

nrc >

NRC HANDELSBLAD | LUX ET LIBERTAS

Rouw

Op rouwpad Walk of
Grief is de natuur
steun en toeverlaat

LEVEN C6-7





LEVEN

Een wandeling om het
verdriet een plek te geven

ROUW Arjan Berkhuisen en Anemoon Elzinga verloren in 2021 hun zoon Mees. Vier jaar later is op Terschelling uit hun verdriet een project voortgekomen: de Walk of Grief. „Het verdriet was tijdens het wandelen niet weg, maar herkenden hoe verlies onderdeel is van alles om ons heen.”

Door **Kim Bos** Fotografie **Siese Veenstra**

We spreken af tijdens de eerste echte lentedagen van het jaar, in april. Het is alsof er een lampje is aangegaan in Nederland. Ineens valt het op: de lucht is helder, de dagen zijn langer. Op Terschelling tekent de wisseling van de seizoenen zich in alle scherpheid af.

Op dit eiland wonen Arjan Berkhuisen en Anemoon Elzinga met hun dochter Lente. Op 28 februari 2021 werd hun zestienjarige zoon Mees aangereden toen hij in het donker van de haven naar huis fietste. Hij overleed later in het ziekenhuis. Zijn ouders vertelden in de weken na zijn dood aan NRC hoe gedragen ze zich voelden door Terschelling en de bewoners. Ze merkten „dat er na zijn dood bijzondere dingen zijn gebeurd op het eiland, die volgens ons raken aan een universeel thema: liefde en verbinding”.

Tijdens het eerste gesprek, in april 2021, lagen de hamburgers die ze in de week van het ongeluk zouden eten nog in de vriezer. Mees' laatste vieze was zat nog in de machine.

Nu zitten we weer aan de keukentafel in hun huis vlak achter het duingebied. Hoe is het met Anemoon Elzinga (53) en Arjan Berkhuisen (55), vier jaar na het ongeluk? We spreken af omdat uit hun verdriet inmiddels een bijzonder project is voortgekomen. Op het eiland hebben ze een rouwpad uitgestippeld: de Walk of Grief. Een pelgrimstocht van 75 kilometer, verdeeld over vijf etappes.

In de bijbehorende wandelgids worden routes en bezienswaardigheden beschreven, en de teksten gaan ook over de natuur en de raakvlakken met rouw en verlies. De fragmenten geven de wandelaar een denkrichting - zoals de passage over muien. Wie in zo'n sterke zeestroming terecht komt, moet daar niet tegenin zwemmen. „Dat kost vooral veel energie”, staat in de gids die ze samen met Babet te Winkel schreven. De enige manier om levend uit een mui te komen, is met de stroming meebewegen, en pas afblijven zodra de kracht afneemt.

Niet lang voordat Mees stierf, werkte hij mee aan een documentaire van zijn nicht over liefde. „Liefde betekent vertrouwen, geluk, je tegelijkertijd gebonden en vrij voelen, en er voor elkaar zijn”, zegt hij daarin. In 2021 vertelden Anemoon en Arjan dat ze naar die woorden wilden leven. „Je kunt in de pijn blijven hangen”, zei Anemoon, „maar we voelen ook ontzettend veel liefde, verbinding en saamhorigheid. Dáár willen we onze aandacht op richten.”

Arjan maakt drie cappuccino's. Vier jaar geleden vertelden ze dat de dood van hun zoon soms dragelijker werd, wanneer ze die konden zien in het grotere perspectief van de natuur.

„De aarde is miljarden jaren oud”, zeiden jullie toen. „Als je zestien mooie jaren hebt gehad, dan is dat misschien ook goed.”

Arjan knikt. „We hadden Mees natuurlijk heel graag veel langer bij ons gehad, maar of iemand nu zestien wordt of honderd, het blijft een speldeprikk in de tijd. Mees heeft betekenis gehad, voor ons en zijn omgeving. Dat ben ik gelukkig

alleen maar méér gaan voelen.”

Dat bredere perspectief komt terug in de gids, bijvoorbeeld in de bladzijde die het strand beschrijft als een „natuurlijk kerkhof”: „Alle dode schelpdieren, visgraten, stukjes inktvis, zeehonden en glibberige kwallen spoelen hier aan. Ze zijn er gewoon, als vanzelfsprekend onderdeel van het leven.”

