

Zolang

ik nog

Goedele Van Edom

*Over ongeneeslijk ziek zijn,
herinneringen nalaten en
blijvende verbondenheid*

leek

 | LANNOO

Inhoud

Voorwoord – Verhuizen van de buitenwereld naar de binnenwereld	7
---	---

Deel I. De buitenwereld –

Een opgedrongen levensgezel	9
1 Als een bijl in mijn nek	11
2 Verloren onschuld	13
3 Alles wordt anders	15
4 Eindeloos gepieker	20
5 Wikken en wegen	23
6 Mistige toekomst	28
7 Angst om te verdwijnen	32
8 Sterven aan eenzaamheid	35
9 Levensmoed vinden	40
10 Kracht in kwetsbaarheid	43

Deel II. Verhuizen –

Kostbare herinneringen inpakken	49
1 Het belang van sporen nalaten	51
2 Onvergetelijke woorden	59
3 Een doos vol liefde	67
4 Creatief nalatenschap	92
5 Post uit de hemel	95
6 Een digitaal vervolg	98
7 Plekken waar je van houdt	104

8	Een tuin vol troost	107
9	Praktische zaken regelen	111
10	Een klein zwart doosje	119

Deel III. De binnenwereld –

	Nieuw adres: de herinneringslaan	123
1	‘Nooit meer’ laat je verweesd achter	125
2	De pijn van de herinnering	129
3	Balanceren tussen verlies en herstel	138
4	Leven mét verlies	143
5	Vasthouden in de herinnering	149
6	Geliefde plekken en voorwerpen	152
7	Praten over je geliefde	157
8	Praten tegen en met je geliefde	161
9	Een sterk gevoel van aanwezigheid	165
10	De kracht van rituelen	169
11	Jij levend in mij	173

Nawoord – Laat me je vinden 176

De dialoog voortzetten? 177

Literatuur 178

Bijlagen – Verhuistips 183

Een herinneringsdoos maken 184

Afbeeldingen ter inspiratie 206

Kaartjes om te verstoppen 208

Voorwoord

Verhuizen van de buitenwereld naar de binnenwereld

*Sterven is verhuizen van de buitenwereld
naar het hart van de mensen die van je houden.*

MANU KEIRSE

Als je met een ongeneeslijke ziekte wordt geconfronteerd, stort je leven in. Je wordt getroffen door een emotionele aardbeving. De mogelijkheid dat de tijd van leven die je nog rest ernstig beperkt is, wordt ineens reëel. Je hebt daar misschien nooit eerder over nagedacht. Nochtans is sterven zo oud als de mensheid. Alles wat leeft, sterft. Niets of niemand blijft altijd leven. Je staat daar niet bij stil tot het ineens je leven binnenvalt. Alles wat je voorheen zo vanzelfsprekend leek, wordt onderwerp van twijfel. En de cruciale vraag komt boven: hoe ga ik hiermee om?

Op deze vraag kan dit boek je een zinvol antwoord geven. Je bent bang om te sterven, om in het niets te verdwijnen. Maar is sterven wel verdwijnen? Wat is sterven anders dan verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die van je houden? Je lichaam kun je laten begraven of cremen, maar een mens is meer dan een lichaam. Alles wat je hebt betekend voor anderen, de waarden waarnaar je hebt geleefd, de gebeurtenis-

sen die je belangrijk vond, kunnen als herinneringen blijven voortleven in het hart van de mensen die van je houden. Je kunt sporen nalaten door iets te betekenen in het leven van anderen.

Welke herinnering wil je nalaten? Deze gedachte zorgt ervoor dat je bezig bent met je leven in plaats van met de dood. Dit boek helpt je om van deze periode van je leven een creatieve tijd te maken. En misschien moet je daarmee niet wachten tot je ziek en zorgbehoevend bent geworden, tot de laatste periode van je leven. Als je elke dag kunt leven met het besef dat je leven eindig is, bewust van het feit dat je niet alleen nu iets kunt betekenen voor je dierbaren, maar ook nog een steun voor hen wilt zijn na je sterven, dan kan dit boek je leidraad zijn. Het leert je hoe je 'liefde kunt inblikken voor later'.

