

'JE ZIET VANBUITEN NIET WAT ER VANBINNEN KAPOT IS'

De Mount Everest beklimmen of van Noord- naar Zuid-Australië lopen hebben meer mensen op hun bucketlist staan, maar zelden worden die ook afgevinkt. Laat staan dat ze de tocht volbrengen op blote voeten, iets wat Anton Nootenboom - alias The Barefoot Dutchman - dus wel deed. Hij wil er bewustzijn mee creëren voor mannen met mentale problemen. De oud-soldaat: 'Veteranen die in moeilijkheden raken, dat is een megagroot probleem.'

Z

TEKST FRANK WAALS

Zeventien jaar was hij pas toen Anton Nootenboom (35) besloot zich aan te melden voor het leger en zijn lange reis begon naar de dag van vandaag, waarop hij zich auteur mag noemen van zijn eigen levensverhaal. Binnenkort verschijnt The Barefoot Dutchman, over zijn lange zoektocht naar een eigen identiteit en welke obstakels hij daarvoor moest overwinnen. Vertrekpunt is zijn eerste dag bij Defensie, waar hij tien jaar voor werkte en drie keer voor op missie ging, waarna hij uiteindelijk als mentaal gebroken man huiswaarts keerde. 'Mijn ouders werden getroffen door een zwaar faillissement en dit was mijn manier om financieel een steentje bij te dragen,' aldus Anton. 'Mijn plan was aanvankelijk om een jaar lang naar een highschool in Amerika te gaan, maar door de ervaringen van mijn middelste broer, die ook in het leger zat, zag ik in dat ik bij Defensie ook veel toffe dingen kon doen. Reizen, avonturen beleven en er nog voor betaald krijgen ook!'

Anton leerde de waarden van het volwassen leven tussen zijn kameraden: wilskracht, doorzettingsvermogen, discipline. 'Er zijn mij daar de juiste tools aangereikt om in te kunnen zien dat lichaam en geest veel meer aankunnen dan wij onszelf vaak doen geloven. Steeds op het moment dat ik het gevoel kreeg niet verder te kunnen, kreeg ik bij Defensie te horen: "Onzin, je zit pas op 10 procent van je kunnen." Daardoor zoek je nog meer de grenzen op. Later kun je dat op ieder aspect van je leven toepassen. Voel je je ergens oncomfortabel of angstig bij en lijkt de enige mogelijkheid opgeven, dan blijken er alsnog oneindig veel andere manieren te bestaan, als je je maar blijft inzetten. Daarnaast ben ik in het leger opgegroeid met de gedachte en de ervaring dat het leven in een seconde over kan zijn. Ik ben daardoor meer gaan leven alsof er geen morgen is, en er nog veel meer van gaan genieten.'

Anton heeft tijdens zijn jaren in camouflagekleuren meerdere momenten gekend waarop een leven genomen had kunnen worden. 'Ik heb zelf gelukkig nooit in heel grote vuurgevechten gezeten, maar heb wel geregeld geweld van dichtbij meegemaakt. Wel zijn mijn collega's, ik en enkele kinderen uit de buurt, zonder dat >





Anton Nooteboom groeide in het leger op met de gedachte dat het leven in één seconde over kon zijn.

we dat wisten, in gevaar gebracht. We kregen in die tijd regelmatig pakketten van familie uit Nederland opgestuurd met daarin snoep, koekjes en speelgoed. Soms gooiden we die over het hek naar kleine kinderen uit de buurt, die we daarmee blij maakten. Maar dan krijg je ineens met het gekke brein van talibanstrijders te maken, die ons daardoor als een makkelijk target zagen. Ze anticipeerden op onze goede bedoelingen en plaatsten, juist rondom de hekken, explosieven in de hoop dat het tafereel met de kinderen weer zou plaatsvinden. Zo konden ze ons met één simpele handeling doden. Dat er daarbij ook minderjarige slachtoffers zouden vallen, deerde hen niet. Alles voor het kunnen zaaien van angst. Het is te danken aan de beveiliging van het kamp, die hun bewegingen opmerkte, dat het uitdelen van Haribo-banaan-tjes niet tot iets vreselijks heeft geleid.'

