

A photograph of a dirt path in a forest. The path is reddish-brown and leads into the distance. On the left side, there are tall trees and some dry grass. Long, dark shadows of people are cast across the path from the left, suggesting a bright sun low in the sky. The overall scene is peaceful and natural.

Anders nabij

- in beweging -

Jan Rypens – papa van Ona

Toen An Hooghe in de lente van 2018 de vraag stelde om mee te werken aan het boek Anders Nabij, was ik al even in ziekteverlof en hadden we op 17 maart 2018 voor de eerste keer het overlijden van Ona herdacht met vrienden en familie. Hoewel ik me in eerste instantie had voorgenomen om vooral niets te doen, ben ik toch op haar vraag ingegaan omdat ik voelde dat het erg zinvol kon zijn. Het schrijven heeft me in die periode geholpen om een beetje meer vat te krijgen op mezelf en de gevoelens waar ik op dat moment mee worstelde. Bij het lezen van de teksten van Christine, Elke, Liesbeth en Nils merkte ik heel wat herkenbare zaken. Tegelijk moest ik vaststellen dat mijn rouw nog jong was en dat mijn omgeving nog erg betrokken en aanwezig was in dit proces.

Ondertussen zijn we een jaar verder en ben ik net aan de zomervakantie begonnen. Ik kreeg zin om de thema's van het boek opnieuw vast te grijpen en proberen te beschrijven hoe ik dit nu ervaar. Ik voel zeker verandering. In het afgelopen jaar is er immers veel gebeurd en die dynamiek heeft ons gezin wat heen en weer geslingerd. Dus ben ik opnieuw gaan zitten voor mijn computer om terug te blikken op het voorbije jaar.

Verbinding met mezelf

Op 20 februari 2018 is mijn ziekteverlof gestart maar het heeft tot eind april geduurd vooraleer ik echt stil ben kunnen vallen. Dat had onder andere te maken met het feit dat Ona op 17 maart één jaar overleden was, met de herdenkingswandeling die we toen hebben georganiseerd en met het schrijven van de teksten voor het boek. Leen is in die periode bij uitvaartcentrum Pues (waar Ona ook lag opgebaard) beginnen werken als uitvaartbegeleidster en had daarmee een nieuwe start genomen. Een professionele activiteit waarin ze vanuit haar eigen ervaring zinvol werk kan doen om anderen te helpen om op een mooie en waardevolle manier afscheid te nemen van hun dierbaren. Dat betekent dat ik veel alleen thuis was zonder dat iets mijn aandacht vroeg. Dat was wat ik nodig had. Om met Ona bezig te kunnen zijn wanneer en zoveel ik wilde en om na te denken over mezelf.

Nu terugkijkend begrijp ik dat ik na de dood van Ona een jaar ben blijven verder leven zoals voordien, maar dan met het extra gewicht van haar overlijden op mijn schouders. Nu begrijp ik dat dat niet kon blijven duren. Het was voor mij een kwestie van een nieuwe weg te zoeken, een andere manier van leven waarin de afwezigheid van Ona verweven is, waarin er doorheen alle activiteiten genoeg tijd en energie voorbehouden is om het gemis te kunnen beleven.

AUTHENTIEK LEVEN

Het belangrijkste gevoel dat in die periode is opgeborreld was een grote behoefte om 100% mezelf te kunnen zijn en dingen te kunnen doen die dicht bij mezelf stonden. Een grote behoefte ook om beter te weten wie ik ben, en bij uitbreiding de behoefte aan een authentiek leven (iets waar Ona in haar korte leven naar mijn gevoel heel erg in was geslaagd). Dat deed meteen ook

vragen rijzen over mijn huidige job. Is dit hetgene waar ik een groot deel van mijn tijd en energie wil aan besteden? Op aanraden van een vriendin ben ik toen bij een loopbaanbegeleidster gaan aankloppen. Hoewel mijn behoefte ruimer was dan loopbaanbegeleiding en onlosmakelijk verbonden met het verlies van Ona, heeft zij mij stap voor stap geholpen om na te denken over mijn vaardigheden, kwaliteiten en persoonskenmerken. Zo werd het vanzelf ook een zoektocht naar mezelf. Daaruit bleek dat mijn huidige job grotendeels past bij de puzzel van mezelf, maar de behoefte bleef om ook andere sporen te verkennen. Iets waarbij ik creatief kon zijn of iets wat op korte termijn nuttig is of mensen gelukkig maakt. Iets dichtbij huis ook, letterlijk kort bij mijn leefwereld, mijn huis, mijn gezin. Als ik aan andere professionele bezigheden dacht, kwam ik uit bij grafisch vormgever, klusjesman of meewerken in de keuken van een sympathiek restaurant. Uiteindelijk is daar niets van in huis gekomen en dat is OK. Alleen al de mogelijkheid om deze sporen in gedachten te verkennen is heel waardevol gebleken. De voorlopige conclusie van dit traject was om (deeltijds) weer te gaan werken en in de overblijvende tijd wat verder in mezelf te graven.

