

# DE KAARTEN VAN JE LEVEN



Marc Herremans  
DE KAARTEN  
VAN JE LEVEN

*13 manieren om van een  
tegenslag een kans te maken*







# VOORWOORD

Vele boeken beginnen met een voorwoord waarin de auteur met veel lovende woorden door iemand anders op een voetstuk wordt geplaatst. Maar in mijn boek schrijf ik het graag zelf, omdat ik maar een gewone jongen ben die allesbehalve perfect is en dus niet op een voetstuk geplaatst hoeft te worden. Net als iedereen heb ik fouten gemaakt en zal ik er waarschijnlijk nog maken. Net als iedereen heb ik wel eens mindere momenten gehad en zal ik die wellicht nog krijgen, net als iedereen heb ik wel eens gefaald en zal ik dat waarschijnlijk nog wel eens doen. Dit boek gaat dan ook daarover: over hoe ons leven een kaartspel is met onvermijdelijke ups en downs.

Sinds mijn ongeluk geef ik lezingen in heel België en ver daarbuiten. Een van de eerste dingen die ik telkens opnieuw vraag, is: 'Willen jullie eens gaan staan en weer gaan

zitten?’ Daarna zeg ik: ‘Voilà. Jullie hebben net iets gedaan wat ik niet kan.’ Ik hoor vaak dat ik zo sterk en zo moedig ben, en dat mensen daar niet aan kunnen tippen. ‘Wat jij kunt, dat kunnen wij niet’, zeggen ze dan. Waarop ik hen antwoord: ‘Jullie kunnen sowieso al meer dan ik. Jullie kunnen staan en weer gaan zitten.’

Daar draait het om in het leven. Dat hoop ik met mijn verhaal mee te geven: kijk naar wat je allemaal kunt. Kijk naar wat je allemaal hebt, kijk naar wie er allemaal van je houdt en wie jou allemaal wilt steunen. Ons leven is als een kaartspel dat je cadeau krijgt. Je hebt een paar mooie, maar ook een paar minder mooie kaarten. Het is zo makkelijk de ‘zwarte kaart’ te trekken. File? Zwarte kaart! Slecht weer en je hebt een tuinfeest gepland? Zwarte kaart! Je relatie loopt stuk? Zwarte kaart! Je krijgt een ongeval en raakt verlamd? Zwarte kaart! Ik kan er over meepraten, ik heb het meegemaakt. Ik zou de Iron Man gaan winnen, de nummer één van de wereld worden. Toen kreeg ik dat ongeluk en alles was voorbij. Verlamd van borst tot tenen. Zwarte kaart. Maar dat was niet zo. Mijn petekind deed me inzien dat het niet voorbij was, het was alleen anders geworden. Tachtig procent van mijn lichaam doet niet meer wat ik wil. Het doet zelfs totaal niets meer. Maar ik heb mijn hoofd nog, mijn handen, mijn lach en het allerbelangrijkste: mijn familie en vrienden om me heen. Kijken we even terug naar al die zwarte kaarten die ik net opsomde?

File? Ja, maar je hebt wel een auto om in te rijden en een plek waar je heen kunt. Of dat nu je werk is, je thuis of een vriend.



Slecht weer en je hebt een tuinfeest gepland? Er komen allemaal mensen naar je toe om met je mee te vieren. Een tent is snel gehaald, toch? En waarom hou je het feest niet gewoon binnen? Over een paar jaar denk je lachend terug aan dat fantastische feest dat ondanks de regen alleen maar warmte bracht.

Je relatie of huwelijk loopt stuk? Dat is niet fijn, maar je bent er nog. Je kunt opnieuw beginnen en misschien kom je na deze partner wel iemand tegen die nóg beter bij je past. Misschien is dit wel een moment dat je met vrienden kunt delen, zodat jullie nog closer worden dan jullie al waren en kunnen zij je troosten, net zoals jij hen al hebt getroost. Dezelfde situatie een beetje anders bekijken: dat maakt een groot verschil. Ik wil je met dit boek, met mijn verhaal, helpen een beetje anders te kijken naar jouw situatie. En eigenlijk mag – of nog beter: moet – je mijn verhaal gewoon vergeten. Als het kon, schreef ik dit boek zonder één keer ‘ik’ te gebruiken. Want het gaat niet om mij. Het gaat om jou. Er zijn genoeg clichés die het allemaal vertellen: vandaag is de eerste dag van de rest van je leven. Of: wat je overkomt heb je niet in de hand, wat je ermee doet wél.

Ik ben zelf in een rolstoel terechtgekomen. Ik heb intussen zoveel mensen bezocht die het moeilijk hadden en dat beetje extra steun konden gebruiken. Ik heb kinderen gezien die, aan het begin van hun leven, hebben moeten leren dat ze nooit zullen lopen. Ik heb sportieve, enthousiaste mensen ontmoet die werden geknakt door een stom ongeval. En ja, veel van die mensen zeiden: ‘Waarom moet mij dit overkomen?’ Het is een logische vraag, waarschijnlijk. Alleen:

het lost niets op. Zelfs als je het antwoord op die vraag zou kennen, kun je nog altijd niet lopen. De enige vraag die jou wel kan helpen, is: 'hoe zorg ik ervoor dat ik dit goed doorsta?'.

