NA EEN KANKER-DIAGNOSE BEGON **RUTH (55)** AAN EEN LANGE EN BIJZONDERE WANDELTOCHT

"Op het pad overviel me een gelukzalig gevoel. Ik kon mijn dromen nog waarmaken!"

Toen Ruth in 2022 slecht nieuws kreeg, stond haar wereld stil. Tot ze in Libelle las over 'Het Zoutpad', het inspirerende verhaal van een koppel in moeilijkheden dat een wandeltocht van duizend kilometer maakt. Ze wist meteen: dat doe ik ook.

Ruth: "Toen einde 2022, na het verwijderen van mijn amandelen, bleek dat ik mantelcellymfoom had, een vorm van lymfeklierkanker, had ik niet meteen door hoe ziek ik was. Ik leefde gewoon voort. Tot ik in de zomer van '23 almaar meer gezwellen kreeg én ook nog een auto-immuunziekte, en mijn toestand levensbedreigend werd. Ik werd twee weken opgenomen in het UZ Leuven voor onderzoek. 'Je mag mijn Libelle lezen', zei mijn vriendelijke kamergenoot Maddy, die eerste avond in het ziekenhuis. Haar Libelle viel op mijn schoot open op de boekrecensie van 'Het Zoutpad', het verhaal van Raynor en Moth Winn, die na een financiële tegenslag en een zware diagnose voor Moth, het South West Coast Path in Zuid-Engeland bewandelen. Het verhaal raakte me diep, en ik voelde zacht en duidelijk: dat doe ik ook! Dat voornemen werd voor mij een houvast die me gedragen heeft door een jaar van intensieve behandelingen. Eerst een halfjaar lang zware chemo en immunotherapie, daarna chemo die mijn bloed vernietigde voor ik een stamceltransplantatie kreeg. Wekenlang heb ik slap en futloos in quarantaine gelegen, wachtend tot de nieuwe stamcellen zouden aanslaan. Ik kon niets meer. Na vijf weken ging het ineens beter. Ik kon weer eten, mocht naar huis. Maar ik moest opnieuw leren lopen, en met kleine oefeningetjes mijn kracht weer opbouwen. Ondanks de lange revalidatie begon ik mijn reis al voor te bereiden. Mijn buren, die op de hoogte waren van mijn toestand én het doel dat ik voor ogen had, zeiden: 'Ruth, vanaf nu ben jij onze prioriteit.' De buurkinderen gingen snoep verkopen, en met de vijfhonderd euro die dat opbracht, kocht ik een goede tent. Ik legde de tent in mijn living, waar ook mijn ziekbed stond. Voor mijn verjaardag werd een benefietfeest georganiseerd. Met extra hulp van de schoonouders van mijn zus Elisabeth en de vrienden van mijn zoon Seth, werd het niet alleen het mooiste feest van mijn leven, ik verzamelde zo ook het geld om nog meer lichtgewicht-materiaal te kopen voor mijn trektocht: een rugzak, een slaapmat, een slaapzak... Via Facebook nodigde ik iedereen uit om een stuk van het duizend kilometer lange pad met mij mee te wandelen. Seth was meteen kandidaat, maar ook vriendinnen en collega's wilden graag een stuk mee op pad."

OVERDONDEREND

"In april van dit jaar, na maanden revalidatie, was het zover: ik voelde me goed genoeg om aan mijn 'recovery hike' te beginnen. Samen met mijn zoon reed ik naar het zuiden van Engeland. Net zoals Raynor en Moth in het boek wilden we aan onze tocht beginnen in Minehead, in Somerset. We kwamen er rond halfzes 's avonds aan en konden nog net voor sluitingstijd een gasbusje kopen. Even was de verleiding groot om nog ergens te overnachten, maar Seth spoorde me aan om meteen aan het 'Zoutpad' te beginnen. Hij stelde voor om een stukje mijn rugzak te dragen. Wie de film gezien of het boek gelezen heeft, weet dat het eerste stuk zwââr is. Maar zodra ik een voet op het pad zette, overviel me een gelukzalig gevoel. Na vier kilometer stijgen door de bossen kwamen we aan op de 'moors', een prachtige plek waar wilde pony's graasden en de paasbloemen wiegden in de avondzon. Het was overdonderend. Zoveel stilte, zoveel rust... We zetten de tent op in het donker, kookten ons potje en kropen in onze slaapzak voor de allereerste nacht. Vanaf dan wandelden Seth en ik elke dag ongeveer vijftien kilometer. Als het wandelen voor een van ons beiden te zwaar werd, rustten we of overnachtten we in een B&B in plaats van in onze tent. Mijn zoon leerde me om de app Komoot te gebruiken en droeg op moeilijkere of steilere stukken mijn rugzak. En toen ik mijn kasjmieren trui kwijtraakte, onmisbaar tijdens →



Ruth en zoon Seth bij de start van hun trek, in Somerset, Zuid-Engeland.



