde opgevangen’

hebben me doen besluiten dat wat er ook gebeurt, de last die ik mensen meegeef vele malen groter is dan de last die mijn familie zal dragen met mijn problemen.

**Voor mijn gevoel zou ik iedereen verliezen,
maar dan gaf ik ze tenminste nog een keuze.**

Vervolgens heb ik de stap genomen om naar huis te rijden en alles te vertellen. De afgelopen week was een complete achtbaan en dat zal voorlopig nog wel een tijd zo blijven.

Ondanks alles is iedereen me blijven steunen.

De reden dat ik dit verhaal vertel is om jullie enorm te bedanken voor de blog, het delen van het verhaal van Koen en de positiviteit die jullie uitstralen om verder te gaan en hier iets mee te doen voor anderen. Ik kan jullie oprecht zeggen dat jullie verhaal mijn leven (en dus ook dat van alle mensen om mij heen) heeft gered.

Ook al weet ik dat ik er nog lang niet ben, mijn problemen nog niet zijn opgelost en dat hulp zeker nodig is.

Wetende dat er nu mensen achter me staan die de last met me willen dragen, gaat het allemaal zeker goed komen!

Namens mij en mijn familie nogmaals **ontzettend** bedankt voor het delen van jullie verhaal. Ik hoop dat dit een heel, heel klein sprankeltje oplevert in de heel zware tijd die jullie doormaken.

Heel veel sterkte met het verlies van Koen en de moeilijke tijden die er nu zijn en nog komen.

Een programma van 20 minuten, een 1 op 1 vraaggesprek. **Ja, dat doe ik.** Een van mijn doelen voor de toekomst is het uitbrengen van dit boek. Wat ik ook graag wil is het thema zelfdoding bespreekbaar maken. Omdat mensen het eng en zwaar vinden om het thema zelfdoding ook maar enigszins objectief te benaderen. Natuurlijk keur ik het niet goed, maar ik keur het ook niet af. Ik wil het zoveel als mogelijk begrijpen in relatie tot de situatie van de persoon in kwestie. Van Koen kan ik het nog steeds niet begrijpen, kunnen wij het nog steeds niet begrijpen en kan eenieder die Koen kende het nog steeds niet begrijpen.

Koen was een heel trotse jongen.

Dacht hij misschien dat hij niet meer trots kon zijn? Koen was altijd opgewekt, blij en had nagenoeg altijd een glimlach op zijn ondeugende gezicht. *'Enjoying the goodlife'* was het laatste bericht wat hij via social media de wereld in slingerde. Volgens mij is er nooit iemand geweest die hem gevraagd heeft naar gedachten of voornemens tot zelfdoding. Wij zouden moeten leren om dit juist wel te doen, er wel tot in de diepste vezel over te praten. Dat zou heel veel zelfdodingen voorkomen, zeker weten.

Wij mensen groeien, groeien in bewustzijn.
Steeds vaker zoeken we de dialoog met elkaar.
Steeds meer worden we eigenaar van ons eigen systeem.
We worden steeds meer mens.

Wij mensen zijn in de basis goed, we zijn goed gemaakt en we willen uiteindelijk echt het goede. Nu nog meer groeien in bewustzijn. Stap voor stap naar zelfbewustzijn, bovenbewustzijn en uiteindelijk naar superbewustzijn.

Een prachtige weg en een wonderbaarlijk proces.

Het vermogen om je in je gedachten, gevoelens en gedrag in iedere gewenste richting te ontwikkelen. Een zinvol leven leiden door te onderzoeken hoe jij je eigen bewustzijn kunt ontwikkelen.

Als gezin stonden wij bijzonder positief in het leven.
Na Koens dood kiezen we hier ook voor. **De slachtofferrol past ons niet.**
We zullen nooit de dood van Koen als excuus gebruiken.
Dat had hij ook niet gewild. We slaan ons er als een team doorheen.

Ik merk dat mensen opleven wanneer ik ergens binnenkom.
Dan voelen zij mijn kracht en raken ze geïnspireerd. Dat is mooi.
Diegene die Koen hebben gekend willen hem niet vergeten.
Ik ben gefascineerd geraakt door de invloed van het brein. Op een
simpele manier kunnen wij veel betekenen voor mensen door ze een
stevige basis mee te geven in kennis over het menselijk systeem.
Hiermee kunnen we het aantal mensen met een burn-out of depressie
of het aantal zelfdodingen naar beneden krijgen.

Tijdens het tv-gesprek wordt mij gevraagd wie voor mij een grote held is
geweest. Zonder aarzelen antwoord ik **'mijn schoonmoeder'**.
Dat is 100% waar. Zij is een paar jaar eerder dan Koen overleden.
Een geweldige vrouw.
Veel dingen die ik over Mental Coaching zei, deed zij gewoon. Ik ben blij
dat ze dit drama niet mee heeft gemaakt. Mijn schoonmoeder zei eens:

**Een mens krijgt nooit een beproeving
die hij niet aankan.**

**Je bent niet alleen baas op dagen
dat het prachtig weer is.**

Het was een tv-gesprek van een klein half uur. Ik werd ervoor gevraagd en
dan zeg je niet zomaar ja. Ik zag er niet tegenop omdat er volgens mij voor
iedereen een boodschap in zit.

