

## 'YOU'LL NEVER WALK ALONE'

*Hardloper Joost van Ballegooijen loopt nooit alleen. Soms loopt hij met duizenden tegelijk naar de finishlijn van een marathon, soms door de duinen samen met een cliënt in zijn praktijk voor looptherapie, maar altijd loopt in zijn gedachten Amy mee.*

Zij wandelden samen met hun dochttertje bij zich in een draagzak door het stadspark. Ze stonden even stil bij een mooie boom of gingen rustig zitten op een bankje. Geen voorbijganger die ze zo in de maartse zon zag gaan zou denken dat er iets met Joost en Tessa en hun kindje aan de hand was. In de vijf jaar die verstreken na die voorjaarswandeling zouden ze nog vaak de plekken in het park aandoen om niet te vergeten hoe het toen was. Het kindje in de draagzak waar Tessa eerder die week van was bevallen, leefde niet meer. En deze wandeling was een van die momenten van tegelijk welkom en afscheid, afscheid van Amy die nog geen etmaal had geleefd. Aan het einde van die surrealistische kraamtijd hebben zij samen met een kleine groep familie en vrienden hun dochttertje in haar grafje gelegd. Joost is er vlak voor dit gesprek nog even

langs gegaan, zoals hij en zijn vriendin samen met hun zoontje van drie wel vaker doen.

### 'HIER GAAT IETS NIET GOED'

In de lobby van het rustige hotel vlak bij het bewuste stadspark beent de boomlange Joost precies op de afgesproken tijd binnen. Een gulle glimlach achter een volle baard. Hij geeft een stevige hand en steekt direct van wal. 'Omdat de zwangerschap wat lang duurde gingen we naar het ziekenhuis om te bevallen. Daarvoor verliep de zwangerschap verder prima. Het zag er allemaal top uit, ook toen in het ziekenhuis. De specialist was net even de kamer uit. We waren met zijn tweeën toen ik naar de monitoren keek en zag: "Hé, hier gaat iets niet goed." Ik weet niet precies meer wat ik dacht maar ik drukte op de alarmknop. En dan gaan alle protocollen in werking. Binnen een kwartier lag mijn vriendin op de o.k. en werd Amy met een spoed keizersnee gehaald.' Terwijl Tessa nog onder narcose is, staat Joost erbij als de artsen pogingen doen om het pasgeboren meisje te reanimeren. Als er – na wat een eeuwigheid lijkt te duren – weer hartslag is, gaat Amy even later in volle vaart onder politiebegeleiding met een speciale ambulance vanuit Alkmaar naar het VU-ziekenhuis in Amsterdam.

### BESCHUIT MET MUISJES

Nadat zij allebei met apart vervoer in het VU zijn aangekomen kunnen ze voor het eerst even rustig nadenken wat er nu eigenlijk allemaal is gebeurd. De rust is van korte duur als de artsen komen vertellen hoe het ervoor staat. 'Kort na aankomst kregen we te horen dat Amy te veel schade had opgelopen. Ze zou het niet overleven, zeiden ze. Nadat ze een dag later was losgekoppeld van allerlei apparaten kon zij eindelijk bij Tessa liggen en even later is zij in mijn arm overleden.' Wat volgt is een verwarrende

tijd. Al in het ziekenhuis komt er familie op bezoek en als ze later Amy mee naar huis mogen nemen, is de belangstelling overweldigend. Joost en Tessa worden dan heel goed begeleid door een organisatie die gespecialiseerd is in de begeleiding en nazorg bij overlijden van baby's. 'Ze hielpen ons niet alleen met de zakelijke kant van de begrafenis. Ze deden van alles om ons te helpen die tijd van welkom en afscheid tegelijk vorm te geven, zodat we er later met een traan maar ook met een glimlach aan terug zouden denken.' De wandeling in het park, Amy tussen hen in nemen in bed, het kraambezoek dat naar haar mag komen kijken en cadeautjes kan brengen, het zijn allemaal eigen rituelen die de begeleiders stimuleerden. 'En zo hadden we dus ook gewoon beschuit met muisjes. Natuurlijk kreeg niet iedereen ze helemaal weg. Maar door dit soort elementen had het toch veel van een normale kraamtijd, hoe verdrietig het ook was.'