Drugs en alcohol

Het decennium waarin mannelijkheid en stoerdoenerij voorop stonden, vloog voorbij. Anton ging erin mee omdat hij niet beter wist. Harde grappen en onderling stoelen vormden zijn wereld. Pas toen hij zijn baret definitief afdeed, ontdekte hij wie hij werkelijk was. Of beter gezegd: wie niet. 'Met name in de twee jaren na Defensie zag ik hoe die tijd mij gevormd had. Zeker in de manier waarop ik omging met emo-

ties. In dienst wordt je geleerd emoties uit te schakelen, zodat je je werk kunt uitvoeren, maar niemand leert je hoe ermee om te gaan zodra je weer thuis zit. Daarover praten is taboe. Het is dus ook niet zo gek dat veel oud-militairen stiller worden, snel geprikkeld raken, karakterveranderingen ondergaan, vechten tegen problemen in relaties en 's nachts met nachtmerries kampen.'

Voor Anton voelde het alsof hij zichzelf was kwijtgeraakt. Drugs, alcohol en zich onderdompelen in de partyscene hielpen hem zijn oude ik weer boven water te toveren, maar dat was niets meer dan een kortstondige afleiding voor een langdurig probleem. 'Uiteindelijk zijn dat soort hulpmiddelen nooit de oplossing. Het maakt je lichaam en geest alleen maar meer stuk. Gelukkig ben ik nooit echt verslaafd geraakt. Dat zit ook niet in me. Dat ik er minder vatbaar voor ben, wil niet zeggen dat anderen er net zo mak-

'HET IS NIET ZO GEK DAT VEEL OUD-MILITAIRES STILLER WORDEN, SNEL GEPRIKKELD RAKEN, KARAKTERVERANDERINGEN ONDERGAAN EN 'S NACHTS MET NACHTMERRIES KAMPEN'

kelijk mee omgaan. Veteranen die in moeilijkheden raken, dat is in algemene zin een megagroot probleem. Kijk bijvoorbeeld naar mijn eigen broer. Zijn baan, relatie en sociale contacten: alles raakte hij kwijt.'

Een verslaving waar de geboren Zeeuw uit Goes na zijn dienstdtijd wel aan toegaf, was reizen. Zijn plan was om een wereldreis te maken en te blijven hangen in het land waar hij verliefd op werd. Australië diende daarbij als vertrekpunt, maar stal direct zijn hart. Hier wachtte hem, zo wist hij zeker, een beter leven. De eindbestemming was zodoende snel bereikt.

'De eerste anderhalf jaar was het inderdaad alles wat ik ervan had gehoopt. Mooie stranden, fantastische uitzichten, nieuwe mensen en een andere cultuur. Een hele ervaring, tot ik in een relatie terechtkwam waarin alles waar ik aan moest werken naar voren kwam. Mijn toenmalige vriendin wist continu de vinger op de zere



plek te leggen, terwijl ik daarvoor niet eens wist dat die er überhaupt zat. Toen deze relatie op de klippen liep, was ik me er ineens heel erg van bewust waar ik stond in het leven, maar wel met een gebroken hart en zware financiële problemen wegens de verkoop van mijn Nederlandse appartement met een flinke restschuld. Ondertussen werkte ik in de bouw, iets waar totaal mijn interesse niet lag. En, ik was wederom in een machocultuur beland. Mijn leven raakte in verval, ikzelf in een depressie en de hostelkamer waar ik uit nood in terecht was gekomen, kon ik niet meer aan. Wat resteerde was wandelen. Alleen maar wandelen. Wekenlang deed ik niets anders dan tweeënhalve kilometer over het strand van Manly Beach langs de promenade heen en weer lopen. Doelloos. Zeven uur per dag. Elke dag opnieuw. Ik kwam erachter dat ik geen eigen identiteit meer had. Tien jaar lang was ik soldaat geweest en had ik een doelgericht leven. Met het verlaten van Defensie verloor ik ook mijn identiteit. Ik was niemand meer.'

Dicht bij zijn ondergang

De ooit zo vrolijke en gevoelige jongen die graag lachte en veel liefde te geven had, was verworpen tot zombie die niet meer kon of wilde voelen. De meest indrukwekkende vergezichten aan zee of in de natuur deden hem plotseling niets meer en op het randje van een klif, waar Anton normaal gesproken genoot van de zonsopkomst, beleefde hij bijna zijn ondergang. 'Ik zat daar en dacht even een seconde: alle pijn en de

uitzichtloosheid kunnen nu stoppen als ik hier naar beneden ga. Dan voel ik niks meer en ben ik ervanaf. Gelukkig bemerkte ik direct daarna bij mezelf dat ik daar helemaal niet aan wilde en stapte ik weer terug het hekje over, waar overigens een bordje hing met daarop een boodschap voor mensen die aan zelfmoord denken, en hoe ze hulp kunnen krijgen. Het schijnt daar een aantal keren goed fout te zijn gegaan. Ik realiseerde me dat ik zo'n makkelijke en snelle uitweg helemaal niet nodig had om er weer bovenop te komen. Er waren twee opties: of ik gaf toe aan al die negatieve gevoelens, waardoor ik nog dieper *down the rabbit hole* zou gaan, of ik stroopte de mouwen op en ging voor verandering zorgen. Ik koos voor dat laatste.'

