

Door meditatie zien internist Sietze Graafsma en huisarts Martine Schrage achter elke patiënt een lijdend mens. 'Ik neem afstand en kom tegelijk dichterbij'

tekst: Anke Welten

Helpen als genezen niet meer gaat



In het begin van zijn leven was Sietze Graafsma geboeid door ziekte, oorzaken en behandelmethoden. Hij studeerde af in twee studierichtingen en promoveerde in de geneeskunde. Pas later in zijn loopbaan, als internist in het Tilburgse Tweestedenziekenhuis, kwam voor hem de mens achter de ziekte in beeld. 'Ik ging beseffen dat ziekte een betekenis heeft. Ziekte roept zingevingsvragen op. Ik ontdekte dat sommige mensen heel ziek zijn en toch gelukkig. Bovendien zag ik dat je als arts hierin een rol kunt spelen. Je kunt veel doen voor mensen die niet te genezen zijn, bijvoorbeeld door hen te helpen om betekenis aan hun leven te geven. Gezond sterven is een illusie. Gelukkig doodgaan is wel mogelijk.'

Het was de zenmeditatie die Graafsma hielp om tot dit inzicht te komen. Sinds 2004 is de beoefening onderdeel van zijn dagelijks leven. Maar de rol van patiënten was net zo belangrijk. 'Als ik mensen moest vertellen dat zij niet te genezen waren, zeiden ze soms: "Dat dacht ik al, maar mag ik wel bij u blijven komen?" De

eerste paar keer verbaasde die reactie mij. Tegelijkertijd zorgden deze patiënten ervoor dat ik mij steeds meer bezighield met de vraag: wat doe je als je iemand niet kunt genezen? De traditionele wijze waarin je als arts bent opgeleid, schiet op dit gebied tekort. Vandaar dat dokters hier niet goed mee om kunnen gaan en geneigd zijn om eindeloos door te behandelen. Vaak heeft de patiënt daar helemaal geen behoefte aan. Toen ik dat eenmaal doorhad, ging ik ongeneeslijk zieke patiënten zelf aanbieden om hen te blijven zien. Ik zei dan tegen ze: "Ik kan u helpen om ervoor te zorgen dat de ziekte niet de baas wordt over u, maar dat u de baas wordt over de ziekte."

Bewust van elke stap

Graafsma vertelt over een ongeneeslijk zieke patiënt met wie hij de mogelijkheden besprak om het leven nog wat te rekken. 'Tijdens ons gesprek sprong hij ineens op. Hij zei: "Kijk naar mij, ik ben een wrak." De man was als gemeentesecretaris nauw betrokken geweest bij de bouw van woonwijken, die inmiddels

alweer gesloopt zijn. Nu kon hij lichamelijk niets meer. Ik zei tegen hem: "Als ik u zo beluister, hoor ik een verzoek om euthanasie. Ik kan u daarmee helpen, u voldoet aan de criteria. Maar iets zit me niet lekker." Ik wees naar zijn kinderen en zei: "Stel, u was hardloper geweest en u had goud gewonnen op de Olympische Spelen. Dat was u daarna nooit meer gelukt, maar voor uw kinderen bent u altijd olympisch kampioen gebleven. Praat eerst eens met hen.' Na een kwartier kwam de zoon van de patiënt weer bij me op de kamer en zei dat de kinderen hun vader mee naar huis namen. Drie weken later is de man overleden, waarschijnlijk gelukkiger dan als we een euthanasieprocedure waren gestart.'

Betekenisvolle gesprekken als deze voerde Graafsma, in 2012 gepensioneerd, ooit een à twee keer per jaar, maar uiteindelijk bijna wekelijks. 'Komt dat door het mediteren of omdat ik zelf ouder werd? Dat is onmogelijk te zeggen. Natuurlijk zijn er raakvlakken met het boeddhisme. Boeddhistisch is het wel, in de zin dat zulke gesprekken gaan over compassie: het ver-

mogen om mee te voelen met de ander en deze van daaruit te geven waar hij behoefte aan heeft. Daar valt geen protocol op te maken.'

Lijdend mens

Martine Schrage, huisarts in Tilburg, is duidelijk over de invloed die haar dagelijkse meditatiebeoefening heeft op haar werk. 'Hoe langer ik mediteer, hoe beter ik in staat ben om achter elke patiënt een lijdend mens te zien,' zegt ze. 'Ik neem afstand en kom tegelijk dichterbij, waardoor ik me beter kan overgeven aan wat de patiënt van me vraagt. Of het nu gaat om iemand die keer op keer terugkomt met moeilijk verklaarbare klachten, of iemand die ondraaglijk lijdt.'

