

Villa TrösT biedt een heilzame cocon van aandacht na een sterfgeval. ‘Elke steek werkt helend’

In Villa TrösT, op een begraafplaats in Dordrecht, kunnen mensen die een geliefde hebben verloren, terecht voor een luisterend oor. Het is een voorbeeldplek, zegt oprichter Anne Goossensen. Zij ziet dat er in de samenleving te weinig ruimte is voor de omgang met de dood.

Maaïke van Houten 23 juli 2023

Marjon Moret-Bellaart kijkt even op van haar naaiwerk. Voor haar op tafel ligt een spijkerbroek van haar overleden zoon, ze maakt er een tas van. “Mijn zoon is 13 januari vorig jaar dood gevonden in zijn huis. Het was alsof mijn hart uit mijn lijf werd gescheurd.”

Ze vertrouwt dit toe aan Mia Strijbos, die tegenover haar zit bij de workshop ‘creatief met dierbaar textiel’. Op deze zonnige middag is die in de tuin van Villa TrösT, de voormalige directeurswoning op begraafplaats Essenhof in Dordrecht. Ook Mia Strijbos heeft een kind verloren; haar dochter was 38 en had kanker.

“Het blijft terugkomen, het is alsof het gisteren was”, zegt de 86-jarige Strijbos. Met haar scootmobiel gaat ze twee keer per week naar het graf van haar dochter, even verderop, achter de hoge, ruisende bomen rond de gerenoveerde villa.

“Soms neem ik een boek mee en wat te drinken. Op haar verjaardag eet ik er een gebakje”, vertelt ze een aandachtig luisterende Moret. “Ik ga er niet naar toe om te huilen, maar voor een beetje rust. Thuis strijk ik elke avond even met mijn hand over haar foto. Ik heb nog geen dag gemist.” Marjon Moret (68) knikt. Dat doet zij ook, bij de twee urnen die ze thuis heeft staan, een van haar overleden man en een van haar zoon. “Mijn man had gezegd: strooi me maar uit op het grasveld. Mijn zoon vond dat een verschrikkelijk idee. Hij had zijn vader liever thuis in een urn. Ik wilde eigenlijk geen urn, maar nu heb ik er twee”, reageert ze, terwijl ze met een mesje een naad zit los te tornen. “En mijn moeder staat bij mijn zus”, voegt ze er op een vraag van Strijbos aan toe.

Cursus luisteren

De workshop creatief met dierbaar textiel is een van de activiteiten in Villa TrösT, een plek waar zestig vrijwilligers aandacht en een rustige plek bieden aan mensen bij rouw. Ze kunnen er terecht voor een kop koffie of thee, er zijn stiltemeditaties, rouwconcerten. Op zolder liggen yoga-matjes, voor lichamelijke ontspanning. In een hoek hangt sinds kort een boksbal, om woede af te reageren.

“We willen ruimte maken voor mensen met verdriet en in de rouw, en zorgen dat ze daar een compassievolle reactie op krijgen van de mensen die ze hier treffen”, omschrijft initiatiefneemster Anne Goossensen de bedoeling van TrösT.

De vrijwilligers krijgen vooraf een intensieve cursus in luisteren. “Want luisteren, dat is het beste wat je kan bieden”, vindt Goossensen, hoogleraar informele zorg en zorgethiek aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. “Luisteren op een manier die een cocon van aandacht weeft om de ander, wat heilzaam is bij pijn.”

Mensen hebben dat nodig, zegt ze, ze missen soms betrokkenheid van hun omgeving bij de dood. “Nog steeds is het moeilijk om dood, sterven en rouw een natuurlijke plek te geven in het leven, en er te zijn voor anderen. Ja, je zou wel willen dat mensen bij hun familie en bij burens terecht kunnen. Dat zal ook wel moeten, want niet overal is betaalde hulp voor. Maar het gebeurt nog te weinig.” En ook als die aandachtige omgeving er wél is, dan nog hoeft dat niet in alle behoeften te voorzien, merkt Marjon Moret. “Ik heb een fantastische zus, een fantastische dochter en kleinkinderen, fantastische vriendinnen en burens. Ik ben een gezegend mens. Zij hebben me door deze moeilijke periode heen gesleept. Aan steun ontbreekt het me niet, maar je wilt er niet altijd over praten. Hier gebeurt dat spontaan.”

Naalden en klosjes garen

Op de workshop zijn dit keer vijf vrouwen afgekomen. Als de zon te heet wordt, verplaatsen ze de tafel naar de veranda, de plek waar vroeger de paarden stonden. Ze nemen hun tassen mee met daarin stukjes stof - van een stropdas, een overhemd, een jasje van hun dierbare overledene. Dat vermaken ze aan de hand van tips van vrijwilliger Sandra den Boer tot iets bruikbaar en een blijvende herinnering. De 56-jarige vrijwilligster loopt rond met naalden en klosjes garen. “Deze naald is te bot”, roept Eigeline Kremer. Ze krijgt meteen een nieuwe. Eigeline Kremer is bezig met een bal van roze en paarse stof, kunstig vouwt en naait ze de piepkleine lapjes om kartonnetjes die er later weer uitgaan. In de vulling gaat een rammelaartje. De bal is voor haar jongste dochter, mocht die een kindje krijgen, dan heeft ze iets van oma klaarliggen. Voor het speeltje gebruikt de 54-jarige secretaresse in een ziekenhuis stof van een jas van haar schoonmoeder. Die overleed aan corona, in de tijd dat haar man met die ziekte in het ziekenhuis lag. Zelf kon ze geen afscheid nemen van haar eigen vader, die had ook corona, hij stierf negen maanden nadat ze haar moeder moesten begraven. “Mijn man is weer beter geworden, maar ik had groot verdriet. Het gebeurde allemaal in dezelfde tijd”, zegt ze.