September 2018 zou ik normaal weer halftijds het werk hervat hebben. Maar naarmate die datum dichterbij kwam sloeg de angst mij om het hart. Het voelde aan als een halfslachtige “vis noch vlees” oplossing en de idee om hetzelfde leven weer te hervatten bracht mij in paniek. De behoefte om een nieuw leven te beginnen en mijn oude leven en job van mij af te schudden staken heviger dan voordien de kop op. De reserves die ik weer had opgebouwd leken weg te smelten als sneeuw voor de zon. Ik ben toen gaan aankloppen bij een therapeute die in mijn vorige leven al heel nuttig was geweest en haar advies was duidelijk. Hoe goed je een beslissing rationeel ook kan voorbereiden en onderbouwen, uiteindelijk moet je dergelijke belangrijke beslissingen ook vanuit je buik nemen en daar wrong op dat moment het schoentje. “Trek er enkele weken alleen op uit om

beter aan te voelen wat je buikgevoel zegt en nee, Frankrijk is niet ver genoeg” was haar advies. Het is een weekje Belgische Ardennen geworden :-) . Na dagen van wandelen, basgitaar spelen, kokerellen en marineren van mijn gedachten viel de puzzel in elkaar. Ik herinner mij het moment nog goed, ik zat na een lange wandeling in een dampend bad tussen bergen schuim en toen voelde ik wat juist was! Deeltijds weer gaan werken om te voldoen aan mijn behoefte aan stabiliteit, zekerheid en structuur en daarnaast voldoende tijd en ruimte om op een rustig tempo iets nieuws te ontdekken. Begin oktober 2018 ben ik weer halftijds aan het werk gegaan. “Ziekteverlof met gedeeltelijke werkhervatting” heet dat officieel en dat is volgens mij een prima systeem om geleidelijk weer te integreren in de werkomgeving. In de praktijk betekende het drie dagen per week naar Mol en een uurtje vroeger dan normaal naar huis. Dat “marcheerde” en het voelde goed om weer deel uit te maken van een team en een zekere routine. Sinds februari 2019 werk ik 80%. Mijn ziekteverlof is geëindigd en mijn werkgever ging akkoord om mijn contract in deze zin aan te passen. Daar ben ik erg blij om. 80% is een compromis tussen wat voor mezelf haalbaar is en wat nodig is om mijn hoofdopdracht op het werk naar behoren te kunnen uitvoeren. Andere taken, die daar los van staan, zijn opgenomen door collega’s.

LOSLATEN

Op dit moment voel ik me wel OK bij deze nieuwe situatie. Ik heb het gevoel dat ik een nieuwe start heb genomen, zij het op mijn zelfde werk. Mijn werk groeit me (meestal) niet boven het hoofd, ons gezinnetje draait en er blijft nog een beetje vrije tijd over voor mezelf en voor Ona. Ik ben wel niet bezig met nieuwe dingen op te starten, wat initieel nochtans het plan was. De behoefte om iets volledig nieuws te beginnen is wat op de achtergrond verdwenen en de tijd en energie ontbreken daarvoor. Dat is soms frustrerend. Bijvoorbeeld wanneer ik weer vastberaden ben om dagelijks basgitaar te oefenen, zanglessen te

nemen of weer naar de muziekschool te gaan. Wat zou het fijn zijn om een beetje deftig basgitaar te kunnen spelen! Ondertussen heb ik moeten toegeven dat het najagen van deze droom mij vaak meer stress bezorgt dan dat het mij energie geeft. “Loslaten” is een belangrijk advies voor mezelf. De lat niet te hoog leggen. Trachten tevreden te zijn met wat er is in het hier en nu. Een hele uitdaging!

HIER EN NU

Focussen op het hier en nu, dat is hoe Leen en ik het leven momenteel proberen te beleven. Achteruit kijken, uiteraard! We koesteren de herinneringen aan Ona en aan ons verleden met ons viertjes. Het komt ter sprake in bijna alles wat we doen. Soms maakt het ons vrolijk, soms benoemen we daarmee het pijnlijke gemis. Maar tegelijk lukt het om met ons drietjes te genieten van de momenten die we samen doorbrengen. En Ona is er eigenlijk altijd bij, zonder dat dat moet worden uitgesproken. Persoonlijk kan ik opnieuw erg genieten van een fijn etentje met vrienden of familie, of van een goed concert zonder dat dit overschaduwd wordt door het verlies. Meer zelfs, door Ona besef ik beter dan vroeger dat dit tot de essentie van het leven behoort. Morgen kan het immers gedaan zijn, dus wil ik vandaag proberen tevreden te zijn met hoe mijn leven eruit ziet en niet als een ongeduldige wolf met een hoofd vol onuitgevoerde toekomstplannen ten grave worden gedragen. Lukt dat altijd? Nee, zeker niet. Er zijn moeilijke momenten waarop ik leeg ben en alles samentroept in mijn hoofd. Dan heb ik het gevoel dat ik mentaal geen lucht krijg en dan weet ik niet hoe ik in godsnaam de dag zal doorkomen. Maar die dagen gaan voorbij en over het algemeen vind ik dat het goed gaat.