Het is niet aan iedereen gegeven om materiële rijkdom na te laten, maar iedereen kan wel een mooie herinnering als erfenis nalaten. Lees en herlees dit boek. Het zal jezelf en je familie inspireren. Het helpt je om te werken aan een humane samenleving, ook nog na je dood. Is dat geen mooi geschenk voor de toekomst van je kinderen, je kleinkinderen, je ouders, je zus of broer?

Manu Keirse

DEEL I

De buitenwereld

Een opgedrongen levensgezel

*Zelf ben ik ervan overtuigd dat het nooit beter wordt,
alleen maar minder.*

Maar wie slim is, maakt van minder het beste.

IVAN WOLFFERS

Mama, ik ben een miniatuurmens.

Hoezo?

Jij bent groot en ik ben zo klein.

Nee, Gustaf. Jij bent groot. Je hebt nog een heel leven voor je. De toekomst. Ik word steeds kleiner.

Mama, iedere seconde is een leven, zegt hij zachtjes.

Wat zeg je?

Iedere seconde is een leven.

Waar heb je dat gehoord?

Nergens. Dat verzin ik nu. En hij vervolgt: Jij hebt nog honderdduizend levens over, mama. Iedere seconde is een leven.

FRAGMENT UIT ROEIEN ZONDER RIEMEN

ULLA-CARIN LINDQUIST

1

Als een bijl in mijn nek

*Een mens verspilt tijd omdat hij denkt
dat hij er meer dan genoeg van heeft.
We schoven alles voor ons uit. Natuurlijk deden we dat.
Nooit gedacht dat plotseling alles voorbij zou zijn.*

ANNE PROVOOST

Maart 2014. Zanger Thé Lau gaat op controlebezoek bij zijn behandelend arts. De uitslag valt zwaar. De kanker is uitgezaaid naar zijn linkerlong en kan niet meer worden behandeld. De prognose? Nog zes maanden. Misschien negen. ‘Dat is een bijl die in je nek valt’, zegt Thé. ‘Ik ben op slag weer beginnen te roken, heb een sigaretje gevraagd aan een van mijn zonen, die toen bij me waren. Op dat moment overvalt je een grote somberte. Je moet wennen aan het idee dat je doodgaat. Je bent dan alleen met jezelf bezig. Overdag had ik wel afleiding. Als muzikant heb je optredens, volg je cd-recensies en geef je interviews. Dat hield me bezig. Maar de nachten, die zijn eng en zwaar.’ (Rosseels, 2014).

Wanneer je verneemt dat je ongeneeslijk ziek bent, stort je wereld in. Alsof er een blok beton op je neervalt. Verslagen, vol verbijstering en ongeloof sta je daar. Dit had je niet verwacht. Zelfs als je het enigszins vermoedde. Zelfs als je al in angst leefde

na eerder slecht nieuws, dan nog hakt het bericht er diep in. Gevoelloosheid neemt bezit van je, een soort verdoving die je gevoel en denken stillegt. Of paniek. In een flits gaan verschillende gedachten door je heen: Ik ga dood. Wat nu? Wat met mijn kinderen? Ze zijn nog zo klein. Ze hebben me nodig. En mijn partner, hoe moet die het nieuws verwerken? Of praktische zorgen: Moet ik de zaak sluiten? Hoe gaan we dit allemaal betalen? Wie zal er voor mijn hond zorgen? En wat met onze geplande reis?

Een onwerkelijke periode breekt aan waarin alles rondom jou in het niets verzinkt. Het enige wat je nog lijkt te kunnen denken, is: Dit kan niet waar zijn. Dit *má*g niet waar zijn. Ontkenning en ongeloof. Later ga je mogelijk afleiding zoeken, minimaliseren of verdringen. Allemaal overlevingsmechanismen die ervoor zorgen dat je de klap niet ineens hoeft te incasseren. Ze laten niet méér toe dan je mentaal aankunt. Het bericht dat je nog maar kort te leven hebt, is te groot en te zwaar om in één keer tot je toe te laten. Zoiets vraagt tijd, veel tijd en vooral rouwarbeid.

