

# Delen in rouw

Interview met Peter Dekker en Riekje van Osnabrugge

Loes Verschoor (l.a.verschoor@uva.nl) en Margret Schmitz (m.m.c.l.smitz@uva.nl)  
werken beiden als secretaresse bij het Bureau Studentenpsychologen.

Het Bureau Studentenpsychologen van de UvA organiseert één of twee keer per jaar samen met het Studentenpastoraat Amsterdam een rouwgroep. Peter Dekker, voormalig teamleider van BSP, en Riekje van Osnabrugge, studentenpastor, hebben samen de groep vijf keer begeleid.

## *Hoe is de rouwgroep ontstaan?*

Riekje: ‘De rouwgroep is in 1993 ontwikkeld bij het Studentenpastoraat Amsterdam door Ton Honig en mij. Ton had hier al ervaring mee vanuit zijn vorige werk als wijkpredikant. In ons pand aan de Van Eeghenstraat, vE90, ontmoetten wij veel studenten. We troffen hen in verschillende settings: een gespreksgroep, of bij een van onze thematische café-avonden (psychologisch, theologisch, filosofisch, pedagogisch). Allemaal maandelijkse bijeenkomsten die we samen met een groepje betrokken studenten voorbereidden. We nodigden gasten uit – vaak waren dat hoogleraren van de UvA of de VU – vanwege hun interessante visie op een bepaalde kwestie. Thema’s die aan bod kwamen waren bijvoorbeeld: bestaat het zelf? Wat is ADHD nu precies? We

kwamen de studenten die rouwden om een overleden familielid dus niet pas tegen op het moment dat ze verdriet hadden. Daardoor was het voor hen eenvoudig om op ons af te stappen. Toen bleek dat er veel vragen waren rondom rouw ontstond het idee om een rouwgroep op te zetten. De eerste jaren werd de groep dus begeleid door twee pastores.

Ik werkte daarnaast als studentenpastor bij de Hogeschool InHolland waar behoefte was aan rouwgroepen op de eigen locatie. Die heb ik toen opgezet. Eerst namen andere collega’s mijn plaats naast Ton over, later heeft hij contact gezocht met het Bureau Studentenpsychologen van de UvA. Zo ontstond de samenwerking tussen het Studentenpastoraat en het BSP.’

## *Wat is de meerwaarde van de samenwerking tussen het studentenpastoraat en de studentenpsychologen?*

Riekje: ‘Het studentenpastoraat heeft de pastorale invalshoek en de psychologen de psychologische invalshoek en die combinatie bieden we studenten aan. Een studentenpastor heeft als specifieke expertise de existentiële en religieuze vragen en erva-

ringen van studenten. Ik kan hen helpen deze onder woorden te brengen. Voor alle duidelijkheid: in de groepen komen lang niet altijd expliciet religieuze thema's aan de orde, maar vragen rond leven en dood hebben vaak wel een existentiële lading. We vullen elkaar dus aan. Hierdoor wordt het geen therapiegroep.'

*Voor wie is de groep bestemd?*

Peter: 'De rouwgroep is voor studenten van wie nog niet zo lang geleden een naast familielid is overleden. Meestal gaat het om een van de ouders. Soms om een broer, zus of oma.

Meestal gaat het om iemand die is overleden door ziekte, soms door een ongeluk en een enkele keer om een familielid dat zelfmoord heeft gepleegd.

Studenten kunnen zich via het BSP of het Studentenpastoraat aanmelden. Voordat zij aan de groep kunnen deelnemen, krijgen zij een kennismakingsgesprek met de twee begeleiders.'

Riekje: 'Rouwen op zich is een gezond verschijnsel. Bij ernstige gecompliceerde rouw raden we studenten af om meteen mee te doen met de groep. Ook als we vermoeden dat iemand er nog niet aan toe is om het uit te houden bij verdrietige verhalen van anderen, bieden wij ze eerst persoonlijke gesprekken aan.'

