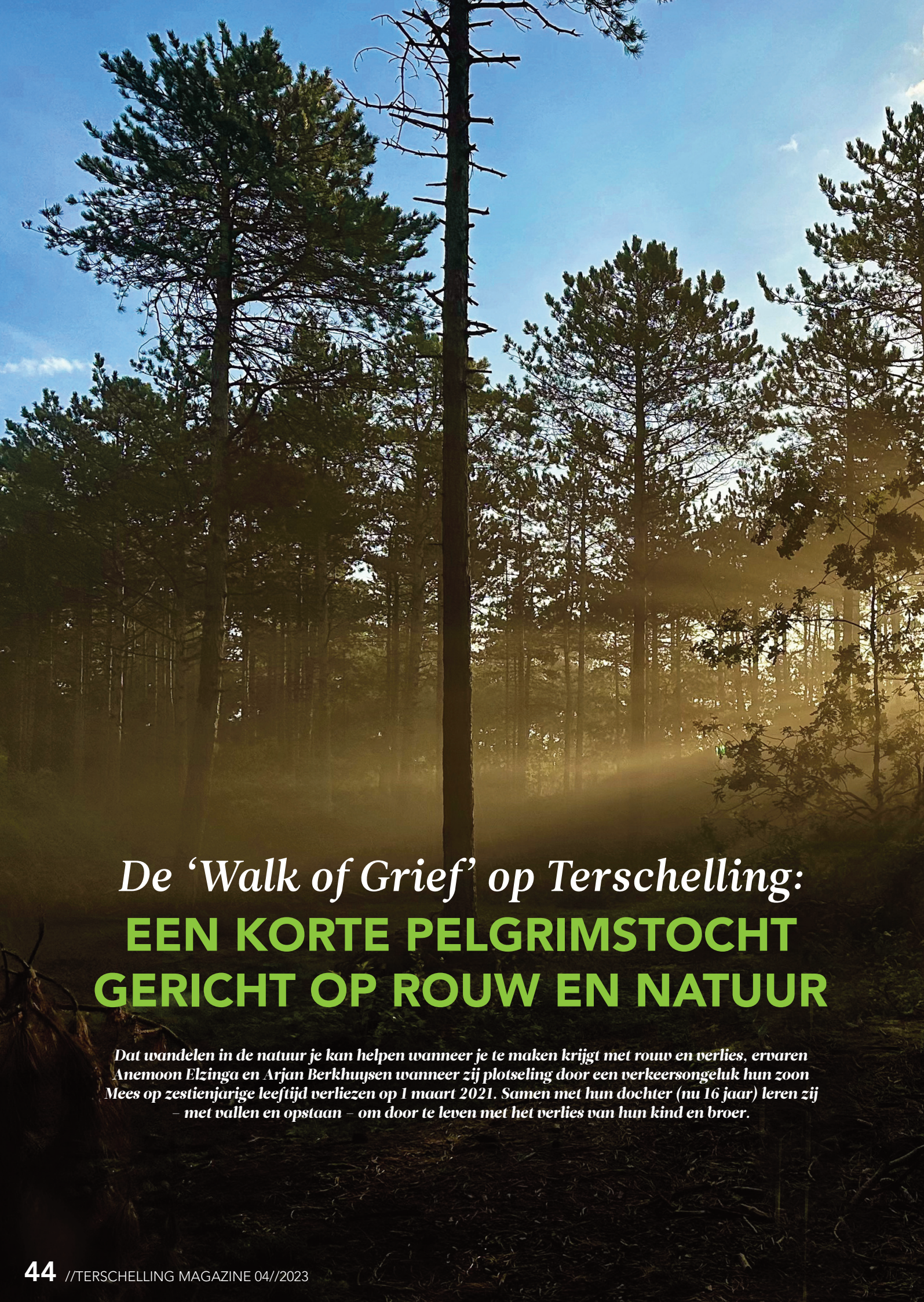




De 'Walk of Grief' op Terschelling: **EEN KORTE PELGRIMSTOCHT GERICHT OP ROUW EN NATUUR**

Dat wandelen in de natuur je kan helpen wanneer je te maken krijgt met rouw en verlies, ervaren Anemoon Elzinga en Arjan Berkhuisen wanneer zij plotseling door een verkeersongeluk hun zoon Mees op zestienjarige leeftijd verliezen op 1 maart 2021. Samen met hun dochter (nu 16 jaar) leren zij – met vallen en opstaan – om door te leven met het verlies van hun kind en broer.

TIJD IS EEN GEK DING

Wanneer we Anemoon en Arjan spreken is het bijna 1000 dagen geleden dat Mees is overleden. „Niet dat ik elke dag tel hoor, vertelt Anemoon, ik heb het opgezocht. Dat Mees al 1000 dagen niet meer leeft, en volgend jaar maart alweer drie jaar, klinkt heel lang, maar het voelt ook nog zo dichtbij. Tijd is een gek ding wanneer je het hebt over rouw en verlies. Aan de ene kant verwacht ik dat hij nog zo binnen kan lopen, maar aan de andere kant raakt hij steeds verder weg. Sommige herinneringen vervagen langzaam en dat vind ik heel lastig.”

