

Walk of Grief
“Wandelen
gaf
ademruimte
na zijn dood”

Lopen was het enige wat Arjan en Anemoon hielp na het verlies van hun 16-jarige zoon. Met als resultaat de Walk of Grief, een rouwpad op Terschelling dat ook anderen kunnen wandelen. Journalist Annemarie Bergfeld liep mee. Tekst: Annemarie

Bergfeld | Fotografie: Isabelle Renate la Poutre, Getty Images

“In de natuur zijn
maakt verdriet
niet minder,
maar je gaat
ruimer om je
verlies heen
zitten”



Arjan en Anemoon

Aan de voet van de Brandaris, de Terschellinger vuurtoren uit 1594, staat Arjan Berkhuisen me op te wachten. “Anemoon doet nog even wandelboxen op de post”, verontschuldigt hij zijn vrouw. “Dat is tegenwoordig een dagelijks ritueel.” Even later voegt Anemoon Elzinga zich bij ons en zet ik mijn eerste stappen op het rouwpad dat zij over het eiland hebben uitgezet: de Walk of Grief. In 2021 verloren Anemoon en Arjan hun 16-jarige zoon Mees. Hij had een vriend naar de boot gebracht en fietste terug naar huis. In de mist van de vroege avond werd hij van achteren door een auto aangereden. De volgende ochtend overleed hij in het ziekenhuis van Groningen. In de ‘rauwe rouw’ die hen overviel, konden zijn ouders vaak maar één ding: naar buiten gaan en lopen, eindeloos lopen. Anemoon: “Op veel dagen was dat echt het enige wat ons lukte. Je zet een stap, je zet een tweede, en dan blijkt de rest vanzelf te volgen. We merkten dat het hielp om in de natuur te zijn. Het maakte ons verdriet niet minder, maar je gaat ruimer om je verlies heen zitten, zoals ik het vaak omschrijf. Als je strak om je verlies zit, kan er niets

anders bij. Zit je er ruimer in, dan hoor je het fluiten van de vogels weer en kun je genieten van een gele gaspeldoorn in bloei. Het wandelen schiep ademruimte. In de natuur vonden we bovendien veel symboliek en herkenden we hoe verlies onderdeel is van alles om ons heen. Het eiland ademt verandering: bloei en verval, geboorte en dood.”

Verlies in het licht

Arjan en Anemoon wilden meer dan wandelen, dus ze gingen op zoek naar een pelgrimservaring die zich op rouw richt. Toen ze die niet vonden, ontstond het idee om een rouwpad te ontwikkelen. Waar beter dan op Terschelling, het eiland waar ze sinds 2011 wonen, waar Mees en zijn zusje Lente opgroeiden, waarmee ze zich verbonden voelen en waar de natuur zo goed laat zien dat groei en verlies beide bij het leven horen. Met de hulp van tientallen eilanders, familieleden, vrienden, kunstenaars, rouw- en wandelexperts gaven ze vorm aan de Walk of Grief. Aan de hand van een routegids kan iedereen deze 75 kilometer lange pelgrimsroute over het eiland volgen.

Op een aantal punten worden pelgrims uitgenodigd voor een eenvoudig ritueel. De eerste plek is bij de vuurtoren, het startpunt van de route. “Dit is een uitgelezen plaats om je verlies in het licht te zetten”, legt Arjan uit. “Voor wie of wat loop je? We nodigen de wandelaar uit om dat op de kaart uit de wandelbox te schrijven en die in de brievenbus van de vuurtoren achter te laten. De vuurtorenwachters bewaren de post ongeopend voor ons. Op de dag van de winterzonnewende verbranden we alle kaarten in een vuur op het strand.”

