

Annemieke Oost (1978-2025)

Kijken, dat deed Annemieke met haar hart

Haar slechtziendheid weerhield Annemieke Oost niet van de nodige avonturen. Pelgrimeren bracht licht in haar leven, tot ze dat ook niet meer kon zien.

tekst Dana Ploeger

Voor Annemieke betekende het moment dat ze in aanraking kwam met pelgrimeren een grote ommezwaai in haar leven. Toen ze in 2015 euforisch de eindstreep haalde in het Spaanse Santiago de Compostela wist ze dat ze veel meer kon dan ze dacht. Ze genoot ervan om haar grenzen op te zoeken en dat ze niet wist wat de dag zou brengen. Jarenlang begeleidde ze op haar eigen vrolijke wijze diverse pelgrimgroepen en had ze de gave om aan te voelen wat de wandelaars nodig hadden. Ze verzoon iedere dag een thema om mee te nemen tijdens de dagtocht: innerlijke rust, ontwikkeling of inspiratie. Onderwerpen waar Annemieke in thuis was.

Zo liet ze wandelaars het muzieknummer *Walls* van The Wanderer horen, terwijl ze een Spaanse gevangenis passeerden. Het lied over het opbouwen van je eigen muur om niet gekwetst te worden, raakte ook haar. 'Ik draag graag bij aan de groei van anderen, waarbij kwetsbaarheid en authenticiteit een essentiële rol spelen', schreef ze op haar site *Daily Pilgrim*. Ze was ervaringsdeskundige, want ze leefde vanaf haar 28ste met de ziekte van Stargardt, een oogaandoening waardoor ze maar 8 procent zicht had.

Toch merkte je dat amper. Annemieke had een hekel aan slachtofferchap en moffelde haar aandoening weg. Een blindengeleidehond of slechtziendestok weigerde ze. Hooguit viste ze een loep uit haar tas om de menukaart te ontcijferen. "Kijken doe je met je hart", was haar gevleugelde uitspraak. Liever zette



ze haar frustratie om in sportieve uitdagingen. Dan stapte ze op een tandemfiets met vriendin Maaïke Bennink, zelf ook slechtziend, om mee te doen aan een fietstocht van honderd kilometer.

Bron van liefde

Tot haar 28ste was er geen vuiltje aan de lucht. Annemieke was gezond en sportief toen ze opgroeide in het Drentse dorpje Veenoord samen met haar oudere zus Linda. Als buitenkind was ze altijd in de weer: ze bouwde graag hutten met vele vriendjes. Behendig als ze was deed ze aan paardrijden, volleybal, wielrennen en aan gymnastiek. Ook kon ze makkelijk leren.

Thuis werd er hard gewerkt. Vader Geert was teamleider bij een kantoormeubelenfabriek en moeder Harma werkte als administratief medewerkster en trouwambtenaar, waardoor er niet veel tijd voor de kinderen overbleef. Vaak speelde ze als het thuis onrustig was bij klasgenootjes of stak de weg over naar het

huis van opa, oma en opoe. De sensitieve Annemieke voelde zich verantwoordelijk voor haar moeders geluk. Aan het einde van de middelbare-schooltijd gingen haar ouders uit elkaar.

Haar hele jeugd droomde ze ervan om dierenarts te worden. Dieren waren een bron van liefde en geborgenheid, maar ze koos toch voor de opleiding International Business en Languages en daarna de studie Communicatie- en Informatiewetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Haar studententijd bestond vooral uit feesten en lol maken. Belangrijk waren haar internationale stages in Duitsland en vooral in Zuid-Afrika, waar ze zich thuis voelde.

Annemieke leefde nooit alleen, altijd was ze wel verwickeld in een relatie. Ze was snel verliefd en voelde zich aangetrokken tot stoere mannen met een passie. Zo woonde ze een tijd samen met Rob, die cameraman was voor *National Geographic* en later met David, wereldkampioen frisbeeën. Dat deze mannen niet Annemieke, maar hun passie op nummer één zetten, vond ze wel ingewikkeld.

Als 27-jarige ging ze aan de slag als communicatieadviseur bij afvalverwerkingsbedrijf AVRI. Alle publicaties en persberichten gingen door haar handen. Een jaar later kreeg ze de verwoestende diagnose en moest ze haar werkwijze stevig aanpassen. Op een gegeven moment lukte het werken achter een beeldscherm niet langer en werd ze afgekeurd. Haar werd verteld dat ze 'gewoon lekker naar huis' kon. Een klap in het gezicht.