#### AMYDAG

Joost is een sporter en dus gewend om op zijn voeding te letten. Hij en Tessa eten doorgaans gezond. 'De eerste tijd had ik minder eetlust. Maar ik had ook zoiets van: ik moet mezelf nu niet verwaarlozen want daar doe ik ook Amy mee te kort. We moesten goed voor onszelf blijven zorgen, vond ik. Maar van echt koken kwam het toch niet. Daar hadden we de energie niet voor. Ergens naar toe gaan waar veel mensen zijn, zoals de supermarkt, dat was echt te veel. Alles komt zo hard binnen en ik had het gevoel dat iedereen ons aankeek en ik elk moment in een moeilijk gesprek verwickeld zou kunnen raken. Gelukkig kwamen mensen eten langsbrengen, makkelijke ovenschotel-achtige dingen die we in de vriezer konden doen. We hebben ook nog heel lang beschuit met muisjes bij de koffie genomen. En we trakteerden onszelf op iets lekkers te eten op de dagen dat we naar het medische maatschappelijk werk in het VU-ziekenhuis moesten. Dat noemden we een Amydag. Op weg naar

het ziekenhuis stopten we ergens onderweg of gingen we rustig iets gebruiken in een restaurant van de universiteit. En dan namen we door wat we zouden bespreken of hadden besproken.'

#### PIZZA EN CUPCAKES

'Tijdens de zwangerschap had mijn vriendin vaak trek in pizza. We dachten misschien dat dat Amy's favoriete eten wel zou zijn geworden. Pizza eten is dus voor ons heel sterk aan haar gekoppeld. Het is heel fijn om bepaalde dingen met haar in verband te brengen met een positief gevoel erbij want verdriet is er al genoeg. Op de dag dat Amy twee zou worden besloten we cupcakes te maken met haar naam erop en die bij familie en vrienden langs te brengen. Bij haar eerste verjaardag hadden we de fout gemaakt om bij elkaar te komen in hetzelfde restaurant waar wij na de begrafenis hadden gezeten. Dat pakte voor ons niet zo goed uit. Wij zijn toen zelf ook eerder weggegaan. Zo kwamen we op het idee van die cupcakes. We hadden op die dag niet zo'n behoefte aan de nabijheid van de familie en door zelf de cakes te gaan brengen, hielden we die dag wat afstand.' Joost vertelt dat er een moment kwam dat ze klaar waren met al die machtige ovenschotels. Dat hing ook samen met het moment waarop hij plannen ging maken om zoals hij het noemt 'weer iets te gaan doen waar ik me echt goed bij voelde'. 'Ik heb een lijstje gemaakt en daar stond ook op: een marathon lopen.' Eerder had een vriend hem al gestimuleerd om het hardlopen weer op te pakken. Nu moest hij zijn trainingsschema en voedingspatroon op orde krijgen om op 7 april 2019 in Rotterdam aan de start te kunnen verschijnen.

#### LEE TOWERS

Dan is het zo ver. Iets meer dan een jaar na het overlijden van Amy staat Joost aan de start. Zijn moeder, zijn jongere broer,

een vriend en natuurlijk Tessa zijn erbij. Zoals altijd bij de marathon in Rotterdam zingt Lee Towers voor het startschot het lied 'You'll never walk alone'. En als duizenden lopers en mensen langs de lijn uit volle borst meezingen lopen de rillingen bij Joost over zijn rug. 'Dat ging door merg en been en ik stond te snikken. Mensen om me heen moeten gedacht hebben: "Gaat die jongen nog wel lopen straks?"' Maar Joost loopt en heeft het gevoel dat hij nooit 'alone' loopt. Amy voelt dichtbij. Bij de finishlijn tikt hij een tijd van drie uur en 46 minuten aan. Die tijd hoopt hij te verbeteren als hij op Amy's vijfde verjaardag over de finish gaat in de schaduw van het Colosseum tijdens de marathon van Rome. 'Ik werk nu naar een symbolisch moment toe. Ik heb een schema gemaakt maar ik weet niet of het haalbaar is. Ik wil uitkomen op drie uur en negentien minuten op de negentiende van de derde maand, Vaderdag in Italië. Dat zou de ultieme bekroning zijn. Maar ik pin me er niet op vast. Ik wil vooral met een goed gevoel finishen.'

#### DOOR DE MIST

De geboorte en het sterven van Amy zijn voor Joost een aanleiding geweest om professioneel het roer om te gooien. Het broeide al wel eerder maar nu hij gedwongen pas op de plaats moest maken kon hij knopen doorhakken. 'Ik wilde iets gaan doen waar ik me echt goed bij voelde. Met behulp van een coach heb ik uitgezocht wat mijn kernwaarden zijn en wat ik dan echt wilde. Ik heb nu een nieuwe baan die ik kan combineren met een eigen bedrijf. Ik heb dat natuurlijk op 19 maart bij de Kamer van Koophandel ingeschreven.' 'Door de mist' heet zijn bedrijf waarover hij op zijn website schrijft: 'Wanneer je mentaal en fysiek "vastzit", kan sport helpen daar beweging in te krijgen. Helaas zijn er diverse situaties in een leven te bedenken, waarbij het lastig is om de omstandigheden te vinden om te sporten met een goed gevoel. Running therapie kan dan helpen.' En zo maakt hij

zijn eigen tocht door de mist nu inzet om anderen te helpen er ook doorheen te komen. Of zoals hij in Rotterdam hoorde 'You'll never walk alone' 