



ROUWEN

IN HET RITME VAN DE

STAPPEN

TEKST JORINDE BENNER
FOTO'S CORNÉ SPARIDAENS

De deur uit, lucht krijgen. Na de dood van hun zoon Mees was wandelen voor Anemoon Elzinga en Arjan Berkhuisen van levensbelang. Nu is daar hun **Walk of Grief**, een route op Terschelling voor iedereen die rouwt. Journalist Jorinde Benner liep een stuk mee.

Er is windkracht 9 voorspeld. Code rood van het KNMI, maar de boot van Harlingen naar Terschelling vaart. Op de Waddenzee beuken regen en zeewater afwisselend tegen de ruiten. 'Veiligheidsgordel vast,' maant een rederijmedewerker.

In de haven van West-Terschelling wachten Anemoon Elzinga (53) en Arjan Berkhuisen (55). Vier jaar geleden, op 1 maart 2021, verloren ze hun zoon Mees, toen zestien jaar oud, aan een verkeersongeluk op het eiland. Een jongen met een open houding, leergierig, vaak vrolijk en onbeveng, zullen ze later deze dag vertellen. Vroeger waren ze weleens bang of hij niet té lief was, en daarmee kwetsbaar voor de grillen van het leven. Eenmaal ouder bleek hij juist krachtig en zichzelf. Hij wilde tropenarts worden, was klaar om te gaan studeren. 'In de brieven en kaarten die we na zijn dood ontvingen, lazen we terug hoe hij mensen vrolijk de ruimte gaf om zichzelf te zijn,' vertelt Anemoon. 'Het troost ons dat Mees in zijn korte leven al behoorlijk 'af' was.'

De enige plek waar Anemoon en Arjan heen konden met hun verdriet, was naar buiten. De natuur in achter hun huis op het eiland, letterlijk naar lucht happend. 'Het verdriet voelde als een olifantenpoot op mijn borst,' vertelt Anemoon als we naar de Brandaris lopen, de oudste werkende vuurtoren van Nederland. 'De vrije natuur was het enige wat me van dat drukkende gevoel kon bevrijden. Ik mocht lopen, huilen, schreeuwen. De natuur oordeelt niet.'

De repeterende beweging van wandelen, dag

in, dag uit, werkte helend, merkten Arjan en zij. Ze kwamen uit hun hoofd en meer in contact met hun lijf. Lopen zette letterlijk iets in beweging – in hun lijf en in het rouwproces – nadat het verlies van hun kind hen had stilgezet. Het effect bleek wetenschappelijk aangetoond, leerden ze toen ze twee jaar later met het idee voor een pelgrimstocht rond rouw in gesprek gingen met wandel- en rouwexperts, pelgrims en lotgenoten.

Zo ontstond de Walk of Grief, een 75 kilometer lange wandeltocht over het eiland, verdeeld over vijf etappes van gemiddeld vijftien kilometer over onverharde paden. Misschien hielp rouwwandelen een ander ook; hoopten ze. Het stel stelde een wandelboek samen met kleine rituelen, teksten en vragen die pelgrims laten reflecteren op hun verlies. Anemoon: 'Zoals de vraag: *wat ben je behalve je verlies nog meer verloren?* Zo beseften we: hé, we rouwen niet alleen om Mees, maar ook om het gezin dat we met z'n vieren waren geweest.'

AAN DE VOET VAN de Brandaris is de lucht plotseling geklaard. De omgeving kleurt lichter, alsof er een schijnwerper staat op ons doel van vandaag. De vuurtoren is het startpunt van de Walk of Grief. Pelgrims kunnen er een kaart posten waarop ze beschrijven wat ze verloren zijn. Eens per jaar worden al die kaarten samen ritueel verbrand. Natuurlijk postten Anemoon en Arjan er ook een kaart. Vlak na zijn overlijden merkten ze dat ze de naam van Mees willen blijven noemen, dat ze willen dat hij wordt herinnerd en mensen weten dat hij heeft bestaan. Die behoefte hebben veel mensen die rouwen, denkt Anemoon: 'Alles wat aan overdenkingen en rituelen in de wandelgids langskomt, hebben we zelf ook zo gevoeld.'

De Walk of Grief is geen Walk of Mees, wil het stel benadrukken. De tocht is bedoeld voor rouwverwerking in al zijn vormen. Dat kan gaan om het verlies van een dierbare, maar ook van een baan, een verwachting of droom die niet uitkwam, een onvervulde kindwens, een scheiding, of wat dan ook.

