



Ruimte voor rouw



tekst **Nina Schuyffel**
foto's **Wouter van der Wolk**

Een vast programma is er niet, je zou het zelfs vrijblijvend kunnen noemen. Toch vinden studenten steun in het maandelijks rouwcafé, waar ze praten over het verlies van een dierbare. 'Ik mag rouwen. Om een toekomst die er niet meer is.'

'Een labyrint is een metafoor voor het leven,' legt Riekje van Osnabrugge (57) uit. 'Je kunt het pad op allerlei manieren lopen: langzaam of versneld, in stilte of juist met een vraag of thema dat je bezighoudt. Er is maar één weg en omdat die rond loopt, bekijk je dezelfde dingen telkens van een andere kant. In tegenstelling tot een doolhof kun je bij een labyrint niet verdwalen. Er is altijd een uitgang.'

De studentenpastor staat met vier studenten in de tuin van de Protestantse Diaconie aan de Nieuwe Herengracht in Amsterdam. Het labyrint dat voor hen ligt, een tijdelijk kunstproject van broedplaats Zinnig Noord, wordt omringd door kaarsjes. Mira (25, student Pedagogische Wetenschappen aan de UvA) gaat als eerste voor de ingang staan. Ze haalt diept adem en begint dan te lopen, op blote voeten. Eerst over gras, dan stenen, kiezels en hout. Daarna volgen de andere studenten. Eenmaal in het midden nemen ze plaats op een boomstronk. De een kijkt naar boven, de ander houdt de ogen gesloten. Hier en daar vloeit een traan.

Het is een stil begin van het rouwcafé, dat normaal gesproken vooral draait om praten. Sinds vorig jaar organiseert Van Osnabrugge elke derde donderdag van de maand een avond voor studenten in de rouw, om het te hebben over het verlies van een dierbare. Hoe ga je daarmee om? En hoe combineer je een rouwproces met je studententijd, die zorgeloos hoort te zijn?

Vrijblijvender

Het rouwcafé is een aanvulling op de rouwgroepen die Van Osnabrugge twee keer per jaar samen met studentenpsychologen van de UvA organiseert. Maar anders dan die

besloten bijeenkomsten met een vaste groep is het rouwcafé vrijblijvender. 'Je mag aanschuiven wanneer je wilt. Soms komen er vijftien mensen, soms maar

twee.' Een keer zat de studentenpastor hier in haar eentje. 'Maar dat was niet erg, want ik heb zelf ook genoeg om over na te denken.'

Een vast programma is er niet, al opent Van Osnabrugge de avond soms met een thema of een oefening, zoals vanavond.

'Soms komen hier vijftien mensen, soms maar twee'



Stacey, deelnemer aan het Rouwcafé

Hoewel het warme weer schreeuwt om terrasjes en picknicks in het park zijn er toch wat studenten gekomen. Na de meditatieve sessie nemen ze plaats aan een grote houten tafel in de kelder van de diaconie. Ze schenken thee in, nemen een chocolaatje. De donkere ruimte wordt verlicht door een plateau vol kaarsen. Voor hen ligt een stapel boeken over rouw, daarnaast een doos met zakdoekjes.

‘Hoe was het,’ vraagt Van Osnabrugge. Mira, die twee jaar geleden haar moeder verloor als gevolg van kanker, begint te vertellen: ‘Ik was me er erg van bewust dat er mensen achter me aanliepen. Het was fijn om te weten dat ik niet alleen was. Dat andere mensen ook een pad lopen, waarop ze dezelfde dingen meemaken als ik.’

Voor Stacey (21, student Gezondheid en Leven aan de VU) was het lopen van het labyrint moeilijker. Haar moeder heeft, sinds zij na een zelfmoordpoging in coma raakte, een ander karakter gekregen. Ze is gemener, afstandelijker. Hoewel ze nog leeft, heeft Stacey toch het gevoel dat ze haar moeder kwijt is. ‘Er gonsde tijdens het lopen constant een vraag door mijn hoofd: mag ik wel rouwen?’

‘En, heb je een antwoord gevonden op die vraag,’ vraagt Van Osnabrugge.

Stacey denkt even na. ‘Ja,’ zegt ze dan. ‘Ik mag rouwen. Om een toekomst die er niet meer is.’

Stilstaan

Van Osnabrugge glimlacht en knikt. ‘Rouwen kan ook het verlies zijn van iets wat je kent. Er is iets veranderd wat nooit meer teruggedraaid kan worden. En door die verandering ben je zelf ook een ander persoon geworden. Dat moet je zien te accepteren.’

Het rouwcafé is bedoeld voor studenten die even het drukke studentenleven willen ontvluchten om bewust te kunnen stilstaan bij hun rouwproces. Elke maand mailt Van Osnabrugge naar een heleboel studenten een uitnodiging. Hoewel ze erbij schrijft dat zij zich voor haar ‘gespam’ mogen afmelden, gebeurt dat weinig. ‘Veel studenten zeggen het fijn te vinden dat ik ze er telkens aan herinner dat het rouwcafé plaatsvindt. Blijkbaar is het idee dat het bestaat voor velen al genoeg.’

Ook voor Emma (22, student taalwetenschap aan de UvA) biedt het rouwcafé een fijne mogelijkheid om ‘even adem te halen’. Dat merkte ze des te meer tijdens de oefening bij het labyrint. ‘Ik besepte dat ik in het dagelijks leven misschien ook wat meer mag stilstaan bij mijn gevoel,’ vertelt ze. ‘Dat ik niet alles tegelijk hoeft te doen, maar soms ook even pas op de plaats mag maken.’

