

Veerle Hegge

de stem
~~van mijn~~
~~stilte~~

De stem van mijn stilte werd opgetekend door **Lies Gallez**.

© 2025, Veerle Hegge en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopierechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Vormgeving Armée de Verre Bookdesign
Auteursfoto Bas Bogaerts

D/2025/0055/279
ISBN 978 94 6383 978 5
NUR 740, 770
THEMA MKZD

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be
 instagram.com/pelckmans.be

Veerle Hegge

de stem
~~van mijn~~
~~stilte~~

wanneer een
eetstoornis je leven
verlamt

P E L C K M A N S

“De pijn die ik nu voel is het geluk dat ik
daarvoor had. Dat is de afspraak.”

C.S. Lewis

“Door veel verdrietelijkheden
leert men te zwijgen.”

Seneca

“Je bracht weer muziek in het huis.
Dat was ik vergeten.”

Captain von Trapp, The Sound of Music

30 juni 2025 (9)

prélude	(13)
de stem	(17)
spreken	(25)
opname	(35)
mama	(43)
sleutel	(63)
papa	(77)
gebergte	(87)
zwijgen	(99)
weegrij	(109)
schreeuwen	(117)
schouders van mijn stilte	(123)
keuze	(137)
begrijpen	(149)
dictatoriaal	(159)
hoogspanning	(183)
herhalen	(197)
weddenschap	(203)
schaakmat	(219)

Nawoord door dr. Katrien Schoevaerts
en dr. Peter Adriaenssens (231)

Meer info (273)
Dankwoord (275)

30 juni 2025

Vandaag is het de laatste schooldag. Na het allerlaatste belsignaal sluit ik dit schooljaar af. Morgen start voor mij de zomervakantie. Tijd voor welverdiende rust, gezellige koffiemomenten, enkele klusjes en opruimwerk in huis. Maar bovenal is het een tijd om volop te genieten van het samenzijn met mijn gezin: Bart en onze vier geweldige kinderen: Hendrik, Katrien, Simon en Liesbet.

Af en toe dwalen mijn gedachten af naar het afgelopen jaar.

Exact een jaar geleden was ik op een absoluut dieptepunt in mijn leven beland. Achteraf heb ik begrepen dat op dat moment mijn leven zelf op het spel stond. Zonder hulp was een fatale afloop onvermijdelijk geworden. Ik ben toen vertrokken voor wat ik dacht dat een korte opname zou worden bij de Alexianen in Tienen. Ik zou er een half jaar verblijven.

Ik wil het verhaal vertellen van de ziekte die me zo diep in haar greep had gekregen, de ziekte waar ik nog elke dag tegen vecht: anorexia. Een verhaal vol pijn en verdriet, boosheid, eenzaamheid, vernedering en teleurstelling. Maar ook een verhaal over hulp, hoop en heel veel liefde.

Ik heb ervoor gekozen om alles aan het papier en de lezer toe te vertrouwen. Ook de dingen die zeer pijnlijk zijn voor mij. Gebeurtenissen uit mijn jeugd jaren die me zwaar beschadigd hebben, maar die onontbeerlijk zijn om mijn ziekte te begrijpen. En ook beschrijvingen van hoe de ziekte me kon dwingen tot gedrag dat diep beschamend is.

Ik heb namelijk ervaren hoe de meeste mensen onwetend zijn over wat een eetstoornis bij een volwassen mens precies betekent. Een onwetendheid die zich vertaalt in een gegeneerd vermijden van het onderwerp in mijn bijzijn. Zo werd ik in sociale contacten met de beste bedoelingen toch vaak gekwetst, en voelde ik me soms eenzamer in groep dan alleen.

In dit boek moet je geen heldendaden verwachten die worden opgehemeld noch pijn die wordt verbloemd. Wat je leest, is eerlijk. Rauw. Kwetsbaar. Maar ook hoopvol. Het is geschreven uit dankbaarheid voor wie me heeft bijgestaan. Voor mijn dokters, mijn therapeuten en mijn lieve medepatiënten. Voor mijn vrienden, mijn collega's, mijn familie en mijn gezin. Daarnaast hoop ik dat het boek een steun kan zijn voor al wie zelf met de ziekte worstelt, voor wie hunkert naar begrip en hulp. En een inspiratiebron voor

al degenen die rond hen staan en die vertwijfeld proberen om het te begrijpen en te helpen.