De veelheid aan indrukken die geleidelijk aan tot je doordringen, komt aan bod in de volgende hoofdstukken. Aan de basis daarvan liggen gesprekken met mensen die ongeneeslijk ziek zijn, zij zijn de ervaringsdeskundigen. Hun verhalen kunnen ook voor jou van betekenis zijn, al heeft ieder zijn eigen, unieke verhaal.

BIJLAGEN

Verhuistips

Een herinneringsdoos maken

IN DE DOOS	ORIËNTERENDE VRAGEN
WELKOM	<p>Wat is een <u>herinneringsdoos</u>? Waarom heb je er een of meerdere gemaakt? Welke voorwerpen zitten erin? Waarom juist deze? Voor wie zijn ze bestemd?</p> <p>Wat vind je belangrijk om nog tegen je geliefden te zeggen? Is er een <u>persoonlijke boodschap</u> die je wilt meegeven? Zijn er gevoelens van troost, dank, liefde of spijt waar je iets over wilt schrijven? Waar ben je trots op? Wat wens je je geliefden voor de toekomst?</p> <p>Op welke manier hoop je in de herinnering van je geliefden <u>voort te leven</u>? Wat wil je van jezelf niet verloren zien gaan? Wil je dat de waarden, dromen en verlangens die voor jou belangrijk zijn blijven bestaan? Of hecht je meer belang aan de dingen die je deed, je inzet, je vakmanschap?</p>
JEZELF, WIE BEN JE?	<p>Hobby's, werk, interesse, karakter, ...</p> <p>Wat doe je graag in je vrije tijd? Ben je het liefst binnen bezig of buiten? Liever alleen of samen met anderen? In welke <u>hobby</u> vind je voldoening, ontspanning, inspiratie? Ben je creatief? Doe je aan sport? Lees je graag? Hou je van kunst en cultuur? Heb je ooit een verzameling aangelegd? Heb je nog andere interesses? Ben je politiek actief? Geef je huiswerkbegeleiding? Of kom je op voor een leefbaar milieu?</p>

Wat wil je dat mensen van je zien als ze de doos opendoen?

Hoe wil je worden herinnerd?

Wat wil je doorgeven aan je geliefden?

CONCRETE VOORBEELDEN

Een kaartje, brief, video of geluidsopname waarin je de ontvanger welkom heet, het opzet van de doos uitlegt en zegt waarom ze voor jou belangrijk is.

Een overzichtslijst of een map met foto's van de gekozen voorwerpen met vermelding van hun betekenis, voor wie ze zijn en waarom.

Gevoelskaartjes zoals 'Ik hou van je omdat...', 'Dank je wel voor...', 'Ik ben trots op je omdat...', 'Als we niet samen zijn mis ik...' of 'Het spijt me dat...'.

Herinneringskaartjes met de naam van het voorwerp, het belang ervan en het gevoel erbij.

Bagagelabels. Bijvoorbeeld: 'Persoonlijk dagboek van grootvader, 1914-18, gekregen van mijn vader. Voor jou mijn zoon'.

Hobby's en andere interesses: een dobber (visser), een tennisbal, een proefles kitesurfen, een medaille (danser), een club-T-shirt (tai chi), een gedichtenbundel, een theaterticket, penselen, een pen (kalligraaf), een schort (hobbykok), een vingerhoedje, tuinhandschoenen, een leiband, een verrekijker (natuurlijkhebbber), videogames, voetbaltruitjes (verzamelaar), een ticket van een oldtimersmeeting, een sjaal van een politieke partij of een wereldwinkeltas.

JEZELF, WIE BEN JE?

