

DAAN TIMMERS THUIS IN DE WILDERNIS

Winnaar
seizoen 1
survivalserie
*Alone*TM
Nederland



Verlangen naar vrijheid, eenvoud en
verbinding met de natuur

THUIS IN DE WILDERNIS

INHOUD

1. Weer thuis	7
2. Mosselen en alikruikjes	23
3. Een oerwens gaat in vervulling	55
4. Slapen onder een frietzak	79
5. Vissen naar vet	107
6. Midden in de kringloop	135
7. Wildernis aan boord	165
8. Zelf verwilderen	192
 Dankwoord	 197

1. WEER THUIS

Het einde van Alone™

Bladeren hebben plaatsgemaakt voor beton. Het ruisen van bomen voor het knerpen van autobanden op steengruis. Waar ik wekenlang alleen water, rotsen en lucht om me heen had, bevind ik me nu tussen auto's, mensen en gebouwen. Ik sta weer in het 'normale' leven.

Mijn neus registreert meteen het verschil. De geur in de auto voelt scherp en vreemd, alsof ik een ander universum binnenstap. Mijn nagels zijn geel als van een kettingroker. Billen heb ik nauwelijks nog. In mijn dreads zitten rendierharen. Alles aan mij draagt nog de sporen van een ander bestaan.

In de auto naar het vliegveld zegt Maarten, de cameraman, terloops dat het dag 48 is. Acht-en-veer-tig dagen. Precies het aantal dagen waarvan ik had gedacht dat ik in de wildernis zou blijven.

Ik knik dankbaar. Ik probeer de cirkel rond te krijgen, maar ik krijg het niet voor elkaar. Dit avontuur is afgelopen, hoewel mijn lijf nog daar zit.

Ik draag nog steeds dezelfde trui als de afgelopen weken. De geur van rook en buitenlucht zit diep in de vezels en stelt me gerust. Dit is mijn anker. Mijn tastbare herinnering aan mijn wilde thuis. De plek waar ik na 45 dagen ben opgehaald. Mijn plek in de

wildernis waar ik heb geleefd van wat de natuur me gaf.

Het was een leven ver verwijderd van wat ik gewend was, maar tegelijkertijd voelde het alsof ik ergens terugkwam bij iets wat ik al die tijd al kende. Ik at wat ik zelf wist te vangen en te doden. Ik bouwde beschutting tegen kou en wind. Ik volgde het ritme van licht en donker. En ergens daar, tussen honger, stilte en onzekerheid, tussen inspanning en wachten, vond ik iets terug waarvan ik niet wist dat ik het kwijt was.

Mijn wilde zelf.

Ik kom thuis van de survivalserie *Alone*™. Als winnaar.

Alone is een van de meest extreme survivalprogramma's ter wereld. Met een paar essentiële items word je gedropt in complete wildernis. Geen mensen, geen hulp, alleen drie camera's om alles zelf vast te leggen. Je bouwt je eigen onderkomen, vangt je eigen eten en bovenal: je leert omgaan met de stilte. Met honger. Met jezelf en met het alleen-zijn. Ieder zit op een eigen plek, ver uit elkaar.

Die plekken worden vooraf door het programma uitgekozen en vervolgens verloot. Je hebt er zelf niets over te zeggen. Zodra de locatie bekend is – in mijn geval Evergreen Cove in Noorwegen – word je ernaartoe gebracht per helikopter of boot, waarna het avontuur begint. In 'mijn' seizoen doen negen deelnemers mee: drie vrouwen en zes mannen. Iedereen krijgt dezelfde basisuitrusting mee en mag drie persoonlijke voorwerpen kiezen. De rest ontstaat ter plekke... of niet. Er is geen camerateam of iemand anders die je kan helpen. Alles wat gebeurt, leg je zelf vast.

Af en toe komt er een medisch team langs. Dan heb je even contact met een ander mens. Die medici houden je gewicht, je verdere fysieke gezondheid en je mentale toestand in de gaten. En als je te ver achteruitgaat, word je uit het programma gehaald. Het doel van het programma is simpel: zo lang mogelijk blijven. *The last one standing* wint.

Wat niemand je echt kan uitleggen, is wat dat met je doet. Hoe snel de 'normale wereld' van je afglijdt. Hoe je zintuigen zich herschikken. Hoe eten en tijd een andere betekenis krijgen. En misschien nog wel het meest verwarrende: hoe moeilijk het is om daarna weer terug te komen.