Niemandsland

Al snel staan we op het Kaapsduin, hoog naast het dorp. Het uitzicht op het Groene Strand en de enorme zandvlakte van natuurgebied Noordsvaarder, Vlieland aan de horizon, het is overweldigend. “Prachtig, hè?”, zegt Anemoon terwijl ze een wijds armgebaar maakt. “Rouw is je moeten oriënteren in een niemandsland. Het vraagt moed om dat pad te gaan en wij willen pelgrims houvast geven met ankerpunten in het landschap. Daarom hebben we plekken gezocht die symbolisch zijn voor rouw,

Walk of Grief

De route gaat door alle soorten landschap op Terschelling, grotendeels over onverharde paden. Hij is 75 km lang en opgedeeld in vijf dagetappes die eenvoudig in te korten zijn. Een routegids met reflectieve verhalen en ruimte voor eigen notities wijst de weg. Deze krijg je thuisgestuurd in een wandelbox met pelgrimsinsigne en een struinkistje voor ‘gevonden voorwerpen’. Bestellen kan via www.walkofgrief.nl. Voor mensen die niet goed ter been zijn kan Ecosafari Terschelling maatwerk aanbieden. Met duurzame elektrische terreinvoertuigen zijn bepaalde delen van de Walk of Grief te rijden. Meer informatie via www.ecosafariterschelling.nl.

en die met elkaar verbonden door het pad. Een belangrijke plek is de eenzame zeeden op een hoog duin bij Hee, die ook ons logo is geworden. Wat wij in eerste instantie niet wisten, is dat die boom voor veel eilanders een bijzondere betekenis heeft. Dat mensen speciaal naar deze den gaan

“De knoesten
van de afgebroken
takken zijn
zacht geworden
door de vele
aanrakingen”

om hun hart te luchten. Bij die boom is gehuild, gelachen en geschreeuwd. De knoesten die de afgebroken takken hebben achtergelaten zijn zacht geworden door de vele aanrakingen. Ze nodigen ook de wandelaars die nog gaan komen uit om hier hun verhaal achter te laten.”

Zorg voor elkaar

Op de rand van duin en bos pauzeren we met thee en chocola uit de rugzak van Anemoon. In Arjans rugzak zitten schroefjes, een boormachine en reserve-schildjes. Hij heeft een melding gekregen dat op een van de routepaaltjes het schildje ontbreekt. Aangekomen bij het paaltje blijkt dat een pelgrim op de plaats van het verdwenen schildje het logo met een pen heeft nagetekend, inclusief de pijl naar rechts. Het ontroert Arjan en Anemoon om te zien dat de pelgrims voor elkaar zorgen. Arjan: “Het pad verbindt. Dat horen we ook van pelgrims die elkaar ontmoeten en in gesprek raken. We zijn heel blij dat de rouwgemeenschap elkaar steunt.”

Zelf ervaren ze dat ook nog steeds. “Ongelooflijk hoe het hele eiland met ons mee rouwde om Mees. Bij zijn uitvaart stond er een erehaag van 1500

mensen in de duinen. We voelden ons gedragen in ons verdriet. We zijn in de gelukkige omstandigheid dat we veel begripvolle mensen om ons heen hebben.”

Anemoon vult aan: “We zijn er ook altijd open over. Dat maakt dat de ander zich veilig voelt om erover te praten. Goddank is de dood geen taboe meer. Stel je voor dat ik het nooit meer over Mees zou mogen hebben. In het begin wilde ik niks anders dan over hem praten. Ik wilde zó graag delen wat een geweldige, lieve, slimme, mooie, grappige en behulpzame jongen hij was. We hebben gemerkt dat het delen van verdriet verrijkend is. Verdriet bespreekbaar maken levert verbinding én meer ademruimte op.”

Onder de appelboom

Rouw zit niet alleen in je hoofd, het zet zich vast in je lijf, weten de ouders van Mees. “Daarom is bewegen belangrijk. Als je je lichaam in beweging zet, kan het losser komen. De zee en de bomen scheiden gezonde stoffjes uit en je hersenen komen tot rust door repeterende patronen in de natuur, dat is wetenschappelijk bewezen.”

De ribbels op het strand, de vorm van de duinen, de geulen op het wad, sneeuwvlokken, wolken; de meeste elementen in de natuur bestaan inderdaad uit zogeheten fractale vormen. Zelfs je hersenen. Van nature kost het minder moeite om fractale vormen te verwerken en daardoor helpen ze je om te ontspannen.

Midden in de duinen komt een stevige grijze kat ons tegemoet lopen. “Wat doe jij zo ver van huis?”, zegt Anemoon. “Die kant moet je op, daar is de vis”, wijst ze naar de Waddenzee. Maar het dier heeft andere plannen en loopt een stuk met ons mee, verder de duinen in. “We horen van veel pelgrims dat ze zich gesteund voelen door ontmoetingen onderweg. Een vogel die vooruit hipte en de weg wees, een vlinder die op de routegids landde.