Daar gaat het om: Hoe kan ik die zwarte kaart omdraaien en mijn kaartspel zo kleurrijk mogelijk verder spelen? Hoe kan ik niet alleen een tegenslag verwerken maar er ook nog eens sterker door worden? Dat begint allemaal met de vraag: 'Oké, wat me nu overkomt is niet fijn, maar wat ga ik er nu aan doen?'

10 Dat vraagt misschien wat oefening. Daarom is mijn boek een doe-boek, met bij elk hoofdstuk een 'doe- ding'. Probeer het oprecht en eerlijk in te vullen, denk er over na, laat het bezinken. Probeer die positieve switch te maken. Eerst zal het misschien aarzelend, moeizaam en met wat tegenzin gaan, maar als je het blijft toepassen, wordt het een automatisme. En dan denk je de volgende keer in een file niet 'daar heb je die zwarte kaart', maar: 'Hèhè, een momentje voor mezelf. Oh, leuk liedje op de radio.' Dáár gaat het om. Ik heb het altijd moeilijk gehad met onrecht, ben altijd een voorvechter geweest van rechtvaardigheid. Ik heb moeten leren aanvaarden dat het leven niet altijd 'eerlijk' is. Dat je soms dingen overkomen die je niet hebt 'verdiend'. Ik heb ook geleerd dat er weinig is wat echt niet kan. Ik heb geleerd dat je soms even moet zoeken, maar dat alles – behalve dan het verlies van iemand die je dierbaar is – in je leven uiteindelijk een cadeau is. Misschien niet het cadeau dat je in gedachten had, maar wel eentje waar je later blij mee kunt zijn. Neem het van mij aan: op het moment dat ik hoorde dat

ik verlamd was van borst tot tenen en nooit meer zou kunnen lopen, dacht ik niet: 'Wat een fijn cadeautje.' En toch. Het heeft mijn leven rijker gemaakt, het heeft mij rijker gemaakt als mens. Ik kan nu oprecht zeggen dat ik gelukkig ben, en dat wens ik iedereen toe.

Laat dat de kunst van het leven zijn: pak de cadeautjes uit die je krijgt, leg ze niet meteen weg als een zwarte kaart, maar ga op zoek naar de schoonheid ervan. Geniet. Je bent er. Er is maar één zwarte kaart, en dat is het einde. Als je iemand verliest, besef je dat het kaartspel van het leven eindig is. Maar een persoonlijke tegenslag is geen zwarte kaart, dat is een kans om te vechten.

Ik hoop dat dit lees-, kijk- en doeboek je hierbij kan helpen!

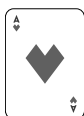


Model 787  
Newborn Infant Scale

Use the flat surface of the scale for weighing the infant. Do not use the scale for weighing other items. The scale is not to be used for weighing other items. The scale is not to be used for weighing other items. The scale is not to be used for weighing other items.

3.890

# Harten Aas: Geboren voor geluk



Niemand kiest waar hij of zij geboren wordt. Ikzelf kreeg meteen de troef uit het kaartspel: de harten aas. Geboren voor het geluk. Want zo is het, toch?

Gezond geboren in België, in een warm nest met voldoende eten en liefde, omringd door een fijn gezin. Niet iedereen krijgt meteen het volledige pakket: misschien ben je geboren in een land zonder mogelijkheden, of met een handicap, misschien verloor je een van je ouders of scheidden ze toen je nog klein was. Maar er zijn altijd dingen om dankbaar voor te zijn. Ik heb véél dingen om dankbaar voor te zijn.

Mijn vader heeft altijd alles gedaan voor zijn kinderen. Hij was politieagent in Antwerpen en vrijwilliger bij de brandweer van ons dorp. Misschien zag hij te veel ellende, zag hij te veel van de minder mooie kanten van de maatschappij. Het maakte hem een beetje pessimistisch. Mijn vader had