Veel moeilijker dan mij goed te voelen in het hier en nu vind ik het om uit te zoomen op mijn leven en na te denken over de toekomst. Het lijkt surrealistisch dat Otis binnen enkele jaren ouder zal zijn dan Ona ooit geweest is. Het moment dat hij haar

in leeftijd voorbij zal steken, lijkt een belangrijk en vreemd scharnierpunt te worden. En nog verder in de toekomst wanneer Leen en ik al wat ouder zijn en Otis uit het huis is en een eigen leven heeft opgebouwd. Hoe vreemd zal het dan niet zijn om al deze mijlpalen zonder Ona te beleven? In die zin is “afscheid nemen van je toekomstbeeld, en er tegelijk een nieuw ontwikkelen” een uitdaging die niet lijkt op te houden.

EEN NIEUW LEVEN IN BEELD

De meeste mensen die met een groot verlies worden geconfronteerd, herkennen het gevoel van een leven voor en een leven na. Er is niet één beeld dat de complexiteit hiervan kan weergeven. Daarom twee beelden die voor mij elk een ander facet belichten.



In het boek heb ik de worsteling met dit nieuwe leven omschreven in “de grafiek van het leven”. Mijn vraag was toen: Hoe krijg ik die curve terug naar een aanvaardbaar niveau? Gaat die curve eigenlijk ooit weer omhoog? Dat vroeg ik mij toen af. Het toont hoe ik op dat moment nog verankerd zat in mijn “oude” leven en het leek alsof dit leven op één of andere manier hersteld

moest worden. Ik begrijp nu beter dan toen dat dit niet mogelijk was. Ons leven was toen perte totale. Achteraf begrijp ik dat ik geleidelijk aan opnieuw begonnen ben en een soort nieuwe drive heb gezocht. Mijn lijn blijft gewoon verder lopen, maar de criteria voor een zinvol en gelukkig leven zijn veranderd. Mijn pieken zijn veranderd. Ik heb nu, veel meer dan vroeger nood aan lichaamsbeweging. Zwemmen en joggen, dat geeft me rust en ontspanning. In het afgelopen jaar is er zo beetje bij beetje een nieuw referentiekader ontstaan met nieuwe criteria voor een waardevol leven. De assen van mijn vorige referentiekader zijn vervaagd en er zijn er nieuwe in de plaats gekomen. In dit nieuwe referentiekader lukt het wel om te functioneren, te werken en plezier te maken. Mijn lijn zit gemiddeld in het positieve deel en mijn pieken springen er ver genoeg boven uit.

Boom vindt tweede adem

Tegelijk met dit nieuwe leven blijft het leven met Ona in al mijn vezels aanwezig. Bij mijn schoonvader staat een Boom in de wei die mooi illustreert hoe dit voelt. Deze Boom heeft wat meegemaakt. Een felle windstoot heeft zijn vruchtbare kruin afgebroken. De schade was onherstelbaar en zijn toekomst leek in één klap verdwenen. Maar met de tijd is een zijtak vanuit de stam tot volle ontwikkeling gekomen. Deze tak overschaduwet ondertussen de oude afgebroken takken en draagt opnieuw vruchten. De oorspronkelijke stam blijft nodig om de Boom in evenwicht te houden. Hij is de stevige basis waarop de nieuwe tak gedijt en tegelijk ondersteunt hij de restanten van de afgebroken kruin. Ze kunnen alleen samen voortbestaan. Op dezelfde manier als de stam oud en nieuw ondersteunt, blijf ik aandacht en energie geven aan mijn oude en nieuwe leven. De vogels en insecten komen vooral in contact met mijn nieuwe bladeren, bloesem en vruchten maar wie een beetje aandachtig kijkt, ziet door de blaren de ruwe afgebroken takken. Af en toe komt er een vogeltje rusten dat misschien nog weet hoe de boom er vroeger uit heeft gezien.



Fruitboom met uitgeschoten zijtak- Stevoort



Verbinding



met



Ona

Dit is voor mij het meest complexe thema omdat het zo veelzijdig is. Er is om te beginnen het bijna continue besef van haar afwezigheid. Dat betekent dat ik zeker 100 keer per dag bedenk dat zij er niet meer is. Ik heb het nooit geteld dus ik weet niet of het 100 is. Wat ik bedoel is dat zij verweven is met de waan van de dag. Ik denk er vaak aan wanneer ik wakker word of wanneer ik ga slapen, als ik in de auto zit en naar het werk rijd, als ik op mijn werk haar foto aan de muur zie, als ik een rondleiding geef en merk dat de bezoekers ongeveer de leeftijd van Ona hebben, als ik met een collega over onze kinderen spreek (maar niet over Ona), als het 15u15 is, of nog specialer, 17u17, als we eten en ik me afvraag of Ona het lekker zou gevonden hebben (ze kon euforisch zijn over perfect gekookte aardappelen), als ik in het zwembad een kastje zoek voor mijn kledij en kastje 099 (haar geboortjaar) of 017 nog vrij is. Dat zijn geen momenten van verdriet maar van een sterke aanwezigheid. Wij leven verder maar in een soort parallelle realiteit blijft ze er altijd bij.