Zus Elisabeth op weg naar St Michael's Chapel.



Ook vriendinnen Els, Ils en Ruth stapten een stukje mee!



Schuilplaats Angel's Wings nabij het pittoreske kustdorp Clovelly.

de bitterkoude nachten, liep hij kilometers terug om ze te vinden. We genoten samen van het avontuur en de indrukwekkende natuur om ons heen. Ik voelde hoe die natuur aan me trok, hoe ik die nodig had. Dag na dag wandelden we door heide, (sprookjes) bossen, op de kliffen – altijd met de zee aan onze zijde. Wonderlijk mooi.

"Tijdens mijn tocht heb ik gemerkt dat magie bestaat. Niet het plannen, maar wel mijn intuïtie bracht me altijd waar ik moest zijn"

Of ik nooit bang ben geweest? Nee. Tot op een avond de camping die we op het oog hadden, gesloten bleek. Gelukkig konden we onze tent opstellen op een wei, onder een afdak voor schapen. Maar 's nachts schrok ik wakker. Ik hoorde vreemde geluiden rond de tent: voetstappen, metaalachtige klanken, gemompel. Doodsbang belde ik 112, maar de persoon aan de andere kant van de lijn reageerde koeltjes: 'Ga vragen wat die mensen willen en bel ons terug als ze gewelddadig worden. Dit is geen noodgeval!' Seth raapte al zijn moed bijeen, nam een zaklamp en kroop uit de tent. Al gauw kwam hij terug: 'Mama, het zijn alpaca's die van een ijzeren hooimand aan het eten zijn...' Achteraf hebben we er heel hard om gelachen."

HELEMAAL ALLEEN. OF TOCH NIET?

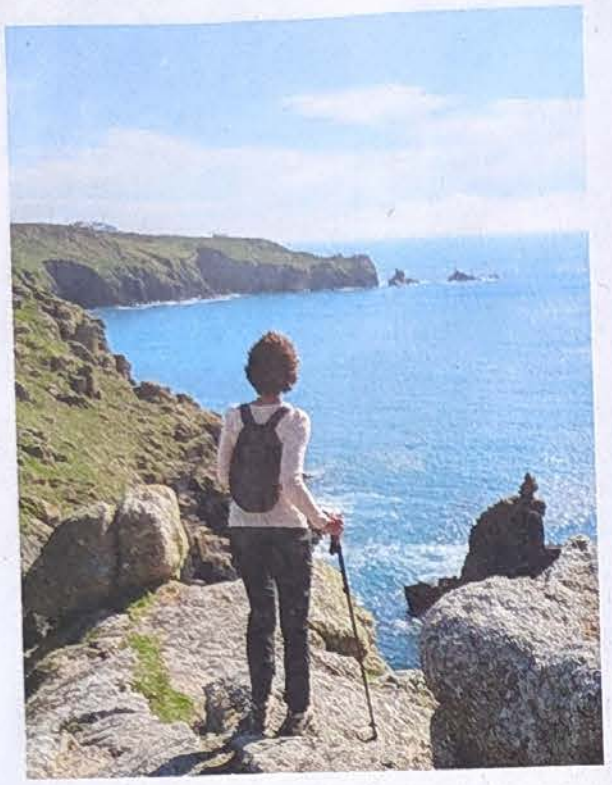
"Ik ben heel erg dankbaar dat ik mijn tocht met Seth kon starten, dat was heerlijk. Maar na twee weken moest hij weer naar huis en stond ik er alleen voor. Nu had ik niemand meer om mijn bagage af en toe over te nemen, de tent mee op te zetten, kampplaatsen te zoeken. Mijn hiel begon pijn te doen, waardoor alles wat trager ging, ik moest mijn tempo aanpassen. Net zoals in de weken met Seth luisterde ik naar wat mijn lichaam me vertelde. Voelde ik me te moe, dan wandelde ik wat minder lang of laste ik een rustdag in. Of ik deed een stukje met de bus. Maar het pad is wondermooi... Ik zag de natuur voor mijn ogen ontluiken, groeien en bloeien. Het wandelen bracht me dicht bij mezelf. Het weidse groen, de

