



Zenmeditatie voor huisartsen

‘Stil, mama zit!’

Sophie Broersen

Met volle aandacht doen wat je doet, dat zouden artsen kunnen leren van mediteren. Het zou helpen om beter om te gaan met de drukte en dilemma's die de medische praktijk met zich meebrengt. Meekijken bij de cursus 'zenmeditatie voor huisartsen'.

Een uur te laat komen na kilometers file. Stromende regen. Voor een dichte deur staan. Het telefoonnummer van de cursusleider niet bij je hebben. Het zijn niet de ideale omstandigheden voor een cursus zenmeditatie voor huisartsen, op een donderdag in Tilburg. Of juist wel? Martine Schrage, huisarts in Tilburg en zenleraar: 'Wat ik van zenmeditatie heb geleerd, is niet gestresst te raken als dingen niet lopen volgens plan. Dingen lopen vaker niet volgens plan dan wel.' Samen met internist en collega-zenleraar Sietze Graafsma geeft ze de cursus nu voor de tweede keer. In één dag en twee terugkomavonden leren ze geïnteresseerde huisartsen de basisbeginselen van zenmeditatie aan, en bespreken de invloed op het medisch handelen. Tijdens de eerste dag hebben ze de beginselen van het mediteren aangeleerd gekregen. En ze heb-

ben huiswerk opgekregen: tweemaal per dag twintig minuten mediteren. Dat houdt in: met de billen op een kussentje, knieën op de mat,



v.l.n.r.: Martine Schrage, Sietze Graafsma, Harold de Nijs, Hanneke Neijenhuis en Wim Kools.

beeld: De Beeldredactie, Chris van Cromvoirt

‘Komt het door het mediteren dat er iets is veranderd, of is het toeval?’

Door de meditatie-oefeningen raken de cursisten minder gestresst door de dagelijkse hectiek.

in kleermakershouding, handen voor de buik, voor je uit kijken en tellen. Ademteugten tellen. ‘De ademhaling’, legt Sietze Graafsma uit, ‘is een van de weinige verbindingen tussen het onbewuste en het bewuste. Zonder ons ervan bewust te zijn, halen we adem. Maar het is mogelijk deze bewust uit te voeren.’

Lijf in verzet

Op deze eerste terugkomdag zijn er drie cursisten die vertellen over hoe het hen vergaan is de afgelopen maand. Huisarts Wim Kools uit Loon op Zand heeft zijn best gedaan om het vol te houden: ‘Bijna elke avond en ochtend heb ik gemediteerd, maar niet altijd twintig minuten. Soms ben ik te gestresst, of te moe.’ Graafsma: ‘Probeer het toch af te maken, ook al komt je lijf in verzet. Want als je eraan toegeeft, en gaat slapen, word je geheid een uur later wakker.’ Schrage vraagt hem naar het belangrijkste

leerpunt van de afgelopen maand, met betrekking tot de medische praktijk. Kools moet erover nadenken: ‘Dat kan ik niet zo zeggen. Het waren meer een paar ervaringen. Ik had wat meer rust, kon

wat meer afstand bewaren in het patiëntcontact. Maar of dat door het mediteren komt, kan ik niet zeggen.’ Graafsma: ‘Dat herken ik, dat gevoel van: komt het nu door het mediteren dat er iets is veranderd, of is het toeval? Ik ging zelf mediteren op advies van een coach, waar ik was geweest toen ik vastliep in de combinatie van werk en privé. Maar het mediteren kostte me veel tijd, en ik had niet het idee dat ik er iets aan had. Ik wilde ermee stoppen, maar mijn vrouw zei: “Zou je dat nou wel doen? Je bent rustiger, geduldiger geworden, ook met onze kinderen.” Zij zag het verschil wel.’