NABIJHEID IN VERDRIET

De echte pijn zoals die de eerste weken en maanden opwelde, is geminderd. Het “oerwonen” komt niet meer voor. Ik heb ervaren dat ik na een tijd meer controle heb over het verdriet of dat er meer afstand is tussen mij en mijn verdriet. Ik weet dat het verdriet als een golf kan aanzwellen als ik naar foto's of filmpjes kijk, of wanneer ik op de begraafplaats in gedachten bewust dicht bij haar ga. Het blijft belangrijk om deze emoties van verdriet voldoende ruimte te geven. Verdrietig zijn neemt weliswaar heel wat energie maar tegelijk brengt het Ona dichtbij. Dat ervaar ik ook als ik 's nachts wakker in mijn bed lig en stap voor stap de nacht van 16 op 17 maart opnieuw beleef. Alle laatste momenten die we hebben doorgemaakt, nog niet wetende hoe ernstig het was, en dan de grijze zone tussen rekening houden met een realiteit die steeds waarschijnlijker werd, tot die definitieve conclusie op vrijdagmiddag. Dat is een film die beeld voor beeld op mijn netvlies gebrand staat en in de

donkerte van de nacht weer heel levendig kan worden. Hoe pijnlijk ook, het is een manier om het contact met Ona scherp te houden.

Af en toe hakt een intense emotie er nog wel eens onverwacht in. Dat is al een paar keer gebeurd tijdens een concert, wanneer een groep een nummer speelt dat Ona ook goed vond of zou vinden. Dan zie ik haar mee dansen en zingen of dan denk ik terug aan die momenten waarop we samen synchroon in de keuken stonden te shaken. "Synchroon" wil in dit geval zeggen dat Ona meteen mijn moves overnam zodat het leek of we geoefend hadden. Of op zondagavond als ik eten maak. Dat was een klassiek gezinsmoment. Samen het weekend afsluiten. Krokettjes met een varkenshaasje, boontjes, een slaatje, kwakje mayo, muziekje, Ona nog vlug douchen voor het eten ("Papa ... wanneer eten we zo ongeveer? Zeven uur? Dat is PERFECT papa!"), Otis die lekker vuil van de scouts thuis komt. Ik aan de slag in de keuken en Leen druk bezig om ons huis klaar te maken voor de week die zal komen. Dat zijn levendige herinneringen die kort op mijn vel zitten en waar ik erg emotioneel van kan worden. Ik twijfel om het verdriet te noemen. Ik mis haar dan uiteraard maar ik aanvaard op dat moment dat ze er niet meer is. Het is vooral de warme herinnering die me bij de keel grijpt en tegelijk het gemis van momenten die er niet meer zijn. Maar evengoed zitten Leen, Otis en ik daarna gezellig met ons drie te eten en te kletsen en is Ona weer uit mijn gedachten.

ONTMOETINGSPLAATS MET DE OVERLEDENEN

In mijn verbinding met Ona blijft haar begraafplaats een belangrijke plek. Tijdens de eerste maanden heb ik de nabijheid van Ona's lichaam op de begraafplaats heel intens beleefd. Ik was blij dat ze daar zo dichtbij lag, alsof er nog een beetje bewustzijn van haar was blijven plakken aan dat lichaam. Dat voelde echt als contact. Nu heb ik dat gevoel minder en "ontmoet" ik haar soms op andere begraafplaatsen. Dat is al enkele keren gebeurd

wanneer ik ga joggen en even een extra lus loop op een onbekend kerkhof. Dan voelt het alsof ze daar is, goedgezind en vrolijk naar me lachend. Het is alsof Herent te klein en saai is geworden en ze erop uit is getrokken om andere plekjes in haar wereld te verkennen en nieuwe mensen te ontmoeten. Een soort parallel universum van verbonden begraafplaatsen. Het is een gek idee of gewoon een runner's high. Ik beeld het mezelf in (weet ik) maar tegelijk voelt het echt aan en raakt het mij. En dat is goed.



Haar rustplaats is nog steeds een tuintje met bloemen en planten die wisselen met de seizoenen en een heleboel souvenirs die wij, familie of vrienden bij haar hebben neergelegd. Het heeft nog geen definitieve vorm gekregen. Leen en ik praten daar wel over maar het is nog niet duidelijk wat we precies willen op termijn. Het voelt ook alsof we dan een hoofdstuk afsluiten en dat willen we nog niet.

