

Het begin van een ander leven

Als productieleider in de televisiewereld leidde Caroline Ligthart (58) tot 1997 een hectisch bestaan. Een enerverende, leuke baan die vrijwel al haar (vrije) tijd opsloopte. Tot de dag waarop ze in haar auto stond te wachten om over te steken en achterop werd aangereden. Daarna was ze ineens alleen thuis met haar whiplashklachten. Wat Caroline zich vooral herinnert van die tijd, is dat er naar verloop van tijd ruimte ontstond om eindelijk haar talent te vinden waar ze al sinds haar prille jeugd naar op zoek was. Caroline vertelt aan LetselschadeNEWS over het ongeval en de ontdekking die haar leven veranderde.

Tekst Floor Verhees



Tijdens ons gesprek beluister ik de humor van Caroline, haar woordkeuze en de bruggetjes van het ene onderwerp naar het volgende thema en merk op dat alles wat ze zegt een vleugje van de aangename kant van het leven met zich meedraagt. Caroline weet tussen de regels door vrolijkheid te brengen, terwijl we praten over de rafelranden die haar leven hebben getekend. Als Caroline zegt dat ze in staat is om ellende een draai te geven naar iets positiefs, dan kan ik niet anders dan dit beamen.

'Het ongeval zette mij stil'

Caroline, je vertelt mij dat het auto-ongeval voor jou het begin was van een ander leven.

Hoe bedoel je dat?

Ja, dat klinkt misschien gek, maar door het ongeval kreeg ik de kans om letterlijk stil te staan bij mijn leven. Door de whiplashklachten kon ik in eerste instantie geen kant op en werd tot volledige stilstand gemaand in mijn ontzettend drukke werkende leven. Ik maakte lange dagen van gemiddeld 10 tot soms wel 15 uur per dag. Ik was altijd met mijn werk bezig, had weinig tijd voor andere dingen en ik had geen relatie, wel een paar goede vrienden, maar dat was het. Toen ik na het ongeval ineens helemaal alleen was, vond ik dat verschrikkelijk. Het contrast tussen voor en na het ongeval was immens groot en ook confronterend voor me. Het kostte tijd om hiermee om te gaan. Het verloop van de letselschadezaak in dezelfde periode deed mij helemaal geen goed. Gelukkig is deze inmiddels afgerond, maar ik kreeg destijds sterk de indruk dat de tegenpartij er alles aan deed om onder de aansprakelijkheid uit te komen. Dat werkt natuurlijk alleen maar averechts voor je herstel.

Toch ontdek je juist in die periode dan jouw talent?

Niet meteen hoor, zoals gezegd kon ik na het ongeval niet veel en voelde me vooral heel beroerd. Na verloop van tijd, toen ik merkte dat mijn herstel maar met kleine stapjes vooruitging, kwam ook het besef dat terugkeren in mijn baan als productieleider niet realistisch was. De werkdruk was te groot, ik raakte overprikkeld door de veelheid aan licht en geluid. Net als de drukte op straat, ook die prikkels kon ik niet verwerken. Daarnaast constateerde ik een soort noodzaak mijn eigen tijd te beheren en kwam uiteindelijk tot de conclusie dat ik op een andere manier mijn energie moest inzetten dan ik gewend was te doen. Toen ik in de krant stuitte op een oproep van een schrijfwedstrijd om een theatermonoloog over versterven



**Waantje krijgt de knarser (2016): Waantje woont op de horizon, tussen de Horizonnetjes. Met haar verrekijker houdt ze hen in de gaten. Ze voorkomt veel ongelukken met haar Meteen-Helpen-Bij-Domme-Dingenkoffertje. Maar als Waantje plotseling de knarser krijgt, gaan de Horizonnetjes voor háár zorgen. Misschien kan Rader iets uitvinden zodat Waantje zich wat minder ziek voelt, of moet er een Vergeethut gebouwd worden? De Horizonnetjes vinden een gigantische niet-machine. Als je in zijn bek gilt wat je niet wilt, gebeurt het ook niet! Maar werkt die niet-machine wel? En dan is er nog iets. Geen Horizonnetje heeft gerekend op de komst van Afval, het jongetje dat het liefst stookt en pest. Hij schopt alles in de war...*

