



ILLUSTRATIE DOOR: BEN JAVENS



TEKST DOOR: EMMA VERWEIJ

ROUWEN TIJDENS JE STUDIE

Naast je rugzak met laptop,
ook een rugzak verdriet



Fontys-alumnus en journalist Emma Verweij (22) is sinds 2013 nabestaande van haar tweelingbroer en doet een boekje open over rouwen als jongvolwassen student. Met rouwdeskundige **Riet Fiddelaers-Jaspers** gaat zij in gesprek over het verschil tussen jongvolwassenen en volwassenen in rouw, de balans tussen genieten en verdriet en het nut van een leuk geschreven kerstkaart. Maar ook: wat kan Fontys voor je betekenen in jouw rouwperiode?



Alom bekend zijn de 'waargebeurde levensverhalen' in documentaires en tijdschriften waarin mensen geëmotioneerd vertellen over de kommer en kwel die hen is overkomen in het leven. Zo'n onthutsend relaas in de Viva of LINDA, waarvan lezers denken: 'gelukkig overkomt mij dit niet', om alvorens opgelucht de pagina om te slaan. Maar helaas, iedereen kan iets naars meemaken. In de krochten van het blije, zorgeloze studentenleven schuilen, naast iets te benevelde kroegavonden, voor sommige studenten ook de pijn en het verdriet van het verlies van een dierbare. Voor hen is het geen kwestie van doorbladeren naar de volgende bladzijde. Ja, figuurlijk. Ik spreek Riet Fiddelaers-Jaspers over hoe je dat kunt doen als rouwende student of hoe je daarbij kunt helpen als betrokkene.



In een behoefte aan herkenning ben ik op zoek gegaan naar boeken en websites over rouw die mij aanspreken. Dat is deels gelukt: er is volop aanbod, maar dit is gericht op jongeren, dus tieners, of volwassenen. Als begin twintiger voel ik mezelf bij geen van beide groepen horen. 'Het is tegenstrijdig. Aan de ene kant werk je aan het zelfstandig in de wereld staan, misschien woon je op jezelf, en aan de andere kant voel je dat je anderen nog heel erg nodig hebt. Ook al proberen sommigen dat soms weg te drukken. Door de buitenwereld kunnen jongvolwassenen gezien worden als volwassenen die zichzelf al wel kunnen redden. Maar als je iemand verliest, dan ben je ergens ook nog dat kind dat anderen nodig heeft en het verdriet ergens kwijt moet.'

Zit er verschil tussen de manieren van rouwen van tieners, jongvolwassenen en volwassenen?

'Ik denk dat de manier van rouwen tussen kinderen en volwassenen relatief gezien

niet zo verschillend is. Wat verschillend is, is hoe je omgeving eruit ziet, hoe afhankelijk je bent en hoeveel ervaring je hebt. Hoe jonger je bent, hoe afhankelijker je bent van wat anderen voor je beslissen. Jongvolwassenen bepalen veel zelf. Ik zie al bij oudere pubers dat ze zich bijvoorbeeld rondom een uitvaart laten horen. Ze willen iets zeggen of doen en eigenen zich de situatie toe. Ze zijn daarin vaak veel stoerder dan volwassenen. Dat bewonder ik. Maar, daarna komt het stukje 'hoe moet ik met het gemis en de rouw omgaan?' en dan komt er een masker tevoorschijn.

Je studententijd hoort vrijheid blijheid te zijn, dacht ik. Nu daar een smet op gekomen is, is het schipperen tussen twee werelden. Hoe vind je de balans?

'Ik spreek van twee eilanden: het eiland van verdriet en gemis en het eiland van school, vrienden en afleiding. Jij loopt van het ene naar het andere. Blijf je op het eiland van verdriet, dan verdrink je en blijf je op het andere eiland, dan verdring je het. Mijn

ervaring leert dat mannen meer voor afleiding kiezen dan vrouwen. Het helpt niet om alleen maar leuke dingen te doen, dat is cosmetisch geluk, én het helpt niet om in bed te blijven liggen en de dekens over je hoofd te trekken. Maar hoe meer lol je hebt, hoe meer de buitenwereld denkt: 'kijk, het gaat weer prima'. En dan ineens kan dat wereldje weer instorten.'

Moet je het als twintiger niet gewoon zelf doen, omgaan met verlies?

