



Adem Inn: koffie en stilte.

Adem Inn, stiltecafé met goede gesprekken

‘JUIST HIER KOMEN LEVENSVRAGEN BOVEN’

In het Rotterdamse café *Adem Inn* ontsnappen twintigers en dertigers aan de hectiek van alledag. Geen wifi, geen luide muziek, maar wel een stilleruimte en alle tijd voor een goed gesprek. "Hier hoef je aan niemand uit te leggen dat je even niets doet."

Tekst: Elleke Bal
Beeld: Martine Sprangers

Vanaf het Rotterdamse metrostation Oostplein sta je binnen drie tellen voor de deur van *Adem Inn*. ‘Ssst’, staat er met witte letters op de glazen pui geschreven. Het is een stralende lentedag, iets te warm voor deze tijd van het jaar. T-shirts,

rokjes en zonnebrillen spoeden zich door de Hoogstraat die mensen in de richting van Blaak en de Koopgoot blaast. Scooters lawaaien voorbij en in de verte klinkt een ongeduldige fietsbel. Maar wie de drempel van *Adem Inn* over stapt, neemt ongemerkt een ander tempo aan.

Manon van Driel (35) en Ivana Pilipovic (27) zitten in het voorste gedeelte van het café. De een in een luie stoel, de ander met de benen opgekruld op de bank. Er liggen huiselijke kledingstukken op de vloer. Een ventilator blaast koelte de ruimte in. Er staat nauwelijks hoorbaar muziek op. Onbewust

zeg ik zacht 'hallo' en ga ook op de bank zitten. We raken meteen in gesprek ontwikkeld. De gebruikelijke koetjes en kalfjes slaan we over. "Typerend voor deze plek", zal Pilipovic daar later over zeggen. "Die lokt dat uit."

In augustus 2015 ging het wifiloze stiltecafé Adem Inn open, toevallig op de plek waar een paar eeuwen geleden een dominicanenklooster stond. Het Achterklooster – de naam van het pleintje achter het café – herinnert daar nog aan. Het café is van

woensdag tot en met zondag overdag open. 's Avonds worden er eens per week evenementen rondom zingeving georganiseerd, van films en voorleesavonden tot gespreks-groepen en mindfulnessstrainingen. Voor in het pand mag gepraat worden, achter een glazen wand is een stilteruimte ingericht. Dat verschil tussen 'voor' en 'achter' is voelbaar. Voorin komt er buitenlicht en geluid van de straat binnen, de banken en stoelen staan zo opgesteld dat je met anderen in contact bent. Achter is het donkerder

en zijn er individuele zitjes gemaakt. Een enkele stoel met een schemerlamp ernaast. Een bureautje met een stapel kleurboeken en kleurpotloden. Een oude houten boot met kussens erin.

Veilige ruimte

Adem Inn is een initiatief van Stichting de Kloostertuin – dominicaans centrum voor spiritualiteit in Rotterdam – en ontvangt subsidie van het Dominicaans Platform Nederland. Het is een van de projecten die zijn opgestart om het werk van de dominicaanse zending "in breder verband voort te zetten", zoals staat te lezen op de website van het platform.

In Adem Inn staat op een orgel een kitscherig beeldje van Dominicus, maar verder is het café een neutrale plek, vertelt Pilipovic. Van Driel: "Mensen zijn best wel allergisch voor religie. Dus we zijn er voorzichtig mee." Wel proberen de medewerkers om de waarden van de dominicanen zoals compassie, contemplatie, studie, gemeenschap en dialoog naar de moderne tijd te vertalen. Contemplatie staat in Adem Inn bijvoorbeeld voor zelfreflectie, vertelt Pilipovic. Van Driel: "En compassie vertalen we naar onze gespreksgroepen, waarin we naar elkaar luisteren en elkaar bevragen." Inmiddels is ook Simone van Hulst (31) binnen komen lopen, de derde medewerkster van Adem Inn, die samen met Van Driel en Pilipovic verantwoordelijk is voor de programmering en het reilen en zeilen in Adem Inn. De drie werken parttime in het café en hebben verschillende achtergronden: Van Driel is humanistisch geestelijk verzorger, Van Hulst literatuurwetenschapper en Pilipovic bestuurskundige. Het drietal probeert Adem Inn een plek te maken waar Rotterdamse twintigers en dertigers zich voelen, een veilige ruimte waar je met elkaar kunt praten over kwetsbare onderwerpen en kunt ontsnappen uit de ruis van het dagelijks leven.