ziltige lucht, het geruis van de oceaan, het af en aan rollen van de golven. Dat is iets onbeschrijfelijks. Door de chemo zijn mijn reukzin en gehoor beschadigd, maar op mijn tocht had ik daar weinig last van. Ik deed wat ik graag deed. Op een gegeven moment zag ik bijvoorbeeld vanop een klif een man die aan het wildkamperen was op het strand beneden. Dat wilde ik ook! Meestal sliep ik op een camping. Ik vond het heel spannend om deze keer in mijn eentje in het wild te kamperen, op zo'n afgelegen plek. Maar ik dacht: als ik het nu niet doe, wanneer dan wel? Het was fijn om zo'n beslissing te kunnen én durven nemen. De volgende morgen klom ik vanop mijn plekje in een vallei weer naar boven, en toen ik op de hoogste klif van Cornwall stond, met een prachtig zicht op de vallei en de oceaan, heb ik luid 'Top of the World' van The Carpenters gezongen. Want zo voelde ik me ook, diep gelukkig.
Er waren natuurlijk ook moeilijke momenten: die keer dat ik dacht dat ik mijn trui kwijt was. Toen de tent letterlijk ging vliegen tijdens een stormachtige nacht. Toen ik op mijn hand een donkere uitslag ontdekte en de paniek toesloeg. En zeker de dag dat ik hoorde dat een lotgenoot van Kanactief – het revalidatiecentrum na kanker van UZ Leuven – overleden was. Ik heb me het hart uit mijn lijf gehuild. Op dat moment kwamen de ziekte en het verdriet weer keihard binnen... Maar doorgaans vond ik rust en liet ik komen wat er kwam. Want het wandelen deed me zoveel deugd. Dat heb je echt nodig na zo'n behandeling. Hiken lost je problemen niet op, maar ze voelen wél enorm veel kleiner op het pad.
Op mijn tocht heb ik ook gemerkt dat magie werkelijk bestaat. Een dag op voorhand plannen voor de volgende dag was nodig, zeker toen ik mijn bagage met de taxi naar de volgende kampeerplaats liet brengen om lichter te kunnen wandelen. Toch, ontdekte ik, is het net de kunst om tijdens zo'n tocht die planning te laten voor wat ze is en te vertrouwen op mijn intuïtie, die me altijd bracht waar ik moest zijn. Dat werkte vaak beter dan met logisch verstand alles te willen voorzien voor de dag erna. Zoveel mensen hebben me onderweg kort 'gedragen' of geholpen. Op Westacott Farm Camping, bijvoorbeeld, kreeg ik een gratis lunchpakket toen ik in etensnood zat. De boerin van Broomstreet Farm gaf me een vrije plaats en een bidon water en eieren. De vrienden en collega's die samen met mij een stuk van de weg hebben afgelegd, hebben me allemaal op hun manier gedragen, door eten te trakteren of klaar te maken, met een massage, hun vriendschap... En dan waren er nog de toevallige passanten, die me een ultieme tip gaven voor een plek om te overnachten, mijn bagage naar een camping brachten of me na een overnachting weer terugbrachten naar het pad. Of campingbewoners waarmee het klikte en waarbij ik terechtkon met mijn verhaal."