Voor mij is dit boek geen eindpunt, maar een getuigenis van moed in wording. Van heel veel vallen en telkens weer opstaan. Niet alleen om te overleven, maar om weer echt te leven.

Veerle

prélude

muziek
noten dwarrelen
als dansende sneeuwvlokjes
klanken strelen mijn oren
heerlijk

Leesevenplaar

Op mijn achtste ben ik met de muziekacademie gestart. Misschien kan ik zeggen dat ik me gekozen voelde, alsof muziek iets was dat ik moest en zou doen. Het loopt als een rode draad door mijn hele leven. In de academie van Berchem heb ik er als kind avonden versleten. Soms voelde het alsof ik in de muziekschool leefde. Twee avonden per week volgde ik er notenleer en daarnaast kreeg ik ook pianoles, dictie en voordracht. Ik voelde me er goed, bijna thuis.

De academie van Berchem was een oud gebouw met krijtborden waarop notenbalken getekend waren. De meeste houten trappen kraakten er. In sommige lokalen kwam het behang van de muur. Het rook er naar oude archiefkasten in combinatie met oud hout, zo'n typische oudgebouwgeur die je soms ook in kleine gemeentelijke bibliotheken terugvindt.

We leerden er noten lezen en verschillende sleutels gaven hun geheimen prijs. Ik hield ervan om aan de hartslag van muziek te mogen zitten. Voortdurend hoorde ik er allerlei instrumenten door elkaar. Van aarzelende pogingen en valse noten tot uitbundig samenspel. Het maakte niet uit.

Iedereen had er eenzelfde missie: muziek spelen en daarin beter worden.

Ik werd muziek, alsof het zeldzame momenten waren waarin mijn hoofd en lichaam rust konden ervaren. Ik voelde me heel op een manier die alleen mogelijk was op de academie. Misschien kan ik zelfs zeggen dat ik me gezien voelde in en door muziek.

Soms heb ik er ook gehuild, wanneer het spelen van een muziekstuk niet goed genoeg lukte. Voor de meeste ouders in die tijd werd het gezien als een extra school die je erbij nam. We moesten moeilijke en lange examens afleggen en drie keer per jaar kregen wij een rapport. Frequent oefenen en studeren vormden de basis van mijn vrije tijd. Ik wilde het goed doen. Zelfs toen bestond 'goed genoeg' niet. Het moest perfect zijn.

Muziek is altijd erg belangrijk geweest in mijn leven. Het is voor mij de manier om mijn emoties te uiten. Even weg van alles te zijn. Een eigen kleine, zachte wereld ver van de echte wereld, waar het leven zich in alle scherpte aftekende.

de stem

zelfbeeld
lachend huilen
ik zorg oeverloos
gedragen door hemelse muziek
volhouder

Leesevenplaar

Sommigen zullen mij misschien alleen maar kennen als de vrouw die op de verkiezingsdag spaghetti of lasagne maakt voor de journalisten op de oprit. Anderen zullen me zien als een figurant in het drukke politieke leven van mijn man. Iemand die altijd ergens trouw aan de zijlijn aanwezig is, maar zelf niet graag in de spotlichten staat. Ik heb al uitspraken gehoord die als volgt gaan: een sterke vrouw die achter of naast een sterke man staat. Ben ik dat? Misschien.

Met mijn man, Bart De Wever, heb ik het geluk vier prachtige kinderen te mogen opvoeden. Die enorme aantrekkingskracht voor een groot gezin heb ik altijd gevoeld. Het kan verklaren waarom *The Sound of Music* tot op vandaag nog mijn lievelingsfilm is. Ontelbare keren heb ik die gezien op kerstavond. Thuis, als kind, had ik er zelfs een lp van. Hoe meer muziek en zang in huis, hoe beter.