Op mijn scherm zie ik dat mijn moeder belt. Ze heeft de eerste afleveringen gezien.

'Kind, ik heb zo met je te doen.' Haar stem trilt een beetje. 'Dat moet zo zwaar geweest zijn voor je.'

Ik glimlach. 'Mam... je kunt me beter nú wat liefde sturen. Hier vind ik het eigenlijk veel pittiger.'

Het is waar, al klinkt het bijna absurd als ik het hardop zeg. Terug zijn bij mijn familie voelt als thuiskomen in mijn eigen stam en tegelijkertijd als een overrompeling. Mijn dochters, mijn meiden, bewegen om me heen met ieder hun eigen vertrouwde energie. We knuffelen en ik voel hun warme lichamen, ik geniet van de vrolijke stemmen die door de ruimte dartelen. En van Tric, mijn mooie man, bij wie ik 's avonds in slaap val. Mijn lijf dat verzacht in zijn armen. Er is liefde, zoveel liefde, maar ik kan het gewoon niet bijbenen. Ik probeer te begrijpen wat me zo raakt.

Het is de tijd. Of beter gezegd: het gebrek eraan. Daar, in de wildernis, voelde de tijd oneindig. Iets wat ademde en zich uitstrekte. Hier is hij opgeknipt in stukjes, vastgezet in afspraken die zich aaneenrijgen zonder ruimte ertussen. Mijn agenda lijkt zichzelf te vullen. Morgen ligt al klaar nog voordat vandaag is afgelopen. Het overvalt me hoe snel alles weer dichtslibt.

Ik ben niet bestand tegen de intensiteit van de wereld daarbuiten: de drukte op straat, het constante bewegen. De achterlichten van auto's zijn zo fel dat ik 's avonds een zonnebril op wil zetten. Alsof mijn zintuigen nog niet hebben geleerd hoe ze dit moeten filteren.

Ik mis de leegte, de oeverloze ruimte waarin impulsiviteit kan

ontstaan. Daar wist ik wat gedaan moest worden. Niet dat er een strakke planning was, maar ik voelde het gewoon als er iets moest gebeuren. Ik bewoog als de tijd rijp was. En dat werkte, omdat ik alleen was met niets om mezelf af te leiden.

Heel af en toe is daar het stemmetje: misschien had je beter niet kunnen gaan. Nee, ik heb geen spijt, dat is het niet. Maar het contrast is zo scherp geworden dat het snijdt. Mijn lichaam reageert op een overgang die te groot is, te abrupt, als iets wat niet helemaal te bevatten is.

Wat heb ik mezelf aangedaan, dat ik me zo vervreemd voel van de wereld die ooit vanzelfsprekend was?

Mijn wilde kant, die daar moeiteloos kon bestaan, die precies wist wat te doen, voelt zich hier overdonderd. 's Nachts word ik soms wakker met een gevoel van radeloosheid, want ik ben aan het zoeken zonder richting. Ik pieker me suf: hoe dan? Hoe kan ik dit gevoel van ontheemd zijn transformeren naar verbinding?

Als ik stil genoeg ben, kan ik het voelen. Dat diepe weten: de natuur verdwijnt niet zodra ik de wildernis verlaat. Ze is ook hier in de stad, tussen het beton. In elke ademhaling, in elk stukje grond dat zich niet laat temmen.

Het kan toch niet zo zijn dat ik moet kiezen? Ik houd van de wildernis. Van wakker worden met het licht, zelf mijn eten zoeken, vuur maken en aan het einde van de dag weten: dit heb ik vandaag zelf gedaan. Maar ik houd ook van mijn gewone leven. Van mensen om me heen. Van muziek. Van een warm bad. Van een boek in bed. Van chocoladepepernoten. Ik houd zelfs van mijn telefoon, want daarmee kan ik de stem van mijn zus horen die in een ander land woont. Van een auto die me in een paar uur brengt waar ik anders dagen over zou doen.

Ik weet het, de ene wereld is niet beter dan de andere. Het probleem is dat ik niet meer wil vergeten wat er aan de andere kant bestaat.

4.

SLAPEN ONDER EEN FRIETZAK

Wild wonen

Al dagen riep ik stoer dat ik wel met een helikopter opgehaald wilde worden, want ik had nog nooit in een helikopter gezeten. Maar nu het zover is, giert de adrenaline door mijn lijf. Tot in mijn tenen.

Het ontbijt – drie eieren, spek en gehakt – krijg ik nauwelijks weg. Anton eet rustig mijn portie op. Hij kan het wel hebben. Om mezelf in balans te houden maak ik flauwe grappen met Menno, een van de andere kandidaten. Het werkt, een beetje.

