

Dit  plusartikel is exclusief voor abonnees, maar we bieden het je **gratis** aan. Zo kan je kennismaken met het Nieuwsblad.



"Er blijft een lege stoel aan tafel": deze mama's stonden er na het overlijden van hun man plots alleen voor

Het onverwachte overlijden dinsdag van Wouter van der Horst (43) – de echtgenoot van Belle Perez – was een enorme klap voor het hele gezin. Dat zoiets je wereld overhoophaalt, weten ook Kristel (39) en Sabine (52). Ze moesten zich navigeren door zelf verdriet voelen en dat tegelijk proberen weg te nemen bij de kinderen. "Je moet twee rollen opnemen. Mama en papa tegelijk. Maar ik ben papa niet."



Chloë Stylemans
Algemeen reporter

18 december 2025 om 03:00

Luisteren

Delen

Ontdek het aanbod

"Leef van André Hazes speelde op de radio. Mijn jongste dochter zong luid mee. De oudste werd heel erg kwaad. 'Hoe kun je nu zo vrolijk zijn als papa dood is.'" Kristel Lemmens (39) uit Leuven verloor in februari 2017 de vader van haar kinderen aan zelfdoding. Gijs liet twee dochtertjes achter, toen 2 en 4,5 jaar oud. Kristel vertelt hoe iedereen binnen het gezin verdriet anders beleeft, ondanks dat ze hetzelfde meemaakten. "Iedereen mag voelen wat die wil. Bij mij was dat lang boosheid. Mijn oudste zei een jaar geleden: 'Mama, ik wil niet langer boos zijn, dat maakt me niet blij'."

LEES OOK.

Wouter van der Horst, de man van Belle Perez, is plots overleden: "Enorme klap voor de familie"



Het nieuws van zijn overlijden vertellen aan de kinderen was vanzelfsprekend geen gemakkelijke taak. "Ik hoor mezelf nog de woorden 'papa is dood' zeggen, terwijl ik die zelf niet kon vatten. Het klonk meer als een vraag, maar meer kon ik niet bieden op dat moment. Ons oudste kind keek naar me, zette zich recht en begon te spelen. Dat voelde zo gek. Later in de auto is ze beginnen te huilen, brullen bijna. Als een intens verdriet. Het gaf me een gevoel van hulpeloosheid. We reden naar mijn ouders, waar ze begon te kleuren. Een tekening van mij en Gijs, waarop we leken te gaan trouwen. Die hebben we op zijn kist gelegd."



Linde (13) en Fran (10) verloren hun papa toen die 38 jaar oud was. Mama Kristel maakte van zijn kleren deken voor haar dochters. © Dirk Vertommen

Die afbeelding heeft Kristel digitaal bewaard. Ze probeert herinneringen tastbaar te maken voor haar dochters. "Van papa's hele kledingkast heb ik deken gemaakt voor hen. Wanneer we dan een stukje stof van zijn pyjama zien, dan praten we over welke pyjama hij graag droeg. Of wat zijn lievelingseten was."

Ontdek het aanbod

De oudste dochter heeft nog herinneringen aan haar papa waaraan ze krampachtig wil vasthouden. "Wat je kent, mis je ook. Het werkt voor haar troostend. Voor de jongste zijn er niet veel herinneringen, daar begint ze met ouder te worden over te treuren. Zij kent haar papa enkel uit verhalen."

Angst

Bij de vraag hoe je verdriet wegneemt bij kinderen, als je het zelf zo voelt snijden, moet Kristel even slikken. "Die eerste fase is overleven, zien dat je de dag doorkomt. Ik wil nooit meer terug naar dat eerste jaar. Ik heb mijn verdriet wel niet weggestopt. Je mag aan je eigen rouw denken, alleen moet je daarnaast ook een veilige haven bieden", zegt ze. "Je kunt jezelf niet verliezen, want de kinderen moeten bij je terechtkunnen. Soms zitten ze met verlatingsangst. Zo vertrokken ze eens op een schoolreis en vroegen of ze me nog zouden terugzien. Als mama wil je zeggen: 'natuurlijk', maar niemand kan honderd procent zeker zijn dat er nooit iets zal gebeuren. Dat blijft moeilijk."

“

"Ik heb ooit verteld dat papa het leven niet meer in kleurtjes zag. Enkel in zwart. Linde heeft lang geen zwarte kleren meer durven te dragen"

Kristel

Een handleiding om als ouder om te gaan met het verlies van de andere ouder, heeft Kristel dus niet. "Ik heb ooit verteld dat papa het leven niet meer in kleurtjes zag. Enkel in zwart. Linde heeft lang geen zwarte kleren meer durven te dragen. Soms doe je iets waarvan je denkt dat het juist is, maar achteraf blijkt het dan niet zo te zijn. Het is zoeken, proberen. Je kunt enkel dicht bij jezelf blijven."

