

Hoe daarmee omgaan? Ervaringsdeskundigen zijn het best geplaatst om lotgenoten bij te staan in hun verdriet en te zoeken naar een nieuwe verbondenheid.

# “Zo’n verlies heeft impact op al je relaties”

Christine Haegeman verloor twee van haar vier kinderen. Met lotgenoten en psychologe An Hooghe schreef ze een boek over de stille kracht van ouders na de dood van hun kind. De ouders antwoorden in dat boek op vragen die mensen amper durven te stellen: over omgaan met verlies en anders nabij zijn. En over hoe dat voor iedereen verschilt.

“Daags na de dood van Steven bezochten mijn man Guy en ik de plaats van het ongeval”, herinnert Christine Haegeman zich. “Een onbeschrijflijke ervaring. Vooral de verbinding met Steven primeerde daar voor mij. Guy ging er heel anders mee om: hij wilde berekenen hoe en met welke kracht die twee wagens op elkaar waren ingereden. Hij zocht zijn toevlucht in de wiskunde van de feiten.” An Hooghe bevestigt: “Iedere persoon gaat anders om met verlies. Geen twee rouwprocessen lopen identiek”. Maar dat verschil hoeft volgens de rouwtherapeute niet problematisch te zijn. “Het kan zelfs een kracht zijn. Wel is er nood aan respect en mildheid voor elkaars weg.”

## Hoe overleef je die eerste weken?

Haegeman: “Je bent niet alleen emotioneel uitgeput, maar ook fysiek. Ik herinner me dat we ons door die dagen sleepten, vaak vergaten te eten, ’s nachts de rust niet konden vinden, en dus overdag in slaap vielen. Ik leefde tussen

droom en werkelijkheid. Bijzonder was dat ik in die periode Steven ook heel sterk aanwezig voelde in mijn leven, bijna tastbaar concreet. Ik praatte met hem. Het waren intense momenten van afscheid, ondanks de vermoedelijkheid.”

## Welke steun kunnen zorgverleners bieden?

Haegeman: “Hulpverleners zijn vaak niet vertrouwd met de wezenlijke noden van rouwende nabestaanden. Zo vond ik het verschrikkelijk dat ik mijn kinderen na hun dood nog amper heb mogen aanraken. Ik vind dat verplegers moeten weten dat ouders daar nood aan kunnen hebben en dat het belangrijk is dat hun die kans geboden wordt.”

Hooghe: “Het is niet alleen een kwestie van tijd, die er in ziekenhuizen vaak niet is, maar ook van attent zijn in eenvoudige woorden en handelingen. Kloppen alvorens de kamer binnen te komen. Letten op je woordkeuze in de omgang.”

## Hoe gaat uw omgeving om met dat grote verdriet?

Haegeman: “Mensen maken soms kwetsende opmerkingen, niet zozeer uit kwade wil maar veeleer domweg. Zo kwam daags na het overlijden van Steven een buurvrouw langs. Haar rouwbetuiging bestond erin te stellen dat ik geluk had nog drie kinderen te hebben. Alsof dat het verlies minder erg maakt.”

Hooghe: “Uit onwennigheid en met de goede bedoeling te willen troosten, zeggen mensen inderdaad vaak domme dingen. Ze willen minimaliseren, goede raad geven, waar de rouwende ouder op dat moment helemaal geen boodschap aan heeft. Heel wat mensen hebben moeite om te gaan met de enorme machteloosheid die je overvalt wanneer je iemand ontmoet die een kind heeft verloren. Ik ervaar die machteloosheid beroepsmatig soms ook.”

Haegeman: “Nog zo een cliché is de uitspraak dat het eerste jaar het moeilijkste zou zijn. Dat is voor mij alvast niet zo. Acht jaar na de dood van Steven is het nog steeds alsof het gisteren gebeurde. Tegelijk zijn er een heleboel mensen die heel mooie dingen hebben gedaan voor ons. Dat waren dan vaak kleine, dagelijkse handelingen. Zoals het brengen van een kom soep of een warme maaltijd, zodat we niet hoefden te koken. Andere mensen sturen op de verjaardag van de sterfdatum van de kinderen een tekstberichtje, gewoon om te laten weten dat ze aan ons denken. Op die moeilijke momenten betekenen die eenvoudige dingen heel veel.”