Stilte én goede gesprekken dus, is dat geen gekke combinatie? Helemaal niet, zeggen de drie medewerkers van Adem Inn. Juist als je ruimte maakt om stil te worden, brengt dat openheid en kwetsbaarheid met zich mee. "Die reflecterende houding is heel belangrijk, als je een ruimte wilt bieden voor zingevingsgesprekken", zegt Van Driel. Ze benadrukt hoe belangrijk het →



Medewerksters Manon van Driel, Simone van Hulst en Ivana Pilipovic (v.l.n.r.).

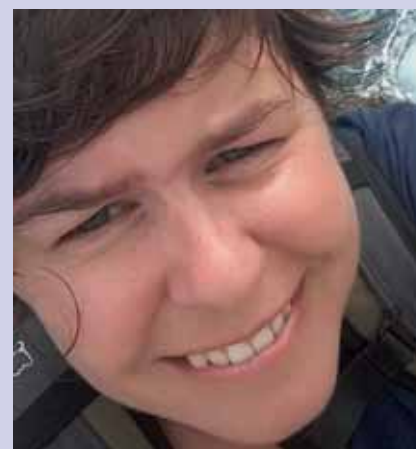
Bezoekers over Adem Inn

Yareth Habermath (27): "Ik merk dat ik behoefte heb aan deze plek. Ik zit met veel vragen – trage vragen, zoals ze die hier noemen – waar ik niet meteen een antwoord op heb. Manon vertelde me een keer over Adem Inn en ik ben toen een kijkje komen nemen. Ik voelde me meteen thuis. Ik raakte al gauw met iemand anders aan de praat over grote thema's, zoals: waar haal je nu je voldoening uit in het leven? Dat was wel typerend. Als je Adem Inn binnenloopt, merk je meteen: hier staat reflectie centraal. Dus daarna ben ik terug blijven komen en sinds kort ben ik ook vrijwilliger geworden. Ik vind het goed dat er een plek is als Adem Inn. Rust en stille ruimtes zijn in de stad moeilijk te vinden. Veel mensen wonen in een klein appartement en is altijd allerlei rumoer om je heen. Stilte betekent voor mij trouwens niet per se stil zijn. Het betekent ook dat je de overcapaciteit van je hersenen even laat dalen, dat je tot jezelf komt. En dat je vertraagt. We maken hier ook expres 'slow coffee' met een Aeropress, geen snelle espresso. En je kunt je telefoon wegdoen in een laatje van een oude bankkluis. Als ik naar Adem Inn kom, dan klets ik wat met andere bezoekers, lees ik wat boeken, of ik ga aan het werk. Ik ben docent Engels op een middelbare school, dus ik kan hier soms ook wat toetsen nakijken. Ik heb een druk leven en dit is echt een rustpunt."



Melissa van der Sar (23), in opleiding tot yogadocent: "Adem Inn is voor mij een huiskamer, een soort tweede huis. De sfeer is er persoonlijk en je voelt je er vrij. Je kunt kiezen of je achterin gaat zitten in de stilte-ruimte, of in het gespreksgedeelte. Het is een verademing dat het er is, zo'n ruimte in de stad. Iedere zondagavond zijn er in Adem Inn meditatieavonden en daar ben ik vorig jaar voor het eerst een keer naartoe gegaan. Zo heb ik het café ook langzaam leren kennen. Ik ben op dit moment aan het herstellen van een moeilijke, donkere periode waarin ik me depressief voelde en een burn-out had. Ik voel me snel overweldigd maar heb wel behoefte aan contact. Adem Inn is juist ook daarom veel voor me gaan betekenen, ik kom er regelmatig. Als ik binnenkom, dan klets ik meestal eerst wat met anderen. De eerste keer dat ik hier kwam, merkte ik dat ik meteen persoonlijk durfde te worden. Ik raakte in gesprek en binnen vijf minuten lagen onze levensverhalen op tafel. Dat is toch bijzonder. Maar ik ga ook altijd even mediteren of lezen in de stilte-ruimte. Als ik in die druppels zit, dan voel ik me veilig. Ze zijn maar aan één kant open, dus je kan je helemaal afsluiten. Het is fijn dat je dan je eigen plekje hebt. Er is toch stilte nodig om wat dieper tot jezelf te komen. Ook het vrijwilligerswerk doe ik graag, het is mooi om dit te kunnen faciliteren. Het geeft mij ook rust, je bent wel bezig, maar het is niet te druk."