Ook Sabine verloor haar partner aan een hersenbloeding: "Je moet plots twee rollen opnemen"

De echtgenoot van Sabine Vanderspikken (52) uit Lummen stierf net zoals de partner van Belle Perez aan een hersenbloeding. Het gebeurde net toen Marc zijn kinderen – 5 en 9 jaar oud – een bad gaf. "Zij hebben alles zien gebeuren. Ik hoorde hen heel luid roepen. Toen ik naar boven ging, lag hij tegen de badkamerkast, met zijn ogen weggedraaid." Marc werd enkele uren later hersendood verklaard. "Een paar weken voor zijn dood hadden we een toevallig gesprek over orgaandonatie. Marc zei dat ze alles mochten nemen wat bruikbaar was. Hij heeft daarmee veel mensen geholpen. Het is een troost."

“

"Alleen zijn was heel moeilijk voor mijn kinderen. Ze hebben een tijd terug samen geslapen. Het is voor hen een blijvend trauma, waarvoor we ook psychologische hulp hebben gezocht"

Sabine

Marc stierf in 2012. De impact op het gezin is en blijft onbeschrijfelijk groot, zegt Sabine. "Papa komt niet meer terug, dat is het ergste wat ik ooit heb moeten

Ontdek het aanbod



1 / 2

Sabine Vanderspikken verloor haar partner aan een hersenbloeding, net zoals Belle Perez dinsdag. © Raymond Lemmens



“Je staat overal alleen voor. Je hebt niemand meer om aan hetzelfde zeil te trekken”, zegt Sabine. “Je neemt twee rollen op. Mama en papa tegelijk. Maar ik ben papa niet. Naar hem gingen ze als iets niet mocht van mij. Papa zag al sneller iets door de vingers. Dat nieuwe evenwicht is moeilijk geweest. Het heeft voor ruzies en opstand gezorgd.”

Het moeilijkste moment kwam toen zes jaar na Marc, ook de vader van Sabine stierf. “Hij is die periode een soort vervangpapa geweest. Mijn zoon zakte na zijn overlijden in een diep gat. Pas sinds twee jaar is het oké met hem. Hij zit in het zesde middelbaar, heeft veel vrienden en is een toffe gast. Ook mijn dochter raakt er bovenop. We hebben elkaar moeten terugvinden. En ik ben fier dat het gelukt is.”

Een lege stoel aan tafel

‘We staan ervoor en we moeten erdoor’, is nog altijd het motto van Sabine. “Ik heb mijn verdriet niet toegelaten. Na de begrafenis heb ik bijna nooit meer een traan gelaten. Je valt in een vreselijk gat, maar je moet jezelf bij elkaar rapen. Een nieuwe partner heb ik niet. Ik cijfer me weg voor de kinderen, en dat bedoel ik niet negatief. Ik ben het aan hen verplicht om ze een warm thuis te bieden.”

LEES OOK.

Jeffrey (31) blijft alleen achter met baby Santiago na overlijden van partner: “Ik moet alleen verder en heb daar nooit voor getekend”



“Ik mis Marc en wil hem vaak dingen vragen. Bijvoorbeeld of hij de aanleg van onze tuin mooi vindt. Of ik de juiste nieuwe wagen kocht. Het gemis verwerk ik met zijn favoriete muziek. Boudewijn de Groot en Pink Floyd. Nu met Kerstmis is het moeilijk. Onze eerste shock van verdriet is gesleten, maar het gemis niet. Ook niet veertien jaar later. Er blijft een lege stoel aan tafel.”

Rouwexpert: “Je mag letterlijk benoemen dat mama of papa dood is”

Ontdek het aanbod

Dat het zo plots gebeurt, kan wél angst inboezemen. “Het kan helpen dat je aan een kind uitlegt dat het niet de normale gang van zaken is. Dat jullie pech hebben en de situatie uitzonderlijk is. Anders denken kinderen dat andere dierbaren ook plots uit hun leven gaan verdwijnen.”

Ontdek het aanbod



Ontdek het aanbod

Normaal beland je in de aanloop naar verlies in een bubbel waarin alles aanwezig is wat er nog toe doet, zegt Knops. "Je kunt samen herinneringen ophalen, sorry zeggen. Die fase is er niet bij een plots verlies. Je kunt het besef van de nakende dood niet laten binnendringen." De omgeving kan dus extra steun bieden. "Vraag gerust aan het kind hoe het met hem of haar gaat. En niet alleen aan de ouders. Laat hen ook niet plots extra snoepen of langer opblijven als troost. Laat hen de normale dingen doen. Er is al veel veranderd in hun leven."

Wie met vragen zit over zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be.

Binnenland**Rouw**

[Fout gezien? Laat het ons hier weten.](#)

Ontdek het aanbod