VROUWEN EN HUN KRACHT

IN HET SPOOR VAN DE CAMINO

ANNE-MARIE KRUIPER

Colofon

Tekst: Anne-Marie Kruiper

Illustraties: Arthur Manton Lowe, M.S.A.I.
Instagram: @artmantonlowe

Eindredactie: Francine Postma, Buitenzin
www.francinepostma.nl

Ontwerp: Coco Bookmedia, Amersfoort

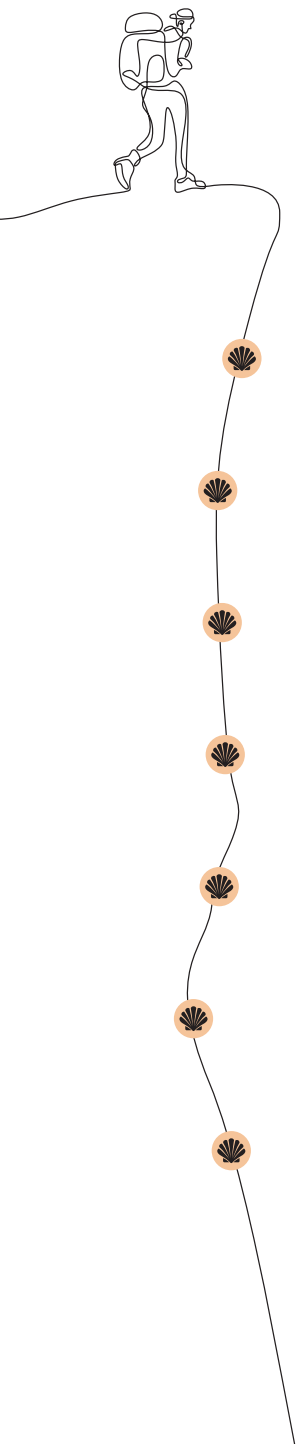
ISBN: 9789083393797
NUR: 508, 402

Eerste druk: 2026
© 2026 AM Books

www.annemariekruiper.nl

Voor alle vrouwen die mijn pad
hebben gekruist,
mij hebben geïnspireerd en gevormd.
Ieder op hun eigen manier.
Ieder vanuit hun eigen kracht.
Maar bovenal voor mijn moeder,
die mij het leven schonk
en mij haar wijsheid meegaf.

INHOUD



De eerste stap 9

Salamanca → El Cubo de la Tierra del Vino 13
Kiki De kracht van zacht zijn 19

El Cubo de la Tierra del Vino → Zamora 25
Amber De kracht van een stille strijd 31

Zamora → Granja de Moreruela 35
Jo De kracht van kiezen 39

Granja de Moreruela → Benavente 45
Margot De kracht van opnieuw beginnen 49

Benavente → La Bañeza 55
Tjarda De kracht van meebewegen 59

La Bañeza → Astorga 67
Sofie De kracht van terugvinden 73

Astorga → El Acebo 77
Garance De kracht van volhouden 83

El Acebo → Villafranca del Bierzo 91
Manouk De kracht van zelfacceptatie 97

Villafranca del Bierzo → O Cebreiro 101
Melissa De kracht van overeind blijven 107

O Cebreiro → Sarria 115
Audrey De kracht van jezelf durven zijn 121

Sarria → Palas de Rei 125
Muriël De kracht van trouw blijven aan jezelf 131

Palas de Rei → A Brea 137
Daphne De kracht van je eigen natuur 143

A Brea → Santiago de Compostela 153
Lotte De kracht van dicht bij jezelf blijven 159

De reis gaat verder 165
Meer over de vrouwen 169

DE EERSTE STAP

Ik loop.

Alleen, stap voor stap. In het voorjaar van 2024 wandel ik vanaf Salamanca over de eeuwenoude pelgrimsroute Via de la Plata naar Santiago de Compostela.

Onderweg draag ik weinig bij me, maar mijn dagboek gaat altijd mee. Ik schrijf over de natuur, over ontmoetingen en over de stilte die zich aandient wanneer je dagenlang vooruit kijkt en alle haast verdwijnt.

Tijdens de tocht ben ik ervan overtuigd dat hier een boek uit zal ontstaan, over deze reis en over wat het lopen met me doet. Maar eenmaal thuis blijft het stil. Geen enkele zin dient zich aan. Zelfs een week in een schrijvershuisje brengt het verhaal niet dichterbij. Pas later begrijp ik waarom. Ik probeerde het verkeerde boek te schrijven.