Dan gaan we als deelnemers op weg naar onze plekken. Het duurt allemaal veel langer dan ik had verwacht.

De zenuwen slaan om in ongeduld, bijna agressie. Niet handig. Iedere minuut stress kost energie en calorieën, en daar moet ik de komende tijd zuinig op zijn.

Mitch van de productie ziet het gebeuren. ‘Komt goed. Echt.’

Ik knik, maar geloof hem pas als ik mijn naam hoor. ‘Daan, kom je mee?’

Nu dan?

Maar in plaats van naar de steiger moet ik achter het gebouw doorlopen.

In de verte hoor ik opnieuw het ronkende geluid dat eerder

was weggestorven in de mist. Die mist is inmiddels opgetrokken. Zou het? Yes. De helikopter staat klaar. 'Tv makes dreams come true,' wordt me later verteld.

Ik ren naar de helikopter toe. Hij staat maar even aan de grond. Onder het geweld van de draaiende wieken duik ik automatisch weg. De lucht trilt van het lawaai. Een paar tellen later zit ik vast-gegespt in de cabine en komen we schommelend los van de grond.

Ik ben onderweg naar Evergreen Cove.



Ik slik. En slik nog eens. Ik weet niet of het is om mijn oren te klaren of vanwege de zenuwen. Het afgelopen jaar heb ik naar dit moment toegewerkt. Duizenden keuzes, zoveel voorbereidingen, eindeloze gesprekken, oefenen, twijfels en plannen. En nu gebeurt het ineens. Geen oefening meer. Geen voorbereiding. Dit. Is. Echt.

Een scherpe bocht trekt mijn aandacht terug naar buiten. Ver onder me glijden bergen, meren en eindeloze stukken ruig land voorbij. Het landschap is monotoon, ruig, sober en veel schraler dan ik had gehoopt.

Mijn eerste gedachte is weinig geruststellend. *Hier ga ik niet veel eetbare planten vinden.* Vanuit de lucht zie ik vooral steen, struiken en water. Mijn kennis van eetbare planten, waar ik thuis zoveel tijd in heb gestoken, lijkt hier ineens niet zoveel waard. Eten vinden gaat moeilijker worden dan ik had gedacht.

Toch kan ik mijn ogen niet van het landschap afhouden. Ik voel me diep aangetrokken tot deze plek. Het is groots en onmetelijk mooi.

De piloot duikt laag over het water en trekt de machine vervolgens weer omhoog. We maken scherpe bochten tussen bergen en

baaien. Wanneer we landen, ben ik kotsmisselijk. Bevangen door de bochten, de kerosinedampen, of misschien door de angst voor het onbekende.

Dit is het woeste Noorden: eentonig, rotsig, vochtig. Een plek waar het weer in één ruk kan omslaan.

De plek waar de helikopter landt is niet meer dan een klein open stukje grond. Zo klein dat de copiloot tijdens de landing aanwijzingen moet geven vanuit de open deur. Verder kan de helikopter niet komen. Voor het laatste stuk wacht een boot.

We scheren over het donkere water. De bestuurder zegt weinig. Dat hoeft ook niet. Mijn aandacht wordt volledig opgeslokt door de kustlijn die langzaam dichterbij komt.

Dan draait de boot een beschutte baai binnen.

Evergreen Cove.

Mijn blik glijdt direct over het water. Vrijwel meteen valt een kreek op die vanuit het achterland de baai in stroomt. Mijn vissersinstinct slaat direct aan. Als er vis trekt, zou dit zomaar een interessante plek kunnen zijn. En tegelijkertijd weet ik dat ik nog helemaal niets weet.

De boot schuurt tegen de stenen grond. Ik stap uit en leg mijn spullen op de kustlijn. Het moment dat ik de boot verlaat en voet aan land zet, voelt als het betreden van een nieuwe wereld. Je kunt je op van alles voorbereiden, maar hoe bereid je je voor op deze stap? Niet. Adem in, adem uit. Mijn hoofd is verbazingwekkend stil. Mijn lichaam licht gespannen.

De boot vaart weg. Daar sta ik dan: met een stapel uitrusting, drie camera's die ik nog maar net heb leren bedienen en een stuk wildernis dat voorlopig mijn thuis moet worden. Mijn hart klopt nog steeds iets te snel. Maar ik voel ook kracht, diep vanbinnen. 'Ik ga ervoor.' Ik ga het halen. Wat dat 'het' ook mag zijn.