Eén van de weinige vrienden die Anton nog over had, nodigde hem uit voor een sessie bij een spiritueel mental health coach. Het lag ver buiten zijn comfortzone, maar andere opties waren er niet. 'Ik zat zo rock bottom dat ik het maar gewoon probeerde. Wat had ik te verliezen? Misschien betekende dit wel het licht aan het einde van de tunnel. In twee jaar tijd heb ik vervolgens meer geleerd dan in alle jaren van mijn leven daarvoor. En nu? Nu zit ik alweer het dubbele aantal jaren heerlijk in mijn vel. Ik weet wie ik ben, wat ik wil en wat de mogelijkheden zijn. Ik beseft hoe gelukkig ik me mag prijzen met alle luxe waarin ik leef, in tegenstelling tot grote bevolkingsgroepen die dat in armoede doen. Voor hen, en voor mannen die - net als ik ooit - met mentale klachten kampen, wil ik >

'Op de Mount Everest is The Barefoot Dutchman geboren. Simpelweg door mijn schoenen uit te trekken.'



Anton liep in 163 dagen van Cairns naar Sydney, op blote voeten. Dat is zes keer Amsterdam-Parijs.

me inzetten. Om extra aandacht te genereren en mensen te bewegen een donatie te doen, wist ik dat ik met iets bijzonders moest komen. Ik had al besloten dat ik de Mount Everest in Nepal wilde beklimmen om mezelf opnieuw te prikkelen. Het extra element dat ik daaraan toevoegde, was de reis tot aan het eerste basiskamp op blote voeten voltooien. Dat deed ik immers op het strand in Australië ook al. Daar is dan ook The Barefoot Dutchman geboren. Simpelweg door mijn schoenen uit te trekken.'

Zelfmoord voorkomen

De lager gelegen regionen van het Himalaya-gebergte waren, op hier en daar wat ezelpoep na, prima begaanbaar. De echte uitdaging kwam pas in de gebieden waar bebossing plaatsmaakt voor rots en ijs, en de lucht steeds kouder en ijler wordt. Daar stap je, zonder schoeisel, al snel op puntige uitstekels die voelen als een legoblokje onder je blote voet. 'Hoe vaak ik daar wel niet met m'n volle gewicht op ben gaan staan. Dan vloek je die hele berg bij elkaar, ja. De weersomstandigheden zijn er bovendien zo heftig dat je lichaam langzaam begint af te sterven. Je gaat dood, zo voelt het. Toch heb ik er geen seconde aan getwijfeld of ik het zou halen. Daarbij speelde het onderliggende doel waarvoor ik het deed ook mee. Mensen helpen, onderwerpen



aan de kaak stellen, eigen grenzen overgaan. Het werd de missie waarop ik gehoopt had.' De bizarre tocht op blote voeten kreeg een vervolg in zijn nieuwe thuisland Australië, waar Anton in 163 dagen tijd van Cairns naar Sydney liep. Een afstand vergelijkbaar met zes keer Amsterdam-Parijs. In de week voor de start van deze nieuwe uitdaging genoten Anton en zijn toenmalige partner van een weekje vakantie in de Great Barrier Reef. Daar raakte het stel aan de praat met een ander koppel dat daar op huwelijksreis was. 'Het klikte meteen en dus besloten we elkaar opnieuw te zien tijdens mijn tocht van Noord- naar Zuid-Australië,' gaat Anton verder. 'Die mensen hebben heel goed voor me gezorgd door hun luxe caravan vier nachten op rij en volledig volgestopt met eten en drinken op plekken neer te zetten waar ik langskwam. Daarnaast ging de man van het stel ook een dag met mij mee. Schoenen uit en inhaken! Gesprekken onderweg gingen over koetjes en kalfjes, totdat we bij een brug nabij de stad Gladstone kwamen en hij me de belangrijkste reden van zijn meelopen vertelde. "Niet zolang geleden wilde ik op deze plek een einde aan mijn leven maken," vertelde hij. "Mijn vorige scheiding had me van binnen zo kapotgemaakt dat ik het nut van mijn bestaan niet meer inzag. Liefdesverdriet behoort tot een van de grootste factoren van depressie en ik wilde met mijn auto de rivier in te rijden en voor altijd verdwijnen. Vlak voordat ik de handrem eraf haalde, belde ik echter nog een laatste keer met mijn zoon. *I love you*, zei ik hem. *I love you too, dad*, antwoordde hij. Het waren op dat moment net de