Tiny wordt mama was een van mijn lievelingsboeken als kind. Daarnaast had ik ook een sprookjesboek, dat ik zo veel las op mijn kamer dat de pagina's loskwamen. Ik bevond me een tijd midden in een prinsessenfase. Verhalen lezen werkte als klaarwakker dromen voor mij. Vroeger hield ik van de Amerikaanse serie *Little House on*

the Prairie. Ook dat ging over een groot gezin in het Wilde Westen. In mij heeft dat grote verlangen naar samen zijn en gezelligheid altijd een plek gehad. Misschien, het zou zomaar kunnen, als tegengewicht voor de eenzaamheid die ik als opgroeiend kind vaak ervaarde.

Het meest van al ben ik Veerle Hegge. In 2023 kreeg ik de diagnose anorexia nervosa. In die jaren van ziek zijn verloor ik veel. De tol die je betaalt voor een eetstoornis is fysiek, mentaal en sociaal ingrijpend. Ik verloor energie, spontaniteit om etentjes te kunnen bijwonen en die leuke onbezorgdheid rond eetmomenten. Ik verloor geluk, helderheid, maar bijvoorbeeld ook steeds meer van mijn concentratie om me op ingewikkelde pianostukken te focussen. Ik speelde tot voor de ziekte grip op me kreeg op een bepaald niveau en volgde specialisatiejaren aan de academie. Dat vraagt naast doorzetting ook ragfijne concentratie. Het gekke is dat ik mijn job als leerkracht nog kon blijven uitvoeren. Wat er ook gebeurde, er was geen reden goed genoeg voor mij om niet meer voor de klas te kunnen staan. Maar studeren voor een nieuw pianostuk ging me zichtbaar steeds moeilijker af.

Het is maar één aspect van mijn leven waar de mentale en fysieke gevolgen van de eetstoornis voelbaar werden. Op een bepaald moment kwam pianospelen volledig in de koelkast terecht. Hoe luider de eetstoornisstem in mij, hoe stiller de muziek werd in mijn leven.

In dit boek wil ik je meenemen naar die zware periode waar leven verschoof naar overleven. Ik geloof dat in het delen van een persoonlijk verhaal ook het potentieel van een ongelooflijke kracht ligt. Ik wil tot aan de bron van die kracht geraken, voor mezelf, maar ook voor anderen.

Mijn kinder- en jeugdijaren zijn van stiltes doordrongen. Met dit boek zoek ik de stem die ik tot op vandaag op moeilijke momenten nog het vaakst verlies. Dan zit ik vast in mezelf, geïsoleerd van de wereld waarin ik me bevind, al hoor en zie ik nog wat er rond mij gebeurt, antwoorden op eenvoudige vragen lukt me niet meer. De taal lijkt uit mij verdwenen te zijn. Ik schrijf dit neer zodat mijn stiltes een stem kunnen vinden en die stem lezers kan vinden. En lezers elkaar. Het is volgens mij een manier om het taboe rond eetstoornissen en mentale gezondheid in deze maatschappij te doorbreken. Misschien is doorbreken ver gegrepen, mijn doelen zijn altijd groot geweest. Maar woorden kunnen voor barsten zorgen. Dat geloof ik oprecht.

Dit is mijn verhaal. In mijn boek wissel ik elfjes, een dichtvorm van elf woorden, af met prozaïsche stukken waar ik een zo eerlijk mogelijke inkijk geef in wat er zich afspeelde, hoe ik dat ervaarde en hoe ik me daarbij voelde. Kwetsbaar durven zijn is de enige manier om dit verhaal te vertellen. Ik ben hieraan begonnen toen ik nog in een lange gespecialiseerde opname voor eetstoornissen in Tienen was. Het idee is daar ontstaan tussen de therapiesessies die ik er volgde. In beeldende therapie werden we uitgenodigd die dichtvorm uit te proberen.

Mijn allereerste elfje ging over de opname. Ik merkte op dat het me lag om op die manier te schrijven.

lichtpuntje
ver weg
waar ben je?
ik wacht op je
schitter!

