

Af en toe een adempauze nemen

- donderdag 15 oktober 2009



Wetenschappelijk onderzoek heeft al aangetoond dat een dagelijkse wandeling in de natuur genezend werkt voor wie depressief is. 'In een bebouwde omgeving is alles een uitdrukking van het denken,' zegt Dirk Sturtewagen, 'terwijl de natuur een ruimte biedt

BRUSSEL - Interview HOE STILTE KAN BIJDAGEN TOT MEER WELZIJN We leven in een snelle tijd waarin presteren voorop staat. Al dat jachten en jagen leidt tot een hoop depressies en burn-outs. Dirk Sturtewagen en Erik Stevens pleiten voor meer stilte en rust: niet alleen in het weekend, maar ook in ons doen en laten van alledag.

Van onze redactrice

Erik Stevens is de directeur van het psychiatrisch centrum Sint-Jan de Deo in Gent. Dirk Sturtewagen is coördinator van Centrum Waerbeke in Geraardsbergen, dat zichzelf graag 'stiltecentrum' noemt. Beiden vonden elkaar in de vraag wat stilte en rust kunnen betekenen voor de gezondheid en het welzijn van mensen. Ze hielden er een conferentie over en publiceren nu een cahier met als titel 'Bronstraat'.

Geeft u praktische tips over hoe stilte kan worden ingezet om meer gezondheid te creëren?

Sturtewagen: 'Zo simpel is het niet. We vertrekken niet vanuit een contestatiemodel, dat zegt wat je allemaal moet vermijden opdat je niet ziek zou worden. We zien wel dat veel mensen in deze jachtige tijd op hun eigen limieten botsen en dat het verlangen naar stilte en rust groeit. Maar stilte is op zich geen therapie. Het is een noodzakelijke voor-waarde, ook letterlijk: een waarde die vooraf gaat aan een goede gezondheid. Wij willen ons losmaken van het gemedicaliseerde denken.'

Stevens: 'Het cahier is dus geen doe-het-zelfboek geworden. Het is een bundeling van *good practices* uit de wereld van gezondheid en welzijn.'

Toch las ik er onder meer een pleidooi in om de televisies weg te halen uit de ziekenhuiskamers.

Stevens: 'In een gewoon ziekenhuis kan de tv natuurlijk verstrooiing brengen. Maar ik spreek vanuit dit psychiatrische ziekenhuis en dan vinden wij dat de televisie de aandacht van onze bewoners wegtrekt naar buiten. Wij hebben liever dat ze praten en aandacht hebben voor wat er in en met hen gebeurt. En ook dat ze in beweging blijven, liefst buiten, in een groene omgeving.'

Sturtewagen: 'We willen niet betuttelen, maar inspiratie geven en een beroep doen op de eigen veerkracht van mensen. Er is trouwens ook al wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat een

dagelijkse wandeling in de natuur echt genezend werkt voor wie depressief is.'

Een wandeling in een drukke winkelstraat heeft vast niet hetzelfde effect.

Sturtewagen: 'Nee, omdat in een bebouwde omgeving alles een uitdrukking is van het denken, het is allemaal constructie. Terwijl de natuur een ruimte biedt waarin het mentale niet dwingend is. Vandaar het belang van een natuurlijke, mooie omgeving voor mensen die moeten genezen, en ook meer in het algemeen, voor iedereen.'

Stevens: 'Mijn moeder had vroeger de gewoonte om altijd even binnen te gaan in het kleine kerkje op de Handschoenmarkt, als ze in Antwerpen ging winkelen. Het was haar moment van stilte, dat ze zelf inbouwde. Ze nam er drie of vijf keer diep adem en kon weer verder. Ik betrap mij erop dat ik dat nu ook doe, als ik daar voorbijkom. Zij heeft die plek aan mij gegeven. Los van de symboliek ervan.'

Doen hulpverleners hun werk ook beter wanneer ze zelf vertrouwd zijn met stilte?

Stevens: 'Ja, daar geloven wij in. Daarom volgt de helft van onze zorgverleners tijdens de diensturen een gratis training in mindfulness. Want als ze gestrest rondlopen, kunnen ze hun werk maar half zo goed doen. Al hangt er aan die training geen resultaatverbintenis vast. De dingen zullen wel gebeuren, immers, het werkt helend wanneer mensen echt goed naar anderen kunnen luisteren. En omdat ik zelf geleerd heb veel steun te putten uit meditatie, begin ik hier ook elke ochtendbriefing met een paar minuten stilte. Dan zie je het gewriemel en geharrewar afnemen, tot iedereen ten slotte aandachtig is.'

Sturtewagen: 'Erik vertelt dat nu vanuit zijn persoonlijke ervaringen. Feit is dat meditatie in onze westerse cultuur vrij bevreemdend overkomt. Wij willen een cultuur van rust en stilte ingang doen vinden zonder dat het als een soort exotisme wordt ervaren. Het behoort tot ons eigen erfgoed, onze eigen tradities. We zijn dat misschien een beetje vergeten, maar stilte is belangeloos en creëert verbondenheid. En dat los van ideologieën of zingevingssystemen, die tegenwoordig almaar vaker met elkaar in de clinch gaan.'

Tot slot: blijkbaar durven veel mensen niet meer thuis te blijven van het werk wanneer ze ziek zijn. De angst voor het jobverlies is te groot.

Sturtewagen: 'We leven in een tijd van transitie, waarin de economie snel evolueert en we grenzen zien aan de groei en de oude paradigma's. Dat schept angst, zeker wanneer mensen hun job moeten loslaten. Existentiële angst, die je confronteert met de vraag: wat nu, wie ben ik nog? Stilte en rust kunnen dan juist afschrikken, maar bieden je ook de kans om contact te maken met je innerlijke bron, met wat je echt wil.'

'Het is ook van groot belang dat leidinggevendenden de vraag naar meer rust en stilte mee onderschrijven. Als zij in een plek kunnen voorzien waar werknemers even naartoe kunnen om aan de hectiek van de dag te ontsnappen, zullen ze betere resultaten krijgen. Wie af en toe zo'n adempauze kan nemen, is creatiever en veerkrachtiger.'

Bronstraat, stilte en rust voor gezondheid en welzijn, kreeg een woord vooraf van minister Jo Vandeurzen en bevat bijdragen over palliatieve zorg, werken met probleemjongeren, bemiddeling bij conflicten, sociaal tolken etc. Het cahier wordt vandaag voorgesteld in het Errerahuis in Brussel.

www.portaaltandestilte.be

Veerle Beel