*Hoe zijn de groepsbijeenkomsten opgebouwd?*

Peter: 'De eerste keer is een kennismakingsbijeenkomst. We kletsen wat, vragen wat ze

studeren, hoe ze wonen, wie er is overleden en of ze er weleens met vrienden over praten.'

Riekje: 'De volgende bijeenkomsten hebben een vaste structuur: idealiter komen we eerst bij elkaar in een ruimte waar we iets drinken en de studenten kunnen "landen". Daarna gaan we expliciet naar een andere ruimte om een duidelijke scheiding aan te brengen: de groepsruimte is bestemd voor rouw en in de andere ruimte kan over andere dingen worden gepraat. Deze break is fijn omdat het anders soms te zwaar wordt. In vE90 was dit mogelijk omdat we bij het studentenpastoraat konden beschikken over meerdere ruimtes. Nu volstaan we noodgedwongen met een expliciete break halverwege de middag, waarbij iedereen ook echt even de ruimte verlaat. Daarna beginnen we meestal met een korte ontspanningsoefening om te aarden, om in het hier en nu te komen.

Vervolgens komt het rondje "hoe was je week", gericht op de rouw, aan bod. Elke week mag iemand veertig minuten lang zijn verhaal vertellen, gericht aan een van de begeleiders, zonder onderbroken te worden. Wij hebben hiervoor gekozen omdat het vertellen van je verhaal aan een persoon soms makkelijker is: alleen diegene stelt heel soms een vraag of moedigt aan om door te vertellen. Na afloop is er gelegenheid voor korte informatieve vragen ter verheldering.

Na de pauze van een kwartier mogen de groepsleden reageren op het verhaal en in het bijzonder wat het met hem of haar heeft gedaan. Hieruit ontstaan vaak thema's. Als afsluiting is er een vragenrondje "wat staat

je te wachten de komende week” en “hoe ga je hier weg”.

*Is de opzet van de groep in de loop van de jaren veranderd?*

Peter: ‘Qua werkwijze is er niet veel veranderd.’

Riekje: ‘In principe is de opzet hetzelfde gebleven. We hebben wel geëxperimenteerd met veranderingen. Omdat studenten zo in hun hoofd bezig zijn, wilde ik wel eens iets anders, werkvormen met meer creatieve uitingen zoals tekenen, schilderen, muziek of poëzie. Ik heb dit een paar keer uitgetoetst, mede omdat de studenten dat wilden. Ook heb ik de bijeenkomsten wel eens opgebouwd rond thema’s, dus zonder de expliciete veertigminutensessies. Maar uiteindelijk bleek dat de oorspronkelijke opzet het beste werkte. Je merkt dat studenten het praten toch het fijnste vinden: de herkenning, de opluchting. Het belangrijkste blijft dat je je verhaal kunt vertellen en dat anderen aan een half woord genoeg hebben. Je voelt je niet raar omdat iedereen weet waarover je het hebt.’

*Jullie vertelden dat er thema’s ontstonden naar aanleiding van het verhaal van de student. Hoe gaat dat?*

Peter: ‘Het verhaal van de student roept vaak dezelfde reacties op. In de ronde na de pauze ontstaan er daardoor regelmatig gesprekken rond een thema. Omdat het grootste gedeelte van de groep bestaat uit vrouwelijke studenten die hun moeder zijn verloren diende zich als vanzelf het thema “zorgen voor de ouder en het gezin dat

achterblijft” aan. Meisjes willen het verlies opvullen dat hun moeder achterlaat bij de vader en voelen zich verantwoordelijk voor hun broertjes en zusjes. Zo komen zij zelf niet aan hun rouw toe. De partner die overblijft, meestal de vader, krijgt vaak heel snel weer een andere vrouw en studenten vinden het moeilijk om hiermee om te gaan.

Een altijd moeilijk te bespreken thema omdat studenten zich hier vaak voor schamen, is boosheid. Je hebt er natuurlijk ook gewoon de pest in dat je geen vader, moeder, broertje of zusje meer hebt.’