Haar toekomst viel in duigen: werken lukte niet, ze kon niet meer autorijden en hoe moest dat met haar liefde voor reizen? Annemieke koos voor een intensief revalidatietraject van negen maanden en bezocht vele workshops over persoonlijke ontwikkeling en groei. Haar reislust liet ze zich niet afnemen en ze verbleef een halfjaar in Oeganda waar ze de lokale bevolking gezondheidsvoorlichting gaf en in Mozambique hielp ze vroedvrouwen. In Afrika ontdekte ze hoe het was om puur, rauw en vanuit je hart te leven. Ze kon er haar expressiviteit beter kwijt.

Ook in haar vrije tijd zocht ze de grenzen van haar kunnen op: ze deed aan toneel, ecstatic dance, roeien, parachutespringen, surfen en skiën. Ze had bakken met energie. Dansen was haar grootste hobby, op

Hond Milo was de grootste liefde van haar leven. Daar deed ze alles voor.

een feest samen met vriendin Esmeralda van Lieshout vertelde de deejay haar wat voor fijne *vibe* zij op de dansvloer bracht. Op dat soort momenten kon ze de zwaarte van haar dagelijks leven als slechtziende even loslaten.

Stroomversnelling

Annemieke hield ervan geïnspireerd te worden en was altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen, maar eenmaal klaar fladderde ze weer verder. Tot ze bij MuZIEum, waar je ervaart hoe het is om slechtziend te zijn, begeleiders coachte bij hun presentatievaardigheden. Dat werd haar nieuwe passie. Ze ging de driejarige coachopleiding bij Phoenix in Utrecht volgen, wat haar persoonlijke ontwikkeling in een stroomversnelling bracht. Ze ontmoette er gelijkgestemden en dook in onderwerpen als systemisch coachen en familieopstellingen. Vaak was ze zo enthousiast over haar bevindingen dat ze vrienden driftig probeerde te overtuigen dat zij dat ook moesten proberen.

Hoewel het coachen aan bijvoorbeeld straatjongeren voldoening gaf, bleef het leven met haar aandoening geen sinecure. Van acceptatie was nog altijd geen sprake. Wel zette ze zich in voor mensen met een visuele beperking, zo werd ze in haar woonplaats Den Bosch medeoprichter van Running Blind, waarbij mensen met een buddy kunnen wandelen of hardlopen. Iedere nieuwe ervaring leek de leegte die ze bleef voelen een beetje op te vullen. Zonder carrière en zonder gezin voelde ze zich vaak nutteloos, dat knaagde aan haar zelfvertrouwen.

Wat was toch haar levensmissie, vroeg ze zich af. Die ontdekte ze in 2014 tijdens de workshop 'Wees de regisseur van jouw leven!', waar ze doorgewinterde pelgrim Gert-Jan de Hoon ontmoette. Datzelfde jaar nog

Naschrift beschrijft het levensverhaal van bekende en minder bekende mensen die recent zijn overleden. Een tip? Mail die kort na iemands overlijden naar **naschrift@trouw.nl**
Of per post naar Trouw/Naschrift, postbus 859, 1000 AW Amsterdam

Annemieke stuurde vrienden vaak appjes met inspirerende teksten



liep ze met vriendin Maaïke de camino vanuit Portugal. Tijdens die eerste tocht bleek het lopen voor haar een goede manier om bij haar emoties te komen. Het vrijheidsgevoel in combinatie met andere ‘paradijsvogels’ ontmoeten beviel haar. Dat moesten meer mensen ervaren, besloot ze. Met Gert-Jan richtte ze de stichting Anders Bekeken op voor mensen met een visuele beperking, die samen met een buddy konden pelgrimeren.

Tijdens die vele tochten was haar liefde voor dieren altijd aanwezig: ze kon geen weide voorbijlopen zonder de koeien, ezels of geiten uitgebreid te knuffelen. Vooral honden stalen haar hart: ze was een poos vrijwilliger bij een Spaanse hondenopvang en haalde haar eigen hondje Milo uit een Duits asiel, samen met haar partner Thijs. Milo was misschien wel de grootste liefde van haar leven. Daar deed ze alles voor.

Thijs Schuitemaker, die behalve timmerman ook skileraar is, leerde ze in 2016 kennen tijdens een skitrip met vrienden in Oostenrijk. Samen skieden ze de Alpen af. Hij was haar zicht en loodste haar via een walkietalkie de skihelling af. Dat hij haar soms voor de lol even de metershoge *tiefschnee* in liet skiën, daar kon zij hard om lachen. Deze rustige man werd haar basis, al snel woon-den ze samen.

