

Daar staat de agent bij nacht aan je deur, of de dokter schudt 'neen' en alles is voorbij. Denk je. Hoe dóe je dat, ouder zijn van een overleden kind? Hoe blijf je in verbinding met jezelf? Met je omgeving? En hoe kan je ooit weer terug naar het werk, na de vier dagen 'klein verlet' alsof het een bagatel betreft? Vijf ouders schreven het neer in een boek waar je stil van wordt. Met horten, stoten en tranen, maar ook veel stille kracht. Daarover willen ze ook op deze pagina's getuigen. «Ik ben nu gelukkiger dan voor de dood van mijn dochter. Die zin is verschrikkelijk. Evenwichtiger, zeg ik dus maar.»

• ANNICK DE WIT •

Jan Rypens

Papa van Ona (†) en Otis. Man van Leen. Communicatieverantwoordelijke over bodemonderzoek

Ona (17)

overleed in 2017 heel abrupt aan een bacteriële hersenvliesontsteking

«Dat mijn dochter me voorging, maakt me minder bang om te sterven. Als zij het kon, ik ook»

«In 48 uur ging Ona van kerngezond naar overleden. Ze was wat ziekjes thuisgekomen na een bezoek aan haar lief. De dag nadien bleef ze thuis van school met wat we dachten dat een griep was. Ik hielp haar met een emmertje toen ze moest overgeven. Het laatste wat ze tegen me zei, was 'Dank je, papa.' Later belde Leen me dat ik snel naar de spoed moest rijden.»

iemand anders naast haar zou worden begraven en we onze bewegingsruimte bij onze dochter zouden moeten opgeven. We hebben het perceel naast het hare gekocht. Dat ik daar ooit zal liggen, stelt me gerust. Ik kan het niet zeggen zonder dat emoties me overmannen, maar haar dood maakt dat ik minder bang ben om te sterven. Als zij het kan, dan ik ook.»

«Toen duidelijk was dat Ona was overleden, stonden we orgaan-donatie toe. Haar borstkas ging nog op en neer door de beademing, haar lichaam was nog warm. Het maakte het afscheid misschien minder abrupt,

Rouwmodus
«Ik ben na drie weken opnieuw gaan werken. Het werk was een wereld waar Ona nooit was geweest, in die zin gaf het me wat ademruimte. Leen, die overdag wel thuis was, had een ander tempo en je hebt geen knop die je omdraait om te zeggen: 'Voilà schat, ik ben thuis, nu ben ik mee in rouwmodus.' Dat was soms moeilijk. Ik was de eerste maanden misschien te weinig bezig met mijn eigen verdriet. Nadien ben ik gecrasht. Ik had al een plan gemaakt om er tussenuit te gaan, maar haalde de vooropgestelde datum niet. Ik zou drie maanden met ziekteverlof gaan. Fijn dat ik van mijn bazen die ruimte kreeg, maar ik vond het vreemd 'georganiseerd ziek' te moeten worden. De wet voorziet vier dagen 'klein verlet' als je kind sterft. Alsof het om een bagatel gaat.»
«Op momenten dat ik het rauwste verdriet voel, ben ik liefst alleen. Iemand van de ouders noemt het sterven van een kind 'de geboorte van een kostbare leegte'. Daar vind ik me wel in. Ona overleed pas een jaar geleden, maar ik leerde al dat het niet over hoëft te gaan. Dat is een opluchting. Dat je niet 'iets moet afsluiten', wat suggereert dat je een berg over moet en een eindpunt móet bereiken.»

DE WET VOORZIET VIER DAGEN 'KLEIN VERLET' ALS JE KIND STERFT. ALSOF HET OM EEN BAGATEL GAAT

ietsje. Dat ze anderen helpt te overleven, daarin vinden we een beetje troost.»
«We vertoeven regelmatig met een groepje mensen op het kerkhof, de plek waar we nog iets van haar vrolijkheid en fysieke aanwezigheid voelen. Dan nemen we wat fruit, chips en drankjes mee en gaan we spontaan bij haar aperitieven. Er wordt geweend en gelachen en verteld. We leerden zo onze dochter, die bij de scouts was, op ballet zat, een studententjob had, nog beter kennen.»
«Na enkele weken bedachten we dat er misschien binnenkort