Verdriet dat diep, intens en pijnlijk kan zijn. Anemoon: 'Er is geen leedladder voor rouw, pijn of verdriet.' »



Walk of Grief VIJF WANDELETAPPES



Via het uitkijkpunt van West-Terschelling duiken we diep de hoge duinen in, vanaf hier alleen nog over onverharde paden. Anemoon en Arjan doorvoelden elk pad dat ze kozen voor hun pelgrimstocht nauwkeurig. Was dit ene, smalle duinpad beter, of toch die brede grasstrook die naar hetzelfde punt leidde? Anemoon: 'Op een gegeven moment liepen we over een pad waarboven precies twee wilde appels hingen. Plukfruit, precies daar, voor onze neuzen. Ik voel de aanwezigheid van Mees niet elke keer dat wij over het eiland wandelen, maar dat pad moest op de route, wisten we meteen.'

ARJAN WIJST NAAR VARENS, laag bij de grond. Ze vertonen een soort Droste-effect: blaadjes in blaadjes in blaadjes vormen uiteindelijk de anatomie van de plant. 'Zoals de takken van de bomen hier uitwaaiëren in een soort nieuwe bomen, die weer bomen worden. De route van de Walk of Grief zit er vol mee. Dat

repeterende patroon vinden je herse-
nen fijn, want die hoeven daardoor
minder hard te werken. Dat brengt je tot
rust. We hebben net zo lang gelopen tot elk
pad dat we kozen klopte.'

Het stel oogt liefdevol, levenslustig bovenal. Ik vraag me af hoe je zo dicht bij jezelf - of sterker nog, bij elkaar - kunt blijven wanneer je grootst denkbare liefde wordt weggerukt, als de pijn groter is dan de meeste mensen kunnen bevatten en waarschijnlijk nooit meer helemaal zal helen. Arjan: 'We kunnen nooit meer weg van het eiland, Mees is hier voor altijd.' Hij komt oorspronkelijk uit Delfzijl, werkt twee dagen per week 'aan de wal' voor Natuurbeheer. 'Het is fijn dat we op een eiland zitten en niet van ons verdriet kunnen weglopen, want onbewust willen we dat allemaal. Dat is meteen de kracht van de route.'

Anemoon, die in verschillende grote steden woonde, werkte na haar studie communicatiewetenschappen jaren als uitvaartbegeleider, tot dat na de dood van Mees niet meer ging omdat ze niet meer altijd 'aan' kon staan.

'Ons brein vindt dat
herhalende patroon
van de takken fijn,
zo kom je tot rust'

—ARJAN



'Na twee dagen had ik
de bomen namen gegeven.
Jos, Miranda. Alsof ze
mijn vrienden waren'

—ANEMOON

Nu doet ze veel in de culturele sector op het eiland. Maar eerlijk gezegd slokt de Walk of Grief op dit moment bijna al hun tijd op. Er moeten wandelboxen gevuld, er zijn samenwerkingen met talloze (horeca)ondernemers. En dan is er nog dochter Lente (17), die net haar rijbewijs haalde, haar oudere broer heeft overleefd en die ze wel alle vrijheid willen geven om het leven te proeven in al zijn vormen. Ja, natuurlijk is dat beangstigend, beamen ze. Tegelijkertijd willen ze niet anders dan haar loslaten. 'Gek genoeg was ik mijn hele leven lang bang voor grote verliezen,' vertelt Anemoon. 'Dat ik mijn ouders zou kwijtraken, bijvoorbeeld. Dat gebeurde, ik verloor ze toen ik 22 was. Toen was ik bang dat er iets met onze kinderen zou gebeuren. Ook dat overkwam ons, Mees ging dood. Nu ben ik minder bang voor wat er in de toekomst kan gebeuren. Ik heb er toch geen controle over, weet ik nu.'

URENLANG KOMEN WE IN de wijde omtrek niemand tegen. Het zijn wij drie, de wind, wat druppels regen, en de rust van de natuur. Van de zee naar uitgestrekt duingebied, door naar glooiende naaldbossen. Ook dat blijkt troostend. De meeste mensen hebben een voorkeur voor een bepaald type landschap en zo is er voor ieder wat wils. Op berglandschap na. 'Waar ben jij het liefst?' vraagt Anemoon. 'Aan zee, in het bos of in de bergen?' Haar vraag overvalt me. 'De bossen,' antwoord ik, zonder twijfel, maar over het waarom heb »



ik nooit eerder nagedacht. Omdat ik me daar omhelsd voel, met mijn liefde voor de natuur en dieren – een gevoel dat ik een groot deel van mijn leven heb moeten missen. 'Mooi hoe iedereen dat anders ervaart,' zegt ze – zelf liefhebber van het strand. 'De eilandkust laat je voelen dat alles voortdurend verandert, en dat niets of niemand op zichzelf staat. De getijden voeren zand aan en nemen weer kustlijn weg. De natuur leert ons hoe dood en leven, verlies en groei, met elkaar verweven zijn. Verlies blijft altijd bij je, maar je relatie ermee kan veranderen.'

