



# Verhalend bevrijd

Adelheid Roosen (1958) bracht zeven totaal verschillende vrouwen samen en maakte zo een ode aan de vrouwelijk kracht.

‘O k , hebben we alles? Ik neem een appel mee’. Jas aan, sjaal om, tasje, los telefoontasje schuin over de buik. Uit het gedraal blijkt dat Adelheid Roosen eigenlijk liever binnen blijft. ‘Weet je zeker dat het niet regent? We kunnen hier ook zitten. Ik heb het raam open.’ Nu was het idee om al wandelend te praten over *Doula’s van de stad*, de film die ze samen maakte met Maasja Ooms waarin we kennismaken met de indringende levensverhalen van zeven ‘doula’s’. Wat dat zijn? Het woord zelf komt uit het Oud-Grieks en betekent ‘geboortecoach’: ‘een ervaren vrouw die aanvullend op de medische zorg, praktische en emotionele steun biedt bij de geboorte van een kind.’ Maar Roosen gebruikt het begrip voor al die vrouwen die vaak onbetaald, onmisbare arbeid verrichten in stadswijken: die buurthuizen bestieren, boksles geven aan kwetsbare jongeren, koken voor anderen. Maar je vindt er ook moeders tussen die andere moeders helpen bij opvoedobstakels en die je gidsen na huiselijk geweld. Het is, wat Roosen noemt, ‘de feminiene economie’: ‘een vorm’, zoals ze het in

de film benoemt ‘van kraamzorg voor onze economie, omdat de vrouwen de stad en de wijk dragen.’

Eigenlijk had ‘Doula’s van de stad’ een theatervoorstelling moeten worden, waarin Roosen zou werken met 80 doula’s, die allemaal op het podium zouden zijn, het publiek op kussens eromheen. Corona gooide roet in het eten. Nu is er dus de film. De titel is gebleven, maar in plaats van 80 zijn er nu acht vrouwen (inclusief Roosen zelf) die, begeleid door gespreksleidster Jale Simsek, met elkaar in gesprek gaan via Zoom en de anderen en ons, de kijker, deelgenoot maken van wie ze zijn, wat hun levensverhaal is en wat hen drijft om belangeloos klaar te staan voor anderen.

Roosen wilde graag dat ook een van de doula’s mee mocht doen aan het gesprek. Ze nodigde Hameeda Lakho uit, een vrouw, die als je de film hebt gezien naar voren komt als de welbespraakste

van de zeven vrouwen die Roosen bij elkaar bracht. Typ haar naam in op Google en er poppen vier door haar geschreven autobiografische boeken op en een eigen bedrijf in coaching en advies: wat dat betreft is ze misschien niet helemaal ‘het prototype’ van doula (als dat al bestaat) maar haar achtergrond en levensverhaal zijn dat wel. In de film vertelt Lakho hoe haar leven, nadat ze op haar vierde vanuit Pakistan naar Nederland kwam, een hel werd. Hoe ze door haar ouders werd geslagen, geschopt, mishandeld en vernederd. Hoe ze, als ze uit school kwam, naar huis moest rennen, omdat om 15.10 uur de telefoon ging, om te checken of ze thuis was; die van de stress zo erg stotterde en daarom op haar mond werd geslagen, die niet meer kon eten en overgaf als het wel moest en dan haar eigen braaksel op moest eten. Maar die altijd wist: eens zal ik mijn stem laten horen. Op een dag zul je mij zien. Je komt hier niet mee weg.

Ze hield woord: de vrouw die Lakho is geworden, is een rots, en een vrouw die zich dag in dag uit inzet voor anderen, omdat dat, legt ze later in het gesprek uit, misschien wel je roeping is als je zoiets hebt meemaakt.

Overigens kun je niet zeggen dat haar verhaal ‘erger’ is of ‘minder erg’ dan wat de andere vrouwen over zichzelf vertellen in de film. Ook wat de Marokkaanse →

**DOULA’S VAN DE STAD** VRIJDAG, NPO 3, 23.05

Adelheid Roosen zou in 2020 met tachtig vrouwen een theatervoorstelling maken. Via Zoomsessies brengt ze zeven van de tachtig vrouwen alsnog samen.

Darifa vertelt, over de depressie die ze kreeg toen ze op haar 24ste trouwde en naar Nederland kwam, of dat van Dinah die het gevoel heeft dat ze al 23 jaar in reservetijd leeft, omdat de gemiddelde leeftijd waarop transgender personen sterven 27 is, snijden door merg en been. Leed kent geen hiërarchie.