Accepteren

Hanneke Neijenhuis is huisarts in Kaatsheuvel en hoopt door mediteren beter om te leren gaan met de hectiek van de praktijk. Maar vooralsnog is het vooral een druk gezin dat het mediteren in de weg staat: ‘In de avond gaat het beter dan in de ochtend, als iedereen wakker wordt, de honden blaffen, de kinderen naar school moeten. Dan roept er iemand “Waar is mijn ..?” en hoor ik daarna “Stil, want mama zit!” Het is lastig om dan geconcentreerd te blijven.’ Ze vindt wel dat het mediteren rust geeft en dat is ook de reden waarom ze aan deze cursus is begonnen: ‘Het gaat mij om de organisatorische kant: thuis, de praktijk, het heen-en-weergeren. Het was onrustig op de praktijk deze week, dat gaf spanning. En toen heb ik minder gemediteerd. Terwijl ik er wel naar verlangde.’ Schrage: ‘Dit is nu zo’n punt waar ik veel aan gehad heb in de praktijk. Want waar heb je last van? Als dingen niet zo lopen als gepland, en je niet je eigen ding kunt doen. Maar het loopt vaker niet zoals je gepland hebt dan wel. Je kunt dat beter maar accepteren. Accepteren dat de assistente je belt, dat er drie dingen tussendoor komen. Eerst werd ik daar boos van en dan moest ik die dingen toch nog doen. Nu word ik er niet meer boos om, ik ben me bewuster van wat er speelt en kan rustiger besluiten wat ik wel of niet moet doen. En dan doe ik dat ook zonder zeuren.’

‘Wat ben ik aan het doen?’

De derde cursist in het gezelschap, Harold de Nijs, is huisarts in afwisselend Spanje en Nederland, en van het type pragmatische enthousiasteling. Hij wilde het wel eens zien, die geweldige effecten die meditatie kon hebben op zijn functioneren als huisarts. Het viel hem niet mee, deze eerste maand: ‘Ik heb nog nooit zoveel huiswerk gehad als nu, 40 minuten per





dag! Maar ik vind: wie A zegt, moet ook B zeggen, dus ik heb het gedaan. Ik ben benieuwd wat het voor mij en voor mijn patiënten kan betekenen. Maar tot nu toe is mijn beleving vooral fysiek, ik vind de houding oncomfortabel en ik ben die twintig minuten vooral bezig met pijn, houding en wanneer dat belletje nu eens afgaat. Niets werkt goed, tellen, concentreren. Wat vooral opkomt, is de gedachte: wat ben ik aan het doen? Heel interessant dat het bij anderen zoveel effect heeft op het geestelijk functioneren, want bij mij persoonlijk is het tot nu toe alleen een fysieke last.'



De cursisten en zenleraren gaan gezamenlijk mediteren. Een klein kussentje onder de billen, in kleermakerszit op een groter kussen. Kaarsjes en wierook branden. Twintig minuten lang zitten vijf mensen stil voor zich uit te kijken, zich concentrerend op de ademhaling.

Bubbels

De gedachte achter zenmeditatie sluit aan bij het idee dat momenteel veelgehoord is in de geesteswetenschappen: dat het handelen van de mens vooral vanuit het onbewuste wordt gestuurd. Graafsma: 'Ook het bewuste handelen wordt bepaald, of in ieder geval sterk beïnvloed

'Je misleidt je geest met iets saais als ademhaling tellen'

door het onbewuste. Je kunt nu eenmaal niet alles in het werkgeheugen – oftewel het bewuste – opslaan, dus sla je ervaringen ook op in het onbewuste, maar die kunnen nog steeds van invloed zijn. Gebeurtenissen en emoties die we niet goed verwerkt hebben, nemen veel ruimte in en komen omhoog, net als je daar niet op zit te wachten. Dat noemen we bubbels.'

Schrage: 'Tijdens mediteren ruim je die bubbels op, zodat je twee keer per dag een schone lei hebt. Mediteren helpt bij het verwerken van de bubbels, waardoor ze kleiner worden.' 'Tot het nog maar puntjes zijn', vult Graafsma aan. Maar waarom dan niet concentreren op die emoties en ervaringen, als je die wilt verwerken? Schrage: 'Mediteren is eigenlijk een trucje



om uit te komen bij bubbels die zich niet graag laten vangen. Je misleidt je geest met iets wat zo saai is, ademhaling tellen, dat je gegarandeerd afgeleid wordt. Maar het verschil met piekeren is dat je leert om de gedachte los te laten.'

Voor haar heeft dat een goede invloed gehad op de uitoefening van haar vak: 'Ik merk dat er minder ruis is in het contact met patiënten. Ik heb minder last van mezelf, hoef minder aandacht aan ballast te besteden en kan dus beter contact maken. Ik dring makkelijker door tot de kern: wat is er nu echt aan de hand.'