Riekje: ‘Als een ouder overlijdt, word je vaak in één klap volwassen. Ze zien daardoor ook hun vriendschappen veranderen. Ze worden selectief en afkeurend en gaan mensen van zich afduwen omdat ze vinden dat deze zo oppervlakkig zijn geworden. Ze voelen zich ook niet begrepen door hun vriend of vriendin waardoor er regelmatig problemen in hun relaties ontstaan. We adviseren dan bijvoorbeeld om hun eigen gebruiksaanwijzing op te schrijven. Als je het niet aangeeft, weet iemand anders ook niet wat je verlangt.

Als een ouder is overleden aan een bepaalde ziekte zijn de studenten vaak bang dat ze die ziekte ook hebben. Ze gaan dan heel snel naar de dokter of ze gaan juist helemaal niet, maar piekeren er voortdurend over.

Een onderwerp dat eens toevallig aan bod kwam was het laten zetten van tatoeages. Een meisje had een tatoeage laten zetten met de tekst: veilig in Jezus armen. Ze was zelf helemaal niet religieus maar haar overleden vader wel. Ook een andere student

had een tatoeage laten zetten met een Bijbeltekst, waar hij zelf niks mee had, maar zijn moeder wel. Het bleek toen dat veel mensen een tatoeage met een speciale betekenis hadden, als om een geliefde letterlijk onder hun huid mee te kunnen dragen.'

*Op welke manier gaan de studenten om met het rouwproces?*

Peter: 'Een gesprekspunt is vaak: rouw ik wel goed? Een student zei eens: mijn vader is dood, maar ik voel niets, doe ik het wel goed? De deelnemers lezen en horen van alles uit hun omgeving over rouwen. Zo denken ze vaak dat rouw volgens vastgestelde fasen (Kübler-Ross) moet verlopen en dat ze niet goed rouwen als ze een fase overslaan.

Tegenwoordig is de algemene stellingname dat elk mens rouwt op zijn eigen manier, dat daarin wel patronen zijn te herkennen, maar dat er niet één manier is die goed is.'

Riekje: 'Af en toe geven we hierover wat rouweducatie, bijvoorbeeld dat je de rouw-fases beter niet als voorschriften moet zien of we benadrukken dat er geen hiërarchie in verdriet is. Er was bijvoorbeeld een jongen in de groep wiens moeder zelfmoord heeft gepleegd. Iedereen was bij zijn verhaal erg aangeslagen. Studenten denken dan vaak dat hun verdriet minder erg is in vergelijking met die jongen en dat ze daarom niet meer mogen klagen. Wij benadrukken dat dat wel kan.'

*Merken jullie verschil tussen jongens en meisjes in de groep?*

Peter: 'Er waren altijd veel meer meisjes dan jongens in de groep. Meisjes hebben

meer behoefte om te delen met anderen, en willen dat ook nog in een groep doen.

Jongens willen er wel over praten, maar liever niet in een groep.'

Riekje: 'Ter plekke kunnen jongens soms aan de meisjes duidelijk maken waarom de achtergebleven vader doet wat hij doet. Zo vertelde een meisje dat haar moeder was verloren, dat ze haar moeder erg miste als ze wilde praten over haar problemen. Ze zei: aan mijn vader heb ik dan niks, hij snapt het nooit. Ter illustratie klaagde ze dat ze merkte dat als haar vader belde, hij een lijstje voor zich had aan de hand waarvan hij vragen stelde, bijvoorbeeld: hoe ging je tentamen? Daar werd dat meisje sacherijng van, maar dan zegt zo'n jongen in de groep: hij heeft het tenminste voorbereid, hij doet dus wel zijn best. De jongen snapt dat wel en neemt het op voor de vader. Zo krijg je ook weer een wisselwerking tussen jongens en meisjes. Ze helpen elkaar.

