

A woman with curly hair, wearing a black and white striped long-sleeved shirt and light blue jeans, stands on a dune covered in tall, golden-brown grass. She is looking out over a wide, sandy beach that stretches towards the sea. In the distance, a long wooden pier or breakwater extends into the blue water under a clear sky. The overall scene is peaceful and scenic.

UITWAAIEN LANGS DE NOORDZEEKUST

# Een eindeloze strandwandeling

Journalist en schrijver Francine Postma (1972) heeft een lieve man, twee geweldige zoons, een huis en een hond. Toch knaagt er iets. Om met zichzelf in het reine te komen, besluit ze te gaan wandelen langs de Hollandse Noordzeekust. Tijdens het lopen herbeleeft ze haar jeugd en accepteert ze uiteindelijk zichzelf.

TEKST: FRANCINE POSTMA | BEELD: VINCENT VAN DEN HOOGEN



**M**ijn moeder hield van de zee. Op stranddagen was ze vrolijk, ontspannen en in haar element. Ik zie haar voor me: stralend, wijdbeens staand in de golven, de armen geheven boven het hoofd, uitroepend: “Kijk nou, die schittering van de zon op het water!” Aan zee viel alles van haar af. Thuis was het anders. Dan zuchtte ze vaak. Het gezinsleven viel haar zwaar. Mijn moeder wilde vrij zijn. Ooit las ze me *Krassen in het tafelblad* voor, van Guus Kuijer. De eigenzinnige grootmoeder in dat verhaal heeft een tuinhuisje waarin ze uren zit te schrijven. Na haar dood vindt haar kleindochter er de dichtregels van Slauerhoff: *In Nederland wil ik niet blijven, ik zou er dicht-groeien en verstijven*, gekrast in het tafelblad. “Ik begrijp die grootmoeder heel goed,” zei mijn moeder. Ook zij zat vaak uren te schrijven in haar dagboek. Wij, haar drie dochters, mochten haar dan niet storen. Als kind dacht ik dat het aan mij lag dat mijn moeder niet gelukkig was. Ik deed mijn uiterste best om het goed te doen, haar aandacht te trekken, te zorgen dat haar ogen weer twinkelden. Maar wat ik ook deed, het was niet genoeg. Als ik later zelf moeder word, nam ik me voor, zal ik altijd vrolijk zijn. Ik zal altijd aandacht hebben voor mijn kinderen, alles voor ze doen en nóóit zuchten.

### Wandelen, zo vaak als het kon

In de praktijk liep het anders. Net als mijn moeder bleek ik het gezinsleven zwaar te vinden. Ik had er moeite mee dat ik voortdurend aan moest staan, niet meer urenlang voor me uit kon dromen maar steeds alert moest zijn. Ook ik miste mijn vrijheid. Maar waar mijn moeder daar eerlijk voor was uitgekomen, hield ik het voor me. Ik ging door, met op elkaar geklemde kaken. Tot het niet meer ging. Mijn therapeut raadde me aan om te gaan wandelen. Zo vaak als het kon. Het bleek een schot in de roos. Uren liep ik door de bossen en over de hei rond mijn woonplaats

Hilversum. Het bewegen in de buitenlucht deed me goed. Ik genoot van de rust en ruimte, de schoonheid van de natuur en het wisselen van de seizoenen. Na een paar uur buiten kon ik de drukte van mijn gezin weer aan. Steeds vaker droomde ik over een meerdaagse wandeltocht en toen mijn zoons 11 en 7 waren, liep ik in mijn eentje een pelgrimstocht door Zweden en Noorwegen. Mijn man nam vijf weken vrij om er voor de kinderen te kunnen zijn. Het werd een onvergetelijke ervaring, waarover ik mijn eerste boek schreef (*Onderweg, alleen over het St. Olavspad*).