Net als Graafsma vindt Schrage het een belangrijk deel van haar werk om ongeneeslijk zieke patiënten bij te staan. Meestal door er simpelweg voor hen te zijn. In het uiterste geval met euthanasie, hoewel het lang heeft geduurd voordat zij dat kon. 'Ik was nooit tegen het principe, maar twijfelde of ik het aankon. Inmiddels vind ik euthanasie een zeer vervullend onderdeel van mijn werk: de dood is de ultieme verlichting.'

Ze noemt zichzelf geen boeddhist, maar omhelst de praktische zenbeoefening: elke ochtend en vele avonden mediteert ze twintig minuten. En als zij naar de wachtkamer loopt om de volgende patiënt te halen, probeert ze elke stap bewust te zetten. Schrage: 'Zen maakt me zoveel fitter. Ik zou het niet meer willen missen. Ik heb minder slaap nodig en ben beter bestand tegen stress. Zenmeditatie helpt me om het vol te houden. Desondanks scheer ik vaak langs de grens van burn-out.'

Voor dat laatste zegt ze zich soms te schamen. 'Mijn collega's lijken het niet nodig te hebben. Waarom ik dan wel? Maar aan de andere kant, cijfers over burn-out onder artsen vertellen een ander verhaal. Al voel ik mij huisarts in hart en nieren, soms overweeg ik mijn loopbaan over een andere boeg te gooien. Ik heb moeite met de richting waarin mijn vak zich ontwik-

kelt: het lijkt soms alsof ik meer bezig ben met overleggen dan met mijn patiënten.' Het is niet bij tobben gebleven. Een week mediteren op de vraag 'Wat is mijn doel?' bracht Schrage een andere oplossing: zij besloot artsen en meditatie met elkaar te verbinden. Samen met Sietze Graafsma richtte zij in december 2013 het Netwerk Artsen en Meditatie op (zie kader).

'Over meditatie vertellen voelde als uit de kast komen'

Graafsma sprak nooit over hoe meditatie hem helpt in zijn werk. Pas toen zijn zenleraar Rients Ritskes eind 2012 aankondigde dat hij Graafsma tot osho – een functie tussen zenleraar en zenmeester in – wilde benoemen, trad hij ermee in de openbaarheid. 'De medische wereld is gesloten en conservatief,' vindt Graafsma. 'Nieuwe inzichten worden al gauw als

bedreigend ervaren. Over meditatie vertellen voelde als uit de kast komen. Wat niet hielp, is dat mensen boeddhisme kennen als religie en mediteren associëren met zweverigheid, geen vlees mogen eten en geloof in reïncarnatie. De praktisch toepasbare aspecten ervan, zoals meditatie, aandacht en compassie, komen daarbij niet voor het voetlicht. Terwijl het mij juist daarom gaat. Boeddhist worden was geen voorwaarde voor mijn osho-benoeming, maar ik vond het een goed moment. Op deze positie vind ik dat ik me uit moet spreken. Dokters moeten volgens mij meer gebruikmaken van hun maatschappelijke positie. Als een asielzoeker met kanker uitgezet dreigt te worden, moeten wij de garantie eisen dat hij in het land van herkomst behandeld wordt. Zo vind ik ook dat het tot mijn verantwoordelijkheid hoort om meditatie onder de aandacht te brengen als instrument om het functioneren van artsen te verbeteren. Alleen dan geef ik werkelijk invulling aan mijn boeddhistische gelofte: "Ik beloof mij volledig in te zetten voor het geluk, welzijn en de verlichting van alle mensen." ❀

Compassie in de zorg



Het Netwerk Artsen en Meditatie heeft tot doel dat artsen die mediteren, elkaar kunnen ontmoeten en inspireren. Bovendien wil de organisatie meer informatie geven over meditatie als instrument om het functioneren van artsen te verbeteren.

Meer informatie: www.zen.nl/tilburg/netwerk_arts_meditatie.php

Binnen het Platform Compassie en Enthousiasme in de Zorg dragen artsen elkaar verschillende manieren aan om compassie terug te krijgen als belangrijkste motivator.

Meer informatie: www.enthousiasme-compassie.nl

De beweging Compassion for Care heeft een vergelijkbaar uitgangspunt, maar richt zich ook op studenten en niet-medische professionals in de zorg.

Meer informatie: www.compassionforcare.com

Het Radboud UMC loopt als ziekenhuis voorop in het onderzoek naar de effecten van meditatie. De instelling biedt haar personeel bovendien mindfulness- en meditatie trainingen. Medewerkers en belangstellenden mediteren zes ochtenden in de week in de voormalige kapel van het ziekenhuis.