Eelke Bosman (34): "Naast Adem Inn zit in een yogastudio waar ik regelmatig kom. Ik was wel nieuwsgierig naar het café, dus ik ben er een kijkje gaan nemen. Dat voelde meteen goed, de sfeer is er fijn. Dat zit 'm niet alleen in de inrichting, maar ook in het feit dat er veel gelijkgestemden komen, mensen die bezig zijn met zingeving en persoonlijke ontwikkeling. Adem Inn past goed bij waar ik nu behoefte aan heb. Het biedt me de mogelijkheid te reflecteren: wat heb ik tot nu toe gedaan, wat geeft me voldoening en wat geeft het leven zin? Daar heb ik regelmatig gesprekken over bij Adem Inn. Nu spelen deze vragen bij mij bijvoorbeeld op het gebied van werk. Ik heb negen jaar lang in allerlei functies gewerkt en werk nu een tijdje niet. Ik heb een paar maanden gereisd en op dit moment ben ik bezig met de vraag wat voor werk ik nu wil doen. Ik werk sinds een jaar ook als vrijwilliger bij Adem Inn."



Ik zie mezelf dan als een soort gastvrouw, je probeert het mensen naar de zin te maken. Er heerst een bepaalde rust in het café, dat is het mooie. Mensen komen hier ook met een bepaalde intentie naartoe, vaak alleen. Ik zeg altijd: thuis is het net zo stil als bij Adem Inn... maar toch is het anders. Het gaat niet om de afwezigheid van geluid, maar om afleiding. Dit is een plek waar je je even kan onttrekken aan de drukte. Het is er niet muisstil, maar er is wel een soort vertraging. Er is geen wifi, het is nooit overvol, er is geen hectiek. Dat is misschien nog wel belangrijker dan pure stilte. Er is geen haast."

is dat er geen barista's achter de bar staan die je het liefst nóg een koffie verkopen. Bezoekers mogen gerust urenlang met een kopje thee in de stilte ruime rondhangen, lezen, mijmeren. Van Driel: "Je wordt hier niet vermaakt."

"Juist dan komen levensvragen boven", vult Van Hulst haar aan. "Deze week nog raakte ik met een vrijwilliger in gesprek, over hoe sterk we ons in deze maatschappij toch met ons werk vereenzelvigen. Ze mailde me gisteren of we over dat gegeven een programma kunnen maken." Veel van de evenementen in Adem Inn zijn een soort supportgroepen, kleinschalige gespreks-groepen waar iedereen iets bijdraagt. Meestal komen er zo tussen de vijf en 25 mensen op af. Van Driel: "Mensen komen hier nooit alleen luisteren naar een spreker, er wordt iets van je verwacht. We hopen dat er dialoog ontstaat, of interactie. We stellen de ervaring boven de universele kennis. Niemand komt je hier de les lezen."

Een paar thema's van evenementen die onlangs voorbij kwamen zijn rouw, ongewone liefde (over relatievormen die anders dan de norm zijn) en een ode aan het niet-reizen ("Waarom is alles buiten de landsgrenzen per definitie verrijkend?"). Of neem de serie gesprekken getiteld 'Olave's Queeste'. Als Rotterdamse jongere werd Olave door haar verslaving lid van de *narcotics anonymous* (NA), de anonieme verslaafden. Bij deze NA-bijeenkomsten moest ze een hogere macht kunnen aanroepen als een spiritueel anker. Maar die had ze niet, en daarom vroeg ze Adem Inn om hulp. Met een groepje geïnteresseerden ging ze erover in gesprek, "in de hoop dat we elkaar kunnen inspireren om onze eigen spiritualiteit te verdiepen, te bevragen en te verbreden".

Trage vragen

De drie medewerksters van Adem Inn willen in het café ruimte maken voor 'trage vragen'. De term komt van de humanistische filosoof Harry Kunneman. Tijdens de zogeheten 'trage vragen show' in Adem Inn worden bezoekers geholpen met het formuleren van zo'n vraag, die "helder maakt welke richting jij eigenlijk op wilt en je ideeën geeft voor hoe je je leven graag zou willen vormgeven". Van Driel – zelf opgeleid tot humanistische geestelijk verzorger

– noemt het een waardevolle manier van werken. Een groot voordeel van de humanistiek ten opzichte van de theologie vindt ze de nadruk op het stellen van vragen. "Theologen halen al snel antwoorden erbij, en de Bijbel."