### Het pelgrimsgevoel

Wie eenmaal begint met langeafstandswandelen, raakt eraan verslaafd. Al vrij snel na mijn thuiskomst uit Scandinavië begon ik het pelgrimsbestaan te missen, met z'n rust, eenvoud, ritme en vele uren in de buitenlucht. Ogenscheinlijk had ik alles waarvan ik altijd had gedroomd: een lieve man, twee prachtige kinderen, een huis, een hond. Maar er bleef iets knagen. Ik was rusteloos, piekerde veel en twijfelde aan alles. “Je moet iets doen waar je blij van wordt,” zei een vriendin, en zo kwam ik toch weer bij wandelen uit. Opnieuw wekenlang van huis kon niet, dus ging ik op zoek naar een manier om dicht bij huis af en toe het pelgrimsgevoel te ervaren. Zo ontstond het plan om het Nederlands Kustpad te gaan lopen, een Lange-Afstandswandeling van Zeeuws-Vlaanderen naar de kop van Noord-Holland (zie kader). Niet in één keer, maar in etappes van steeds een aantal dagen. Soms zou ik kamperen, soms overnachten bij Vrienden op de Fiets. Zo had ik om de paar weken een paar dagen helemaal vrij, om op te laden, uit te waaien en tot mezelf te komen. Ik koos voor de kust als eerbetoon aan mijn moeder, die een paar jaar daarvoor was overleden na een kort en heftig ziekbed.

*'Achter me ligt het verleden, voor me de toekomst. Maar ik loop in het nu waarin ik niets ►*



Wie eenmaal begint met langeafstandswandelen, raakt eraan verslaafd



*anders hoof dan de ene voet voor de andere te zetten. Rechts van me het strand en de duinen met golvend helmgras, links de eindeloze zee, boven me de wijde, hoge hemel. Hier is alles goed'*

UIT: AAN ZEE, EEN EINDELOZE STRANDWANDELING

### Iedereen verwelkomen

Tijdens mijn pelgrimstocht door Zweden en Noorwegen had ik grote behoefte gehad aan alleenzijn, na de tropenjaren in mijn gezin. Toch had ik me daar soms verloren gevoeld, als ik te lang achter elkaar geen mensen sprak. Daarom besloot ik tijdens het Kustpad iedereen te verwelkomen die op mijn weg kwam. De tweede dag al, toen ik op Walcheren liep, over de hoge duinen in een vliegende storm, appte mijn nicht dat ze toevallig in de buurt was. We aten samen sliptongetjes in een strandtent in

Zoutelande en haalden jeugdherinneringen op. In Domburg appte ik mijn tante, het jongere zusje van mijn moeder, omdat ik me herinnerde dat het gezin van mijn moeder vroeger alle vakanties daar doorbracht. Spontaan ontstond het plan om de volgende twee etappes samen te lopen, van Domburg via Burgh-Haamstede naar Port Zélande. Ik ontdekte dat je ook met z'n tweeën heel goed in stilte kunt wandelen. Dat je dat gewoon kunt afspreken. Dat dat de band die je met iemand hebt alleen maar verdiept.

Ik besepte dat ik de zee had gemist. Als je, zoals ik, vlak bij de kust bent geboren, gaat de zee in je systeem zitten. Ik voel me thuis aan zee, ontspan meteen als ik zilte lucht ruik en meeuwen hoor schreeuwen. Het lopen door de glooiende grijsgroene duinen of langs de kabbelende vloedlijn maakte me kalm, maar

het gaf me ook een gevoel van lichtheid dat ik lang niet had gevoeld. Steeds beter begon ik mijn moeder te begrijpen, die altijd maar naar zee wilde. "Ik wil het einde van het land kunnen zien," zei ze vaak. Misschien omdat de aanblik van de oneindige zee alles relativeert?

*'De zee is een oude vriend, bij wie je je meteen op je gemak voelt, ook als je elkaar jaren niet hebt gezien. Het maakt niet uit wat er in de tussentijd allemaal met je is gebeurd. Hoe moe je bent, hoe gebutst. Hoe je eruitziet, wat je meeneemt of bent verloren. Je bent altijd goed genoeg voor de zee'*

UIT: AAN ZEE, EEN EINDELOZE STRANDWANDELING

### De stormvloed van 1953

*Alleen daar waar je te voet was, ben je ook werkelijk geweest,* zei Goethe. Die uitspraak schoot door me heen toen ik over de Oosterscheldekering liep. Talloze keren was ik er met de auto overheen gereden. Maar pas nu ik er stap voor stap overheen liep, in mijn eigen tempo, en diep onder me de zee zag kolken, drong de enorme betekenis van de waterwerken tot me door. Ik dacht aan de stormvloed van 1953, in de nacht van 31 januari op 1 februari. De nacht dat mijn opa, die weerman was, dienst had bij het KNMI. Dat hij op zijn post de verwoestende stormvloed zag aankomen en aandrong op een extra radio-uitzending om de mensen in Zeeland en Zuid-Holland te waarschuwen. Dat er niet naar hem werd geluisterd en dat de radio die hele rampnacht alleen het Wilhelmus afspeelde. Dat die ervaring mijn opa zijn hele verdere leven heeft achtervolgd. Pas nu ik hier liep, begreep ik dat echt.