Elke Du Bin

Mama van Harte (†), Tijl, Jenne en Annelief. Vrouw van Johan. Architecte-stedenbouwkundige

Harte (6)

overleed in 2013 door een hersentumor

«Mijn heldinnenstatus van mama was ik alvast kwijt»

«Mijn heldinnenstatus van mama was ik alvast finaal kwijt toen Tijl, op een dag dat hij het gevoel had dat er iets heel érgs op til was, zei: 'Nee, mama, je kan niet zeggen dat er niks zal gebeuren. Niet na wat er gebeurde met Harte.' Baf, daar lag ik, languit. Zonder verweer tegen de keiharde waarheid die hij me onder de neus wreef.»

«Toen mijn dochter doodging, wou ik niets meer zijn, zien of voelen. Ik stapelde de ingang van mijn grot dicht en bleef daar een tijdje liggen, oppgerold. In overlevingsmodus. Later werd ik sarcastischer. Ik voelde geen passies meer. Ook niet voor mijn werk, dat zó mijn ding was geweest. Tijd heelt níet alle wonden. Dat is onzin. Harte zou zeggen 'blabla'. De liefde voor je overleden kind groeit verder, maar het gat in je hart groeit méé. Ik heb nog elk jaar een 'grotperiode' rond de datum dat Harte stierf. Ik ben kwetsbaarder dan vroeger, maar zachter. Maar loop er soms nog even hard tegenaan.»
«Ik heb na een tijd toch de eerste steen weer weggerold en intussen is ons huis atelier geworden voor de vzw 'Prinses Harte', die blij pakketten voor langdurig zieke kinderen maakt. Dan denk ik: 'Héhé, dát heeft ons Harte toch maar mooi teweeggebracht.' En iederéén doet mee: mijn partner Johan, de kinderen — zelfs voor Annelief bestaat Harte zo heel concreet, het zusje dat na haar dood is geboren en de ruiker is in de vaas van ons gebroken gezin, gelijmd met een gouden cementlaagje, wat ons betreft. Ikzelf druk elke avond een kus op de urne van Harte, maar het was erg confronterend toen Jenne in een huilbui plots riep: 'En ik wil weten waar Harte ligt op het kerkhof!' Euh, ik had

hem nooit verteld dat ze thuis was. Hij was destijds nog zo klein. Toen wel natuurlijk, en hij mocht een knuffel uitkiezen uit 'de geheime Harte-doo's' met haar spulletjes. Zo blijft je gezin evolueren. Het kind dat er niet meer is, evolueert mee.»

Kies je gevechten
«Johan en ik lopen niet altijd gelijk in onze rouw. Maar ik noem ons 'communicerende vaten'. Ik wil positief kijken, niet het vergrootglas leggen op teleurstellingen. In mensen die zijn weggebleven. Er zijn ook veel nieuwe of hervonden contacten. Minstens even zinvol.

IK KAN ER GEÉN BETEKENIS AAN GEVEN. WAT IS HIER VERDOMME DE ZÍN VAN?

Mijn werk heeft me weer kunnen verleiden. Ik kon deeltijds weer aan de slag, maar begrip is er niet overal. Ik was geschokt toen ik hoorde over een andere ouder, die in een achterkamertje werd gezet, letterlijk afgezonderd met haar verdriet. Dat is niet hoe je met mensen in diepe rouw moet omgaan. Ik kies nu mijn gevechten beter, zal niet meer voor elk tuinhuis mijn ziel uit mijn lijf gaan pleiten. Maar ik kán me weer smijten. Er is nog veel nadien. Maar ik kan géén betekenis geven aan het verlies van onze prinses. Ik bedoel: wat is hier verdomme de zín van? Iemand zei onlangs: 'Voor een beschadigde versie van jezelf, marcheer jij nog goed.' Dat neem ik aan als compliment.»



Nils Van Uffelen

Vader van Jens, Charlotte (†) en Yentl. Man van Sofie. Loopbaanbegeleider

Charlotte (16)

overleed in 2007 aan een plots hartfalen, op vakantie in Griekenland met haar beste vriendin en diens mama mee

«In mijn hoofd is mijn dochter nu een vrouw van 27, met een lief, een job en kinderen»

Nils was een gerespecteerd ondernemer en goedbetaald CEO, onder meer in de ICT en uitzendsector. Vooral bezig met het label 'succesvol' te vergaren, zoals hij thuis geleerd had. Na het overlijden van Charlotte kapte hij ermee. «De oude ik bestaat niet meer. En maar goed ook.»