In de maanden daarna lees ik steeds vaker berichten over vrouwen. Over geweld, ongelijkheid, de MeToo-beweging en de campagne *We eisen de nacht op* van Danique de Jong. Maar ook over vrouwen die opstaan, elkaar steunen en het verschil maken.

Op een ochtend maak ik een wandeling in de polders rond Schoonhoven. Wanneer ik langs het huis loop van een vrouw met wie ik ooit op de middelbare school zat, valt alles ineens op zijn plaats. Jaren geleden vertelde zij mij haar verhaal, en dat liet me nooit meer los. Ik wil niet alleen mijn eigen reis beschrijven. Ik wil ruimte maken voor de verhalen van vrouwen.

Vanaf dat moment ga ik op zoek naar vrouwen met een bijzonder verhaal. Al snel lijken de juiste vrouwen één voor één op mijn pad te komen. Sommigen vind ik via social media, anderen ken ik persoonlijk, weer anderen worden me aangeraden met de woorden: "Haar moet je spreken."

Ik ontmoet een schaapherder die zich meer thuis voelt tussen haar kudde dan tussen de muren van een kantoor. Ik spreek een jonge vrouw die jarenlang gevangen zat in dwanggedachten. Ik luister naar een pianiste die ondanks ziekte en angst haar eigen weg blijft volgen. Ik ontmoet een moeder die na de toeslagenaffaire haar leven stap voor stap weer opbouwt.

In al deze gesprekken herken ik wat ik zelf onderweg heb ervaren: kwetsbaarheid, twijfel, loslaten, verbondenheid en veerkracht.

Terwijl ik de verhalen van deze vrouwen opschrijf, merk ik dat ook mijn eigen Camino opnieuw tot leven komt. De reis ligt inmiddels achter me, maar iedere ontmoeting roept herinneringen op aan een etappe die ik heb gelopen. Langzaam beginnen verleden en heden in elkaar over te lopen.

Tijdens een interview vertelt een van de vrouwen mij over de oude betekenis van het getal dertien als vrouwengetal, verbonden aan de dertien manen en de dertien menstruatie-

cycli in een jaar. Ze vertelt ook dat dertien in sommige tradities wordt verbonden met verandering, intuïtie en de natuurlijke cyclus van het leven. Vanaf dat moment kijk ik anders naar het getal. Het voelt niet langer als een ongeluksgetal, maar als een symbool van vrouwelijke kracht.

Elk hoofdstuk van dit boek is een etappe. Ik neem je mee op mijn Camino en verbind iedere etappe met een vrouw die haar eigen weg bewandelt. Wat mij onderweg raakt, vormt de brug naar haar verhaal. Zo verweven mijn Camino en de verhalen van deze vrouwen zich tot één reis.

Voor de opbouw van dit boek heb ik verschillende Camino-etappes samengevoegd. Zo ontstonden dertien hoofdstukken, waarin iedere Camino-etappe verbonden kon worden met een levensverhaal.

Misschien herken je jezelf in een van de vrouwen. Misschien ontdek je onderweg iets van je eigen verhaal.

SALAMANCA →
EL CUBO DE LA TIERRA DEL VINO

Partir, c'est mourir un peu.
Vertrekken is een beetje sterven.

De lucht boven Salamanca is helderblauw en de zon voelt verrassend warm voor de tijd van het jaar. Het is nog vroeg als Marcel en ik bij de bakker op het plein een broodje eten. Tussen de happen door zoeken onze blikken elkaar. Veel zeggen we niet. We weten allebei dat het moment van afscheid bijna daar is.

Gisterenochtend vlogen we van Amsterdam naar Madrid en reisden we per trein direct door naar Salamanca. Bij aankomst werden we verrast door een bonte stoet dansende en zingende studenten. De terrassen zaten vol en het leek alsof de hele stad feest vierde. Wat een welkom!

Later die middag zochten we samen het stenen poortje op waar ik de volgende ochtend onderdoor zou lopen. Daar zou ik aan mijn Via de la Plata beginnen, ongeveer halverwege de route die in Sevilla start. Ik zag dat het aanstaande afscheid Marcel raakte. Zijn ogen werden vochtig en ik vond het

moeilijk hem zo geëmotioneerd te zien. Toch probeerde ik het moment luchtig te houden.

Nu, bij de bakker, merk ik dat het afscheid hem nog steeds bezighoudt. Zelf kan ik nauwelijks wachten om te beginnen. Na alle voorbereidingen wil ik mijn rugzak omdoen, de stad uit, de weg op.