Op reis is het traditie geworden om een bezoek te brengen aan de rustplaats voor de overledenen. Het voelt een beetje als thuis komen op een vertrouwde plek waar Ona wat dichterbij ons is. Ik geloof niet daadwerkelijk in een leven na de dood, maar ik vind wel wat comfort en troost in de gedachte dat ze nog ergens is. Ilja Leonard Pfeijffer beschrijft dit spanningsveld tussen geloof en waarheid in "Peaches, a romance". Daarin bloeit een wat wereldvreemde professor helemaal open door een twijfelachtige internetliefde. Het feit dat ze misschien niet bestaat wordt door de professor als een bijna irrelevant nevenaspect aan de kant geschoven omdat hij ontzettend blij is dat hij als mens door die verliefdheid fundamenteel gegroeid is. ILP beschrijft hoe bij uitbreiding de kracht van geloof deels los kan staan van de vraag of datgene waarin je gelooft echt of niet echt is. Zo kan ik ook troost vinden in een soort contact met Ona waarvan ik vermoed dat het niet bestaat, maar zeker kan ik dat niet weten. Net die onzekerheid, hoe klein ook, is genoeg om mijn gedachten te laten bestaan.

Ik geef graag nog enkele foto's mee van begraafplaatsen die indruk hebben gemaakt. In Lissabon worden de kisten met de overleden familieleden in prachtige kleine huisjes geplaatst. Ze liggen er op tabletten, net zoals in de slaapcoupé van een trein, links en rechts, boven elkaar.

Cemiterio do Alto de Sao Joao - Lissabon



Een begraafplaats die op een andere manier indruk maakte was in Banjul (Gambia) waar vooral de levenskracht van de mythische Baobab een mooie combinatie vormde met de rustplaats van de overledenen.

Banjul – Gambia



SPOREN VAN AANWEZIGHEID

Ik vind het vreemd hoe weinig tastbaars er overblijft na je dood. Er zijn uiteraard de herinneringen die door foto's, filmpjes en verhalen levendig blijven. En er is de impact op het leven van zovelen die niet in woorden kan worden uitgedrukt. Maar materieel blijft het vooral Ona's kamer met haar kleren, spulletjes, boeken, verjaardagkronen, lege busjes fristi en balletbarre die tastbare bewijzen vormen van haar bestaan. En haar badkamerkastje met parfum, zeepjes, schmink, tandenborstel, haarrekkertjes. Administratief hou je op te bestaan. In ons trouwboekje staat nu vermeld dat Ona is overleden. Vreemd was het dan ook om in 2018 een aanslagbiljet voor de belastingen op naam van Ona in de brievenbus te vinden. Ik was in eerste

instantie geschokt. Na een telefoontje naar de belastingen begreep ik dat het niet helemaal onlogisch was. 2017 was het jaar waarin Ona 18 zou worden zijn en waarin ze nog enkele maanden een studenten-job had gedaan. Bij de belastingen heeft men erg begripvol gereageerd en gezegd dat ik verder niets moest doen en dat zij dit wel in orde zouden brengen. Bij Telenet hebben we haar telefoonnummer gewoon behouden. Op die manier blijft haar Instagram-account bestaan en kunnen we zelfs nog naar haar voice-mail telefoneren. Dat was in het begin heel vreemd maar nu doen we dat af en toe om haar opgewekte stem nog eens te horen of iets in te spreken.

Het is elke keer weer heel speciaal om de naam “Ona” te zien of te horen. Er is een wijnbar in Gent die ONA heet, en een vriend stuurde me een keer een bericht vanop strandbar “Ona” in Frankrijk. De naam komt niet zo vaak voor en het voelt dan ook als een kleine aardschok – de geoloog in mij verkiest “aardschok” boven “donderslag bij heldere hemel” ;-)) – om haar naam onverwacht te horen. Zo moesten Leen en ik een keertje op zondagochtend werken in de voetbalkantine van KFC Herent waar Otis voetbalt. De eerste klanten die bij mij iets bestelden waren een mama met haar dochter van een jaar of vijf. Ik hoorde dat mama aan haar dochter vroeg: “Ona, wat wil jij drinken?”. Ik stond even aan de grond genageld. Om zeker te zijn heb ik gevraagd of haar naam Ona was. “Wat een mooie naam” heb ik gezegd. Ik wilde zo graag vertellen over mijn dochter maar ik besepte dat dit een vreemd verhaal zou zijn voor dit jonge meisje en dus ben ik er niet over begonnen. Het was een ontroerend én fijn moment tegelijk.

DUBBEL LEVEN

Uit het vorige kan ik alleen maar besluiten dat de verbinding met Ona en met haar afwezigheid zeer divers is. Een beeld dat de laatste maanden vorm heeft gekregen in mijn hoofd is dat van een dubbel leven. De kiem daarvoor is gevormd bij het lezen van

een column van Marianne Webster, wiens zoon in maart 2018 eveneens is overleden aan een hersenvliesontsteking. Zij schrijft in haar column “dat het grote blijvende verdriet nieuwe geluksmomenten niet in de weg hoeft te staan, omdat het naast elkaar kan bestaan”. Die gedachte is blijven hangen.