Gestapelde rouw

Van een collega, die een cursus rouwverwerking deed, hoorde ze van Villa TrösT. Dat was dicht, vanwege corona. “Ik zat erg in de put, en heb gebeld. Ik vroeg: Wat moet ik nu?” Kremer kreeg een vrijwilliger, die met haar ging wandelen – een maatje, dat zit ook in het aanbod. Sinds Villa TrösT weer open is, komt Eigeline Kremer naar de textiel-workshop. Vandaag is die buiten. De dames – heren hebben zich nog niet gemeld – zitten ook weleens in de keuken, de theekamer of de bieb, alles even mooi in de verf en gezellig ingericht. “Hier hoef ik niks uit te leggen”, motiveert Kremer haar aanwezigheid. “Iedereen begrijpt wat ik meemaak. Ik ben snel weer aan het werk gegaan, te snel. Ik heb last van gestapelde rouw en ben nu omgevallen. Mijn hoofd zit vol. Hier zijn we even niet in de grote wrede buitenwereld. We weten allemaal wat verdriet is, het is fijn om gelijkgestemden om me heen te hebben.”



De workshop 'creatief met dierbaar textiel' met vlnr: Anne Goossensen, Marjon Moret-Bellaart en Loes Arlman. Beeld otto snoek

“Ja, de mensen hier snappen je”, stemt Els van Mil-Hamakers (73) in. Vier jaar geleden verloor ze haar man, hij ging even hardlopen en kwam niet meer terug: “Ik heb een trauma van hier tot Tokyo. Het leven dendert maar door, ook dat van je kinderen. Ik ben 24/7 alleen. Ik ben alleen thuis, ik zit alleen in de tuin, ik lig alleen in bed. Er komen wel mensen, maar ze gaan allemaal weer weg. Hier krijg je een beetje verlichting.” Ze gaat weer verder met het overhemd van haar man, ze heeft de kraag eraf gehaald, daar komt een kleurige stropdas voor in de plaats. Allemaal op advies van vrijwilliger Sandra den Boer, de ‘crea-bea’. “Hoe gek het ook klinkt, ik word hier heel blij van”, zegt ze als de deelnemers hun spullen weer inpakken. “Soms zie je mensen sjokkend binnenkomen, en gaan ze iets meer rechtop naar buiten. ‘Elke steek werkt helend’, zei iemand tegen me. Daar doe je het voor.”

Compassie tussen mensen aanzwengelen

Als initiatiefneemster Anne Goossensen iets zou willen, dan is het dat er in veel meer steden een ‘plek van compassie’ komt zoals Villa TrösT in Dordrecht. “Dit is een experimenteerplek, een voorleefplek. Mijn ideaal is dat veel meer steden zo’n plek krijgen waar mensen met wat tijd, er zijn voor de ander.” Goossensen is hoogleraar Informele zorg en Zorgethiek aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Haar ideeën voor Villa TrösT – dat, iets anders van opzet, in Utrecht is begonnen – ontleent ze onder andere aan de wetenschap. Theoloog Christa Anbeek sprak onlangs in haar oratie over ‘gemeenschappen met een hart’, de Australische socioloog Allan Kellehear heeft het over ‘compassionate communities’, compassievolle gemeenschappen. “Kellehear zei al in 2005 al dat dood en sterven te medisch zijn geworden”, zegt Goossensen. “Volgens hem is het tijd er weer een sociale aangelegenheid van te maken, de dood terug te brengen in het gewone leven en terug te geven aan de mensen.” Zo’n compassievolle plek past, zegt ze, ook in het denken van de populaire Vlaamse psychiater Dirk de Wachter. Die merkt dat mensen vaak hulp zoeken bij artsen voor kwesties die horen bij het leven. Beter zouden ze hun ervaringen kunnen bespreken met hun omgeving. Maar die moet er dan wel zijn. En ook als er wel familie en goede vrienden zijn, dan nog ziet hoogleraar Goossensen veel ‘sociale verlegenheid en onhandigheid’ om over de dood te praten. Villa TrösT wil daarom de compassie aanzwengelen tussen mensen. Of, zoals Goossensen het leent van de filosoof Emmanuel Levinas: gevoelig worden voor het andere van de ander. “Levinas helpt ons om ontvankelijker op te stellen in onze relaties, en recht te doen aan waar de ander doorheen gaat.”