Buiten omhelzen we elkaar stevig. Na een laatste kus doe ik mijn rugzak om. Aan een rood-wit-blauw lint hangt de witte Jakobsschelp, het herkenningsteken van de pelgrim. Ik zet mijn eerste stappen, draai me nog een paar keer om en zwaai, tot Marcel langzaam uit het zicht verdwijnt.

De eerste kilometers voeren me via de buitenwijken de stad uit. Ik denk aan Marcel en aan de vrijheid die hij me gunt om opnieuw alleen op pad te gaan. Over een paar dagen begint ook hij aan zijn eigen avontuur, een fietstocht langs de witte dorpen van Zuid-Spanje. Op een kale muur staat in grote letters *Te quiero* geschilderd: ik hou van je.

Na vijf kilometer ben ik nog geen enkele pelgrim tegengekomen. De lange zandweg snijdt door de velden. Tussen het groen kleuren klaprozen en wuift jong koren in de wind. Bij een splitsing kijk ik overdreven naar links en rechts, alsof er verkeer aan kan komen. Ik moet om mezelf lachen. Daarna zwaai ik naar mijn eigen schaduw en maak er een foto van. Meer gezelschap heb ik niet.

De rust is weldadig, maar ik moet er ook aan wennen. Geen koffietentjes, geen stemmen. Wat een verschil met de Camino Francés die ik acht jaar geleden liep. Hier is niets van dat alles, alleen het stille landschap dat zich onder de ochtendzon voor me uitstrekt.

In een gehuchtje ontmoet ik twee pelgrims. Ze lijken

even verrast mij te zien als ik hen. Met mijn eenvoudige Spaans begrijp ik dat het echtpaar uit de buurt van Barcelona komt. Ze heten Marie en José. Samen vormen hun namen die van mijn zus: Marie-José. Ik moet erom glimlachen. Als ik verderloop, drukt José spontaan twee zoenen op mijn wangen. Daarna scheiden onze paden zich weer.

In de verte rijdt een boer met zijn tractor. In het stof langs het pad ligt een dode muis. Een gele Camino-pijl wijst me de weg. Op een witte steen staat: *Buen Camino.*

In een verlaten dorp passeer ik een keurig onderhouden voetbalveld met een kleine tribune. Ik vraag me af hoeveel jongens hier nog voetballen. Ik denk aan onze drie zonen, die vroeger iedere zaterdag op het veld stonden.

Boven het landschap drijft een dunne wolk voorbij die op een engel lijkt. De geur van brem hangt in de lucht en geelblauwe vlinders fladderen door het hoge gras. Wat voelt het goed om weer pelgrim te zijn.

Op een grote kei eet ik een appel en een banaan. Daarna maak ik een selfie en stuur die naar huis, gewoon om te laten weten dat alles goed gaat.

Aan het einde van de middag bereik ik El Cubo de la Tierra del Vino. De naam alleen al klinkt als een belofte: de aarde van de wijn. In de eenvoudige herberg hangt een mengsel van vermoeidheid, zweet en eten. Ik was mijn kleding en hang die te drogen aan een stuk touw in de tuin. Mijn rode onderbroek wappert in de wind.

Langzaam druppelen er meer pelgrims binnen. Ook Marie en José verschijnen weer. Ik ontmoet een Japanner van zevenenzeventig die op de fiets door Spanje reist. Met zijn gele regenpak en rood-wit gestreepte helm valt hij meteen

op. Tijdens het diner zitten we met mensen uit allerlei landen aan tafel, moe en stoffig van de dag. Er wordt gelachen en we delen verhalen. Niemand kent elkaar, maar toch is er meteen een gevoel van verbondenheid.

Later, als ik buiten sta, hoor ik de koekoek. Twee keer klinkt zijn roep, helder en dichtbij. Sinds mijn eerste Camino doet zijn geluid me aan mijn overleden vader denken. Heel even voelt het alsof hij me groet. De hemel kleurt zachtroze in het laatste licht van de dag.

Alles komt goed,
linksom of rechtsom.





Kiki

DE KRACHT VAN ZACHT ZIJN

Kiki staat met haar vierentwintig jaar aan het begin van haar levenspad, met de voeten stevig op de grond en het gezicht open naar de zon. Er is iets aan haar dat me direct raakt: een vanzelfsprekende authenticiteit, een rust die kracht in zich draagt. Toen ik haar voor het eerst hoorde in de podcast *Thuishaven10* van mijn nicht Martine, wist ik dat ik haar wilde spreken.

Nu zit ze tegenover me, met haar blonde haren en blauwe ogen. “Ik ben Kiki. Kiki Carolina.” Ze lacht wanneer ik vertel dat Carolina ook mijn tweede naam is. Wanneer we ontdekken dat we allebei in Gouda zijn geboren, voelt het alsof we elkaar al jaren kennen.

