

Eigenlijk zou ik graag willen beginnen met jullie de vraag te stellen: wat betekent voor jou 'stiltebeleving'? Waar ervaar jij die in je dagdagelijkse leven? Maar daar is jammer genoeg de tijd niet voor. We zouden zeker heel wat interessante vormen horen. Maar wellicht ook moeilijkheden waar we op botsen om die ervaring op te doen. Want laten we eerlijk zijn: stiltebeleving in een samenleving als de onze, met zijn vele prikkels, zijn jachtig ritme, is niet evident.

Ik had te doen met de radiojournalist die een tijdje terug erop uitgestuurd werd met de opdracht om ergens in Vlaanderen vijf minuten stilte op te nemen. Maanden is de man overdag en 's nachts in de weer. Maar altijd werd zijn bandopname verstoord door een trein, een wagen, een vliegtuig, radio's, sirenes enz. Uiteindelijk constateerde hij dat in Vlaanderen geen vijf minuten stilte meer te vinden zijn. Niet verwonderlijk dat enquêtes omtrent kwaliteit van samenleven weergeven dat geluidsoverlast de meest geuite klacht is, zeker in stedelijke gebieden.

Toch kan stilte heus nog beleefd worden. Ik hou van het woord: stilte'beleving'. Er valt echt wel wat te beleven in de stilte, meer dan we vaak vermoeden. Een tijdje terug heb ik ervoor gekozen om me 4 dagen terug te trekken in een oord van rust en stilte. Dit in de context van begeleide meditatiedagen. Ik was er samen met nog 5 anderen deelnemers en een begeleidster. Buiten enkele deelmomenten was alles in volledige stilte.

Het eerste wat je dan ervaart is hoe je tijd nodig hebt om aan de stilte te wennen, er in te komen. Je krijgt door hoeveel vermoeidheid en stress er in je lijf zitten. Je stoot op lagen met onrust en spanning. Stilte kan confronterend werken. Gaandeweg word je attenter voor de signalen van je lichaam en psyché, waar je anders aan voorbijloopt. Pas door stil te staan bij die signalen, er aandacht voor te hebben, zonder oordeel, kon ik de brug maken naar diepere lagen in mezelf waar rust en harmonie ervaren konden worden. Dat was ook bij de anderen zo.

Op het einde getuigde men: ik heb mezelf beter leren kennen, meer rust gevonden, mijn innerlijke krachtbron kunnen aanboren, meer inzicht gekregen op wat mij te doen staat. Allen hadden ervaren hoe uitwendige stilte en rust kon bijdragen tot het stilvallen bij een kostbaar innerlijk proces. Stilte is geen wondermiddel. Maar wie van de stilte leert houden als een vriend, waarmee je dus in relatie treedt, voor zo iemand kan stilte heilzaam zijn. Die treedt ook in relatie met zichzelf. Stilte- en rustbeleving sluiten aan bij een diepmenselijke behoefte.

Ik sta niet in de zorgverlening van een instelling zoals het OPZ. Maar als ik mij voorstel wat de behoefte is van een mens die hier komt binnenwaaien in grote crisis, getormenteerd door de stormen van het leven, dan denk ik dat een eerste is: tot rust kunnen komen. Op adem. Eigen kracht en waardigheid hervinden. Wanneer het van binnen chaotisch is, heeft men nood aan tijd en ruimte om orde te scheppen. Therapieën hebben daarbij uiteraard hun volle plaats. Maar ook tijden van zich kunnen terugtrekken moeten er zijn. Plaatsen die goed voelen, veilig, die rust en harmonie uitstralen. Natuurlijk zijn dat allereerst de kamer/studio en de leefruimte. Maar waarom ook niet een aparte stille ruimte?

Trouwens, ik denk dat ook voor mensen die in een zorginstelling dagelijks met mensen bezig zijn er een behoefte is aan momentjes van verlangzamen en even uitblazen op een zich daartoe lenende plaats. Ooit las ik in een interview met iemand die binnen het OPZ grote verantwoordelijkheid draagt: "Als medewerker heb je ook wel eens een moment dat het genoeg is geweest. Dan ga je op de bank op een rustig plekje zitten. Als je daar zit, weten de collega's ook dat ze je even moeten laten. Dan zullen ze dat niet als oncollegiaal bestempelen". Eigenlijk hangt alles aan elkaar. Voelt de zorgverlener zich goed, dan komt dit ten goede aan de zorgverlening en is de kans groter dat ook de verzorgde zich goed voelt. Vertrekt goede zorg immers niet altijd vanuit gezonde zelfzorg!?

De zorg voor stiltebeleving, het creëren van plaatsen waar het kan beleefd worden, en er dus ook geld en moeite voor opbrengen, vertrekt volgens mij altijd eerst bij de overtuiging dat zulke plaatsen een meerwaarde bieden aan het menselijk welbevinden. Ik was aangenaam verrast toen ik dit weekend op het nieuws hoorde dat een groot deel van de opbrengst van rodeneuzendag zal gaan naar stille prikkelarme ruimtes in scholen. Hoe komt dit? Omdat men ervan overtuigd is geraakt dat de hedendaagse jongeren, die zich vaak overprikkeld voelen, bij zulke ruimtes baat hebben.