“Ik wilde
zó graag
delen
wat een
lieve, slimme,
grappige
en behulpzame
jongen Mees was”



Zelf hebben we ook zulke magische momenten ervaren, bijvoorbeeld toen we bezig waren de ankerpunten aan elkaar te verbinden. Vaak waren er wel drie route-opties om uit te kiezen. Op een gegeven moment liepen we op een pad waar een kale appelboom naast stond. Precies boven het pad hingen nog precies twee appels. We konden ze zo pakken. Toen wisten we: die hangen hier voor ons, dit pad moet het worden.”

Redenen voor rouw

De Walk of Grief ontstond vanuit eigen behoefte, maar is er voor iedereen die rouwt. Het verlies van een dierbare is een reden om het te lopen, maar ook een scheiding, ziekte, een droom, een toekomst die er opeens anders uitziet. “Als kind had ik altijd verschrikkelijke heimwee als ik uit logeren was”, vertelt Anemoon. “Het was huilen, huilen, huilen tot mijn moeder me kwam halen. Die emotie was misschien wel net zo heftig als de heimwee die ik nu naar Mees voel. Ik wil maar zeggen: er is geen leedladder. Iedereen heeft zijn eigen verdriet, de emoties zijn hetzelfde.”

Om hun verdriet te kunnen verdragen, maakten ze bewust ruimte voor hun rouw door veel te lezen over verlies, te huilen in de duinen en te praten. Arjan: “Je kunt je ook verdoven met drank of anti-depressiva. Dan top je niet alleen de onderkant maar ook de bovenkant van je emoties af en blijft er niets dan grijs over. Wij leven intens, over de volle bandbreedte. Ik heb geleerd dat het leven zo willekeurig als de neten is en dat de dood geen onderscheid maakt.”

Troostrijke gedachte

Uitzoomen werkt ook, en daarbij helpt de natuur. “Er gebeurt van alles op deze aardbol. Mensen zijn passanten die even mogen meedoen. Maar zoals een boom die omvalt en vermolmt compost is voor nieuw leven, zo zijn ook wij compost. Je laat altijd iets achter. Ik vind het een troostrijke gedachte dat ik deel ben van een groter geheel. Mees blijft altijd in ons aanwezig.” Sommige pelgrims bedanken Mees voor hun ervaringen tijdens het lopen van het pad. “Dat vind ik ontroerend, al is het geen Meespad”, benadrukt zijn moeder. “Hij zou vast

hard gelachen hebben bij het idee. Maar hij is voor ons wel onlosmakelijk met het pad verbonden.”

Bron van leven

Ook bij Doodemanskisten, een mooi bosmeertje, nodigt de wandelgids de pelgrim uit om even stil te staan of op een van de bankjes te gaan zitten. Hier kun je reflecteren op je verlies en je afvragen: wat is er nog meer verloren gegaan? Anemoon: “Met elk verlies komt meer verlies. Wij zijn niet alleen Mees verloren, maar ook ons gezin zoals het was. En ik ben mijn baan kwijtgeraakt. Ik was uitvaartbegeleider en wilde dat graag weer oppakken. Dat kan ik nu vast nog beter dan voorheen, dacht ik. Maar het lukte me niet meer om 24 uur per dag aan te staan. Ik moest voor mezelf en voor Lente zorgen.” We lopen langs een grote, omgevallen boom. Een gigantische kluit met wortels staat loodrecht op de bosgrond. Gaatjes in de kluit verraden sporen van dieren. “Zie je, die boom heeft het niet gered”, zegt Arjan. “Maar hij is een bron van nieuw leven voor planten, kevers en spechten.”

“Na verloop van
tijd kwamen ook
weer de mooie
herinneringen.
Ik noem dat
warme rouw”

Zoals het leven verandert, zo verandert ook rouw, is hun ervaring. “Het wordt niet minder, maar de vorm wordt anders. In het begin voelde ik vaak koude, rauwe rouw. Na verloop van tijd bleek rouw zich ook te manifesteren in mooie of zelfs grappige herinneringen. Dan kun je ook dankbaarheid gaan voelen. Ik noem dat warme rouw.” Het is goed dat rouw bestaat, constateren ze. “Rouw gaat over liefde, rouw is liefde. Alleen in een andere vorm.”