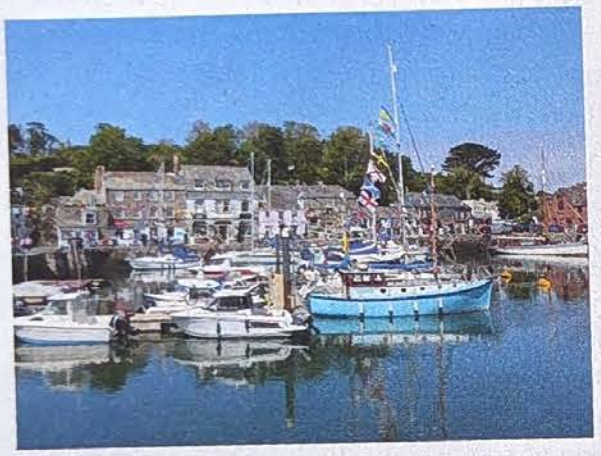
WEER IN BELGIË

"Ondertussen heb ik, tussen april en september, alles samen ongeveer twaalf weken gewandeld, alleen en in gezelschap. Niet aan één stuk – ik kwam vijf keer over huis voor een immunotherapie, omdat mijn bril stuk was of mijn hiel echt niet meer meekon. Mijn laatste tocht maakte ik in september, samen met mijn zus. Uiteindelijk ben ik tot in Plymouth geraakt, en daar ben ik blij om. Ik wandelde langs de kustlijn van Exmoor, North Devon en heel Cornwall, 650 kilometer, en eigenlijk mag je daar nog heel wat kilometers bijtellen, van het pad zelf naar een dorp, naar een winkel, naar de camping.
Had ik gehoopt om, net zoals Moth in het boek, sterker te worden? Tja... ik ging er wel vanuit dat het wandelen me deugd zou doen, maar zoveel deugd? Ik krijg nog om de twee maanden immunotherapie, maar mijn bloedwaarden zijn goed, de gezwellen zijn volledig weg en ik voel me een pak krachtiger dan een jaar geleden. Ik zíé er ook anders uit. Voller – door de behandeling was ik twintig kilo afgevallen – en minder fragiel. Maar ik heb ook gemerkt dat elke keer als ik weer in België ben, het piekeren en de onrust terugkwamen. Ik werk eraan om dat pakje last niet meer mee naar binnen te nemen. Het mag aan mijn voordeur blijven liggen, waar ik het achterliet toen ik op pad vertrok. Maar over het algemeen gaat het best goed met mij. Ik leef nu, verder denk ik niet. Op het pad ben ik wéken aan een stuk gelukkig geweest, wie kan dat zeggen?" →

> "Daar op de hoogste klif van Cornwall, heb ik luid 'Top of the World' van The Carpenters gezongen. Want zo voelde ik me ook: diep gelukkig"



Ruth kijkend naar Land's End, het uiterste puntje van Cornwall.



Bruisend Padstow, een culinair havenstadje aan de noordkust van Cornwall.



Collega Pieter geeft Ruth een welkome massage!



Een van de vele halfwilde dartmoorpony's op het pad.

ZIEK ZIJN, BRENGT INZICHTEN

"Volgend voorjaar trek ik opnieuw naar Plymouth, om de overige 350 kilometer van mijn Zoutpad-traject af te leggen. En ondertussen werk ik aan een ander projectje: ik wil iets doen met mijn verhaal en mijn foto's, en er een inspirerend kijkboek mee maken. De ziekte heeft me verplicht om mezelf heruit te vinden om verder te kunnen, zo voelt het toch. In het ziekenhuis zeiden de artsen: 'Je zult nooit meer kunnen wat je vroeger kon', en dat is waar, maar ik zou niet eens meer willen doen wat ik voorheen deed. Zo'n ingrijpende behandeling maakt sterven levensecht en dan ga je anders naar het leven kijken. Ik voelde dat er iets beters zou komen, en dat ik dat gewoon moest laten gebeuren. Ik heb ook geleerd dat je niet altijd alles zelf moet willen

"Ik ben krachtiger dan ervoor, maar het piekeren komt in België makkelijk terug. Ik werk eraan om dat pakje niet meer mee te sleuren"

doen, dat het fijn is als je geholpen wordt en je je omringd weet met mensen die er voor je zijn. Ziek zijn brengt inzichten.
Dat artikel in Libelle reikte mij een hand. Dat was net wat ik nodig had om te overleven tijdens zeer zware tijden, maar ook nu nog. Mijn boodschap is niet: 'Doe wat ik doe.' Maar wel: 'Doe wat jij echt gráág wilt doen.' Luister naar het stemmetje in je hoofd en zet wat je hart je ingeeft niet opzij, omdat je ziek bent of denkt dat het nu niet gaat, niet praktisch of niet logisch is. Er is altijd wel een manier om dat wat je het allerliefste wilt doen, mogelijk te maken."

MEER VAN RUTH?

Je kunt Ruths reis volgen via Polarsteps – zoek op Ruth August.

Tekst: **Herte De Cleyn** • *Foto's:* **Ruth Segers en anderen**