Steeds meer komt men erachter dat contact met natuur en groen heilzaam werken. Tijd doorbrengen in de natuur vermindert niet alleen de bloeddruk, angst, agressie en ADHD symptomen, depressieve gevoelens, zo bleek in tal van onderzoeken, het verhoogt ook gevoelens van welbevinden en verbetert het immuunsysteem. Een studie van meer dan tien jaar gaf aan dat patiënten in een ziekenhuis die uitzicht hadden op bomen, sneller herstelden dan medepatiënten die dat niet hadden (Roger Ulrich in Texas). In Japan is het gewoon geworden dat men aan 'bosbaden' doet. Ziekenhuizen installeren een klein bos op het dak, wetend dat patiënten die, al is het maar een paar minuten per dag, in het groen verblijven sneller herstellen of gemotiveerd zijn sneller te revalideren. Artsen in Schotland kunnen nu officieel natuur voorschrijven! In onze eigen universiteit van Antwerpen werd besloten een leerstoel op te richten met als titel 'zorg en natuurlijke leefomgeving'.

Het is verheugend vast te stellen dat allerlei bewegingen uit de grond schieten die op maatschappelijk niveau de zorg voor natuur, stilte- en luwteplekken in de aandacht brengen. Om enkele voorbeelden te noemen: stilteplatform Merode, vormingplus Kempen, landschapspark Pallieterland. Ook psychiatrische centra hebben daarvoor groeiende aandacht. Het zou leerzaam zijn, zo lijkt mij, mochten zorgprofessionals van het OPZ ook eens een kijkje gaan nemen in andere psychiatrische zorginstellingen en andersom. We hebben veel van elkaar te leren!

Wat ik persoonlijk een heel mooi initiatief vindt is dat van het Erasmusziekenhuis in Anderlecht. Daar was er een kinesiste, Suzanne Askenazi, verbonden aan de afdeling psychiatrie, die in deze stressvolle tijden een meditatieparcours bedacht midden een natuurlijke omgeving. Dit met de bedoeling om patiënten, ziekenhuispersoneel, maar ook gewoon elke stedeling, te ont-stressen. In samenwerking met leefmilieu Brussel werd een parcours uitgebouwd te midden het aanpalende park. Het sloeg meteen aan en wordt ondertussen goed gebruikt, ook door studenten.

Twee dingen treffen mij daarin: het initiatief kreeg gestalte vanuit de creativiteit van iemand die zelf midden de zorgwereld staat én hier werd ingespeeld op kansen die geboden werden vanuit de bredere omgeving. Niet toevallig waren dit ook twee van de aanbevelingen die we vanuit de werkgroep stilte en bezieling in het OPZ naar de directie toe gericht hebben: dat bij de (her)aanleg van tuinen, paden en omgeving vanaf de voorbereidende fase ook gedacht wordt aan het consulteren van de patiënten en de bewoners vanuit het perspectief van participatie. Én dat bij het aanleggen van trage paden en wegen binnen het domein ook bekeken wordt of men kan afstemmen op groene en trage paden in de bredere omgeving van de stad en de regio.

Het komt er vaak op neer creatief aan de slag te gaan en krachten te bundelen ten voordele van de kwaliteit van ons samenleven. Er zijn dingen waar we niet zo veel kunnen aan doen. Maar er zijn dingen die we wel in handen hebben. Toen ik uit die vierdaagse thuiskwam heb ik me voorgenomen zorg te dragen voor twee dingen: ik wil een vaste plaats in mijn huis waar ik een relatieve rust, stilte, harmonie kan ervaren en ik wil proberen elke dag toch een momentje te voorzien dat ik 'me-time' zou kunnen noemen. Mezelf een tijdje gunnen van verlangzamen, verstillen, voeling krijgen met wat innerlijk beweegt. Wij kunnen keuzes maken!

Zo ook in de voorzieningen van gezondheidscentra zoals het OPZ. In de uitbouw van de infrastructuur in ziekenhuisafdelingen en wooneenheden kunnen we met vele dingen rekening houden die tegemoetkomen aan die menselijke behoefte waarover ik daarnet gesproken heb. Zowel wat binnen de gebouwen gedaan kan worden als wat de omgeving errond betreft. Ik besef wel dat er rekening dient gehouden worden met regels die aan hedendaagse bouw- en veiligheidsnormen moeten beantwoorden, met beperkte budgetten en zo meer, maar daar gaat Jan Vanreusel ons zo dadelijk meer over vertellen....

Aanvulling vanuit onderzoeken:

https://www.kenniscentrumsport.nl/publicatie/?waarom-wij-natuur-nodig-hebben&kb_id=11897