«Ik heb het soms over de rijkdom van de tragedie. Ik ben nu gelukkiger dan voor de dood van Charlotte. Die zin is verschrikkelijk. Evenwichtiger, zeg ik dus maar. Dankzij mijn dochter. Er is een papa vóór en een papa na. Ik wás geen presente vader en als ik er was, was ik te vaak streng en

Ik zei: 'Ben je gek, ik ben geen psych, ik draag geen sandalen'. Maar kijk, het is wat ik nu doe.»
«We zijn elf jaar verder, maar ik kan nog steeds erg terugvallen. 'Zware arbeid hé, rouwen', zegt mijn coach dan.» Nils heeft intussen wel, heel analytisch, een energiebesparingsprogramma in zijn hoofd. Met duidelijk vooropgestelde energiebronnen — zoals «1. Bewegen! 2. De natuur. 3. Zinvolle contacten. En 4. Al mijn kinderen» — én de waarschuwinglampen: «Ik ga nog zelden voor social talk en actes de présence. Daar is het leven te kort voor.»

Gesprekken voeren
«De grootste teleurstelling in mijn leven is hoe veel familieleden en vrienden reageerden na de dood van Charlotte. Je verwacht van hen kracht en je krijgt hun zwakte. Mijn eigen moeder heeft me, eens de uitvaart voorbij, niet één keer meer over mijn dode dochter gesproken. Dat dééd 'men' niet. Terwijl er voor mij maar één woord bestond: hunkeren. Ik húnkerde naar elk woord over Charlotte. Als jij me daarnet vraagt hoe ze was, die prachtige dochter van me, glunder ik nog steeds. In mijn hoofd is ze er nog: nu een jonge vrouw van 27, met een lief, een job en kinderen. Dat klinkt spooky, maar het is hartverwarmend. Ik heb ook gesprekken met haar. Ze zegt niks terug hoor, maar 'Wat zou jij doen, schat?' vraag ik soms. En dan voel ik me innig met haar verbonden. Je kán vader zijn van een dood kind.»
«Ik was vroeger een grote fan van de hoogzomer. Wielerkoesen, ijsjes eten. Nu zit ik liever op een berg dan op een festival met 20.000 man. Veel is veranderd. Het verdriet is soms zachter, het gemis is groter. Maar de liefde dieper. Ik begon uitgeverij Charlotte, waarmee we dit boek uitbrengen, als eerbetoon aan mijn kind. Zou ze me terugzien, ze zou me niet meer herkennen.»

ER IS EEN PAPA VÓÓR EN EEN PAPA NA. ZOU ZE ME NU ZIEN, ZE ZOU ME NIET HERKENNEN

«Ik begrijp vaak ook niet hoe ik dit overleef. Maar het lukt»

«Twee kinderen verliezen is niet 4 min 1 min 1. Vier jaar na het overlijden van Steven stond ons gezin net weer een klein beetje op de rails, toen het telefoontje kwam over Sylvie. We zakten in één klap naar min oneindig. Ik begrijp vaak ook niet hoe ik dit overleef.»

«Ik zei het zelf zo vaak: 'Als er één van jullie iets overkomt, kunnen ze me in de psychiatrie steken.' Maar kijk, ik ben er nog. Als we nu op restaurant zitten, er van buiten uitzien als een doorsneeplaatje, wil ik schréuwen. Dat ik niet twee maar VIER kinderen heb! Maar dat doe je natuurlijk niet.»
«Steven leefde nog toen we in het ziekenhuis arriveerden. Ik kon hem nog vasthouden, tegen hem praten. Er liep een straaltje bloed uit zijn neus, ik kon het opvegen. Ik kon nog moederen en zeggen: 'Kies zelf of het je nog lukt om te vechten, jongen.' Terwijl: Sylvie's lichaam moest gepatriëerd worden. Dat duurde een week. Ik heb haar nog twintig minuutjes gezien. Dat was belangrijk, maar te kort. Daar heb ik het nog heel moeilijk mee. Het maakt een groot verschil in de verwerking.»