In een voorjaar bivakkeerde ze eens een paar dagen in stilte in de bossen, vertelt Anemoon. Zonder eten, zonder elektronica. 'Na twee dagen had ik de bomen namen gegeven. Jos, Miranda. Alsof ze mijn vrienden waren, een onderdeel van mijn omgeving.' In de meest rauwe periode van de rouw zakte ze op een dag gebroken van verdriet neer op het mos. 'Dat was een keerpunt. Want terwijl ik daar zat, voelde ik plotseling alle zwaarte naar beneden zakken, en uit me glijden. Mos neemt schadelijke stoffen op, googelde ik later.' Lachend: 'In Japan zijn zelfs heuse mosfanclubs.' Arjan had een vergelijkbare ervaring toen hij eens huilend in de duinen achter hun huis zat. 'Uit het niets dook een wilde pony op die mij troostend opzocht.' Ze zijn bepaald niet zweverig hoor, merkt Anemoon op, hopelijk lijkt dat niet zo. Hoe langer we lopen, hoe dieper de rust in onze lijven zakt, maar hoe meer het gesprek ook intensifieert met juist minder woorden. We begroeten wilde geiten, wandelen in de sporen van de paarden op het eiland.

'Er bestaat geen leedladder voor pijn of verdriet. Deze route is er voor rouw in alle vormen'

—ANEMOON

Een smal voetpad leidt langs stekelige, onbegaanbare bospartijen en een uitgestrekt meer. Anemoon en Arjan praten even open als krachtig over hun verdriet. Over de sporen die het naliet in hun gezin, en in hun relatie. Dochter Lente wandelde niet mee met haar ouders, die sloeg liever aan het sporten. Iedereen rouwt anders, weet het gezin als geen ander – al slapen ze de eerste maanden na het verlies van Mees dicht bij elkaar in de woonkamer. Anemoon: 'Ook tussen Arjan en mij verschilde de rouw. Mij kan het verdriet ineens overvallen. Arjan zoekt het af en toe actief op. Dat respecteren we van elkaar.' Een verlies als dit kan geliefden uit elkaar drijven, maar het tegenovergestelde gebeurde, vertelt Arjan. Door voortdurend in gesprek te blijven, dat maakt de verbintenis groter. Ja, natuurlijk was het verdriet soms uitzichtloos, want hoe kan het dat een kind van zestien sterft? Anemoon: 'In dat opzicht hebben we een leven voor, en een leven na Mees.' Arjan: 'Onbevangen zullen we nooit meer zijn.'



'Zo'n verlies kan een stel uit elkaar drijven, maar dat gebeurde niet'

—ARJAN

TIENDUIZEND STAPPEN, PAKWEG halverwege deze eerste etappe. 'En jij dan?' vragen ze uiteindelijk. 'Is het puur uit journalistieke interesse dat je deze tocht wilde meemaken?' Als moeder van twee kinderen grijpt hun verhaal me aan – natuurlijk. Ik bewonder Anemoon en Arjan om hun veerkracht, hun positieve instelling en aimabele persoonlijkheden die gek genoeg vanaf de eerste seconde vertrouwd voelen. Maar met elke stap die ik zet, en in de korte, comfortabele stiltes die vallen, kan ook ik niet vluchten van het ritme



van de stappen dat in me laat resoneren wat ik in 47 jaar leven verloor of eigenlijk nooit kende. Een veilige band met mijn ouders. Zorgeloze, geweldloze tienerjaren. En ik voel hoe schadelijk mijn eigen verbroken huwelijk was, zo schadelijk dat ik misschien wel nooit meer durf te vertrouwen.

Is de lucht érgens zo schoon in Nederland als hier, vraag ik me af. Stap, stap. Onbedoeld trekken flarden uit mijn leven aan me voorbij. Stukgelopen relaties, mijn gevoelsleven dat ik het grootste deel van mijn leven afsloot. Nergens verkeer, wel een buizerd. 'Ik prijs me gelukkig met wat ik heb gewonnen,' zeg ik uiteindelijk: 'het stuk van mezelf dat ik minstens veertig jaar lang ontkende en dat de essentie van mijn persoonlijkheid omvat. Hoe kan ik daarom rouwen? Ik heb haar net hervonden.'

Anemoon knikt. 'Uit een groot verlies kan iets moois ontstaan. Wij voelden ons na de dood van Mees op onze beurt zó gesteund en geborgen door de eilanders, vrienden, familie, bekenden. Iedereen stond om ons heen. We hebben met het verlies van onze zoon óók iets gewonnen.' Weer die montere houding, de schouders eronder. 'We zouden het zo terug willen draaien, maar dat kan natuurlijk niet. En dan is het fijn dat zijn verlies niet helemaal zinloos is geweest.' «

→ De *Walk of Grief* gaat op 1 maart open. Kijk voor de wandelgids, praktische informatie én ervaringen van andere pelgrims op walkofgrief.nl. Voor mensen met een fysieke beperking is maatwerk mogelijk.