

Stilte in de Stad



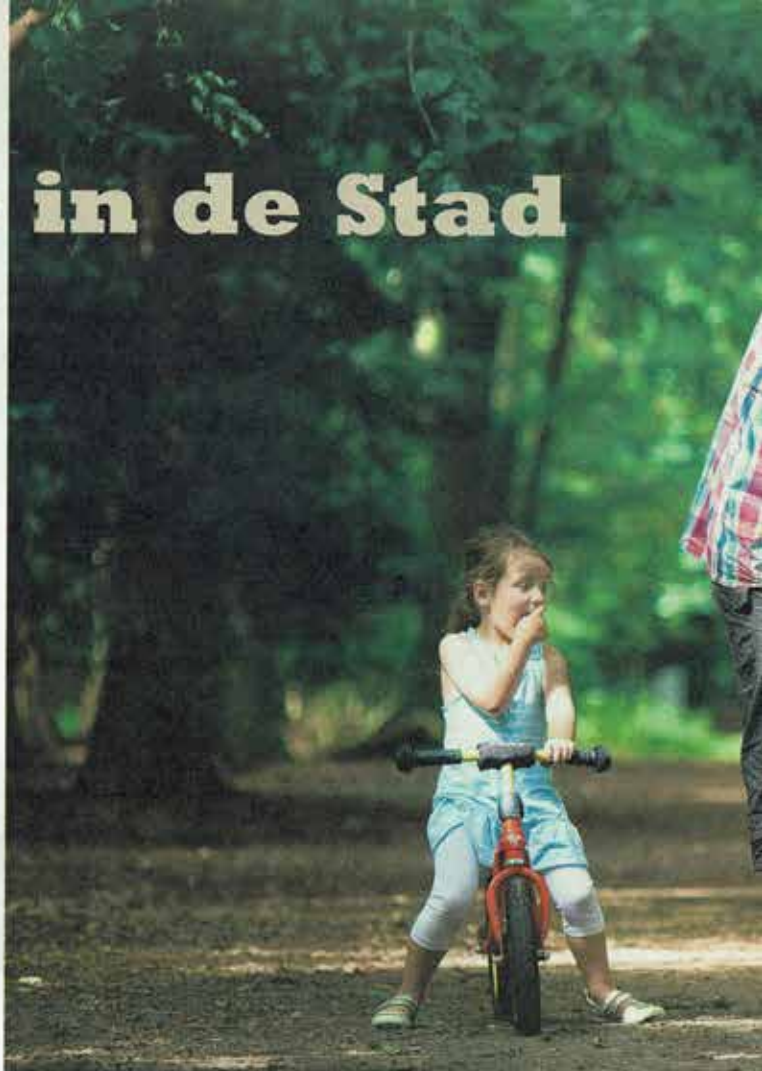
Een betere huisarts

'Toen ik een keer voor een zendocent moest invallen en zelf les mocht geven, wist ik meteen: dit is wat ik wil', vertelt Martine Schrage (43), huisarts bij Huisartsenpraktijk Ingang Zuid in Groenewoud. 'Ik vind het mooi om cursisten te inspireren. Vooral omdat ik zie dat ze de rust en energie die ze zoeken ook vinden.'

Zelf voelt Martine ook meer rust sinds ze vier jaar geleden met zen begon. 'Ik ben me meer bewust van mezelf en mijn omgeving. En van wat me goed doet en wat niet. Hierdoor kan ik de juiste keuzes voor mezelf maken.'

Thuis is Martine een stuk relaxter. 'Voorheen maakte ik me druk om rommel in huis. Dat ervaarde ik als chaos. Nu ga ik vaak even wat anders doen en achteraf blijkt die chaos dan reuze mee te vallen. Ook fijn voor mijn gezin. Ik zit ze minder op hun nek. Mijn man doet trouwens ook aan zen. Daardoor zijn we nog meer naar elkaar toe gegroeid.'

Ook in haar vak als huisarts heeft Martine profijt van zen. 'Ik gebruik mijn intuïtie meer. Dat maakt het contact met mijn patiënten intenser en zuiverder en zo lever ik meer kwaliteit. En het enige dat ik ervoor doe is trouw zijn aan mijn dagelijkse oefeningen op mijn meditatiekussen.'





'Wij komen bijna nooit in de stad'

'Heerlijk, zo'n wandeling in het bos', zegt Marjolein van Gisbergen (40). Samen met haar man Jerry (30), hun kinderen Tessa (4) en Ties (anderhalf) en de hond gaat ze geregeld naar het Wandelbos om even bij te komen. 'We kunnen hier lekker wandelen en naar de kinderboerderij. En Tessa en Ties vinden het natuurlijk ook leuk om in de speeltuin te spelen.'

Het gezin uit De Boschkens in Goirle komt weinig in de stad. Kleren voor de kinderen koopt Marjolein liever in kleinere zaken en haar eigen kleren bestelt ze meestal online. 'Al die drukte is niet aan mij besteed', zegt de fulltime moeder. 'In de natuur vind ik rust en ontspanning. Die behoefte had ik als kind al. Het zit in me.'

Jerry, werkzaam bij slagerij Bossers in Tilburg, kan er inmiddels ook van genieten. Sinds hij Marjolein ontmoette en niet lang daarna vader werd. 'Daarvoor zat ik geregeld met vrienden in de kroeg en leefde een beetje bij de dag', vertelt hij. 'Die tijd is nu voorbij. Ik kom alleen nog in de stad voor het kopen van games. Vind ik niet erg, ik heb nu een heel ander leven, ik ben super gelukkig. Met mijn baan, een druk gezin en een hond die ook opgevoed moet worden, vind ik wandelen in het bos een verademing.'



'Onze relatie is springlevend'

'Allebei mijn ouders liggen hier begraven', zegt Mayke van Erve (65). Ze zit gehurkt bij een grafsteen op de begraafplaats aan de Bredaseweg. 'Ik bezoek hen hier om de twee weken en verzorg dan meteen de plantjes. 'Kijk uit pap, je voeten worden weer nat', zeg ik als ik ze water geef. Pa hield wel van een grapje.'

Mayke, die jaren in de keuken van de GGZ werkte en sinds kort met pensioen is, gelooft dat de dood een andere vorm van leven is. 'Daarom praat ik ook met mijn ouders als ik hier ben. Niet hardop, maar in mijn hoofd. Of ik vraag ze om advies of hulp. Ik heb het gevoel dat ze over me waken en dat ze me helpen. Onze relatie is springlevend.'

Moeder overleed in 1976 en vader in 2005. 'Ze hebben me mooie dingen meegegeven', zegt Mayke, die in Groenewoud woont. 'Zo was mijn vader een enorme doorzetter en mijn moeder was een vrouw die nooit discrimineerde. Iedereen was altijd welkom bij ons thuis, ongeacht kleur en afkomst. Zo sta ik zelf ook in het leven.'

'Een bezoekje aan hun graf is voor mij een stilte-moment. Op mijn slaapkamer heb ik een hoekje gemaakt voor foto's van overleden dierbaren. Ik vind het fijn om ze om me heen te voelen.'

tekst Jeannette van Haasen • foto's Marcus Peters

'Ik wil meer contact'

Als jongen van veertien liep hij al met een koptelefoon over straat om te kunnen verdwijnen in zijn favoriete muziek. 'Ik was niet zo bezig met mijn omgeving', vertelt Sharvyl Schotborg (21). 'Ik werd toen al superblij van muziek en nog steeds luister ik graag naar hip hop, soul, funk en jazz.'

Toch maakte de vierdejaars student marketing en communicatie aan het ROC Tilburg vorig jaar bewust de keuze om zijn koptelefoon iets minder te dragen. 'Ik merkte dat het mensen weerhoudt om met me te communiceren. Of dat ze door die koptelefoon geen hoogte van me krijgen. Door me af te sluiten, beperk ik mezelf,

begreep ik ineens. Wie weet hoeveel interessante ontmoetingen ik zo ben misgelopen. Daarom heb ik besloten dat ik toegankelijker wil zijn. Nu probeer ik een gezonde balans te vinden in het wel en niet dragen van mijn koptelefoon.'

Sharvyl zoekt niet vaak stilte op. 'Stilte zet me aan het denken en dan ga ik al gauw piekeren. Liever ben ik actief met mijn studie en ambities. Maar als ik moe ben of het druk heb gehad, zoek ik rust op mijn eigen kamer. Door een boek te lezen. Of gewoon even op mijn bed te zitten en niets te doen. Kan ook lekker zijn, niets aan je hoofd hebben. Maar alsjeblieft niet te lang.'





Een betere huisarts

'Toen ik een keer voor een zendocent moest invallen en zelf les mocht geven, wist ik meteen: dit is wat ik wil', vertelt Martine Schrage (43), huisarts bij Huisartsenpraktijk Ingang Zuid in Groenewoud. 'Ik vind het mooi om cursisten te inspireren. Vooral omdat ik zie dat ze de rust en energie die ze zoeken ook vinden.'

Zelf voelt Martine ook meer rust sinds ze vier jaar geleden met zen begon. 'Ik ben me meer bewust van mezelf en mijn omgeving. En van wat me goed doet en wat niet. Hierdoor kan ik de juiste keuzes voor mezelf maken.'

Thuis is Martine een stuk relaxter. 'Voorheen maakte ik me druk om rommel in huis. Dat ervaarde ik als chaos. Nu ga ik vaak even wat anders doen en achteraf blijkt die chaos dan reuze mee te vallen. Ook fijn voor mijn gezin. Ik zit ze minder op hun nek. Mijn man doet trouwens ook aan zen. Daardoor zijn we nog meer naar elkaar toe gegroeid.'

Ook in haar vak als huisarts heeft Martine profijt van zen. 'Ik gebruik mijn intuïtie meer. Dat maakt het contact met mijn patiënten intenser en zuiverder en zo lever ik meer kwaliteit. En het enige dat ik ervoor doe is trouw zijn aan mijn dagelijkse oefeningen op mijn meditatiekussen.'