te schrijven, wist ik meteen: dat ga ik proberen! Ik was geïnspireerd, ben vol enthousiasme aan de slag gegaan en heb drie maanden aan het stuk gewerkt. Daarna wist ik het zeker: ik wil schrijver worden! Vervolgens heb ik me ingeschreven voor de schrijversopleiding aan de Schrijversvakschool. Deze opleiding was voor mij een openbaring, want daar ontdekte ik niet alleen mijn schrijftalent, maar ook mijn schrijfplezier. Er ging een hele nieuwe wereld voor me open. Ik wilde bij wijze van spreken wel de hele dag aan een stuk door schrijven.

'Ik wist dat mij hier iets te doen stond'

Wat betekent het schrijven voor jou?

Als kind was ik al zoekende. Had het gevoel anders in het leven te staan dan andere leeftijdsgenootjes, ik was altijd gericht op groei en ontwikkeling. Ondanks dat ik niet wist wat ik later wilde worden, had ik wel het idee dat mij hier iets te doen stond. Het schrijven is het antwoord op veel vragen. Ik durf wel te zeggen dat ik dankzij het schrijven weet dat het mijn levensmissie is om van betekenis te zijn voor anderen. Zoals ik graag aan dit interview meewerk, omdat het voor andere letselschadeslachtoffers helpend zou kunnen voor hun herstel. Die gedachte motiveert mij.

Heeft het schrijven ook jou geholpen in je herstel?

Jazeker, want het was voor mij een manier om de impact van het ongeval te verwerken. Dankzij het schrijven kon ik een nieuwe balans vinden tussen in- en ontspanning. Op die manier zijn de eerste schrijffaren na het ongeval vooral

voor mezelf ondersteunend geweest. Het schrijven van het kinderboek 'Waantje krijgt de knarser' was voor mij zingevend, want op deze manier kon ik mijn persoonlijke ervaring met kanker en mijn talent inzetten om kinderen en volwassenen die te maken krijgen met deze ziekte, te helpen. Mijn levensmissie is hiermee tastbaar geworden. Het is me gelukt om in een mooi verhaal over te brengen dat we niet overal invloed op hebben en er soms minder leuke dingen in het leven gebeuren. Maar dat we wel zelf kunnen kiezen hoe we er vervolgens mee omgaan.

Dus accepteren van wat is?

Eigenlijk wel. Er wordt zo makkelijk gezegd dat je 'iets' moet loslaten. Ik dacht altijd: 'Hoe dan?'. Totdat ik me realiseerde dat met 'loslaten' misschien 'accepteren' wordt bedoeld. Toen kon ik er wel wat mee. Door ellende te accepteren, doe je het geen geweld aan. Dat inzicht gaf mij ineens bewegingsruimte, waardoor ik ellende een positieve draai kon geven. Dat is ook de insteek van de workshop 'Helend schrijven', waarbij de focus ligt op het dragend maken van grote levensgebeurtenissen door er over te schrijven. Het is inspirerend om anderen te helpen om op deze manier hun leed wat te verlichten. Dat geeft mijn leven zin.

Ieder mens heeft wel een rafelrand in zijn of haar leven. Caroline heeft meerdere rafelranden. Sinds 2021 is Caroline ongeneeslijk ziek en zit ze in de palliatieve fase. Voor Caroline geldt dat zolang ze van betekenis kan zijn voor anderen, haar leven zin heeft. Ik kijk terug op een mooi gesprek over de zoektocht naar zingeving. Caroline heeft 'm gevonden. ♦

Informatie Helend schrijven & Waantje krijgt de knarser: www.carolinelighthart.weebly.com



Advertentie

RaNed
trauma- en herstelbegeleiding 24/7

Verantwoord op weg
naar herstel bij
bedrijfs- en verkeersongevallen



Specialistische (praktijk) begeleiding

Verkeerstrauma's & Fobieën

Verkeersangst & Rijangst

Bedrijfsongevallen

Coaching & Counseling

Arbeidsre-integratie

Ongevallenanalyse (lid EVU)