Na de dood van Ona zijn we stap voor stap een nieuw leven begonnen. Een leven waarin we foto’s maken waar Ona niet meer op staat. Soms gaan er enkele uren voorbij waarin ik gefocust ben op het hier en nu, zonder dat Ona in mijn gedachten is. Mijn werk is de omgeving waar dit het meest voor de hand ligt, maar er kan evengoed een avond passeren met vrienden waar weinig over Ona wordt gesproken en zij in mijn gedachten alleen op de achtergrond aanwezig is. Ook dat kan wel eens deugd doen. Je zou kunnen zeggen dat er naast deze nieuwe realiteit waarin nieuwe herinneringen worden opgebouwd, een soort parallelle realiteit bestaat. Een realiteit mét Ona waarin de herinneringen levend blijven, waarin wij ieder jaar opnieuw haar verjaardag vieren, waarin ze met de tijd ouder wordt. Beide “levens” zijn met elkaar verstrengeld. Soms maken ze contact, soms bestaan ze naast elkaar. Soms wil ik tijd uittrekken om bewust en helemaal in dat andere leven te gaan staan, soms komt het contact als een kortsluiting tot stand. Soms voelt het als een groot gemis, soms tovert het een glimlach op mijn gezicht. Soms is het gewoon eventjes aanraken (wanneer het 17u17 is). Het is er altijd. Ik hoop dat het nooit weg gaat.

Dubbel leven

Ik vraag me af hoe de verbinding met Ona met de tijd zal evolueren. Op een bepaalde manier doet de tijd die ons scheidt van 17 maart 2017 er niet toe. De impact van haar dood op ons leven is zo groot dat die onuitwisbaar is en de herinnering aan die dagen vervaagt niet. Dat wil ik ook bewust niet. Toch voel ik soms de angst dat herinneringen aan Ona en ons leven met vier zullen vervagen. Het is vreemd te bedenken dat dit nieuwe leven zonder haar ooit (misschien) langer zal worden dan die 17 jaar dat ze bij ons was.

Verbinding met de nabije omgeving



Laatste foto "met ons viertjes" – Hoge Venen – 29 December 2016

Het verlies van Ona is en blijft heel erg aanwezig maar ik stel vast dat we met ons drietjes als gezin zijn blijven functioneren en dat we een nieuw evenwicht hebben gevonden. Leen en ik vinden het moedig hoe Otis verder is blijven gaan. Hij heeft niet zoals wij op die pauzeknop gedrukt of kunnen drukken en zoekt als tiener zijn eigen weg zonder het vertrouwde advies van zijn oudere zus. Als gezin blijven we leuke dingen doen en Ona krijgt daarin een plaats. Net na het schrijven aan Anders Nabij, in april 2018, zijn we met ons drie naar Tenerife geweest. Bovenop El Teide hebben we twee foto's van Ona aan de wind toevertrouwd. Dat zijn bijzonder waardevolle momenten waarop we Ona bewust bij ons nieuwe leven betrekken.



Op de top van de Teide - 3718 m – net na zonsopgang - april 2018

Leen ik praten niet de hele tijd over Ona of over het gemis. We begrijpen elkaars gevoelens van gemis of verdriet. Momenten van intens gemis of verdriet beleef je meestal individueel maar er zijn ook momenten waarop we samen intens contact maken met ons verlies. Zo'n momenten kunnen getriggerd worden door een ontmoeting, een film of een reportage. Een half woord of blik is in zo'n geval voldoende om elkaar te verstaan. Het theaterstuk "Gesprek met de regen" van Stijn Devillé (Het nieuwstedelijk) over hoe een vader en een moeder omgaan met het verlies van hun dochter was intens en heel herkenbaar. Op zo'n momenten begrijpen we elkaar zonder woorden en voelen we een sterke verbondenheid omdat de wortel van de hevige emoties die op dat moment naar boven komen gemeenschappelijk is. Ik herinner me ook een TV-reportage waarin Lieve Blancquaert foto's nam van gezinnen waarin iemand was overleden. De foto werd genomen van het gezin samen met een foto van de overleden dochter, zoon, mama of papa. Dat pakte ons enorm omdat we beide voelden hoe speciaal dat zoiets is. Dat

wederzijds begrip creëert zeker een diepe band in onze relatie en maakt dat we ook in situaties waarin één van ons twee het moeilijk heeft, elkaar de ruimte kunnen geven of ondersteuning kunnen bieden die nodig is.

Uiteraard is een relatie zoveel meer dan verbinding in verdriet en blijven de uitdagingen op andere vlakken even groot. Vooral Leen zorgt ervoor dat we regelmatig iets fijn doen met ons twee. Zo'n fijn moment was onze reis naar Gambia in februari 2019. Een weekje naar de zon en de warmte, weg uit de donkere, koude winterperiode. Bij aankomst zeiden we al lachend tegen de hotelmanager dat het een soort uitgestelde huwelijksreis was. Wist hij veel dat onze trouwkleren in onze koffers zaten. Die weer aantrekken en op het strand genieten van een glas champagne (aangeboden door diezelfde wel erg verbaasde hotelmanager) was een intense en ontroerende ervaring. Heel erg in het hier en nu en tegelijk intens verbonden met onze trouwdag (17 september 2016), een moment waarop Ona dicht bij ons was.