woorden die ik nodig had, omdat ze al zo lang niet tegen mij waren uitgesproken." Het verhaal maakte indruk op Anton. 'Zeggen dat je van iemand houdt, kan zo belangrijk zijn. Al is het maar in een klein berichtje. Je weet namelijk niet waar diegene op dat moment doorheen gaat. Die man besloot er toch nog een keer voor te vechten en liep een paar maanden later zomaar ineens de liefde van zijn leven tegen het lijf. Het kan dus zomaar ineens omslaan naar het positieve. Hij raakte compleet verliefd op de vrouw met wie ik hem tijdens hun huwelijksreis tegenkwam. Later kon hij zijn eigen ervaring inzetten om haar 17-jarige

'IK ZAT DAAR OP DIE KLIF EN DACHT: ALLE PIJN EN UITZICHT-LOOSHEID KUNNEN NU STOPPEN ALS IK HIER NAAR BENEDEN GA. DAN VOEL IK NIKS MEER EN BEN IK ERVANAF'

zoon te helpen. Zij vroeg hem op een avond eens met hem te gaan praten, omdat ze het idee had dat hij niet zo lekker in zijn vel zat. Die man vertelde me: "Ik stapte zijn kamer binnen, maar kreeg niet het idee dat ik echt tot hem doordrong. Daarop besloot ik mijn persoonlijke ver-

haal van de brug te vertellen en aan te geven wat er op dat moment door mij heen ging. Maar ook dat alles weer op zijn pootjes terecht was gekomen door uiteindelijk niet aan dat verdrietige gevoel toe te geven. Ik leerde zijn moeder kennen en kreeg er bovendien een fijne stiefzoon bij. Ik verliet zijn kamer weer met nog steeds het gevoel niet echt iets te hebben kunnen betekenen, totdat die jongen op onze bruiloft ineens naar me toe kwam, me een dikke knuffel gaf en zei: Kun je je die avond dat je naar mijn kamer kwam nog herinneren? Wist je dat je daarmee mijn leven hebt gered? Ik wilde er namelijk zelf ook een einde aan maken. Dankzij jou heb ik dat niet gedaan."

Kapotte zenuwen

Zelf werd Anton geholpen door niemand minder dan acteur Hugh Jackman. 'Dat gebeurde op een moment dat ik er zelf even helemaal doorheen zat. Ook langs de snelwegen van Australië was lopen op blote voeten een hel. Wegen bestaan daar uit allemaal kleine steentjes. Legosteentjes. Opnieuw. Want zo voelde het. Ging ineens mijn telefoon over met op het scherm een afgeschermd nummer. Vlak voordat ik 'm weer in m'n broekzak wilde doen, zag ik onderaan het scherm een FaceTime-verzoek staan. Ik nam toch maar op en kreeg ineens Hugh te zien die in het land was om zijn stervende vader te bezoeken. "Hey man, how are you doing?" vroeg hij enthousiast. "Because of Covid I'm in quarantine in a hotel, otherwise I would have joined you for a day!" Hugh bleek mijn Barefoot Dutchman-project al een tijdje te volgen, nadat hij er via een gezamenlijke kennis over had gehoord. Dat gesprek gaf me de boost die ik nodig had om er die dag weer volle bak voor te gaan.'

Anton brak met zijn tocht het oude record van ruim 2000 kilometer op blote voeten dat in 2016 door een Ier gelopen werd. Het Guinness World Book of Records buigt zich momenteel over de door Anton aangeleverde bewijsstukken en wijst hem mogelijk op termijn aan als nieuwe recordhouder.

'Het zou een mooie bekroning zijn van het harde werk, al gaat het me uiteindelijk vooral om de bewustwording van mental issues, die door anderen niet altijd worden opgemerkt. Vergelijkbaar overigens met mijn voeten. Vanbinnen waren mijn zenuwen na de tocht helemaal kapot, maar vanbuiten was daar vrij weinig van te zien. Met mentale klachten is dat precies hetzelfde. Je ziet vanbuiten niet wat er vanbinnen kapot is.' ✕



The Barefoot Dutchman, Anton Nootenboom, Boekerij, €20,99.