

Helemaal zen in je cel



Meditatie in de zendo van Norgerhaven. 'Ik voel me fysiek wat beter en ik kan gebeurtenissen van me afzetten. Het is wel een lang half uurtje, moet ik zeggen.'

foto reyer boxem

Wie lang in de gevangenis zit, wordt met zijn leven geconfronteerd. Is het niet overdag, dan wel in zijn dromen. Meditatie en mindfulness zijn daarom nuttig voor gedetineerden, meent geestelijk verzorgster Alie Rozendal. Bij haar 'gaan gevangenen weer voelen'.

DORA ROVERS

Vaste attributen die ze aan het begin van haar werkdag meeneemt, zijn een pieper en een indrukwekkende sleutelbos. Het zwarte kastje aan haar broekriem, bedoeld om alarm te slaan, heeft ze in de twee jaar die ze hier werkt, niet hoeven te gebruiken. De sleutels daarentegen komen om de haverklap tevoorschijn, niet alleen om deuren te openen, maar ook om ruimtes direct achter zich te sluiten.

Alie Rozendal (50), boeddhistisch geestelijk verzorgster in gevangenis Norgerhaven in het Drentse Veenhuizen, begeleidt gevangenen. Die zitten hier algauw acht, tien jaar of langer, met een enkele uitschieter naar 22 jaar. "Het gros probeert de tijd zo goed als het gaat uit te zitten. Soms door veel te slapen en te blowen. Maar als je hier zo lang bent, word je toch met je leven geconfronteerd. Is het niet overdag, dan komt je doen en laten terug in je dromen. Dan komen er herinneringen boven, en daar heb je een

uitlaatklep voor nodig."

Die kan Rozendal alle 270 gevangenen bieden met gesprekken, en ook via meditatie en mindfulness. De laatste twee worden door het merendeel van de gevangenispopulatie afgedaan als volstrekt zweverige bezigheden. Maar dat is langzaam aan het veranderen, merkt Rozendal. "De belangstelling voor zenboeddhisme neemt toe. Op een andere locatie ontmoet ik jonge gevangenen die ook al buiten de gevangenis hebben gemediteerd."

Rozendal gaat niet diep in op de leer van de Boeddha, laat staan dat zij zich samen met de gevangenen buigt over koans, de bij zenmeditatie horende vraagstukken. "De gevangenen drukken hun emoties weg. Ook wordt er hier veel gesport, maar de gevangenen voelen hun lichaam niet. Tot er tijdens de meditatie een teen prikt, of tintelt. Het begint dan ook met gewaarwordingen als 'Ik voel iets' of 'Ik heb ergens pijn'. Door zen gaan gevangenen voor het eerst weer iets waarnemen zonder dat ze daar een oordeel over hoeven te hebben."

Op weg naar haar spreekkamer komt de geestelijk verzorgster een deel van de gevangenen tegen. Die lopen in een lang lint naar 'de Arbeid': werken in de wasserij, opbergen van schroeven in bakjes of schroeven in planken draaien. Vlak voor hij het gebouw binnengaat, gooit één van de mannen brood naar de eendjes in de gracht ernaast. Het is een onverwachte actie, die het beeld van een streng bewaakte gevangenis doorkruist.

Dat zal vaker gebeuren, voorspelt Rozendal. Norgerhaven, een rijksmonument dat begon als opvoedgesticht, is deels zo verouderd dat de grootte van de cellen niet aan de huidige wettelijke normen voldoet. Daarom hebben de gevangenen relatief veel bewegingsvrijheid. En lopen zij, iets

dat in andere gevangnissen zeer ongebruikelijk is, op en neer over de binnenplaats. "Hallo, hoe gaat het met je?", begroet Rozendal een van hen. "Soms goed, soms niet", is het voorzichtige antwoord. "Kom je nog een keer bij me langs, volgende week?" "Nou, ik kom wel een keer, ik heb de tijd", is het antwoord.

Het binnenplein leent zich eveneens goed voor spontane bijstand aan de gevangenen. Rozendal: "Het komt voor dat er iemand op een bankje zit en dan weet ik, daar moet ik even heen. Dan hoef ik vaak maar met drie zinnen een kern te raken, waardoor iemand verder kan, of een andere richting op kan gaan kijken. Gevangenen denken vaak in een bepaald spoor, waar ze moeilijk uit komen."

Vanuit hun cellen op de eerste etage kijken de gedetineerden op de binnenplaats uit. "Zeker tachtig procent van de mannen heeft een vogeltje, een lovebird op cel", vertelt Roel, één van de gevangenen. Zo stoer en groot als deze mannen ook zijn, ze aaien hun beestjes en praten tegen ze. "In de zomer gaan de kooien naar buiten en hangen ze aan de bomen, aan speciaal daarvoor gemaakte haken."