Toch kun je je bij het zien van de film wel afvragen waarom Roosen juist voor deze zeven vrouwen koos – ze had immers de keuze uit 80 vrouwen en het kan niet anders dan dat ze doelbewust instinctief de wat primair reagerende Meikina – een vrouw die de boel steeds opschudt en van *comic relief* voorziet door dan weer muziek op te zetten, dan weer haar rug te ontbloten om haar aarsgewei te laten zien of te vertellen hoe ze haar bijnaam ‘King Kong Meikina’ kreeg – tegenover de ingetogen Dinah of de welbespraakte Hameeda te zetten.

We lopen inmiddels op straat, waar de wind inderdaad giert, de kou snijdt en we auto's, fietsers, wandelaars en paaltjes ontwijkend, een grillig, maar ook amusant gesprek voeren. ‘Nee, nee, nee,’ zegt Roosen, ‘met casten ben ik totaal niet bezig. Ik weet niet waar jij woont, maar daar woon ik niet. Ik werk vanuit mijn gevoel. Mijn hoofd heeft me mijn hele leven niet meer gebracht dan waar een hoofd voor is, zoals dat ik naar links en naar rechts moet kijken als ik oversteeek, of dat ik genoeg geld op mijn bankrekening moet hebben om mijn waterrekening te betalen. Dat doet mijn hoofd, voor de rest heb je dat niet nodig. Want ja: de ene vrouw kan misschien beter analyseren, maar de andere vrouw kan beter omhelzen. Die staat bij een deur en laat mensen binnen, met zo'n warmte dat je je alleen maar afvraagt: waar haalt ze het vandaan: veertig mensen vast te houden en werkelijk te

troosten? Dat iemand zo'n groot hart heeft, maar misschien wel helemaal geen analytisch vermogen. Het gaat mij bij zo'n groep vrouwen om het metabeeld. Wat wij in elkaar vinden is een gemeenschappelijk vocabulaire, een taal die je over de hele wereld verstaat, maar niet op je cv kunt zetten.’

‘Mag ik daar wat aan toevoegen?’ vraagt Lakho. ‘Ik begrijp wat je bedoelt: dat er verschillen zitten tussen de vrouwen ook wat betreft de verwerking, hoever ze zijn met het verwerken van wat ze hebben meegemaakt. Maar wat daarin zo mooi is, is dat het juist laat zien hoe grillig een herstelproces is: hoever ben je daar doorheen gegaan, heb je het kunnen doorleven, wat heb je ermee gedaan? En inderdaad: bij sommigen zitten de emoties nog rauw aan de oppervlakte of komt het er pas nu uit, anderen zijn wat verder. Wat ik mooi vind is het moment dat je naar elkaar luistert, dat je wordt bevrijd: het moment dat iemand iets durft uit te spreken en de anderen dat voelen. Het maakt niet uit wat iemand heeft meegemaakt, het lijkt maar zo dat het een erger is dan het ander, we voelen allemaal die eenzaamheid, we voelen allemaal dat lage zelfbeeld, we voelen allemaal die gevangenis.’

Roosen: ‘En je hoeft je ook niet uit te spreken om er bij te zijn. Nora, die in de film zit, vertelt minder over zichzelf maar laat zich wel zien. Nora worstelt met de taal en dat is kwetsbaar. Ik denk dan niet: een personage dat niets over zichzelf vertelt, dat roept alleen maar vragen op bij de kijker. Nee, ik denk: wat mooi dat je dat durft, om aanwezig te zijn. Dat zou ik misschien niet durven. Ik ben misschien juist veilig door me te uiten.’

Lakho: ‘Juist in het luisteren, in het horen van andermans verhaal, komt bij jezelf die bewustwording. Dat merk ik zelf ook, bij



de slachtoffers met wie ik werk. Het duurt soms lang voordat iemand het woord neemt. Dan worden anderen ongerust, maar ik weet waarom die persoon nog niet praat: hij of zij is nog niet zover. En dan, bij een derde, of een vierde keer zegt zo iemand: ‘Ik herken me zo in jullie verhalen, ik heb dit nog nooit onder woorden kunnen brengen.’ Je moet die verbinding leggen tussen mensen, dan krijg je een verbinding op zielsniveau, waarin het gaat stromen. Dat vind ik het mooie aan wat Adelheid heeft gecreëerd.’