Is het niet vermoeiend, om steeds maar vragen te blijven stellen? "Vandaar ook die stilte ruimte", lacht Pilipovic. Van Driel: "Als je zoekt dan zou je iets moeten vinden, dat is het vermoeiende eraan. Maar dat hoeft hier niet. En het hoeft hier ook niet allemaal blij te zijn. Levensvragen moeten af en toe een beetje schuren en ongemakkelijk zijn. Naar plekken leiden die wat donkerder zijn. Het hoeft niet allemaal *Happinez* te zijn." Van Driel heeft er een hekel aan, de 'even een momentje voor mezelf'-achtige zingeving en stilte. "Daarom zijn de dominicanen ook zo cool. Want zij vragen van ons hoe we binding houden met maatschappelijke thema's van dit moment. Ze dagen ons uit daarover na te blijven denken."

Van Driel zegt dat ze op dit moment weinig in de stilte ruimte van het café zit. "Dat doet niet zoveel met mij. Maar ik houd wel van andere soorten stilte. Bijvoorbeeld als ik gespreksleider ben. Als je stiltes laat vallen tijdens gesprekken, ontstaan er interessante dingen. Ongemak, bijvoorbeeld. En die mag er dan gewoon zijn."

Van Hulst kijkt verbaasd als ze Van Driel hoort spreken. "Fascinerend dat je zegt: 'De stilte ruimte doet niet zoveel met me'. Dat is toch precies de functie van een stilte ruimte? Dat-ie niks doet. En dat je dan dus allerlei shit of hele leuke dingen kan laten passeren. Dat je even loskomt van alle vragen, prikkels en uitroeptekens die je om je heen hebt. Als ik van mezelf moet mediteren in de stilte ruimte, merk ik altijd dat de eerste drie minuten m'n hoofd niet ophoudt. Moet ik niet dit of moet ik niet dat? Dat is de sturende kracht van de buitenwereld die door je heen blijft gaan als je stil probeert te worden. Maar daarna kom je bij iets wat moeilijker te bereiken is." Manon knikt. "Je hebt natuurlijk helemaal gelijk."

Oog in de storm

Het is rustig vandaag in Adem Inn. Alleen een buurtbewoner komt even in de stilte ruimte zitten, om wat te werken. Op een van de eerste mooie zonnige dagen van het jaar zijn de meeste mensen logischerwijs



In Adem Inn kun je, zoals deze bezoeker, 'gewoon in een druppel verdwijnen'.

buiten. Maar inmiddels meldt zich aan de bar van het café ook Yareth Habermath, de vrijwilliger die vandaag 'dienst' heeft in Adem Inn. Iedere dag zijn er in het café twee vrijwilligers verantwoordelijk voor de gasten. Zij schenken koffie en thee, maken een tosti of kletsen wat met bezoekers. In totaal zijn er zo'n 25 vrijwilligers aan het café verbonden. "Zij zetten de toon, dit is hun clubhuis", zegt Van Driel. Pilipovic begon drie jaar geleden ook als vrijwilliger in Adem Inn. "Ik was hier eens een boekje komen lezen en sindsdien lees ik heel veel boekjes hier. Ik zat destijds in een burn-out, maar ik wilde wel graag iets omhanden hebben. Vrijwilliger worden was toen ideaal. Je bent wel verantwoordelijk, maar je voelt geen druk." Ze omschrijft Adem Inn als een oog in de storm. "Er is van alles gaande in de stad, en dan kom je hier binnen en dan valt dat meteen van je af, er is rust."

De stilte ruimte van Adem Inn is uniek, zegt Pilipovic. "Je mag je altijd even afsluiten – je kunt gewoon in een druppel verdwijnen." In een houten wand zijn in de stilte ruimte drie druppels uitgesneden, een soort minibedsteden waar je helemaal in kan kruipen. "Ik denk dat je die rust op weinig plekken in zo belangeloos krijgen. Dat je gewoon even niets hoeft te doen. En dat je aan niemand hoeft uit te leggen dat je even niets doet." Pilipovic spreekt vaker andere jonge Rotterdammers die in een burn-out terecht zijn gekomen. "Het is niet zo dat wij daarop het antwoord hebben. Maar het helpt om soms even stil te worden. Ik heb leren waarderen hoe belangrijk het is om zo'n plek in je leven te hebben." ●

Meer info: www.ademinn.nu