'Er is een verschil tussen iets zelf doen en iets alleen moeten doen. Dat laatste is niet het geval. Je moet zoeken naar wie er naast jou kan staan, zoals je ouders. Je mag daarbij best verwachtingen hebben van je omgeving, maar vaak komen die niet uit. Soms moet je je omgeving zelfs nog leren wat te doen. Maar zelfs al heb je zelf ervaring met rouw, dan weet je bij een ander soms nog steeds niet wat je moet doen omdat de situaties zo verschillend zijn. Daarom is het belangrijk dat je mensen om je heen duidelijk maakt dat ze het verdriet niet voor je hoeven op te lossen, maar dat je blij bent dat ze er voor je zijn. Op wat voor manier dan ook: het kan zijn door te praten of iets leuks met je te ondernemen. Mensen willen graag veel voor je doen, maar weten niet wat. Zelf je behoeften uitspreken, maar daarbij ook aan die ander denken: diegene kan deze behoeften misschien niet

helemaal waarmaken.'

Een hogeschool is niet meer zo intiem als een basis- of middelbare school. Er wordt verwacht dat je zelf je plan trekt. Kan een opleiding iets betekenen voor een student in rouw?

'Absoluut. Ik merk dat hogescholen steeds meer gaan doen aan rouwbegeleiding, nu

“

ER IS EEN VERSCHIL TUSSEN IETS ZELF DOEN EN IETS ALLEEN DOEN. JE MAG BEST VERWACHTINGEN HEBBEN VAN JE OMGEVING, AL WORDEN DIE VAAK NIET WAARGEMAAKT.

”


er minors en opleidingen aangeboden worden rondom dit thema. Enkele medewerkers van Fontys volgen mijn opleiding (Land van Rouw, red.). Daardoor komt er meer aandacht voor. Het is belangrijk dat er gekeken wordt hoe je je studie weer kunt oppakken. Hier heb je weer die twee tegenpolen: de student die zich vol op zijn studie stort en de student die bij de pakken neerzit. Dat is allebei verontrustend. Daarom is het handig als op iedere school in ieder geval één of twee mensen zitten met oog

voor rouw. Soms zit het in kleine dingen, zoals een knipoog van een docent bij binnenkomst in de klas om even laten merken dat je gezien wordt met alles wat er is.'

Als je in de rouw bent, heb je momenten dat je van streek raakt door ogenschijnlijk doodnormale zaken. Je kunt dan moeilijk uitleggen aan je vrienden of medestudenten wat er aan de hand is. Wat te doen?


'Het ligt eraan wie het zijn. Als het mensen zijn die je nauwelijks kent, dan is het een prima manier om jezelf terug te trekken en het later te delen met iemand die je vertrouwt. Of je zit met medestudenten aan een project te werken, mensen die je vaker ziet, en dan kun je uitleggen waarom dat je het nodig hebt om je terug te trekken. Je mag dan best vragen of iemand met je mee wil lopen, een rondje om het gebouw, ofzo. Maakt iemand een opmerking die jou in je loyaliteit raakt, spreek dat dan uit tegenover die persoon. Daar leren anderen nog wat van, ze weten vaak niet waar ze het over hebben. Wat doe jij?'

Tot nu toe verberg ik het steeds en hou daarna een bescheiden, doch noodzakelijke klaagzang bij één van mijn beste vrienden. Wat omgeving betreft: persoonlijk merk ik dat mensen het liefst met je omgaan alsof er niks aan de hand is, misschien uit angst om anders meteen te



Kevin (24), vierdejaars student Accountancy, raakte in 2011 betrokken bij een auto ongeluk. Zijn goede vriend (toen 21) overleed ter plekke. *'Een week lang lag ik op de bank. Geen zin om naar buiten, laat staan naar school, te gaan. Het duurde drie maanden voordat ik mezelf weer naar de collegezaal sleepte. Studeren deed ik vooral thuis, op 'ontspannen' momenten, bijvoorbeeld na het sporten. Op school wist iedereen van mijn rouw en docenten vroegen regelmatig hoe het ging. 'Goed', zei ik dan. Door post-traumatische stressstoornis kon ik er niet over praten. 'Ik zoek het zelf wel uit', dacht ik. Ook als familie en vrienden ernaar vroegen, ergerde ik me. Tegelijkertijd vond ik het klote om te zien hoe iedereen weer doorging met zijn leven, terwijl ik bleef hangen in mijn verdriet. Het duurde meer dan een jaar voordat mijn concentratie langzaam terug kwam en ik me weer kon focussen op de dingen die belangrijk voor mij zijn. Ik leerde van vrienden en de psychiater dat praten de enige manier is om het een plek te geven. Voel jezelf niet ongemakkelijk, maar blijf lullen: zoveel mogelijk, tegen iedereen die ervoor open staat. De draad oppakken kun je niet alleen.'*