Spookkamer

«In de kamer van Steven zijn we, meteen nadat we thuiskwamen van het ziekenhuis, neergestreken samen — zijn kleren en zijn spullen lagen er nog zoals hij ze had laten liggen, achteloos. Ook vrienden vielen er wel eens binnen. Dat voelde goed. De kamer van Sylvie is maanden een spookkamer gebleven. Tot ik toch eens de moed heb gevonden om de rolluiken op te trekken en ze wat te herinrichten. Helene kwam er binnen en vond het zó mooi. Ze koos een paar oorbellen van haar tweelingzus uit en droeg ze. Wat haar weer de liefde deed voelen, en die heelt.» De liefde voor de overlevende kinderen werd stante pede groter. De bezorgdheid ook. «'Hebben ze hun fluovest aan?' 'Moest Helene al niet thuis zijn?' Helene is zich heel hard op haar studies gaan richten: te hard. Ook dat maakt me bezorgd. Het is voor ons allemaal nieuwe evenwichten zoeken. Soms lukt het.»
«Steven was een mirakelbaby. Zwanter worden was een medische struggle en toen moest ik ook nog vier maanden platliggen. Ik heb veel gepraat met hem, in mijn buik. Nu hij overleden is, is het precies wat ik doe. Ik hoor hem lachen en zwanzen. Sylvie hoorde ik aanvankelijk niet meer. Tot ik begreep: zij had bij leven ruimte nodig. Dus die geef ik nu ook. Als ik haar niet te hard roep, komt ze wel af.» Ook de verbinding met zichzelf probeert ze te herstellen. «Ik ben beginnen te schilderen, zoals Sylvie. Ik heb gearzeld, maar gebruik haar penselen en verf nu. Dan voel ik hoe ze me leidt. Ik voel dat mijn overleden kinderen NIET willen dat ik opgeef. Het moederschap is in feite niet veranderd.»

«Na Stevens dood was het: samen vooruit in de rouw. Na de dood van Sylvie lukte dat niet meer. Toen zei mijn man: 'Ik kan dat niet opnieuw, die hele emotionele duik.' Hij gaat nuchterder cijferen en kijken of het lukt dat

Christine Haegeman

Mama van Steven (†), Vincent en de tweeling Sylvie (†) en Helene. Vrouw van Guy, Logopediste

Steven (20)
stierf in 2010 in een auto-ongeval

Sylvie (20)
overleed in 2014 bij het zwemmen op vakantie in Marokko met vriendinnen

ik niet meer werk — ik heb mijn job als logopediste moeten opgeven. Dat is oké. We vinden elkaar wel weer. De leegte moet ook niet altijd opgevuld worden.»

En ik dan?

«Op feestjes vraagt men me: 'Hoe gaat het met Guy? En met Vincent en Helene?' Terwijl die daar ook rondlopen en ze het hen zélf kunnen vragen. Men vraagt meestal niet: 'En met jôu?' Mensen zijn bang. Terwijl het niet altijd verdrietig hoeft te zijn als het over mijn dode kinderen gaat. Vaak laat ik hun naam eens vallen, in de hoop dat erop ingegaan wordt. Laatst hoorde ik een vriendin van hem vertellen dat Steven 'altijd zijn sandwiches smeerde met zijn bankkaart'. Hilarisch en zó helemaal mijn zoon. Van zo'n verhalen leef ik op.»
«Natuurlijk ga ik door voor de kinderen die ik nog heb. En voor mezelf. Ik wil weer dansen, zoals ik met mijn dochters deed. Het kan niet, nog niet. Goedkeuring voor mezelf vinden, vind ik moeilijk. Dat er dagen zijn dat ik beter rust, en ook dagen dat het wél goed met me gaat en ik daarover geen schuldgevoel moet hebben.»



Liesbeth Gellens

Mama van Toon (†), Staf en Kamiel. Alleenstaand. Maatschappelijk assistente van opleiding

Toon (12)

overleed in 2014 aan de gevolgen van de verouderingsziekte progeria

«Door de ziekte dénkt je dat je voorbereid bent»

«Door de verouderingsziekte van Toon dacht ik dat ik voorbereid was. Ik had er uiteraard al over nagedacht, dat hij vroeg zou overlijden. Hij ook. 'Klopt het wat ze zeggen op school, dat je met mijn ziekte niet lang leeft?' We praatten. Even. Want hij ging alweer verder, in al zijn geweldige levenslust die ik keihard mis.»