Ze woont samen met haar vriend Sven in een huis dat ze zelf heeft ingericht: licht en met oog voor detail. “Ik vind het heerlijk om te klussen,” zegt ze. “Een muur schilderen, iets hergebruiken, kleuren kiezen. Mijn kamer was vroeger al mijn fijnste plek en nu heb ik dat met ons huis.” Sommigen noemen haar burgerlijk, maar dat vindt ze helemaal niet erg. “Ik zit liever op vrijdagavond op de bank dan op een festival.”

Kiki droomt ervan om later met haar gezin op reis te gaan. “Als ik kinderen mag krijgen, wil ik een paar maanden met ze op reis, met een camper door Europa. Samen onderweg, zonder haast of planning. Alleen maar tijd voor elkaar, dat lijkt me het mooiste dat er is.” Op de camping in Schoonhoven, aan de rivier de Lek, heeft ze nu al een voorproefje van dat leven. Ze heeft er een kleine caravan die ze zelf heeft opgeknapt met lichte kleuren, houten plankjes en gordijnen die dansen in de wind. Met het geluid van vogels op de achtergrond en de natuur om haar heen vindt ze er de rust die ze zoekt. “Hier voel ik me vrij. Ik hoef niet ver weg om gelukkig te zijn.”

Kiki praat met een openheid die ontwapenend is. Van haar moeder leerde ze genieten van de natuur en dankbaar te zijn voor kleine dingen.

Ze werkt bij een kinderopvangorganisatie en stond jarenlang met veel plezier op de groep. Bij haar afscheid vertelden collega’s hoeveel ze van haar hadden geleerd. Dat verraste Kiki, omdat ze gewoon deed wat voor haar vanzelf ging. Sinds kort werkt ze op kantoor, maar wel binnen dezelfde organisatie. Het directe contact met de kinderen mist ze soms, al voelt deze stap ook logisch. In haar nieuwe functie houdt ze zich bezig met huisvesting en inkoop en denkt ze mee over ruimtes waarin kinderen zich veilig en vrij kunnen ontwikkelen. “Ik weet nog steeds voor wie ik het doe,” zegt ze. “Ik blijf kijken vanuit hun ogen.”

Ook Inzell, een dorp in Zuid-Duitsland waar ze al sinds haar jeugd ieder jaar naartoe gaat, is voor Kiki zo’n plek waar alles samenvalt. “Het is er ouderwets gezellig. Je kunt er bij wijze van spreken niet eens pinnen, maar het is zo’n bijzondere plek. Alles ademt daar zuurstof en eenvoud.” Ze glimlacht, alsof ze het

landschap voor zich ziet. Ze is blij dat haar vriend er inmiddels hetzelfde gevoel bij heeft.

Ze kan goed meegaan met wat zich aandient en ergens instappen vanuit vertrouwen, ook als ze nog niet precies weet hoe het zal aflopen. Toch voelt ze zich niet altijd sterk. Wanneer ze het overzicht verliest, kan ze zichzelf kwijtraken in haar behoefte om alles te ordenen en goed te doen. Ze wil graag dat dingen kloppen. Ze herkent bij zichzelf een vorm van perfectionisme. Structuur geeft haar rust, maar soms legt ze de lat te hoog.

Die gedrevenheid zat er al vroeg in. Jarenlang draaide een groot deel van haar leven om schaatsen. Tijdens de middelbare school schaatste ze op hoog niveau en trainde ze zeven dagen per week. Terwijl leeftijdsgenoten naar feestjes gingen, koos Kiki vaak voor de ijsbaan. “Ik moest me vaak verantwoorden. Waarom ik niet meeging naar feestjes, waarom ik niet dronk. Maar ik koos bewust voor het trainen. Dat was mijn weg, ook al begreep niet iedereen dat.”

Vlak voor corona werd Kiki ziek. Ze moest stoppen met schaatsen, iets wat al vanaf haar vroege jeugd bij haar hoorde. “Ik begon met schaatsen toen ik nog maar net kon lopen, op van die vier ijzertjes. Tot mijn lichaam protesteerde. Fibromyalgie, zei de arts.” Voor een meisje van zestien voelde dat als een streep door de toekomst. Toch sprak ze zelf liever over leren luisteren naar haar lichaam dan over ziek zijn.