Een ander voorbeeld is het verhaal van een jongen die elk weekend heel veel drinkt waardoor hij de rest van de week een kater heeft. Een meisje vroeg of dat niet zorgwekkend is. De jongen antwoordde: ja, vroeger zei mijn moeder dat altijd, maar die is er niet meer en met mijn vader heb ik het daar niet over. De veiligheid en de herkenning in de groep maken het mogelijk dat de deelnemers op deze manier durven te reageren, dat verborgen vragen benoemd worden en ze elkaar zo kunnen steunen.'

*Hoe is de opkomst bij de groep?*

Riekje: 'Ze komen allemaal trouw. Soms vinden ze het de eerst keer wel eng en

hebben ze de neiging om af te bellen. We zeggen bij de intake: ook als je de avond van te voren slecht slaapt, kom toch. Kijk eerst even hoe het is en dan kun je altijd nog besluiten om af te haken. Als ze de eerste keer zijn geweest blijven ze ook.

De studenten willen dus altijd wel, maar tegenwoordig stellen opleidingen vaak de strenge eis dat ze niets mogen missen. Met iets meer souplesse zouden deze studenten veel gebaat zijn, maar de tijdgeest is er niet naar.'

*Merken jullie in de loop van de jaren een verandering in de samenstelling van de groep, bijvoorbeeld met de komst van studenten uit andere culturen met andere rituelen?*

Riekje: 'Er nemen wel Surinaamse studenten en studenten uit bijvoorbeeld Curaçao deel maar tot nu toe geen Islamitische studenten. Ik zie ze wel individueel maar niet in de groep. Zij geven soms als verklaring dat het in hun geloof niet de bedoeling is dat je lang rouwt. Je hebt wel verdriet maar ten diepste moet je blij zijn voor degene die is overleden, hij of zij is nu bij Allah, die alles het beste voor je weet. Ze vinden zelf dat je er geen heel traject op hoeft te zetten want de islam geeft in de eigen voorschriften steun genoeg. Er zijn ook bepaalde christenen die zo omgaan met hun verdriet. Ik moet dat respecteren, al merk ik dat leer en praktijk niet altijd samenvallen.'

*Wat is jullie rol in de groep?*

Riekje: 'Wij zorgen voor de continuïteit en de veiligheid in de groep. Binnen de door

ons gegeven structuur en daarbuiten doen zijzelf de rest. Het is een steunende groep en geen therapiegroep. De studenten zeggen vaak: als wij in huilen uitbarsten en bang zijn te verzuipen, dan zijn jullie het die ons uit het moeras halen. En ook: jullie helpen ons om weer te lachen zonder ons daar schuldig over te voelen. Vaak ontmoeten ze elkaar op Facebook, sturen troostende sms'jes bij een verjaardag enzovoort en dat gaat buiten ons om.

Er zijn ook groepen geweest die na het beëindigen van de groep zelfstandig verder gingen. Ze gingen dan in de kroeg zitten en dan hadden ze het er even over maar al snel werd er toch vooral weer over andere onderwerpen gepraat. De reden hiervan is het ontbreken van de structuur van de groep – bijvoorbeeld: wie heeft vandaag de beurt? – en de steunende aanwezigheid van de begeleiders. Dan lukt het niet.

Het begeleiden van zo'n groep geeft altijd veel energie. Je krijgt veel terug: de veerkracht van de studenten is zo groot en de zorg voor elkaar en de fijnzinnigheid waarmee ze elkaar benaderen is onroerend en hoopgevend.'

Peter: 'Die rouw die blijft wel, alleen het is voor studenten zo ontzettend prettig om dit met elkaar te kunnen delen. Wij als begeleider zijn niet zo belangrijk. We voeren dat protocol uit. Belangrijk is om het ingrijpende verlies dat ze hebben meegemaakt, in een periode die toch al zo heftig is, rond hun twintigste, te kunnen delen. Het geeft ze veel herkenning en steun.'