Hij gaf haar alle ruimte om de dingen die ze graag wilde en kon doen, te laten doen. Maar voor Annemieke moest de lat altijd hoger en ook in hun relatie zocht ze steeds naar diepe verbondenheid. Hun camperreis door Portugal en Spanje was een hoogtepunt – onderweg was ze op haar best. Vanwege haar genetische oogziekte besloten ze dat kinderen geen optie waren. Ze had al eens bijna haar huis laten exploderen toen ze niet doorhad dat het gas nog aanstond. Hoe zou ze dan een



ledere nieuwe ervaring leek de leegte die ze bleef voelen een beetje op te vullen

kind veilig kunnen laten opgroeien?

Omdat Annemieke steeds haar eigen originele pad koos, raakte ze veelvuldig in strijd met officiële instanties. Naast haar uitkering werken voor coachbedrijf Vidarte en voor haar eigen bedrijf Daily Pilgrim werd keer op keer door het UWV ontmoedigd en dat maakte haar onmachtig. Samen met goede vriend Nik van Hoogstraten van de Stichting Raket, waar ze ambassadeur voor was, bleef ze knokken voor een eerlijke en gelijkwaardige behandeling. Annemieke was voor meer vrienden een raadgever en stuurde geregeld appjes met inspirerende teksten of liedjes. Daarin zocht ze naar verbinding en harmonie. Maar ze kon ook fel zijn. Dingen moesten wel op haar manier gebeuren. Soms drukte ze in vriendschappen op de pauzeknop en verdween in een radiostilte, dan konden weinigen haar bereiken. Een steun voor haar in donkere periodes was het boek *Le Petit Prince*, haar bijbel. En Milo, die haar altijd begreep.

Alles of niets

De coronaperiode was pittig voor haar. Ze werd antivaxer en schreef op hun net geschilderde muur groot de woorden: *Fuck It!* Om het vol te houden bond ze haar rugzak weer om en liep een deel van de camino. Hoewel de sombere periodes elkaar sneller opvolgden, bleef ze naar nieuwe projecten uitreiken. Met collega Jenneke Stradmeijer, met wie ze pelgrimstochten en retraites organiseerde, bereidde ze twee jaar terug de overname van het bedrijf ‘Wandel naar jezelf’ voor. Redelijk manisch was ze daarmee bezig. Het was alles of niets bij Annemieke.

Toen de op handen zijnde overname niet doorging, kon ze de donkerte in zichzelf niet langer het hoofd bieden. Samen met Thijs zocht ze hulp, maar medicatie zag ze niet zit-

ten of legde die na een week weer weg. Begin dit jaar zette ze haar eigen bedrijf stop en plaatste op LinkedIn een bericht dat ze ‘weer Annemieke was en niet langer coachte’. Ze ging op reis naar Zuid-Amerika, maar was vooral bang. Teleurgesteld keerde ze terug. Ze voelde zich meer en meer onbegrepen en het contact met Thijs had stevig te lijden onder haar depressies. Uiteindelijk verbrak ze, vol schuldgevoel, hun relatie.

Misschien moest ze gaan denken aan een blindengeleidenhond of kon ze beter terugverhuizen naar Drenthe? Dan was ze dichtbij haar 11-jarige lievelingsnichtje Feline met wie ze twee jaar terug nog samen naar Oostenrijk was gereisd. Afgelopen zomer bezocht ze nog een enkele vriendin, maar echte verbinding bleek moeilijk. Ze merkte niet langer hoeveel liefdevolle mensen om haar heen stonden en wat zij voor hen betekende. Ook vertrouwensvriend en oud-collega Herman, bij wie ze een paar weken op Terschelling verbleef, kon maar moeizaam contact met haar krijgen. Samen genoten ze van de golven, maar er waren veel zorgen.

Daarna vertrok ze naar haar zus in Drenthe aan wie ze vroeg haar lievelingswens in te willigen: nog één keer zelf autorijden. Dat deden ze, Linda gaf zwetend instructies en Annemieke reed stralend over de achterafweggetjes. Kort daarna schreef ze haar afscheidsbrieven. Annemieke kon het licht in haar eigen leven niet meer zien. Ze wilde niet wachten tot alles duister zou worden.

Annemieke Francisca Oost werd geboren op 18 mei 1978 in Veenoord en overleed op 30 augustus 2025 in 's Hertogenbosch.

Praten over suicide kan anoniem bij 113 Zelfmoordpreventie: chat via 113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113.