Jullie waren meteen vastbesloten iets te doen met de verbondenheid die jullie voelden op het eiland. Aanvankelijk was er het idee voor een monument op de plek van het ongeluk.

„We hebben gedacht over een monument, maar dat voelde toch niet goed”, zegt Anemoon. „Uiteindelijk hebben we er zo'n zesduizend bloembollen geplant, samen met familie, vrienden en eilandbewoners.”

„Het meest helende was het planten zelf”, zegt Arjan. „Met je handen in de aarde wroeten. We hebben alle bloemen van Mees' uitvaart gecomposteerd in onze tuin en die compost over de nieuwe bollen verspreid.”

„Het is uitgegroeid tot een vrij armetierig veldje”, zegt Anemoon. „Er zijn maar iets van tweehonderd bloemen opgekomen. Ik voelde me een beetje een slechte moeder. Alsof ik er niet goed voor had gezorgd. Maar op een gegeven moment dacht ik: dit is de natuur - daar heb je geen controle over.”

In de jaren na Mees' dood leerden Arjan en Anemoon het eiland kennen als een troostende plek. Een tijdlang probeerde Arjan dagelijks met oefeningen stil te staan bij de natuur. „In de natuur voel je je onderdeel van een groter geheel.” Hij ging bijvoorbeeld dagelijks vijf minuten lang met aandacht luisteren naar vogelgeluiden. Die methode is Arjan, die eerder directeur was van de Waddenvereniging en nu sociaal ondernemer is, Earthfulness gaan noemen, en samen met onder meer de Radboud Universiteit ontwikkelt hij die verder door. De oefeningen zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten over hoe verbondenheid tussen mens en natuur versterkt kan worden in het dagelijks leven.

Wandelen helpt hen om verder te leven, schrijven ze in hun gids: „Het verdriet was tijdens het wandelen niet weg, maar we zagen meer en herkenden hoe verlies onderdeel is van alles om ons heen. Het is iets wat we delen met de vogels, de bomen, de pony's achter ons huis.”

“Je kunt iemand ook missen door hem niet te missen

Zijn jullie ook spiritueel geworden? In de gids schrijven jullie over magische momenten.

Anemoon: „Toen Mees net was overleden, beleefden we veel magische momenten. Je huid ligt open en alles komt binnen, zo voelt het. Je ziet overal regenbogen die speciaal voor jou lijken.”

Arjan: „We wilden na Mees zijn dood een keer een kampeerbusje kopen, maar twijfelden nog. We gingen langs bij vrienden die er een hadden. Er kwam ineens een meesje voor hun bus zitten. Op een gegeven moment vloog hij de bus in, ging op de achterbank zitten, keek eens op zijn gemakje rond en vloog daarna weer weg.”

Anemoon: „Toen zei ik: dit gaan we doen.” Bijna iedereen die iemand is verloren, maakt zulke dingen mee, zien Anemoon en Arjan.

Door alle drukte rondom de opening van het pad is er de afgelopen maanden minder ruimte geweest om stil te staan bij Mees. Dat vinden ze soms moeilijk, vertellen ze. Arjan: „Je kunt iemand ook missen door hem niet te missen, zeg maar.”

Veel mensen proberen het missen juist weg te duwen.

Anemoon, die in het cultuur-historisch museum van Terschelling werkt maar voorheen uitvaartondernemer was: „Als je iets onderdrukt, bijvoorbeeld doordat je heel hard werkt, ga je op een hele smalle bandbreedte leven. Dan is er geen ruimte voor verdriet, maar ook niet voor plezier.”

We horen stappen op het tuinpad. Het is Walter. Hij maakt vuurtoren Brandaris schoon en leegt er de briefbus voor Anemoon en Arjan. Daar doen veel mensen die aan hun rouwtocht beginnen de 'verlieskaart' die ze bij hun gids van de Walk of Grief krijgen. Ze schrijven of tekenen erop voor welk verlies ze lopen.

In de papieren tas die Walter op tafel zet, zitten veertig kaarten, de opbrengst van twee weken. We lezen een kaart van een opa en oma die voor hun overleden kleindochter lopen, ze willen stilstaan bij de droefenis die dat in hun gezin bracht. Een ander stel draagt de wandeltocht op aan hun „noot geborenen kinderen”. Er is een kaartje van een familie van zes, die samen op pad gaan omdat ze een kind zijn verloren. Vader en moeder en de kinderen die er nog zijn, opa en oma. „Door stil te staan komen we vooruit”, schrijven ze.