net als ik dat grote rechtvaardigheidsgevoel, alleen kon hij het geen plaats geven. Maar hij was een schat van een man. Alles deed hij voor ons. Als hij zijn biertje had, zijn sigaretjes en zijn gezin in de buurt, was voor hem alles goed. Mijn vader is nooit iemand geweest die op de voorgrond wilde treden, maar vanaf de zijlijn, in de schaduw, was hij mijn grootste supporter. Ook die van mijn broer en zus trouwens. Onze ouders waren net zo trots op hen als op mij. Mijn moeder is hét toonbeeld van een moederkloek. Zodra ze kinderen kreeg, ging ze werken als onthaalmoeder. Zo was ze altijd thuis om voor ons te zorgen. Daardoor liepen er bij ons thuis altijd wel kinderen rond. Mijn moeder is zacht, zo zacht. Ze wil gewoon zorgen. Ruzie en geweld vindt ze verschrikkelijk. Het is zelfs zo erg dat ze de televisie van kanaal verandert als het gewelddadig wordt. Mijn moeder leefde altijd – net als mijn vader – voor ons. Ze was heel sociaal geëngageerd en hielp wie ze kon. Eigenlijk waren het gewone mensen, mijn vader en moeder, maar toch gaven ze me het mooiste denkbare cadeau: het geloof in mezelf en de vrijheid en het vertrouwen om mijn dromen na te jagen. Waarschijnlijk hadden ze andere verwachtingen voor mij, wilden ze bijvoorbeeld liever dat ik zou studeren. En ik weet dat ze niet blij waren toen ik mezelf opgaf voor de para's. Ik weet dat ze het liever niet hadden dat ik mijn vaste job opgaf voor de onzekerheid van de topsportwereld. Maar altijd hebben ze geluisterd naar wat ik wilde. Altijd hebben ze geprobeerd mijn dromen te volgen en hielpen ze me ze na te streven. Zelfs toen dat niet altijd even makkelijk verliep... Zo wilde ik op een gegeven moment motorcrosser worden.

Dat leek me fantastisch. 'Dat is goed', zei mijn vader. Hij zou voor een motor zorgen. Dat beeld zal ik nooit vergeten: hoe hij de straat kwam inrijden met een aanhangwagen. Ik zat natuurlijk voor het raam te wachten, zo gelukkig omdat ik mijn motor zou krijgen. Alleen... Het bleek een brommer te zijn. Ach, mijn motordroom is snel verdwenen en daarna kwamen er weer andere dromen. Mijn vader deed zo zijn best om interesse te tonen. Soms was dat een beetje onhandig, zoals die keer dat ik mijn fiets aan het schoonmaken was. Ik hing hem altijd aan de wasdraad om hem te poetsen. Vader kwam langs, sigaretje in de hand. 'Ga je met die banden rijden?' vroeg hij dan. 'Ja, pa.' En dan schudde hij zijn hoofd: 'Dat wordt weer niks'. En hij wandelde weg, om mij verbouwereerd achter te laten. Mijn vader, die echt niks van fietsen wist. Zo was hij. Ik hoef maar aan die momenten terug te denken om heel hard te beginnen glimlachen. Ik beseft dat ik ontzettend veel geluk heb gehad hen als ouders te hebben. Er zijn mensen die minder geluk hebben... Ik heb een zus, Christine, die ouder is, en een broer, Frank, die een jaar jonger is. Mijn zus lijkt als twee druppels water op mama. Rustig, zacht, ze zou alles doen voor haar gezin. Haar eerste vriendje had ze al toen ze veertien was, ze zijn intussen getrouwd en hebben drie kinderen. Net als mijn moeder is ze heel sociaal geëngageerd. Als ze iemand kan helpen, doet ze dat met veel plezier. Frank was tijdens zijn jonge jaren helemaal anders van karakter. Hij hield van punk, ging graag uit en botste dan wel eens met andere uitgaanders. Een hevig, fel karakter had hij. Hij is degene die me, heel emotioneel, een brief schreef na mijn ongeval.

Hij schreef dat hij het niet begreep, het niet kon aanvaarden. Hoe ik, die altijd alles 'juist' had gedaan, zoiets kon meemaken. Na mijn ongeluk heeft hij zijn leven helemaal omgegooid, naar mijn gevoel. Hij begon ook deel te nemen aan triatlons en heeft er zelfs drie (waaronder de Ironman van Lanzarote) helemaal afgewerkt. Hij heeft een gezin met drie kinderen, en is er altijd voor mij en de familie.

Er zijn geen heroïsche verhalen te vertellen over mijn gezin, maar voor mij zijn ze onschatbaar. Misschien kan ik ons zo nog het best omschrijven: we lopen elkaars deur niet plat en hebben allemaal ons eigen, drukke leven. Maar we wonen bij elkaar in de buurt en we zijn er voor elkaar als het nodig is. We gaan voor elkaar door het vuur. Misschien vond ik het vroeger vanzelfsprekend, dat warme nest waarin ik opgroeide, maar na al die jaren ben ik alleen maar meer gaan beseffen dat ik het ongelofelijk getroffen heb met hen.

Het was een drukte bij ons thuis met drie kinderen én de onthaalkindjes. Maar toch was er ook altijd die rust. We waren niet de grote babbelaars, niet de grootste knuffelaars. Als ik aan vroeger terugdenk, zie ik de zondagen voor me. 's Ochtends speelde ik een voetbalwedstrijd en daarna aten we samen. Op zondag waren het altijd frietjes. Ik zie ons nog zitten aan tafel met mijn grootvader erbij, radio op *De Tijd van Toen*. Stil, rustig. Ieder met zijn eigen gedachten, maar toch gewoon samen.

En ikzelf in mijn kindertijd? Als ik terugkijk naar mijn jeugd, zie ik al een beetje *volhardendheid*. Het 'mijn eigen ding willen doen op mijn manier'.

Mijn allereerste herinnering is van toen ik een jaar of vijf