### Lange zomerdagen van toen

In de lente wandelde ik over het groene eiland Voorne-Putten, waar ik opgroeide in de jaren 70 en 80. Mijn vader werkte als chemicus op een fabriek in het Botlek-gebied, aan de monding van de Rotterdamse haven – een overvol, stinkend industriegebied. Maar verder naar het westen, op een kwartiertje rijden van ons huis, waren akkers en velden, dijken met fluitenkruid en een uitgestrekt strand, de Maasvlakte,

### Het Nederlands Kustpad

Het Nederlands Kustpad is een van de drieëntwintig Lange-Afstand-Wandelingen (LAW) in Nederland. Een LAW is een wandeling van A naar B met een minimale lengte van 150 km. Het Kustpad is verdeeld in drie stukken: deel 1 is 210 km, van Sluis naar Hoek van Holland, deel 2 is 233 km, van Hoek van Holland naar Den Oever (of naar Den Helder, wat ik deed – dan is het 252 km). Deel 3 begint na de Afsluitdijk, is 268 km lang en loopt van Stavoren naar Bad-Nieuweschans. Bij elk deel hoort een wandelgids, uitgegeven door Wandelnet. Het gehele kustpad heeft een lengte van ongeveer 720 km. Het Nederlands Kustpad is onderdeel van de Europese wandelroute E9, die loopt van Hendaye in het zuiden van Frankrijk tot aan Gdąnsk in Polen. In tegenstelling tot wat veel mensen denken loopt het Kustpad niet alleen maar vlak langs de zee. Op sommige plekken kun je helemaal niet wandelen, zoals in de havens van Hoek van Holland en Scheveningen. Daar moet je dus omheen. Meestal loop je door de duinen of het achterland. Ik koos ervoor om op sommige stukken van de officiële route af te wijken om wel langs de vloedlijn te lopen. Meer informatie over LAW's in Nederland vind je op [Wandelnet.nl](http://Wandelnet.nl)

waar we met het gezin lange zomerdagen doorbrachten. Mijn moeder genoot van de zon, mijn vader groef kuilen en mijn zusjes en ik zwommen en maakten eindeloos druipkastelen. Even verderop was een natuurgebied, Voornes Duin, waar zeldzame vogels broedden. Als kind maalde ik niet om natuurschoon. Maar nu, op middelbare leeftijd, ontdekte ik al wandelend de schoonheid van de plaatsen van mijn jeugd. Ik verwonderde me over de stilte, de ruimte, het weelderige groen en de zoet ruikende bloesems die uit de knoppen sprongen. Ik liep langs het huis in de nieuwbouwwijk, waar we met z'n vijven woonden, tot mijn ouders gingen scheiden. Dronk koffie op een terras in het vestingstadje, waar ik als onzekere tiener elk weekend de kroegen afschuimde. En ik overnachtte bij mijn lieve oude vader, die als enige van ons gezin nog ►

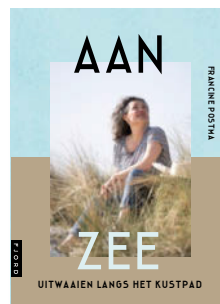
Het lopen door de glooiende grijsgroene duinen of langs de kabbelende vloedlijn maakte me kalm maar gaf me ook een gevoel van lichtheid





### Over de schrijver

Francine Postma is journalist, schrijver, moeder en pelgrim. In 2021 verscheen haar eerste boek: *Onderweg, alleen over het St. Olavspad*, over haar solo-wandeltocht langs de 'Camino van het noorden'. Een jaar later volgde *Aan zee, een einde-loze strandwandeling* (Fjord, € 20). Francine is een gepassioneerd langeafstandswandelaar en organiseert daarnaast regelmatig stilte-, schrijf- en bezinningswandelingen in de buurt van Hilversum. Ook organiseert ze schrijf- en bezinningsdagen en -weekenden aan zee. [Francinepostma.nl](http://Francinepostma.nl), Francine op Instagram: [@francinepostma](https://www.instagram.com/francinepostma)



**GRATIS BOEK?**  
Kijk op p. 108  
en maak kans!

steeds in dit gebied woont. We kookten samen een HelloFresh-maaltje en keken naar *Midsomer murders* tot we begonnen te knikkebollen – ik op de bank, hij in z'n relaxfauteuil.