Anemoon glimlacht: „Ik dacht eigenlijk dat mensen één woord zouden opschrijven, maar het zijn vaak hele verhalen.”

Hoe vinden jullie het, dat zoveel mensen hele dagen doorbrengen op een pad dat jullie hebben bedacht?

Arjan denk na. „Ik weet het niet zo goed. Ik voel geen trots of zo. Ik vind het wel heel fijn als ik mensen hoor vertellen dat ze er iets aan hebben gehad.”

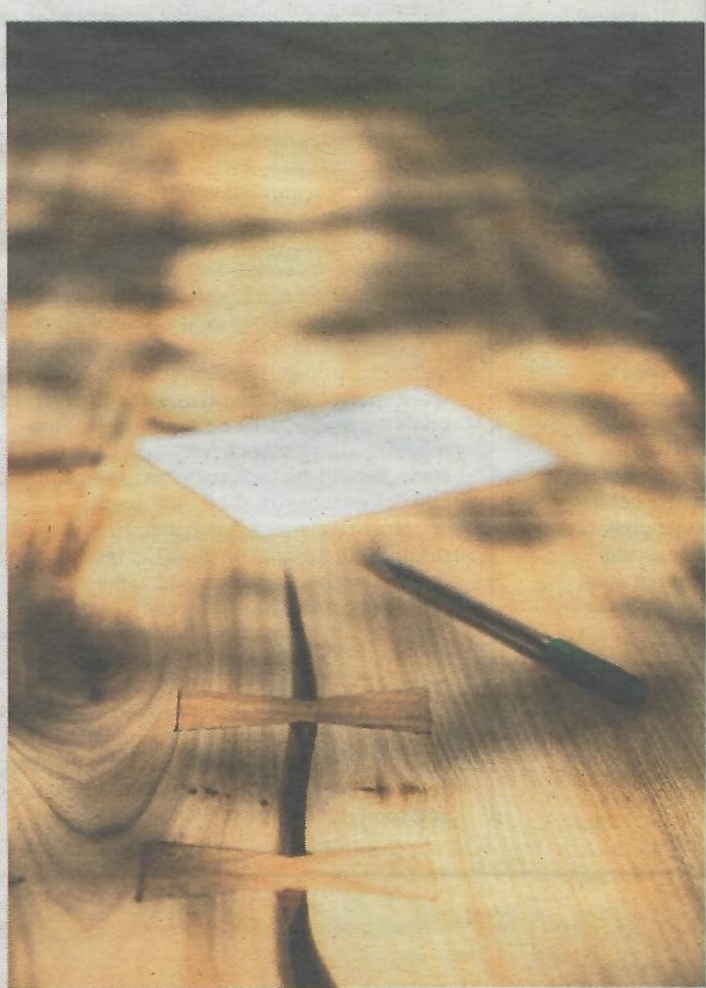
Anemoon knikt instemmend. „Eigenlijk doet het eiland het werk, de natuur. Wij bieden handvatten en lichten dingen uit, en de rest doen mensen zelf. Ik hoef er ook niet per se credits voor. Een pad maak je met elkaar.”



Arjan Berkhuisen en Anemoon Elzinga bedachten een pelgrimstocht voor rouwenden.



t langs de 'eenzame
o Terschelling.



In de Hoornerkooi werden vroeger een-
den gevangen. Nu leidt de tocht erlangs.

'Ik zei altijd dat het geen zin had om me er druk over te maken. Maar nu ben ik weer zo boos'

Ben van Laake (74) en Marina van Laake-Ruesen (68) verloren hun kleinzoon Siem, die in 2017 na een jaar ziekte op zesjarige leeftijd overleed. Ze liepen in april de rouwwandeling.

Siems lievelingsplek was het Waalstrandje, een rivierstrandje met grote keien waar hij graag speelde. Het is een plek geworden om hem te herdenken. Op een boom hebben zijn ouders een bordje met zijn naam gehangen. "Bijna altijd als we daar komen, heeft iemand iets voor Siem achtergelaten", zegt Marina van Laake-Ruesen.

In de jaren na Siems dood ontstonden er in de familie manieren van herdenken: het bordje bij het strand nabij Nijmegen, en de heliumballon met persoonlijke boodschappen die ze elk jaar voor hem oplaten.