Diversiteit

Graafsma is internist in het TweeSteden ziekenhuis in Tilburg en docent opleiden aan de Radboud Universiteit. Ook in die laatste functie gebruikt hij technieken uit zenmeditatie, vertelt hij in aansluiting op een oefening over hoe diverse ervaringen bijdragen aan de manier waarop iemand tegen dingen aankijkt: 'Iedereen vindt dat hij rationeel denkt, maar toch denken we over dezelfde dingen verschillend. Ik leid nascholingen waarbij opleiders onder meer aiossen leren beoordelen, niet alleen op kennis, maar ook op minder grijpbare dingen als communicatie. Als we een video van een consult bekijken waarin een aios iets uitlegt aan een patiënt, en iedereen moet voor zichzelf bedenken wat er goed en minder goed ging, kijkt iedereen daar verschillend tegenaan. Men is verbaasd over hoe anderen over dezelfde aios oordelen. Dat inzicht geeft verwarring, want hoe moet je iemand beoordelen, als je weet dat ieders mening anders is? Maar die diversiteit draagt juist bij aan een compleet beeld van iemand.

Meditatie helpt om bij jezelf te blijven, in plaats van je willoos te laten beïnvloeden door wat de wereld om je heen vindt en doet. Je bouwt momenten in voor jezelf, je leert te onderscheiden wat van jezelf is en wat van een ander. Je voelt beter aan wanneer een ander zijn ideeën en gedachten bij jou over de schutting gooit. Als je dat weet, dan kan je zelf bepalen wat je daarmee doet. Je kunt beter afstand bewaren, en ook besluiten om er niets mee te doen.'


Nuchter

Tijdens de bijeenkomst komen meerdere voorbeelden voorbij van hoe de theorie aansluit bij de praktijk. Als er niet af en toe vijf mensen op kousenvoeten over de gang een loopmeditatie zouden uitvoeren – 'Voel hoe je voeten contact maken met de aarde' –, zou je denken

Internist en zenleraar Sietze Graafsma (rechts): 'Het gaat erom dat je onderscheidt welke gevoelens en gedachten van jou zijn en welke van de patiënt. Dat maakt ons betere dokters.'



dat er een 'gewone' intervisiegroep bezig was. Neijenhuis wil weten hoe het zit met empathie: 'Als je afstand bewaart, kun je dan nog wel meelvoelen met de patiënt?' Schrage: 'Voor mij is er juist meer ruimte gekomen voor de patiënt, omdat ik niet uit balans raak door emoties.' Graafsma: 'Het gaat erom dat je onderscheidt welke gevoelens en gedachten van jou zijn en welke van de patiënt. Dat maakt ons betere dokters.'

De Nijs: 'Maar we kunnen meditatie ook als onderdeel zien van het therapeutisch arsenaal, toch?' Schrage – lachend: 'Precies, wij zeggen gewoon "adem, adem" tegen onze patiënten.' Maar het doel van deze cursus is niet om zendingenwerk bij patiënten te doen. Hier gaat het juist om de arts zelf, wat hij of zij kan hebben aan meditatie. Graafsma: 'We leren als artsen allerlei competenties, maar niet om te denken: wat doet dit vak met mij? We zien op televisie zichzelf wegcijferende, begripvolle dokters, en kunnen daar zelf niet aan voldoen. We leren dat emoties niet professioneel zijn. Maar ze zijn er wel, en ze spelen een rol in hoe we functioneren. Met dat soort zaken moet je ook leren omgaan. We zijn gelukkig wel zover dat de medische wereld inziet dat persoonlijke ontwikkeling een deel van ons professioneel handelen is. Daar kan meditatie bij helpen, maar medici zijn terughoudend, ze zien het als iets zweverigs.' Schrage: 'Dat is zenmeditatie niet. Het is juist heel basaal, heel nuchter. Ik ben zelf niet zweverig aangelegd, maar ik zie dit als hersentraining. Zoals we moeten sporten om ons lijf in conditie te brengen, moeten we ook onze hersenen fit en veerkrachtig houden.' 

Cursus

Zen is een stroming binnen het boeddhisme, maar kan daar ook los van staan. Meditatie staat centraal binnen zen. Hiermee wordt het vermogen getraind om dat wat iemand doet en denkt, met volle aandacht te doen en denken. Regelmatige meditatie zou positieve lichamelijke en geestelijke effecten hebben. Voor artsen zou mediteren bijdragen aan het beter omgaan met de drukte en dilemma's die de medische praktijk met zich meebrengt, maar ook met de balans tussen werk en privé.



Huisarts Martine Schrage en internist Sietze Graafsma geven de cursus zenmeditatie voor huisartsen dit najaar voor de derde keer. Meer informatie via: <http://www.zen.nl/tilburg/workshophp.php>.



Eerdere MC-artikelen over meditatie vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.