«Toon was een vrolijkkerd, een gangmaker. Had een power om u tegen te zeggen, wilde dolgraag modeontwerper worden. Zijn lievelingskleur was niet voor niks roze — ik word nog altijd instant blij als ik die kleur zie. Ik verstop mijn vreugde noch pijn voor mijn andere kinderen, zij voelen trouwens hetzelfde. Maar dan duiken Staf en Kamiel in de koffer met Barbiepoppen van hun overleden broer en al spelend komt Toon weer helemaal te voorschijn. En dan lukt het plots, wat ik zo hard nastreef: helemaal in het NU te leven, mét Toon erbij.»
«Alles kwam tegelijk. Ik was zes weken voor de dood van Toon thuis weggegaan. Hij vond het moeilijk, die enorme verandering — een week bij mij, een week bij papa. Hij tekende ons gezin met een groot hart errond en zeulde de tekening overal mee. Ik voelde me schuldig. Ik begon ook vriendschappen in twijfel te trekken. Wilde mezelf bevrijden maar geraakte nog meer ontwricht. En toen stierf Toon, heel onverwacht uiteindelijk. Voorbereid was ik achteraf toch niet, zo bleek. Het was erg moeilijk, het kind te moeten loslaten dat ik twaalf jaar en acht maanden letterlijk heb gedragen, omdat hij het motorisch moeilijk had. Er kwamen ook diepe, niet geheelde stukken van mezelf naar boven. Angsten, soms sterktes, maar ook zwaktes. Onzekerheden. Had ik wel genoeg voor Toon gedaan? Had ik hem niet langer in leven

kunnen houden door bétère zorg? Fysiek kreeg ik na een jaar de weerslag. Hyperventileren, gevoelloze plekken in mijn gezicht... Soms zocht ik te veel afleiding. In chocolade of feestjes. Intussen heb ik begrepen dat in leegte ook liefde schuilt, voor mijn overleden kind. De kleine cirkel die ik rond mezelf had getrokken, en waar ik van mezelf niet uit mocht, is al een stuk groter geworden.»

Eeuwige twijfelaar

«In mijn job heb ik altijd gestruggeld met het idee dat ik minderwaardig was. Ik wás geen succesvolle, ondernemende werkende vrouw. Toon was mijn levenswerk. En wie was ik nu? Ik ging twee weken na zijn overlijden alweer werken. Ik stond alleen, er was de financiële noodzaak. Maar ik wilde ook 'gewoon voort met mijn leven'. Er was genoeg geweest. Ik ben een paar keer uitgevallen. De huisarts zei: 'Een week ziekteverlof, is dat genoeg?' Ik werk nu in een bejaardenhulp. Er is menselijk contact en creativiteit. En ik — eeuwige twijfelaar aan mezelf — leer al eens te zeggen: 'Kijk eens Liesbeth, wat je wél kan.' Dat schept moed. Ook vandaag schrikken collega's soms als ik huil. Maar dat is niet erg. Sommige mensen voelen aan hoe ze je kunnen bijstaan. Anderen zeggen 'Je mag me altijd bellen', maar daar heb je niet altijd de energie voor. Iemand steunen in rouw vergt eigen initiatief.»
«De vader van mijn kinderen en ik leven niet meer samen, maar ons verdriet kunnen we delen. Rouwen is een eenzaam proces. Maar hij zag ons ventje even graag. We waren allebei de specialist van Toon. Hij weet wat ik doormaak. Als ik denk over een nieuwe relatie, vraag ik me af: ga ik ooit iemand vinden met wie ik een diepe verbinding kan aangaan, na al deze ontwrichting?»



'Anders nabij. De stille kracht van ouders na de dood van hun kind' zijn hun verhalen verzameld en besproken door psychologe en rouwdeskundige An Hooghe. «Het is een misverstand dat rouwen ooit overgaat of moet overgaan», zegt zij. Het boek verschijnt bij Uitgeverij Charlotte. www.andersnabij.be.