*Uitgesteld honeymoon moment
Gambia - februari 2019*

Verbinding met de ruime omgeving

Afgelopen lente zei een goede vriend van me dat hij zich moeilijk of zelfs niet kan voorstellen hoe het voelt of wat het betekent om verder te leven met een overleden kind. Dat vond ik een heel eerlijke uitspraak. Het heeft me aan het denken gezet. Zijn er vergelijkingen die steek houden? Leen zegt dat het vergelijkbaar is met niet te kunnen voorstellen hoe het is om kinderen te hebben. Dat vind ik wel een goeie. Je kan daar veel concrete dingen over vertellen: de vermoeidheid die je voelt tijdens die eerste jaren door een opeenvolging van te korte nachten, de zorgen als je dochter of zoon ziek is, het genot dat je ervaart door je kleine kinderen te zien glimlachen, de eerste dag op school. Maar toch moet je zelf kinderen hebben om ten volle de continue impact, liefde en zorg ervan op je leven te vatten.

Op een heel andere manier denk ik dat de vergelijking met het verlies van een lichaamsdeel een inzicht kan bieden (blijkbaar ben ik niet alleen, ook UuS Knops gebruikt ergens dit beeld in haar boek "Casper" over de zoektocht naar en het verlies van haar broer). Ik ben geen ervaringsdeskundige op dit vlak en dus wil ik voorzichtig zijn. Maar beeld je even in dat je een been verliest. Je bent in zo'n geval verplicht om na de schok van het verlies je leven heel anders in te richten. Jezelf bewegen en verplaatsen moet je opnieuw aanleren en bepaalde activiteiten zijn onmogelijk geworden. Je familie en vrienden die jou reeds kenden zullen heel erg met je meeleven en mee zoeken naar manieren om je leven weer leefbaar en aangenaam te maken. Hopelijk lukt dat en zal je misschien een nieuwe drive vinden, een nieuw evenwicht, misschien met een nieuwe job die je heel goed ligt. Geleidelijk wordt jouw omgeving gewoon aan jouw nieuwe ik. Er zal niet zo vaak meer gesproken worden over wat het betekent om zo door het leven te gaan. Maar jij blijft wel iedere dag vele malen geconfronteerd met de verandering die je leven op zijn kop heeft gezet, van bij het opstaan tot je opnieuw

gaat slapen. Ook jij hebt een nieuw toekomstbeeld moeten ontwikkelen en hoe goed dat misschien ook lukt, het verlies blijft voor altijd aan je plakken en de impact ervan op je leven houdt nooit op.

Vanuit dat perspectief lijkt het logisch dat voor dit type verbinding na verloop van tijd de meeste veranderingen optreden. Zo ook bij ons. Voor de meeste mensen uit onze en haar vriendenkring was de dood van Ona weliswaar een schokkend gebeuren, maar het effect ervan op hun leven blijft in de meeste gevallen beperkt in de tijd. Dat betekent dat er minder over Ona wordt gesproken (er komen natuurlijk geen nieuwe herinneringen bij). Het betekent dat het initiatief om over haar te praten met de tijd meer van ons zal moeten komen. Dat een aantal mensen ons heel bewust blijft steunen in ons gemis doet enorm veel deugd. De berichtjes of attenties die we tussendoor krijgen, nemen we dankbaar in ontvangst. Zoals die keer dat een vriendin op mijn antwoordapparaat haar luchtige boodschap afsloot met de groetjes aan Otis en Leen en “aan Ona’tje in de hemel”. Het zijn vooral die kleine, vrijblijvende tekens van aandacht en nabijheid waar we het meest aan hebben. Het zijn kleine duwtjes in de rug die van ons geen inspanning of reactie verwachten.

Het is in zekere zin ook goed dat de aandacht voor ons wat verminderd is. Nu Leen en ik weer werken, blijft er niet veel energie meer over en is rust een grote behoefte geworden. Het schrikt ons af om lang vooraf te plannen en dingen af te spreken. We weten dat de kans groot is dat we op dat moment de fut of de zin niet hebben om op de afspraak te verschijnen. Liever wachten we het moment af om te beslissen wat we zullen doen of niet doen ...

Nieuwe mensen ontmoeten blijft heel speciaal. Het valt op hoe snel het thema kinderen aan bod komt. Ik vertel dan altijd over Otis én Ona. Horen dat Ona reeds is overleden is vaak een

spannend moment voor de anderen, maar het kan de start zijn van een fijn gesprek over verlieservaringen (ook van hun kant natuurlijk). Het blijft voor mezelf nog steeds waardevol om regelmatig mijn verhaal te kunnen doen over deze ingrijpende gebeurtenis.