Roosen: ‘Ik heb niet anders gewerkt dan hoe ik anders te werk ga. Ik weet inmiddels dat je werk – leraren die ik vroeger had, peperden ons dat ook altijd in – eigenlijk altijd maar over een ding gaat, dat je steeds het-



zelfde uitzoekt. Dus of ik nu een voorstelling maak waarin ik de autobiografie van het ‘aan of uit zijn’ van mijn relatie centraal stel, zoals mijn laatste theaterproductie *Rijsen&Rooxman, DeDikkeMuiz&Sjors* of de voorstellingsreeks maak zoals de *WijkSafari's*, ze zijn, of ik de mensen met wie ik speel nu ken of niet, opgebouwd uit ontmoetingen en dialogen die ik tot scènes maak. Het is altijd een experiment in een ruimte. Ik vind het leuk om te keten, ik vind het soms leuk om mijn zevenjarige zelf te spelen, maar het uitgangspunt is om de sereniteit van die ruimte zo vrij mogelijk te laten en alles wat zich daarin ontvouwt, dat gaat associatief. Iets ontstaat omdat iemand een vraag stelt, daarop volgt een stilte en daarop reageert in dit geval een volgende



vrouw. Het is de ruimte die dat stuurt. Het enige wat ik doe is het bewaken van die ruimte en de veiligheid.’

Lakho: ‘Die stilte... ik zeg het nog maar een keer, dat is zo belangrijk. Soms, als iemand iets vertelt, is het beter om je mond te houden. Als iemand over iets heel heftigs vertelt, dan kun je er ook voor kiezen om stil te zijn, het proberen te begrijpen. Mensen hebben de neiging om in te vullen. Slachtoffers zelf doen dat ook bij elkaar. Die zeggen dan: ‘Ach, zo erg was het niet. Jouw verhaal is zoveel erger’. Maar dat is niet zo. Het heeft niet te maken met wat je hebt meegemaakt, je vindt elkaar in de verwerking ervan.’

Roosen: ‘De ongemakkelijkheid die je kunt voelen als iemand iets ergs vertelt, wordt vaak ervaren als zand in de machine van het

**ADELHEID ROOSEN (1958) THEATER-GEZELSCHAP ADELHEID+ZINA**

Als theatermaker en artistiek leider schuwt zij in haar werk geen enkel onderwerp: Eerwraak, huiselijk geweld, (homo) seksualiteit binnen de Islam, haar moeders Alzheimer, of haar liefdesrelatie ‘aan’ of ‘uit’ is: alles kan en mag in de openbaarheid bestaan. Zij won vele (inter) nationale prijzen. Sinds 1986 is ze docent op de Academie voor Theater en Dans in Amsterdam.

**HAMEEDA LAKHO (1964) ACADEMIE VOOR HERSTEL EN ERVARINGS-DESKUNDIGHEID**

Hameeda begeleidt door het hele land volwassen slachtoffers die kampen met vroegkindelijke trauma's als gevolg van geweld en mishandeling.

gesprek. Het is niet zo dat je de ander niet snapt, maar het geeft ongemak. En wij werken vanuit: ‘ja dit is ongemakkelijk, maar kom maar. Neem maar deel.’

Je wilt het mentale weghalen bij mensen en ongemak laten bestaan. Zodat je leert: dat heb ik ook en zij, en zij. Die ruimte van het ongemak zoals ik het noem, sereen maken, zodat alles er mag zijn. Dat is wat ik bedoel met vrouwelijke economie.’

Lakho: ‘Er zijn momenten geweest in mijn leven dat ik dacht: wat heeft het leven voor zin? Ik had geen basis, ik had geen familie, ik had niks om voor te leven. Ik heb geleerd om anders met mijn ervaringen om te gaan. Iedereen kan dat leren. Soms duurt het een leven. Omdat het te groot is, te veel, te overweldigend. Het is een pijn die je moet dragen, soms zijn daar moeilijk woorden aan te geven. Soms kun je pijn ook niet verlichten. Als een moeder een kind heeft verloren, hoe kun je dan in godsnaam zeggen: ‘het wordt wel minder’, of ‘ga wat leuks doen’, of ‘je zult wel weer een andere invulling geven aan je leven’. Dat kan toch niet? Die pijn draag je met je mee tot de dag dat je doodgaat. Maar wat je in de tussentijd met je leven doet, dat kun je voor een groot deel wel zelf bepalen. En mensen die de kracht vinden en die voelen dat ze iets moeten doen voor anderen, die in hetzelfde zitten, dat ze voelen: al raak ik maar een iemand, of help ik er een, dan is dat levensreddend.’

We zijn terug bij het kantoor. Op de terugweg brak de zon door. De wandeling die we maakten, was hemelsbreed misschien 700 meter. Het gesprek, realiseer ik me maar al te goed, had ook aan tafel kunnen plaatsvinden. Soms moet je zoals Adelheid Roosen duidelijk probeerde te maken, je concept los durven laten. Gewoon zijn met elkaar in een ruimte en laten ontstaan. ←