Koen was een inspiratiebron voor veel jongeren.

De 31-jarige vrouw die tegen mij zei:

'Ik wilde graag studeren en bouwde een studieschuld op. Het bedrag werd hoger en hoger en dat begon te knagen. Je wilt het sociale leven ook niet opgeven en je begint te stapelen. Je weet het niet meer en steeds vaker komt de vraag; wat moet ik doen? Waar is de professionele hulp en de bewegwijzering in het zogenaamde normale leven?

*Mijn leven werd steeds complexer en de gevoelens depressiever. Totdat je geen uitweg meer ziet. Ik heb geluk gehad dat ik het verhaal van je zoon kreeg te lezen. **Dat heeft mijn leven gered.** Er waren geen deskundigen die mij konden helpen. Ze begrepen mij niet. Zo'n leuke, intelligente vrouw. Goede en succesvolle baan. Je moet niet zo zeuren, kreeg ik meestal te horen. Of: ga sporten, ga mediteren, neem elke ochtend een koude douche, ga naar de kerk en bid.'*

Velen herkennen het verhaal. Zelfdoding is nog steeds een beladen onderwerp. Wij krijgen veel reacties van mensen die er niet over durven te praten. Dat willen wij doorbreken, door er wel over te praten.

Het CBS publiceert dat in 2017 het aantal zelfdodingen is opgelopen naar **1917!** Bij mensen van 30 tot 60 jaar is zelfdoding, na kanker en hart- en vaatziekten de meest voorkomende doodsoorzaak. Naar schatting doen 94.000 mensen per jaar een poging. Onder jongeren is zelfdoding de afgelopen jaren verdubbeld. De problemen beginnen klein en worden zo groot dat ze als een molensteen om de nek hangen.

Het is zo belangrijk om te praten.

Jij bent het resultaat van jouw gedachten.

Praten helpt.

Het lucht op en het gevoel is direct beter.

Blijf je gedachten veranderen.

Blijf mensen opzoeken.

Blijf communiceren en blijf publiceren.

Voor mij is het een levensmissie geworden. Praten, praten, praten en vanzelfsprekend **luisteren.** Over zelfdoding, over de essentie van het bestaan. Het taboe van zelfdoding doorbreken.

Echte gesprekken met mensen, zelfs zonder dat je ze kent, daar gaat het om. Hoeveel zinloze gesprekken worden er wel niet gevoerd?

Dat je elkaar niet kunt - maar ook niet wilt - begrijpen. **Zo zonde.**

Ga de kroeg in, laat de telefoon thuis.

Praat, praat, knuffel, lach, drink en geniet.

‘Ik voel me steeds gelukkiger.’ zegt Ria. ‘Mijn energie komt meer en meer terug. Ik kan er steeds beter mee omgaan. Ik hoef Koen nooit los te laten. Ik leer hem nu alleen op een andere manier vasthouden, omarmen.’

Het is een jaar en zes maanden geleden.

We vinden ons geluk steeds meer terug. Vergeet het soort geluk dat onze prestatie maatschappij je voorspiegelt. Daar word je namelijk snel ongelukkig van. Streef naar een rustig, kalm, bovenbewust soort geluk. Zoek verbinding, essentie in je bestaan en groei.

We kunnen weer bewust genieten van veel dingen.

Meer dan ooit weet ik wat ik wil.

625 dagen is het geleden dat Koen is overleden. **Pas 625 dagen..**

Nog elke dag is het gemis groot. Elke dag opnieuw. Dat zal niet verdwijnen en dat hoeft ook niet. Er zijn momenten dat ik hem ineens gigantisch mis en moet huilen. **Hem missen is een fijne emotie.**

Missen geeft aan hoeveel je van hem hebt gehouden en hoeveel je nog van hem houdt. Ria: ‘Ik krijg meer zin in de dag. Je wilt niet weten hoe vaak ik ’s ochtends dacht; was het maar weer avond, dan kan ik tenminste weer in bed kruipen.’

Ze heeft het nog regelmatig zwaar. De pijn van het verlies blijft heftig.

‘Er blijft een ervoor en een erna.’ zegt ze.

‘Ervoor was mijn bestaan bijzonder goed. Erna is zwaar, niet waardeloos of zo. Het komt wel weer goed. Dat voel ik.

Ik weet dat elke dag een geschenk is en geen vanzelfsprekendheid.

Iedere dag is weer een prachtige dag. Je moet er zelf wat van maken.

Alles komt goed.

Koen is heel regelmatig bij me. Dat zijn mooie momenten.’