Verbinding met lotgenoten

De gesprekken met An Hooghe waren een belangrijke motor om tijdens het eerste jaar na Ona's overlijden in contact te komen met andere lotgenoten. Dit contact was voor mij heel waardevol. Het was in de eerste plaats een eye-opener om te beseffen hoe jong en pril ons rouwproces nog was en hoe OK het is om hier jaren later nog steeds mee aan de slag te gaan, op zeer uiteenlopende en inspirerende manieren. Het deed ook gewoon deugd om herkenning te vinden bij mensen die een soortgelijke ervaring beleven en beleefd hebben. Het zorgt meteen voor een band en een gedeelde frequentie waardoor minder woorden nodig zijn om elkaar te begrijpen. Hierdoor komt op zijn beurt makkelijk een open en eerlijk contact tot stand. Het gaf ons in die periode een stukje extra draagkracht.

In mei 2018 ben ik mee geweest naar Avignon met een aantal lotgenoten, onder begeleiding van An Hooghe, Katrien Hooghe en Anje Claes. Leen kon niet mee want zij was net bij Poes beginnen werken. Ik zou het een week "begeleid rouwen" willen noemen. Het heeft mij veel deugd gedaan. Omdat ik daar helemaal heb kunnen ontspannen. Men zegt dat rouw stress en spanning veroorzaakt en dat was zeker voor mij het geval. De gedachten malen door je hoofd en tegelijk probeer je verder te functioneren in de maatschappij. Dat werd na verloop van tijd teveel en heeft me gedwongen om op de pauzeknop te drukken. Daar in Avignon kon ik landen. Mij uitgebreid focussen op Ona, het verlies en wat het verlies voor mij betekende. Daar is de spanning van mij afgegleden. De aanwezigheid van de andere ouders zorgt ervoor

dat je altijd wel een luisterend oor vindt. Er kunnen zijn voor anderen geef tegelijk een gevoel van zinvol en nuttig bezig zijn. In de interactie tijdens of buiten de groepsmomenten krijg je feedback over wat je voelt en denkt en in de verhalen van de anderen vond ik een spiegel van mijn eigen gevoelens en ervaringen. Voeg daar nog de nodige aandacht voor het lichaam (beweeg, stretch, lig als een meer, wandel, relax, zwem, eet en drink) en geest (tekenen, zeefdrukken, objecten verzamelen ...) aan toe en je begrijpt misschien wat ik bedoel. Ik ben heel dankbaar en blij dat ik dat toen en daar heb mogen meemaken.

Waar in de beginfase die verbondenheid en herkenning zo belangrijk waren, heb ik met de tijd een ander soort waardering gekregen voor het contact met lotgenoten, die van het papa-gevoel. Tijdens ontmoetingen met lotgenoten word ik immers in de eerste plaats als papa van Ona aangesproken. Het besef dat ik tijdens die momenten op een heel natuurlijke manier als papa van Ona kan functioneren is pas met de tijd doorgedrongen en geeft mij een heel warm gevoel. Ook – en misschien vooral - in de gesprekken die niet over verlies gaan, blijf ik spreken als papa van Ona (dat ik ook papa van Otis ben en man van Leen is op dat moment naar de achtergrond). Het is dat specifieke stukje papa-gevoel dat ik niet vaak meer zal kunnen ervaren. Dat is ook wat ik voel als we met de auteurs van Anders Nabij gaan spreken en lezen uit het boek. Zij blijven voor mij in de eerste plaats mama van Harte, mama van Toon, mama van Steven en Sylvie, papa van Charlotte.

En nu ... ?

Ik ben tijdens de zomermaanden opnieuw beginnen schrijven, het is november als ik de laatste stukjes schrijf. De periode rond 1 en 3 november was net als de vorige twee jaren intens en zwaar. Begin november is sowieso intens omdat er algemeen meer aandacht is voor alle overledenen en dus ook voor Ona en voor ons. Tegelijk is 3 november de verjaardag van Otis (16 dit jaar) en vieren we nog steeds de geboorte van Ona (20 jaar geleden dit jaar). Diezelfde complexe gevoelens zweven rond Sinterklaas (dat werd hier nog steeds met veel enthousiasme gevierd) en de feestdagen van Kerst en Nieuwjaar. Vooruit- en terugkijken, het blijft een moeilijke combinatie. De tijd na Kerst is een periode die in onze herinneringen met veel details is blijven plakken en die ieder jaar blijft doorschemeren. Het is de start van een lange aanloop naar 17 maart. Het eerste jaar hebben we die dag een wandeling georganiseerd, vorig jaar hadden we de energie niet en voelden we de behoefte niet om dit over te doen. Wat het volgend jaar wordt, weten we nog niet. Nadien komt de lente en vinden we weer nieuwe energie. Dan lonkt de zomer en klaart de hemel letterlijk en figuurlijk weer op.