Wie kijkt als een pelgrim, kijkt anders. Als ik met het ov naar mijn geboorteplaats ging, met de trein, metro en bus, was ik doodmoe als ik eindelijk aankwam. Nu kwam ik er aanlopen, over kronkelweggetjes door het groen. Het was alsof ik alles helderder zag en met meer glans en diepte. Alsof er door het lopen meer ruimte was in mijn hoofd. Datzelfde merkte ik ook als ik na een paar dagen Kustpad weer thuiskwam. Opeens zag ik weer wat een gezellig huis we hadden. Wat een leuke man ik had en wat een lieve kinderen. Als ik onderweg had gekampeerd, waardeerde ik mijn zachte bed weer extra. En als ik bij Vrienden op de Fiets had gelogeed, viel me op hoe lekker en vertrouwd mijn eigen huis rook. Blijkbaar moet ik af en toe weggaan om weer thuis te komen.

### Haar lichte kant

Op de dag dat mijn moeder 76 zou zijn geworden, liep ik met mijn oudste zusje van Den Haag naar Wassenaar. Van de geboorteplaats van mijn moeder naar de plaats waar ze op haar 71ste stierf. Over het strand, dwars door het drukke Scheveningen, waar we een harinkje aten bij een viskar. Onderweg praatten we over onze jeugd. Hoe anders het vroeger bij ons thuis was dan bij vriendjes en vriendinnetjes. Omdat er altijd spanning in de lucht hing. Die spanning gaat in je lijf zitten. Misschien dat we daarom allebei wel zoveel behoefte hebben aan beweging. We pauzeerden bij Het Puntje, de favoriete strandtent van onze moeder, waar we een jaar na haar dood haar as verstrooiden in zee. Nu sprongen we naakt in diezelfde zee, doken onder golven door, lachten en gilden het uit van plezier. Daarna aten we taart in de strandtent en hieven we het glas op onze bijzondere moeder. "Het eerste jaar kon ik hier niet zijn zonder te huilen," zei mijn zusje.

"Maar langzamerhand werd het verdriet minder en werd Het Puntje steeds meer een plek van mij, waar ik kwam om te zwemmen en te zonnen en zorgeloos te zijn. En nu voel ik me alleen nog maar blij als ik hier ben. Het herinnert me aan de lichte kant van onze moeder, de kant die in het dagelijks leven soms ondergesneeuwd raakte, maar die aan zee altijd naar boven kwam."

Hoe noordelijker ik kwam op het Kustpad, hoe meer ik me verzoende met het idee dat ik blijkbaar op mijn moeder lijkt. Jarenlang had ik die kant van mezelf weggeduwd omdat ik zo niet wilde zijn. Ik veroordeelde mijn moeder, en ik veroordeelde dus ook mezelf. Nu kon ik niet anders dan accepteren dat ook ik een wilde, onaangepaste kant heb. Iets in mij wil af en toe vrij zijn, naakt zwemmen, urenlang lopen, even geen verantwoordelijkheid. Als ik die kant, die aan zee naar boven komt, te lang ontken, gaat het niet goed. Ik moet soms dus ruimte geven aan die wilde kant.

### Vrij maar niet losgeslagen

Het laatste stuk van het Kustpad, van Petten naar Den Helder, liep ik met mijn man. Het was onze trouwdag en net als destijds op onze huwelijksdag regende het pijpenstelen. Vijfentwintig kilometer liepen we, langs de vloedlijn. Al gauw waren we tot op onze onderbroek doorweekt. "Ik vind het zo lief dat je dit met mij wilt doen," zei ik, terwijl ik mijn soppende schoenen uitdeed om ze aan mijn rugzak te hangen. "Natuurlijk doe ik dit," zei hij vanonder zijn capuchon. Ik dacht aan de talloze keren dat hij trouw het thuisfront had bewaakt omdat ik zo nodig weg moest. In al die jaren dat ik wandelde had hij me nooit een strobreed in de weg gelegd en nooit geklaagd. Plotseling zag ik in hem een vliegeraar en in mezelf een vlieger. De vliegeraar staat op het strand en laat het vliegertouw zo ver mogelijk vieren maar hij houdt wel spanning op de lijn. Daardoor is de vlieger geen speelbal voor de wind maar kan hij de mooiste zwenkingen maken, hoog in de lucht. Vrij, maar niet losgeslagen. ■

Vijfentwintig kilometer liepen we, langs de vloedlijn. Al gauw waren we tot op onze onderbroek doorweekt