IN BEWEGING ZIJN

Anemoon en Arjan zijn in 2011 op Terschelling komen wonen met hun kinderen. Het gezin is altijd al graag buiten en op het eiland kunnen ze dan ook enorm genieten van de veelzijdige natuur. Na het overlijden

van Mees krijgen Anemoon en Arjan nog meer behoefte om te wandelen. „Je worstelt met zoiets groots. We hadden het nodig om in de natuur en in beweging te zijn”, zegt Arjan. „De natuur instappen en gewoon gaan”, vult Anemoon aan. „Dat kun je gewoon altijd doen, wandelen is ook met rouw vaak heel behapbaar. Het lost niks op, maar het helpt wel als je te maken hebt met een groot verlies.”

EEN PAD GERICHT OP ROUW

Als de wereld om je heen voelt als een chaos, en je wordt overspoeld door een gevoel van wanhoop en machteloosheid, dan is het vaak moeilijk de dingen te overzien. Je richtlijn is weg. Anemoon en Arjan ervaren in zo’n situatie dat in beweging zijn in de natuur hen helpt bij hun rouw. „Toen we op zoek gingen naar een korte wandeltocht of een pad dat specifiek gericht is op rouw, konden we dat niet vinden. We dachten: dat

gaan we zelf opzetten, op Terschelling”, vertelt Anemoon. Ze maken een soort korte pelgrimstocht, waarmee iedereen die te maken krijgt met verlies – in wat voor vorm dan ook – de tijd en ruimte hiervoor kan nemen en betekenis kan vinden in de natuur. „In het eerste jaar na het overlijden van Mees merkten wij dat er kleine ritueeljes ontstonden die ons verlies mooi vormgaven. Ook het delen van ons verhaal met anderen hielp en helpt ons nog steeds enorm. Ook die ervaringen willen we, in een andere vorm, verweven in het rouwpad.”

VEILIG MAAR AVONTUURLIJK

Arjan: „Het eiland is de perfecte locatie voor een rouwpad. Als je de boot naar Terschelling pakt, laat je letterlijk alles even achter je. En hier op het eiland kun je soms uren in de natuur zijn, zonder een mens tegen te komen. Hoe vaak heb je dat in Nederland?”

Anemoon knikt instemmend: „Ja, je gaat naar een eiland en je maakt echt ruimte voor rouw omdat je even afgezonderd bent van je dagelijkse beslommeringen. Terschelling voelt veilig, maar ook avontuurlijk. Dat is een goede mix. Hier is alles aanwezig voor een korte pelgrimstocht: een gevarieerd landschap, cultuurhistorie en veel voorzieningen voor verblijf en horeca.” Waar de mensen verblijven die naar het eiland gaan komen om deze korte pelgrimstocht te gaan doen laten Anemoon en Arjan aan de deelnemers zelf. „Maar we gaan wel in gesprek met eilander ondernemers of zij hiervoor arrangementen willen aanbieden zodat je het de deelnemers gemakkelijk maakt”, aldus Arjan.

VIJF DAGEN

Op dit moment is er een route uitgedacht van 75 kilometer, verdeeld over vijf dagen, die loopt over het gehele eiland, van west naar oost. Arjan: „Tijdens deze Walk of Grief loop je elke dag ongeveer 15 kilometer en ga je eigenlijk het hele eiland rond, vrijwel altijd door de natuur.” Anemoon: „Het is een mooie route



geworden die elke dag veel variatie biedt, je komt langs allerlei landschappen. Daarnaast proberen we in deze tocht cultuurhistorische haltes aan te doen die relevant kunnen zijn bij rouw. Wat ik verrassend vind is dat ook wij, tijdens het uitstippelen van deze tocht, plekjes of paden tegenkwamen waar wij nog nooit waren geweest. We vonden het heel tof om die verwondering te voelen op eigen eiland.”

UIT HET HART

Het idee en de wandelroute is inmiddels uitgestippeld en het jaar 2024 zullen Anemoon en Arjan gebruiken om hun Walk of Grief volledig te gaan realiseren. „We nemen hier de tijd voor omdat dit initiatief echt uit ons hart komt, we willen het goed in de markt kunnen zetten, zonder losse eindjes”, zegt Arjan. Er komt een duidelijke gids, zowel analoog als digitaal. „We gaan een mooie routegids maken; in de vorm van een boekje met alle achtergrondinformatie, mooie verhalen over natuur en rouw en met ruimte voor het noteren van je eigen ervaringen, maar ook digitaal zodat deelnemers deze kunnen laden in hun wandelapp. Hiermee kan iedereen die deze tocht wil gaan maken dat zelf en in eigen tijd doen. Daarnaast zullen we op onze toekomstige website de contactgegevens delen van eilanders die begeleiding kunnen bieden tijdens de Walk of Grief. En uiteraard willen we zelf, als de tocht helemaal staat, ook het een en ander gaan organiseren. Het lijkt mij bijvoorbeeld heel fijn om deze tocht te gaan lopen, gezamenlijk met meerdere ouders die een kind hebben verloren.”