Gisteren hebben we lootjes getrokken. Lootjes met bestemmingen. De andere kandidaten en ik stonden in een halve cirkel om Donny Roelvink, die met zijn kleding en frisse geur scherp afstak tegen onze wollen, leren en bonten kleding. Zijn sneakers waren spierwit, maar zouden dat hier waarschijnlijk niet lang blijven.

Hij had de lootjes, voor ieder het éne lootje dat zou bepalen waar we, ver weg van de bewoonde wereld en midden in de wildernis, gedropt zouden worden.

Hij hield negen enveloppen in zijn hand.

Ik voelde spanning in mijn lijf, maar niet alleen zenuwen. Het was vooral het besef dat het nu echt ging gebeuren. Dat ik precies op een kruispunt stond van alles waar ik de afgelopen jaren naartoe was bewogen.

Want eigenlijk begon dit avontuur niet bij een televisieprogramma. Het begon jaren eerder, bij de geboorte van Rosa Marie.

Bij de vraag of ik eigenlijk wel écht voor mijn gezin kon zorgen.

Bij het verlangen om minder afhankelijk te leven.

Bij de wens om zelf vuur te kunnen maken. Wilde planten te leren kennen. Onder de sterren te slapen. Vaardigheden te ontwikkelen die ooit vanzelfsprekend waren voor mensen.

Al die kleine stappen leken hier ineens samen te komen. Ik vond het retespannend, want nu werd het echt. Dit was alleen ik en het land.

Waar ik terecht zou komen wist niemand nog. *Ik hoop dat ik op een goede plek kom, flitste het door me heen. Meteen gierde de stress door mijn lijf. Maar zo wilde ik dit avontuur helemaal niet beginnen. Geen stress. Juist vertrouwen was mijn wens.*

Ik ademde diep in. En weer uit. En ik deed iets wat ik de afgelopen jaren steeds vaker was gaan doen: ik vroeg het land om hulp. *Mag ik terechtkomen op de plek waar ik moet zijn? Niet de makkelijkste plek, de juiste plek.*

Ik voelde de rust terugkeren.

Misschien was dat uiteindelijk waar deze hele zoektocht voor mij over ging: niet leven vanuit angst of controle, maar vanuit overgave. Vertrouwen dat je kunt meebewegen met wat zich aandient.

Toen maakte ik mijn envelop open. Evergreen Cove. Een feeërieke naam die me op dat moment nog weinig zei.



Ik sta op en begin het land te verkennen. Voor het donker wordt moet ik een slaapplek hebben. De lucht voelt al frisser; een subtiele herinnering dat de dag aan zijn einde begint. Ik trek mijn zelfgemaakte leren schoenen uit. Overal zie ik veenmos. Sphagnum houdt van vocht, en op blote voeten kan ik beter voelen wat de grond werkelijk doet. Ik zoek droogte. Een licht verhoogde plek, redelijk vlak.

Ik praat tegen mezelf terwijl ik loop. Dat stelt gerust. Een verkeerde plek kiezen betekent natte kleding, slechte slaap, meer energieverlies en uiteindelijk minder kans om het hier lang vol te houden.

Bij een open stukje terrein staat een berk. Ik loop er een rondje omheen. De grond voelt stevig en droog onder mijn voeten. Dit wordt de plek, voor nu althans.

Terwijl ik rondkijk merk ik dat de onrust van de reis langzaam uit mijn lijf verdwijnt. Het waarnemen van het land met al mijn zintuigen werkt kalmerend. De kleine stapjes in het opzetten van mijn onderkomen voor deze nacht ook.

De wind is kalm. Eerst de tarp. Ik knoop het vierkante waterdichte doek met één punt, als een frietzak op zijn kop, aan de berk. Dit doek doet dienst als mijn dak. Ik zit droog en heb een prachtig uitzicht over het meer. Ik verzwaar de randen met stammen, zodat er geen onverwachte wind onder kan slaan.

7.

WILDERNIS AAN BOORD

Na Alone™

Die nacht slapen we samen. Of eigenlijk: we praten. Alsof we de stilte van al die dagen moeten vullen. Tric en ik diep met elkaar verstrengeld, urenlang. Woorden die blijven komen. Tot de zon opkomt, en mijn lichaam iets anders vraagt.

‘Ik moet eten,’ zeg ik.

Twee eieren. Eén plakje spek. Meer is niet nodig om mij daarna toch nog de ochtend te laten doezelen.

