

Christine HAEGEMAN

Moeder van een overleden kind en auteur

Toen haar oudste zoon Steven bij een ongeval om het leven kwam, stond de wereld even stil voor Christine HAEGEMAN (50) en haar gezin. Drie jaar worstelen met verdriet en veel zelfzorg later wil ze mensen die net als zij een klap van het leven krijgen die hen grondig door elkaar schudt, helpen om zichzelf terug te vinden.

‘Elkeen heeft het recht om troost te vinden, te zoeken wat heelt’

Nicole LEHOUCQ

Aan de wand in de woonkamer van Christine HAEGEMAN in Overijse hangt een tekening die haar overleden zoon Steven maakte. Die borduurde haar zus op een kussen. „Zulke attenties doen deugd.” Pas een jaar na Stevens dood kon HAEGEMAN het aan om nieuwe foto's van de andere kinderen uit te stallen. Zij evolueren, Steven blijft twintig. Hij lacht ons toe vanop de foto op haar 'herinneringskast', naast andere dierbaren die ze verloor.

–U noemt Steven uw 'gouden' kind?

Dat was hij ook. Ik was 27 toen hij geboren werd. Mijn man Guy en ik leefden al enkele jaren met een onvervulde kindwens. We dachten dat hij ons enige kind zou zijn. Twee jaar later kwam Vincent, vervolgens de tweeling Sylvie en Helene. In vier jaar tijd kregen we vier kinderen. De foto van ons gezin, die drie jaar geleden gemaakt werd tijdens een familiefeest, is me ontzettend dierbaar, want een maand later verongelukte Steven.

–En dan vragen mensen hoe het gaat?

Een vreselijke vraag vind ik dat. Hoe zou het gaan? Beter vraag je: „Gaat het een beetje?” Dat vroegen Guy en ik ook aan elkaar in de periode na het ongeval. Soms lukte het helemaal niet. Als ik één ding heb geleerd, is het wel hoe verdriet zich lichamenlijk uit. Je bent ontzettend moe, je hebt letterlijk pijn aan je hart. Ik had het steeds koud. Vrienden die ons voor het eten uitnodigden, begrepen het gelukkig als we plotseling weg wilden.

–U ging schrijven tijdens uw verwerking?

Schrijven maakte altijd al deel uit van mijn leven. Nu wil ik de boodschap brengen dat, zelfs als er zoveel verdriet in je leeft, en je verscheurd bent, er nog hoop is. Dat er nog een mooi leven kan zijn. Mijn verdriet blijft, alleen hoop ik dat ik het kan kneden, zodat het op een draaglijke manier deel wordt van mezelf.

–In het boek dat u na het ongeval schreef, benadrukt u het belang van zelfzorg. Waarom?

Zo'n klap verwerken, vergt veel energie. Dan heb je alles nodig wat je veerkracht kan geven, om het leven opnieuw aan te kunnen, om ook voor de mensen om je heen te kunnen zorgen. Andersom werkt



Christine Haegeman: „Ook al leeft er veel verdriet in je, er is hoop. Het leven kan nog mooi zijn.” © Herman Ricour

het niet. Denk je alleen aan de ander, dan raakt je batterij verder leeg. Zelfzorg is geen egoïsme. Je verandert tijdens het rouwproces, je moet opnieuw ontdekken waar je zelf nood aan hebt. Daarin wil ik nu mensen bijstaan. Vóór Stevens dood was ik als *life coach* al bezig met psychologie, persoonlijke groei, mindfulness.

„Je hebt veerkracht nodig om het leven opnieuw aan te kunnen. Zelfzorg is daarbij wezenlijk”

Mensen begeleiden geeft me zinvolheid. Sinds Stevens dood is zinvol leven zeer belangrijk voor me. Nu volg ik een opleiding om mensen in rouw te begeleiden.

–Hoe gaat uw gezin om met het verdriet?

Ieder verwerkt het op zijn of haar manier. Gelukkig groeiden we als koppel door het verdriet niet uit elkaar. Het vergt veel res-

pect en aandacht. Niet alleen luisteren, ook oog hebben voor elkaars lichaamstaal. We namen de tijd om tijdelijk minder te functioneren, om niet tegen onze gevoels te vechten. Gelukkig kon dat: ik was zelfstandige, mijn man kreeg faciliteiten op het werk. De financiële consequenties namen we erbij. Stevens kamer lieten we intact. Die wordt gebruikt door zijn broer en zussen, maar het blijft 'de kamer van Steven'. We houden ervan zijn naam te noemen. Het doet ook deugd als iemand een anekdote vertelt of een foto deelt. Zo koester ik het plakboek vol herinneringen, dat Stevens vrienden maakten.

–Kunt u zelf over uw zoon spreken?

Als ik me kan voorbereiden, zoals voor dit interview, dan lukt het wel. Moeilijker krijg ik het als onverwachts, op een feestje bijvoorbeeld, een lotgenoot naar me toe komt en zijn eigen verhaal vertelt. Ook al kan ik makkelijk over mijn verwerkingsproces praten, voor die diepe kern, het diepste verdriet, vind ik geen woorden. Op mindere dagen kan ik het zo missen, Steven niet meer te kunnen vastnemen.

Dan voel ik de leegte. Gaat het me beter, dan weet ik Steven dicht bij me, als ik het stil maak. Ik weet dat hij ergens is waar hij goed is. Dat geeft me rust en kracht.

–Dat brengt ons bij een hogere dimensie. U schrijft: „Het ergste is als er geen enkel geloof aanwezig is.” Wat bedoelt u daarmee?

Dan neem je aan dat er niets overblijft van de persoon van wie je afscheid nam. Ook wie zo denkt, wil ik in die overtuiging respecteren. Geloof en vertrouwen in de dimensie die dit concrete leven overstijgt, vind ik belangrijk, omdat het steun kan bieden. Elkeen heeft het recht om troost te vinden, om zelf uit te zoeken wat voor hem of haar helend is.

Christine Haegeman geeft een lezing op de Landelijke Dag van OVOK (Ouders Van een Overleden Kind) op 12 oktober in Belsele. Info via 016 89 07 56, www.ovok.be. Het boek *Geboorte van mijn kostbare leegte. Een ander leven na de dood van je kind. Reflecties van een moeder gaf Haegeman zelf uit.* Bestellen kan bij de Standaard Boekhandel, Acco Leuven of christine@mataro.eu.com.