ACHTERGRONDONDERZOEK

Als initiatiefnemers zijn Anemoon en Arjan samen een goede match, Anemoon heeft ervaring in de culturele sector en als uitvaartbegeleider en Arjan heeft een





‘Het eiland is de perfecte locatie voor een rouwpad. Als je de boot naar Terschelling pakt, laat je letterlijk alles even achter je’

achtergrond in natuurbescherming. Daarnaast zijn ze, om meer input te krijgen voor hun idee, in gesprek gegaan met veel eilanders en eilandgasten over wat voor hen mooie plekken zijn op het eiland om te wandelen. Ook hebben ze gesproken met theatermakers, filosofen, wandelexperts, ritueelbegeleiders en meerdere hoogleraren op het gebied van pelgrimstochten, rouw en communicatie en dood.

EEN CADEAU AAN JEZELF

In de toekomst zal het startpakket voor de Walk of Grief te koop zijn via de website (www.walkofgrief.nl, waar momenteel nog hard aan wordt gewerkt) en op een aantal fysieke plekken op het eiland. „Het idee is om alles mooi vorm te geven in een geschenkverpakking, omdat ruimte voor rouw maken een cadeau is aan jezelf, of aan diegene aan wie je het wilt geven en dit gunt”, vertelt Anemoon. „In deze box willen we ook een speldje of een insigne doen waarmee mensen – voor wie dat wil – kunnen laten zien als ze aan het wandelen zijn, dat ze deze tocht doen. Zo kunnen deelnemers elkaar herkennen en hun verhaal met elkaar delen. Dat is helemaal vrijblijvend, als je hier geen zin in hebt dan draag je ‘m niet. Dit herkenningsteken moeten we nog vormgeven. We denken nu aan een rouwknoop, die naar de rouwkleding van vroeger verwijst. Daarnaast willen we de deelnemers ook een aandenken of herinnering aan hun tocht meegeven. Dat kan iets zijn in de vorm van een verzameldoosje waarin mensen kleine dingetjes kunnen bewaren die ze onderweg vinden. Zoals een veertje, een bloemetje of een schelp. Na de tocht kan dit doosje thuis als een soort altaartje neergezet worden, als een reminder om in het dagelijks leven voldoende ruimte te blijven maken voor rouw.”

PLATFORMFUNCTIE

De droom van Anemoon en Arjan is dat hun Walk of Grief uiteindelijk ook een soort platform wordt voor allerlei initiatieven op het gebied van rouw, denk bijvoorbeeld aan een lotgenotenwandeling, een expositie, of een voorstelling die raakt aan het thema. „Daarbij gaat het dan over rouw in de breedste zin, want deze route is er niet alleen voor mensen die een dierbare zijn verloren”, vervolgt Anemoon. „Het kan ook gaan om het verlies van een baan, het verliezen van een bepaald toekomstperspectief waarbij je afscheid moet nemen van een droom of grote wens, maar ook na een scheiding ervaar je verlies.” Het is heel breed inzetbaar en toegankelijk voor iedereen, aldus Arjan. „Je kunt de tocht alleen maken, samen of met een groep. Verlies kan binnen een gezin of familie bijvoorbeeld een zware wissel trekken, samen zouden zij het rouwpad kunnen lopen om weer of nog dichterbij elkaar te komen. Ik zou het mooi vinden dat zoiets hieruit zou kunnen ontstaan.”

CONNECTIE MET NATUUR

De Walk of Grief van Anemoon en Arjan is ontwikkeld volgens een uitgedachte routevolgorde verdeeld over vijf dagen achter elkaar, maar de deelnemers zijn vrij hierin andere keuzes te maken. Anemoon: „Wij hebben zelf gemerkt dat naarmate we langer onderweg in de natuur waren, we steeds meer lagen in onszelf afpelden en we meer veerkracht voelden. Het wandelen gaf ons ruimte en perspectief. Zo werkte dat althans voor ons. Maar iedereen legt natuurlijk zijn eigen weg af. Rouw is zo persoonlijk. Je moet het eigenlijk zo zien dat wij de broodkruimeltjes uitstrooien, maar dat het pad uiteindelijk pas écht gevormd wordt door de mensen die hem lopen. Zodra de Walk of Grief is gerealiseerd is ‘ie niet meer van ons, maar van iedereen. Het pad laat je hopen dat je niet alleen bent in je verdriet. Er zijn anderen die voorgegaan en weer anderen zullen nog volgen. Al die mensen samen hebben letterlijk en figuurlijk een vergelijkbare weg bewandeld. Dat vinden we een mooie gedachte.”