

Zen op het spreekuur

ANKE WELTEN – 27/01/14, 00:00

Meditatie is heilzaam voor medici, vindt huisarts Martine Schrage. Mede dankzij haar is er nu het Netwerk Artsen en Meditatie.

Huisarts Martine Schrage staat dagelijks zonder wekker om kwart voor zes op. Na een douche en voordat haar gezin wakker wordt, zit zij twintig minuten op een meditatiekussen. Het ritueel, zeven jaar geleden begonnen na de geboorte van haar derde kind, maakt haar zoveel fitter, dat ze het niet meer zou willen missen.

"Ik heb minder slaap nodig. Een tijdje werd ik zelfs al om vier uur wakker. Mijn leven was zo druk geworden, dat ik tijd voor mezelf miste. Opeens had ik dat weer. Nu word ik later wakker en heb ik die tijd minder nodig. Zenmeditatie volgt je noden en biedt oplossingen die je nooit bedacht had."

Een van die 'noden' is dat Schrage moeite heeft met de richting waarin haar vak zich ontwikkelt. "Mijn dagen zijn lang en intensief. Dat is niet erg, maar soms lijkt het alsof ik meer bezig ben met overleggen dan met mijn patiënten. Dat maakt het pas echt zwaar." Een week mediteren op de vraag 'Wat is mijn doel?' bracht voorlopige verlichting: Schrage wil artsen en meditatie met elkaar verbinden.

Het hoge burn-outcijfer in haar beroepsgroep en excessen als de zaak Tuitjenhorn (de huisarts die zelfmoord pleegde nadat hij wegens een mogelijk onzorgvuldig uitgevoerde euthanasie op non-actief was gesteld) sterken haar in de overtuiging dat zen voorziet in een behoefte. Schrage voegde de daad bij het woord: vorige maand richtte ze samen met gepensioneerd internist Sietze Graafsma het Netwerk Artsen en Meditatie op. De oprichtingsbijeenkomst in Nijmegen trok twintig artsen - rijp en groen als het gaat om meditatie.

Als het aan Schrage en Graafsma ligt, komen de artsen voortaan enkele keren per jaar bijeen om elkaar te ontmoeten en te inspireren. Bovendien willen zij met het netwerk naar buiten treden om meditatie onder de aandacht te brengen als instrument dat het functioneren van artsen verbetert.

Melvin Samsom, bestuursvoorzitter van het Radboud UMC in Nijmegen, spreekt tijdens de oprichtingsbijeenkomst de verzamelde artsen toe. Hij mediteert zelf ook, zegt hij. Maar daar praat hij niet vaak over. "Misschien omdat aan meditatie een hardnekkig beeld van zweverigheid kleeft. Daar heb ik niets mee. Wat mediteren mij gebracht heeft, behalve

rust, overzicht en energie, is dat ik de mensen om me heen beter kan 'lezen'. Dat is in de artspraktijk van grote waarde."

Zweverig imago

Tijdens het aansluitende diner schuift Samsom aan tafel bij Sietze Graafsma. Er ontspint zich een gesprek over het taboe dat in de medische wereld lijkt te rusten op meditatie. "Ik begrijp niets van dat het zweverige imago", zegt Samsom. "Meditatie is juist een uitstekende manier om je effectiviteit te vergroten."

Graafsma werkte tot zijn pensioen in 2012 in het Tilburgse Tweestedenziekenhuis en is sinds enkele jaren zenleraar. Hij wijt het taboe op meditatie aan een cultuur waarin iedereen geacht wordt zijn eigen problemen op te lossen. "We zijn er als artsen zo op gericht om zieke mensen beter te maken, dat we er moeilijk mee kunnen omgaan als dat niet lukt. En dat we er niet over praten als we moeite hebben met wat we tegenkomen: een jonge moeder die overlijdt aan kanker bijvoorbeeld. Terwijl je, als je mediteert, juist wél bij die dingen stilstaat."

Mediteren helpt om patronen te doorbreken, meent Martine Schrage. "Op het spreekuur neem je altijd jezelf mee. In het begin had ik bijvoorbeeld veel moeite met stervensbegeleiding. Dat had te maken met mijn persoonlijke associaties. Mediteren helpt me om mijn emoties los te zien van die van mijn patiënt. Daardoor ben ik beter in staat om me over te geven aan datgene wat hij van me vraagt. Nu vind ik stervensbegeleiding een van de mooiste aspecten van mijn werk."

Sietze Graafsma heeft door dagelijks stil te zitten inzicht gekregen in 'de harde kantjes van zichzelf' en de impact daarvan op anderen. "Ik kan u niet gelukkig maken, zei ik vroeger soms tegen patiënten, uit pure geldingsdrang. Daar schaam ik me nog steeds voor."

Eindelijk gehoord

Het leverde hem nog een inzicht op: als hij iemand niet beter kan maken, wil dat niet zeggen dat hij niets meer kan doen. "Integendeel, soms. Als een patiënt na tig doorverwijzingen bij mij kwam, begon ik de laatste jaren een gesprek meestal met: 'Wat zult u zich onbegrepen voelen.' Vaak was het antwoord: 'Dokter, u bent de eerste die dat zegt.' Vroeg ik dan na een gesprek van een paar minuten of ik nog iets voor hem kon betekenen, dan zei mijn patiënt in tachtig procent

van de gevallen: 'Nee, u heeft me goed geholpen.'
Eindelijk voelde hij zich gehoord."

Uit de kast komen

Aan een andere tafel in de zaal slaakt een huisarts een verzuchting. "Ik ben zo blij met dit netwerk. Mijn directe collega's mediteren niet, dus ik kan nooit praten over mijn ervaringen. Heerlijk om dat hier wel te kunnen doen."

De verzamelde artsen vinden unaniem dat Martine Schrage en Sietze Graafsma het meditatie-netwerk bekendheid moeten geven. Voor Graafsma is dat een pak van zijn hart. "Ik heb veel lezingen over zenmeditatie gegeven en lange tijd voelde dat elke keer opnieuw als uit de kast komen."

Inmiddels is hij zo overtuigd van de waarde die meditatie voor het functioneren van artsen kan hebben, dat hij zijn mond niet meer wil houden. "Wij hebben goud in handen. Laten we ervoor zorgen dat alle ziekenhuizen hun medewerkers meditatieworkshops aanbieden. Mediteren is zo'n eenvoudig middel met zoveel effect, dat iedereen daar op zijn minst mee moet kunnen kennismaken."

'Goed tegen stress'

Huisarts Martine Schrage schat in dat 'een paar honderd' artsen in Nederland mediteren, net als zijzelf. Onder ziekenhuizen is het Radboud UMC in Nijmegen koploper in zowel onderzoek naar de effecten van meditatie als het aanbieden van mindfulness- en meditatietrainingen, ook aan artsen. Medewerkers en belangstellenden kunnen zes ochtenden in de week mediteren in de voormalige kapel van het ziekenhuis, 'omdat het een effectieve manier is om stress te verminderen en het artsen helpt om aandachtiger naar hun patiënten te luisteren, waardoor zij effectiever kunnen reageren'.

Andere ziekenhuizen die hun medewerkers meditatietrainingen aanbieden zijn onder andere het VUmc in Amsterdam (dat een eigen Expertisecentrum Mindfulness heeft) en het Tweestedenziekenhuis in Tilburg.