Hoe idyllisch dit ook lijkt, de sociale controle is groot. Rozendal: "Iedereen houdt in de gaten wie er bij mij naar binnengaat. Als een bepaalde gevangene komt, is dat aanleiding voor anderen juist weg te blijven." Ongeschreven regel is ook dat er tussen gedetineerden onderling niet wordt gesproken over familie 'buiten'. "Wij praten nooit met elkaar over persoonlijke dingen", zegt Joop. Harrie: "Vrienden heb ik hier niet, nee, dat is onveilig."

Onder deze omstandigheden doet Rozendal haar werk. "De ervaring van de gevangenen is dat alles wat zij zeggen tegen hen kan worden gebruikt. Zij dragen daarom een dik

pantser. Op het moment dat ze in contact met mij komen, brokkelt het eerste laagje af. Wat nog niet wil zeggen dat ze me toelaten, ook al lijkt het soms of dat snel gebeurt."

Met een aantal voert Rozendal van tijd tot tijd vertrouwelijke gesprekken in haar spreekkamer. Daarbij beschouwt ze het als haar taak zich kritisch op te stellen. "Ik ben hier niet alleen maar om aardig gevonden te worden. Ik probeer gebeurtenissen helder te krijgen. Opdat de mannen ernaar durven te kijken. En er niet voor weglopen, al is het heel pijnlijk."

Vandaag praat ze met Harrie over deelname van zijn ouders aan een tv-programma over daders, en vertelt Albert over de dood van zijn broer. Verder vraagt ze Roel naar het contact met zijn zoon en legt Joop uit door welke karaktereigenschap hij in de cel terecht is gekomen.

"Ik zit twaalf jaar gevangen", vertelt Albert. "Je kunt hier verder nergens laten zien hoe gevoelig je bent. Je moet macho blijven en dat ben ik eigenlijk helemaal niet. Ik wil hier beter uitkomen dan ik er in ben gegaan. En dat is een hele grote opgave. Want hier raak je beschadigd en cynisch. Mijn kinderen zeggen wel eens 'Pa, we zijn van elkaar aan het vervreemden'."

Het feit dat zijn kinderen daar iets van zeggen, vindt Albert lastig. "Je moet hier al de hele dag op je tenen lopen en dan kun je er niet zo veel bij hebben. Dan raak je van je apropos." Rozendal springt hier op in: "Eigenlijk wel goed. Anders stomp je af. Het is af en toe oké dat je niet weet wat je met iets aan moet. Dat dwingt je opnieuw je tot jezelf en de dingen om je heen te verhouden. Anders ga je als een zombie door het leven."

Roel onderkent dat gevaar. "Hier is alles voorgedraaid. Na een paar jaar is er die enorme valkuil; dat je achterover gaat hangen en zegt: 'ze doen maar met me'." Albert: "Als je zo aan wat mensen vraagt wat zij vanmiddag hebben gegeten,

dan weet niemand dat. Alles glijdt hier langs je heen."

Ondanks grote sociale druk niet naar de 'zweverige' meditatie te gaan, trekken een paar mannen wekelijks hun bomberjacks en gympen uit om een half uur te zitten in de zendo annex kerk, moskee. Roel, die zichzelf een super druk mannetje noemt, kan het 'rustpuntje' wel gebruiken. "Dan kan ik even naar mezelf toe." Harrie slaapt door de meditatie beter. "Ik voel me fysiek wat beter en ik kan gebeurtenissen van me afzetten. Het is wel een lang half uurtje moet ik zeggen." Een kwartier later gaat hun celdeur dicht tot de volgende ochtend.

In wezen, zegt Rozendal, is er niet veel verschil met het leven buiten de gevangenis. "Hier kun je net zo veel innerlijke vrijheid bereiken als buiten de gevangenis. En wie hier in verveling en lethargie ten onder gaat, krijgt het 'buiten' ook lastig. Ja, een verschrikkelijke jeugd, dat is wel een oorzaak, maar geen excuus. Er zijn gevangenen die hier binnen weer hun weg vinden. Die zeggen, 'Ik kan verantwoordelijkheid nemen voor mijn leven. Dit is mijn leven'."

Om privacyredenen zijn de namen van de gevangenen gefingeerd

Geestelijke bijstand

Contact met een geestelijke van het eigen geloof is een grondrecht van elke gedetineerde. Het ministerie van veiligheid en justitie stelt daarom 250 vertegenwoordigers uit zeven religieuze en levensbeschouwelijke stromingen beschikbaar. Behalve de boeddhistische zijn dat hindoeïstische, humanistische, islamitische, joodse, protestantse en katholieke geestelijk verzorgers.

Grootste vraag gaat uit naar pastors, dominees en imams. De behoefte aan boeddhistische bijstand is volgens de jongste peilingen van het ministerie gegroeid. Den Haag herschikt, indien de cijfers dat aangeven, het

aantal geestelijk verzorgers.

In Norderhaven in Veenhuizen zitten 270 mannen, over het algemeen langgestraften, vast voor diefstal, (poging tot) moord/doodslag, zedendelict, zware mishandeling, brandstichting, oplichting en drugshandel.

"'Je kunt hier net zo veel innerlijke vrijheid bereiken als buiten de gevangenis',,