Kathinka (23), vierdejaars student Communicatie, verloor in september 2014 onverwachts haar vader aan een hartstilstand. *'Als ik mijn scriptie open op mijn laptop, dan krijg ik er een naar gevoel bij. De vorige keer dat ik eraan werkte, kwam mijn vader me nog thee brengen. Heel dubbel. Het liefst relax ik met luchtige series op Netflix, maar ik moet natuurlijk ook afstuderen. Daarom probeer ik aan de gang te blijven, want ik zit al in de laatste fase van mijn studie. Ik heb geleerd om mezelf niet te hard te pushen, geen torenhoge verwachtingen te hebben. Als ik mijn dag niet heb en het allemaal niet lukt, dan stop ik gewoon. Morgen weer een dag.'*



moeten fungeren als een halfbakken Dr. Phil met een doos tissues. Dat hoeft niet. Er is een belangrijk grijs gebied. Iemand bracht mij eens een taart aan de deur, zonder iets te zeggen...

'Of je krijgt met kerst niet dat obligate kaartje, maar er staat daadwerkelijk iets leuks op geschreven.'

Inderdaad, dat kan veel doen.

'Het zit 'm soms dus in de kleine dingen, ook op school. Een docent kan je bijvoorbeeld waarschuwen als er thema's zijn binnen colleges die jou kunnen raken en vragen wat het met jou doet. Jij voelt dan dat erover nagedacht is door anderen. Uiterlijk doe je misschien onverschillig, maar de vraag alleen doet al veel.'

Heb jij aan te raden boeken of websites speciaal voor jongvolwassenen?

'Journalist en verlies- en rouwdeskundige Daan Westerink schreef het boek *Verder Zonder Jou*, met achterin tips van jongeren over hoe met hen om te gaan. Over het algemeen is er echter heel weinig. Toch merk ik dat specifieke doelgroepen meer van zich laten horen over hun rouw, dat mensen zich gaan verenigen. Dat vind ik echt iets van deze tijd, dat je bij elkaar komt met alle mogelijkheden die er zijn, zoals op internet. Dus misschien is het een opdracht voor jouw doelgroep om op te staan en een boek te schrijven over rouw bij jongvolwassenen.'



Riet Fiddelaers-Jaspers heeft zelf ook vele boeken op haar naam staan, zoals *Mijn troostende ik* (2012), *Met mijn ziel onder de arm* (2011) en *Wie ben ik zonder jou?* (2010), alle drie over omgaan met verlies en rouw als (o.a.) jongere. Daarnaast is ze oprichter van de opleiding Land van Rouw en is ze veelgevraagd spreker bij congressen, gastcolleges en in de media.

Wat kan Fontys voor je doen?

Indien je tijdens je studie met rouw te maken krijgt, kun je enkele zaken ondernemen.

Hoewel er geen standaardprocedure is voor rouwende studenten op Fontys, kun je met je vragen over rouw (net als met andere vragen en persoonlijke situaties) terecht bij het Fontys team van studentendecanen en -psychologen. Zij kijken samen met jou naar wat er bij jou speelt en helpen je op weg. Houd hierbij de belangrijke tip van Riet Fiddelaers-Jaspers in je achterhoofd: geef zelf aan wat je verwachtingen zijn.

Praten

Het vervolg van je studie kun je met je studiebegeleider (SLB'er), de decaan of de studentenpsycholoog bespreken. Een SLB'er kan je vooral ondersteunen met de praktische kant van je studie, zoals je studieroute. De decaan en psycholoog kunnen dieper ingaan op studie- en persoonlijke problemen. Daarnaast zijn er enkele verliesdeskundigen werkzaam op Fontys.

Speciaal voor studenten die een verlies leden en steun zoeken bij anderen, organiseert Fontys de training 'Rouw- en verliesverwerking'. Deze bestaat uit zes bijeenkomsten, waarbij er in kleine groepen (max. zes studenten) en onder begeleiding van twee decanen wordt gepraat over het rouwproces en persoonlijke ervaringen. Deelname is gratis. Kijk voor meer informatie op de portal van Fontys of vraag het aan je decaan.

Financiën

Studieachterstand is niet alleen balen, het kost ook geld.

Fontys Hogescholen kent de FOS-regeling, dat is een financiële ondersteuning voor studenten die wegens bijzondere omstandigheden studievertraging oplopen. Dat kan zijn door dyslexie, ziekte, zwangerschap, maar ook door een rouwperiode. Sommige studenten kunnen nog een beroep doen op de voorzieningen van DUO, bijvoorbeeld door een verlenging van de prestatiebeurs aan te vragen. Dit kun je samen met je decaan regelen.