Wat was je beroep? Welke vaardigheden, capaciteiten of talenten had je daarvoor nodig? Was je graag intellectueel bezig? Of liever met je handen? Wat betekende je werk voor jou? Was het louter een bron van inkomsten? Of een droom die je realiseerde? Welke status gaf je job je? Vond je dat belangrijk? Was je ambitieus, gedreven door carrière? Of eerder idealistisch ingesteld, wilde je anderen helpen? Hoe was de verhouding tussen je werk en je gezin? Heb je ooit vrijwilligerswerk gedaan? Zo ja, wat deed je dan?

Wat typeert je karakter, je persoonlijkheid, je temperament? Hoe zou je jezelf in enkele woorden omschrijven? Wat maakt je uniek, anders dan anderen? Wil je daarvan iets in de doos laten zien? En op welke manier? Is er een kleur, geur, dier, lied of symbool dat je persoonlijkheid weergeeft? Zeggen bepaalde vaste patronen in je leven iets over jezelf? Bijvoorbeeld: ben je een ochtendmens? Of speel je op zaterdagavond een gezelschapsspel met je gezin? Welke rollen heb je – moeder, collega en zus?

De geur van je stem

Hoe kun je je liefde op een tastbare manier overdragen? Anders gezegd, welke voorwerpen troosten omdat ze je aanwezigheid sterk oproepen?

Welke geur typeert je? Hoe kun je iets van je warmte blijvend laten voelen? Wat roept jouw beeld op? Zijn er geluiden waarmee je wordt geassocieerd? Welk eten en jouw naam worden in één adem genoemd? Wat is een typische uitspraak van je? Aan welke gebaren of houdingen herkennen ze je van ver?

Werk: een schaaftmes (schrijnwerker), een dictafoon (journalist), een badge met foto (zorgverlener), partituren (muzikant), een gebruikte pennenetui (leraar), een stethoscoop (arts), een schaar (kapster), knutselmateriaal (kleuterjuf), een communicatiebord (logopedist), een gids (reisleider), een hamer (dakdekker) of een baret (soldaat).

Karakter: een make-upspiegel (er graag goed uitzien), een bierflesje (sociaal), een gezinsportret (famieliman), een volgeschreven agenda (doelmatig), een oranje jas (dynamisch), magneetwoordjes op de koelkast (poëtisch), een polshorloge (stipt), een persoonlijk notitieboekje (ingenieus), een kunstboek (kunstzinnig), een briefkaart met de afbeelding van een pauw (trots), een Russisch boekje (leergierig).

Ruiken. Een flesje van je lievelingsparfum of aftershave, bodylotion, shampoo of douchegel. Geurstokjes en het wasmiddel die de geur bepalen van je huis en kleding. Je pijp en tabak.

Voelen. Een zelfgemaakte koesterdeken, kussensloop of dekbedovertrek met de naam van je geliefde, foto's van het gezin of een typische quote van je. Een favoriet kledingstuk zoals een trui, sjaal, hoed of stropdas die je altijd droeg. Of een lievelingsplaid. Een koestersteentje of knuffelsteentje.

Zien. Een fotocollage van het gezin. Een ring, horloge of armband met een inscriptie of je vingerafdruk. Een hanger met een kokertje om een stukje haar, kleding of een beetje as in te bewaren. Een sleutelhanger met een foto. Een lipprint of handafdruk. Je haarspeld.

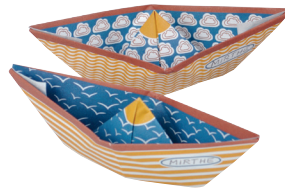
Horen. Een ingesproken cd waarop je stem te horen is. Je leest een verhaal voor, vertelt een anekdote of zingt een lied dat herinnert aan jullie samen.



herinneringsdoos



zonnekaartjes



wensbootjes



zorgenvreter



gelukspoppetjes

***Kaartjes
om te verstoppen***

Al wat je nodig hebt
is liefde. Maar af en toe
een beetje chocolade
kan geen kwaad.

Be YOU tiful

Wat je in
je hart bewaart,
raak je nooit meer kwijt.

Wees niet bang
om te falen.
Wees bang
om niet te proberen.