Emma verloor in twee jaar tijd haar beide ouders. Ze schrijft naast haar studie voor het tijdschrift voor taalwetenschap en begint over twee weken met een fulltime stage. Daar ziet ze een beetje tegenop. ‘De ene dag heb ik nergens zin in en zit ik alleen maar op de bank, de andere keer bruis ik juist van de energie. Ik weet niet zo goed waar ik aan toe ben. Ik hoop dat die pieken en dalen op een gegeven moment minder heftig worden.’

Mira valt haar bij. ‘Ik had dat eerst ook: het ene moment voelde het alsof ik de wereld aankon, om meteen daarna weer in te storten – een beetje zoals een auto die telkens afslaat. Maar ik merk nu dat ik steeds stabielier word.’

Rouwcafé

Elke derde donderdag van de maand in de Krekelkelder, Nieuwe Herengracht 18 sous

Rouwgroep

Negen bijeenkomsten van 2,5 uur, op 27 oktober 2016 begint er weer een. Zie Facebookpagina Rouw en Studenten.

Voor studentenorganisatie New Connective organiseert Riekje van Osnabrugge meer evenementen op het gebied van spiritualiteit en zingeving. Zie voor informatie: newconnective.nl

Al wordt ook Mira soms nog overvallen door een golf van verdriet, juist op momenten waarop ze het niet verwacht. ‘Vandaag moest ik een scriptieonderwerp kiezen. Ik wilde er graag even met iemand over praten, maar niemand nam op. Ik weet dat ik er met mijn moeder goed over had kunnen sparren. Op dit soort momenten mis ik haar het meest.’

Emma herkent dat. ‘Het is zo vreemd. Hoe langer het geleden is, hoe vaker ik van dat soort momenten heb. Terwijl ik van tevoren dacht dat het gemis met de tijd minder zou worden.’ De twee lachen zuur. ‘Helaas, dat is niet zo.’

Masker

Het feit dat studenten bij het rouwcafé in contact komen met (onbekende) lotgenoten maakt het volgens Van Osnabrugge makkelijker om over hun emoties te praten. Al meteen bij binnenkomst in de kelder vallen de vrolijke maskers van hun gezicht. Ze vertellen onomwonden wat ze hebben meegemaakt, de meesten met tranen in hun ogen en een brok in hun keel. ‘Studenten die hier komen staan vaak ontzettend dicht bij hun gevoel,’ zegt Van Osnabrugge. ‘Het besef dat anderen hetzelfde hebben meegemaakt als zij zorgt voor een vertrouwde en vei-

lige omgeving. Er komen hier gesprekken op gang die in een collegezaal niet zo snel zullen ontstaan, over onderwerpen die je bij vrienden misschien minder gauw neerlegt.’

Als ze mensen in haar omgeving vertelt dat ze studenten in rouw begeleidt, krijgt ze wel eens de opmerking: ‘Oh, die zijn dan vast alleen maar verdrietig?’ Niets is minder waar, benadrukt de studentenpastor. ‘De meeste studenten komen lachend en druk kwebbelend binnen en gaan op die manier ook weer weg. Ze zijn óók de blije twintigers die ze waren voordat hun dierbare overleed. Maar juist die andere kant, die verdrietige kant, krijgt hier ruimte.’

Als na twee uur het rouwcafé tot een eind is gekomen, pakt Van Osnabrugge een boek van de stapel en begint voor te lezen. Met dit gedichtje stuurt ze de studenten naar huis:

*Zomaar
een blad,
nat van de regen
in het prille
morgenlicht.*

*Alsof
de hemel
vannacht
ook tranen
heeft vergoten.*

*Troostvolle
gedachte dat ik niet
alleen sta in
mijn verdriet.*

Bron: zinboekje Oase Media

Op verzoek van de geïnterviewde studenten zijn alleen hun voornamen gebruikt.

ADVERTENTIE



TELEPHONE INTERVIEWER (NATIVE SPEAKERS)

Nederlands, Deutsch, Français, English, Norsk, Svenska

Are you in the market for a flexible part-time job? Do you enjoy socializing with people and are you a curious minded person, with excellent telephone skills? Look no further, because your job hunts end here! Come join us as a member of our International Callcenter team here at Ipsos in Amsterdam!

Ipsos is one of the largest market research companies in the world. In our Callcenter we work together with over 250 interviewers and call in 25 different languages. We dare to be different and are not afraid to ask the right questions.

You'll be interviewing companies and people about all kinds of subjects. How often do you listen to the radio? What makes you decide which energy company you sign with? The diversity of projects is what makes our work so very interesting. With us, you won't be selling anything, but conducting questionnaires to find out exactly what our customers want to know. Your challenge will be to persuade people and companies to participate in the questionnaire, even people who are hesitant to join.

We are looking immediately for colleagues who:

- Are available for a minimum of 12 hours a week. It is also possible to work more, that's up to you (maximum of 40 hours)
- Are living in/nearby Amsterdam (we do not reimburse travel costs)
- Are in possession of a BSN number and allowed to work in the Netherlands (valid working permit)

Contact

Are you interested to join us? Don't hesitate and apply now! Want to know more about Ipsos and this part-time job? Visit our website at www.ipsos.com or get in touch with our recruiter Emily van Hulzen via recruitmentcc@ipsos.com

Like us on Facebook (Ipsos Jobs Amsterdam)

ADVERTENTIE

agenda



DEBAT
RECHTSPRAAK EN
McEWANS 'DE KINDERWET'

13 OKTOBER | 17.00 UUR

OZ Achterburgwal 235
1012 DL Amsterdam
020 - 62 515 70
aac.uva.nl
@AcademischeClub

Iedereen welkom!
Aanmelden via aac.uva.nl/agenda