In diezelfde periode ontdekte ze hoe weinig er eigenlijk over het vrouwenlichaam werd gesproken. Je zei niet dat je ongesteld was of pijn had. Je ging gewoon door. Kiki leerde dat het helpt als je milder voor jezelf kunt zijn. Dat je mag stoppen zonder je schuldig te voelen.

Rond diezelfde tijd werd ze uit het team gezet. Ze vond het onterecht en was boos en teleurgesteld. Achteraf ziet ze dat de topsport misschien toch niet haar weg was. Er kwam ruimte voor iets anders. Voor het eerst had ze tijd voor dingen die eerder niet in haar leven pasten. Ze kon ineens wél stappen met vriendinnen. Ze genoot volop. “Ik miste het samen trainen, maar ik ontdekte ook een ander leven.”

Kiki glimlacht wanneer ze terugdenkt aan die tijd. “Het klinkt misschien vreemd, maar ik vond corona een fijne periode. Ik leerde mijn vriend kennen en schaatste dagenlang op natuurijs. Het leven voelde even licht.” Voor veel mensen was het een tijd van stilstand. Voor Kiki werd het een omslag. Minder moeten, meer voelen.

Ons gesprek komt op de druk die veel jonge vrouwen voelen, op die eindeloze stroom beelden waarin het leven van anderen altijd beter lijkt. “Veel meiden zijn op zoek naar bevestiging van buitenaf,” zegt ze. “Dat is soms nodig, maar uiteindelijk begint het bij jezelf. Wanneer je niet blij bent met wie je bent, gaat een ander jou niet gelukkig maken.” Ze denkt even na. “Alles waar je aandacht aan geeft groeit. Als je die aandacht aan jezelf geeft, komt dat linksom of rechtsom weer bij je terug.”

Ze hoopt later dat haar kinderen zullen voelen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Dat het oké is om zacht te zijn, omdat de wereld al hard genoeg is. Haar ogen lichten op wanneer ze vertelt dat ze vroeger altijd het zonnetje in huis werd genoemd. Ze geniet intens van een zonsopkomst of een zonsondergang, vooral wanneer ze alleen in de auto zit, met muziek op de achtergrond en ruimte voor haar gedachten. Dat zijn haar geluksmomentjes, de kleine momenten die haar helpen om in balans te blijven.

Bij veerkracht denkt Kiki aan een woord dat zij en haar vriend

samen gebruiken: veren. Wanneer ze moe thuiskomt na een zware werkdag, zegt hij soms dat zij even bij hem mag veren. Voor hen betekent het dat je mag huilen. Dat je mag toegeven dat je het even niet alleen kunt. Dat de ander het op dat moment van je overneemt. Ze vindt het mooi dat ze bij elkaar kunnen veren. “Kracht gaat niet alleen over dragen,” zegt ze. “Het gaat ook over weten wanneer je mag leunen.”

Kiki gelooft dat alles wat je meemaakt, groot of klein, iets bij je achterlaat. “Ervaringen zijn nooit voor niets,” zegt ze. “Ook de moeilijke niet.”

Ze kijkt naar buiten, waar de zon het gras goud kleurt. “Alles komt goed, linksom of rechtsom.” Het klinkt alsof ze het net zo goed tegen zichzelf zegt als tegen mij.

Ik vraag haar een van de schelpen uit de kleine verzameling op tafel te kiezen. Ze pakt er een die met de bolle kant naar boven ligt en draait hem om. Dan leest ze hardop de woorden: “zacht is kracht.” We lachen allebei. Van alle schelpen koos ze uitgerekend deze uit. Toeval bestaat misschien toch niet.

EL CUBO DE LA TIERRA DEL VINO

→ ZAMORA

De volgende ochtend is het nog vroeg als ik mijn rugzak inpak, een eenvoudig ontbijt eet en naar buiten stap. De frisse lucht maakt me meteen wakker. Ik loop door de stille straten en sla het zandpad op, het open land tegemoet.

Een gele pijl op een houten bank wijst me de weg. Op het pad staat één rode klaproos kaarsrecht in de harde grond. Klein en kwetsbaar, maar krachtig genoeg om te bloeien waar ze staat.

Die nacht heeft het geregend en overal liggen plassen. Het zand is zwaar en blijft als modder aan mijn schoenen kleven. Langs de grasranden probeer ik het ergste te ontwijken. In de verte hangt nog wat nevel en ruik ik natte aarde.

Even verderop ligt een losse schoenzool. Ik denk aan wat een Camino met je doet. Al lopend word je je bewust van wat je niet langer nodig hebt. De haast van alledag. Zorgen. Verwachtingen.

In de verte zie ik de Nederlandse pelgrim lopen met wie ik