Vele eerste versies van de elfjes heb ik in die lege momenten op mijn kamer neergeschreven. Het was voor mij een uitdaging. Ik ben vooral in mijn jonge leven erg met beelden bezig geweest. Tekst vroeg iets anders van me. Ik heb me erin vastgebeten. Ik wilde het kunnen. Ik wilde er iets tastbaars aan overhouden. Het gaf me ook de kans om iets te doen met de opname, met de gevoelens die ik er had en de indrukken van de dagen. Zo is dat een project geworden. Het krikte ook mijn eigenwaarde op. Het gaf een doel tijdens de vrije momenten. In opname zat ik in groep één toevallig in een creatieve groep die me in die eerste schrijfpogingen aangemoedigd hebben. Af en toe las ik er een elfje voor. Zo voelde ik traag de droom wakker worden om er een echt boek van te maken, elfje per elfje en verhaal per verhaal.

Een boek is in essentie een eeuwige stem. Het blijft bestaan. In het beste geval vermenigvuldigt het zich wanneer het verhaal gelezen wordt. Zo worden al die stemmen luid en winnen ze aan kracht. Die wens draag ik hier vurig uit. Voor dit boek, voor mezelf en voor iedereen wiens

leven op een af andere manier door de aanwezigheid van een eetstoornis ontwricht werd.

—
spreken

verleden
en heden
nooit meer hetzelfde
traag ontkiemt mijn toekomst
vaarwel

—

Leesevenplaar

Het is zaterdag 21 december 2024, Bart is jarig. Als ik door het raam kijk, dan zou ik kunnen zeggen dat het voelt alsof de herfst met zijn grijze, grauwe klauwen opnieuw in het land is. Nergens kan ik een plukje blauwe lucht spotten. Het voelt absoluut niet als 'het-is-bijna-kerstweer', zoals de Coca-Colareclames ons voorspiegelen op de televisie. De sneeuw lijkt voor het zoveelste jaar op rij forfait te geven.

Dit is officieel mijn eerste ochtend thuis, nadat ik zes maanden in Tienen verbleef op een gespecialiseerde afdeling voor eetstoornisherstel. Ik kan het mezelf gunnen om deze ochtend iets langer in bed te blijven liggen en de dag nog even uit te stellen. Samen met Bart ontbijt ik voor hij moet gaan werken. Zo vieren we heel even samen zijn verjaardag. We proberen elkaar te blijven vinden in zijn drukke agenda. Zonder die kleine momenten zouden we twee eilanden worden die compleet naast elkaar leven. Het is niet gemakkelijk, maar een andere keuze hebben we niet.

In de woonkamer hebben we een grote kerstboom gezet die versierd is met goudkleurige ballen en lichtjes. Er hangt een zilverkleurige krans van dennentakken met

lichtjes aan de voordeur. Ik heb het kerststalletje gezet dat we ooit in Bethlehem kochten. Er liggen pakjes onder de kerstboom. Vroeger ging ik zelfs verder en deed ik altijd mee met de kerstvieringen in de buurt. Ik speelde piano. Er gebeurt iets magisch wanneer muziek door de kerk draalt, alsof de stilte erna nog stiller klinkt.

Al die elementen dragen bij aan de typische kerstgezelligheid die zo eigen is aan de donkerste periode van het jaar. Ik weet dat het er aan de buitenkant uitziet als kerst, dat het binnenshuis zelfs ruikt naar den, maar het voelt voor mij dit jaar niet als kerst. Ik moet net van wereld wisselen, van die in de psychiatrie naar het gezins- en werkleven met Bart en de kinderen dat ik voor mijn opname had. Het hele decor verandert als het ware en ik neem mezelf daarin mee.

Toen ik gisteren thuiskwam, wist ik dat ik de komende maandag niet opnieuw naar Tienen zou moeten vertrekken. Ik zou het drukke verkeer niet in moeten om een autorit van een uur te maken. Ik zou geen verse kleren, sokken en ondergoed meer moeten inpakken. En geen zakken moeten versleuren van de auto tot aan mijn kamer in Tienen. Het valt moeilijk in woorden te vatten hoe dat voelde. Het was donker en regenachtig toen ik thuis aankwam, alsof het weer met mij de afspraak gemaakt had dat het de gevoelens en gedachten die in me leefden zou versterken. Misschien past zwaarte ook wel. Dit besef van thuis alleen verder te moeten herstellen, dat me de woorden beneemt,