Ik loop de trap af in het huis waar ik nu verblijf, aan de rand van Salsvatnet. Ik kijk naar buiten en schiet vol. Daar, die bergen, daar was ik. Het voelt ver, verder dan afstand. Mijn lijf is hier, mijn gezin is hier. Maar iets in mij is nog onderweg. Ik voel me wat verloren, ook al melden mijn zintuigen dat mijn lijf weer verenigd is met mijn gezin.

We maken wandelingen, spelen spelletjes. We lachen om mijn pezige lijf met geen grammetje vet meer over. Ik heb een laaiende honger en had het team al verteld dat ik droomde van elandbiefstuk met ei. Maar zover is het nog niet. Ook al heb ik mezelf met de vis redelijk goed kunnen voeden, toch moet ik het langzaam opbouwen.

Na twee dagen is het zover. Ik krijg mijn stukje elandbiefstuk

met een gebakken eitje erbovenop. Ik eet langzaam. Mijn lijf geeft al snel aan dat het genoeg is.

Ik dacht dat mijn avontuur zou eindigen op het moment dat Tric en de meiden de baai binnenliepen. Maar terwijl ik uitkijk over Salsvatnet, begin ik te vermoeden dat het echte werk nog moet beginnen. De wildernis zat inmiddels niet alleen meer om me heen, maar ook in mij. Alleen... wat moet ik daarmee, terug in een wereld van agenda's, verkeer, schermen en volle dagen?

45 dagen alleen in Noorwegen leven, ja, dat lukt wel. Maar verwilderd blijven, midden in de wereld, hoe doe je dát?

*

Voor *Alone* had ik me gestaag oude en vaak vergeten vaardigheden eigengemaakt. Vlees conserveren. Vuur maken met nat hout. Eetbare planten herkennen. Een eigen boog bouwen. Het voelde alsof ik langzaam iets terugvond wat eeuwenlang heel normaal was geweest. Alsof ik, al oefenend, de laatste generaties en de mijne weer een klein beetje dichterbij elkaar bracht.

Maar hoe meer vaardigheden ik leerde, hoe meer mijn nieuwsgierigheid verschoof. Bushcraft gaat vooral over wat één mens kan. Maar na *Alone* blijkt dat helemaal niet meer mijn belangrijkste vraag. Ik ben nieuwsgierig naar iets veel groters.

Ik ging naar *Alone* met de vraag hoe ik zou overleven. Ik kwam thuis met een nieuwe vraag: hoe leef je zó dat je niet alleen de vaardigheden beheerst, maar ook leert afstemmen op de plek waar je bent?

Hoe leef je eigenlijk als mens in een gemeenschap die erkent dat we diep afhankelijk zijn van elkaar? Hoe neem je besluiten die goed zijn voor de hele stam? Hoe voed je kinderen op? Hoe ga je om met conflicten? Met verdriet? Met ouder worden? Wie zorgt voor het vuur? Wie voor de zieken? Kortom, hoe stem je je eigenlijk af op je omgeving als één levend organisme?

BETOVEREND, BOEIEND EN INSPIREREND. DOE MIJ OOK ZO'N LEVEN.

- Tim Voors (auteur van *Alleen* en *De cirkel*)



'Ik at wat ik zelf kon vangen en doden. Ik bouwde beschutting tegen kou en wind. Ik volgde het ritme van licht en donker. En daar, tussen honger en stilte, inspanning en onzekerheid, vond ik iets terug waarvan ik niet wist dat ik het kwijt was: mijn wilde zelf.'

In *Thuis in de wildernis* vertelt Daan Timmers over de 45 dagen die ze volledig alleen doorbracht in de Noorse wildernis. Zonder contact met de buitenwereld wordt het leven teruggebracht tot de essentie: eten, warmte, veiligheid en rust. Wanneer alle afleiding wegvalt, ontdekt ze hoe het is om helemaal op zichzelf aangewezen te zijn en wat er ontstaat wanneer ze zich volledig overgeeft aan de natuur.

Maar *Thuis in de wildernis* is niet alleen een survivalverhaal...

Want de grootste confrontatie volgt na haar terugkeer. Hoe vind je opnieuw je plek in een wereld vol afspraken, schermen, prikkels en haast? En hoe houd je vast aan wat de wildernis je heeft geleerd wanneer het dagelijks leven zich weer aandient?

Daan Timmers is winnaar van het eerste seizoen van de Videoland-survivalserie *Alone*™ Nederland



9 789043 945585

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 320
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen