



Huisarts Martine Schrage

“De zin van het bestaan van de joodse psychiater Viktor Frankl is een verbijsterend boek”, zegt de Tilburgse huisarts Martine Schrage. “Het is bewonderenswaardig dat iemand die bijna drie jaar in concentratiekampen heeft gezeten, afstand kan nemen van zijn gruwelijke ervaringen en er zo mooi over kan schrijven.”

Frankl ontwikkelde op basis van zijn kampervaringen een therapie om mensen in psychische nood te helpen. Het was hem opgevallen dat sommige medegevangenen de moed verloren door het onnoemelijke lijden, waar anderen zich er juist doorheen sloegen. “Hij verloor zelf ook alle hoop toen hij bij aankomst in Auschwitz al zijn kleren moest uittrekken”, vertelt Schrage. “De nazi’s pakten ook het manuscript af dat hij onder zijn jas had verborgen, zijn levenswerk. Maar hij vond een nieuw doel in het herschrijven van zijn boek op elke snipper papier die hij kon vinden. En zo stelde hij zich meer doelen, zoals zijn medegevangenen helpen waar dat kon. Ook vond hij dat hij moest overleven voor zijn vrouw, die hij overigens nooit meer zou zien. Zij is omgekomen in Bergen-Belsen.”

Frankl ontdekte dat zolang een mens erin slaagt doelen te vinden, ook het zwaarste lijden zinvol kan worden. Dat inzicht werd de basis van wat hij na de oorlog logotherapie doopte.

“Toen ik dit boek uit had, begreep ik waarom mijn zenmeester wilde dat ik het las. Een

belangrijk element in zenboeddhisme is dat je leert de juiste doelen te stellen, doelen die jou en je omgeving verder kunnen helpen”, zegt Schrage, die ruim zeven jaar aan zenmeditatie doet. Na een zenretraite van een week stelde zij zich ten doel om artsen en zen met elkaar te verbinden en richtte later met een collega het Netwerk Arts en Meditatie op. “Onze missie is om artsen te laten kennismaken met meditatietechnieken. Artsen hebben de neiging hun eigen grenzen te overschrijden omdat ze zich vaak verantwoordelijk voelen voor hun patiënten. Daardoor lopen ze een



Door het blijven stellen van doelen, kan het zwaarste lijden zinvol worden

groot risico op burn-out. Meditatie kan je de rust en reflectie bieden om overeind te blijven in dit vak.”

Schrage werkt in een achterstandswijk, met patiënten aan wie zenmeditatie meestal niet is besteed. “Maar meditatie geeft mij extra ruggegraat, waardoor ik mijn patiënten beter kan helpen bij de soms grote drama’s in hun leven. Mediteren klinkt misschien zweverig, maar ik ben juist zeer *down to earth*.”

Martine Schrage (Wilrijk, 1968) is huisarts in een groepspraktijk in Tilburg en medeoprichter van het Netwerk Arts en Meditatie. Haar favoriete pil: *De zin van het bestaan*. Een inleiding tot de logotherapie van de Oostenrijkse neuroloog en psychiater Viktor Frankl.