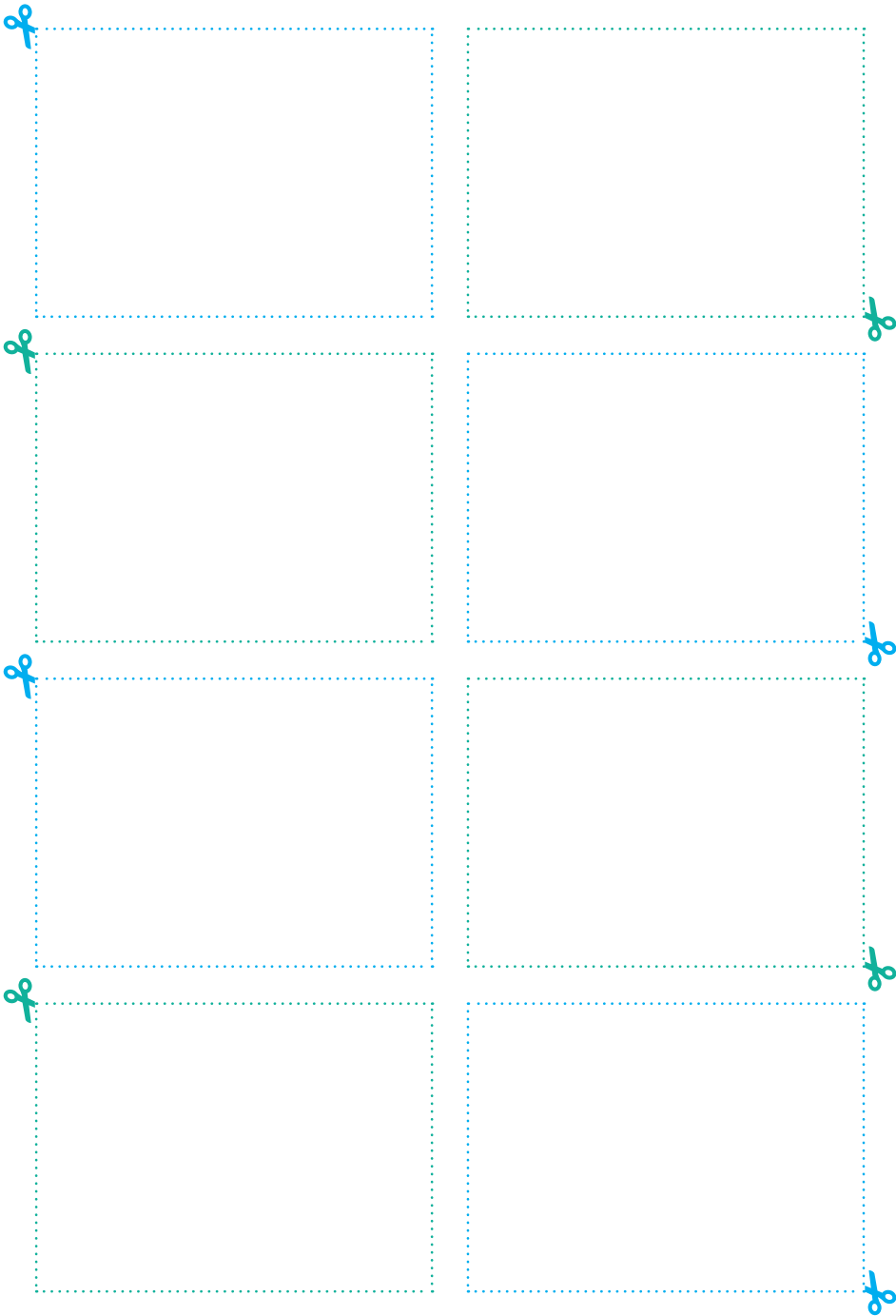
Het beste
om je aan vast te houden
in het leven is elkaar.

Verdriet toelaten
is ook een vorm
van sterk zijn.

Ai lof joe



Volg je dromen.
Ze kennen de weg.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving omslag: Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk: Studio Lannoo en Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Goedele Van Edom

D/2017/45/322 – NUR 749 – ISBN 978 94 014 4178 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.