Zelf waren ze aanvankelijk vooral bezig met de zorgen die ze hadden over hun kinderen en kleinkinderen, minder met hun eigen verdriet en rouwverwerking. Ze weten allebei veel over de mentale gezondheid, want ze hebben opleidingen tot therapeut gevolgd. "Maar toch liepen we vast", zegt Van Laake. "We hebben vier kinderen, en het begon tussen ons allemaal te schuren", vult Van Laake-Ruesen aan. Iedereen rouwde anders. "Ik begon op een gegeven moment te huilen en kon bijna niet meer stoppen", zegt ze. "Ben rechtte juist zijn rug."

Toen ze dit voorjaar in een krant lazen over de rouwtocht, besloten ze die te doen. "Voor mij leek de tocht sterk op hoe ik rouw ervaar", zegt Van Laake-

Ruesen. "Soms begon ik met wandelen en ging het heel goed, en een halfuur later kluunde ik door mul zand en viel de zwaarte over me heen. Het was rouw, fysiek gevoeld." Na de wandeling voelde Van Laake-Ruesen meer acceptatie bij zichzelf. "Dat rouw soms zwaar is en soms minder zwaar - ik kon het beter dragen. Op de boot terug voelde ik me rustiger."

"Bij mij gebeurde het tegenovergestelde", zegt Ben van Laake. De stilte van de wandeling bracht hem terug naar de laatste veertien dagen van Siems leven. "Hij heeft toen zo geleden. Dat was ondraaglijk. Het onvermogen iets te kunnen doen. Het besef dat er aan het begin en aan het eind van het leven over je wordt beschikt." Van Laake had die herinneringen "geparkeerd". "Ik zei altijd dat het geen zin had om me er druk over te maken. Maar nu ben ik weer zo boos."

Hij vertelt over een moment met Siem, kort voor het einde. Buiten, op een heuvel. "Hij schoof stilletjes op mijn schoot, zoals altijd, en klopte op mijn rug: 'Opa, wij zijn toch vrienden?' 'Ja', zei ik. 'Sinds de wandeling voel ik heel sterk: in die laatste weken heb ik hem in de steek gelaten. Ik ben bang dat hij gedacht heeft: dit doen vrienden niet.' Een vriend had hem op dat moment beter geholpen, is het gevoel dat bij Van Laake is overgebleven. De wandeling heeft Van Laake doen inzien dat hij hier graag verder bij stil wil staan. "Ik ga praten met iemand."

'Na tien jaar bezig zijn met onze kinderwens, kon ik stilstaan bij wie ik ben'

Lieke Breuer (38) en Gerline Zwama (40) verloren in maart 2020 hun dochter Janne, die stil werd geboren. Tijdens Jannes „jaardag” liepen ze het rouwpad.

„J anne heeft rituelen in ons leven gebracht”, vertelt haar moeder Lieke Breuer aan de telefoon. Op haar jaardag, de dag waarop ze ter wereld kwam, halen Breuer en haar vrouw Gerline Zwama herinneringen op. „Ze had een enorme dikke bos haar. Ons punkertje.

„Voor haar kunnen we niet doen wat we voor ons zoontje Olle, die twee is, wel kunnen doen. Maar de rituelen geven houvast. Elk jaar brengen we oranje en roze ballonnen haar grafje, en eten we er zelfge-maakte Janne-koekjes. En met Kerst zetten we daar voor haar een fluorescerend sneeuwpopje en een kerstboompje neer.”

Breuer en Zwama sloten tijdens de tocht ook een intensief fertiliteitstraject af, en dachten

terug aan de miskramen die ze kregen. Zwama zou nog een kindje dragen, maar dat is niet gelukt.

„Tijdens het wandelen waren we vijf dagen lang los van de samenleving, zo voelde het. Na tien jaar bezig zijn met onze kinderwens, kon ik stilstaan bij wie ik ben. Ik vond iets van mijn positieve zelf terug, en heb vreugdedansjes gedaan. Voor mijn vrouw begon de tocht anders. Die voelde: nu moet het, waardoor het langer duurde voordat er ruimte voor rouw en het voelen van liefde ontstond.”

Aan het einde van de eerste wandeldag, precies bij de ‘eenzame boom’, het symbool van het pad, zagen Breuer en Zwama een regenboog. „Voor mij is dat een knipoog van onze dochter. Ik zie Janne in alles. Omdat we geen nieuwe herinneringen met haar kunnen maken, zijn dat de dingen die je vastlegt en deelt. Dat is het verhaal dat je anderen kunt vertellen.”