## Waarom schreven jullie het boek *Anders Nabij*?

Hooghe: “In mijn praktijk sta ik vaak in bewondering voor de grote innerlijke kracht die ouders uitstralen doorheen de intensiteit van hun rouwen. Vaak sturen ze mij verhalen en reflecties, waaruit die kracht spreekt. Wanneer ik andere ouders ontmoet die ook een immens verlies meemaakten en op zoek zijn naar houvast, wil ik hen soms met de verhalen van mensen zoals Christine in aanraking brengen. Dan merk ik hoeveel die verhalen voor lotgenoten kunnen betekenen. Van daaruit groeide het idee van een boek. Ik stelde de vraag met schroom: het is toch niet evident je diepste zielenroerselen te delen met de wereld. Maar het antwoord was verrassend: iedereen wilde graag meewerken aan een boek dat spreekt vanuit hoop zonder de pijn uit de weg te gaan. Het resultaat is een boek dat zonder taboe de impact van het verlies van een kind op alle aspecten van het verdere leven belicht: van zelfbeeld en partnerrelatie tot het beroepsleven. De titel verwijst dus ook naar het anders nabij zijn in al deze relaties. Het boek lenigt een nood van lotgenoten, hulpverleners en deskundigen, want over veel van deze vragen bestaat weinig literatuur. Bij het boek hoort een digitaal platform dat de auteurs een gezicht geeft via extra inhoud en video-interviews. Ik hoop dat het uitgroeit tot een interactief forum van verbinding tussen mensen.” III

## Kostbare leegte

“Acht jaar geleden is mijn zoon overleden bij een auto-ongeval. Hij was de oudste van vier: naast Steven was er zijn jongere broer Vincent en de tweeling Sylvie en Heleen. Als gezin hebben we zijn dood in de eerste plaats samen proberen te verwerken, met respect voor elkaars rouwproces. Zelf voelde ik nood met anderen in contact te treden, om mijn verhaal open te houden. Het werd een combinatie van psychotherapie en medicatie, die voor mij op dat moment relatief goed werkte. Aanvankelijk had ik veel behoefte aan concrete prikkels: zijn knuffel, zijn kleren. Na verloop van tijd ging ik de herinnering vooral innerlijk vasthouden. Maar het leven gaat verder, ook voor ons gezin. In 2012 had iedereen een eigen weg gevonden. De kinderen studeerden. Wij gingen werken.”

“Tot het noodlot ons opnieuw zwaar trof: mijn dochter Sylvie kwam op vakantie in Marokko om het leven toen ze tijdens een zwempartij in zee in de onderstroom terecht kwam. Voor ons was het geen ‘tweede keer’, maar een oneindige keer. Zo voelde het aan. Het ergste was dat ik haar die verschrikkelijke eerste week niet kon aanraken. Dat was het grote verschil met Steven. Bij zijn overlijden was ik aanwezig. Sylvie was alleen en ver weg. Pas toen haar lichaam door de lokale politie werd vrijgegeven en ze gerepatriëerd werd, mocht ik er even bij. Haar lichaam zien werd afgeraden, maar ik heb toen wel haar hand nog kunnen vastnemen, waarop ze een tatoeage met de naam van Steven had. Een twintigtal minuten, daarna was het afgelopen en begon het ‘kiezen’: doodskist, brief, prentjes. Je wil dat afscheidsmoment zo goed mogelijk voorbereiden. Het is raar dat zo te zeggen, maar beide uitvaarten lieven me bij als heel mooi. Ik bewaar er een warme herinnering aan.”

“Ik hou niet van het begrip ‘een plaats geven’, want dat doe je uiteindelijk nooit. Mijn overleden kinderen zijn een kostbare leegte geworden in mijn leven, die ik elke dag meedraag en koester. Mijn man en ik gaan elk op onze manier om met die leegte. Voor mij is dat emotioneel. Mijn man is veeleer rationeel. Dat verschil mag er zijn. We dragen er zorg voor dat het ons niet uit elkaar drijft. Want we hebben elkaar nodig.”



Christine Haegeman en An Hooghe. © ks

## Prinses Harte

Alle winst van het boek *Anders Nabij* gaat naar vzw Prinses Harte. Die vereniging werd opgericht door de ouders en peter en meter van Harte, die in 2013 op zesjarige leeftijd overleed aan de gevolgen van een hersentumor. Prinses Harte wil meebouwen aan een aangename ziekenhuisomgeving voor kankerpatiëntjes door het verdelen van prinsessen- en ridderpakketten. “Met die pakketten proberen we de kinderen zoveel mogelijk zachte munitie te geven”, klinkt het.

[www.prinsesharte.be](http://www.prinsesharte.be)

An Hooghe (red.), *Anders Nabij. De stille kracht van ouders na de dood van hun kind*, Uitgeverij Charlotte, Ramsel, 226 blz.

Bestellen kan via [www.kerknet.be](http://www.kerknet.be)  
Klik op shop