**Alternatief balanceren in de gezondheidszorg**

**door drs. Ruud v.d. Ven**

Een vrouw komt op de pijn poli in verband met chronische hoofdpijnklachten. Behalve een gesprek met de anesthesist heeft ze ook een gesprek met de psychiater van het pijnteam.

Deze zegt al snel: ‘Mevrouw, we hebben een goede therapie: aandachttraining.’

Een onschuldig klinkende naam. Zou ze het niet eens kunnen proberen?

Een verpleegkundige maakt bewegingen met haar handen over een operatiepatiënt die in de verkoeverkamer aan het bijkomen is uit de narcose. Ze zegt ook goede resultaten te hebben bij huilbaby’s en onrustige demente bejaarden. Haar afdelingshoofd vindt het goed dat ze dit doet. Het betekent namelijk een rustige nachtdienst, ook voor haar collega’s en de artsen die minder vaak opgeroepen hoeven te worden. Geregeld gebeurt het zelfs dat een patiënt na de behandeling in slaap valt en geen slaap- of pijnmedicatie voor die nacht nodig heeft. De verpleegkundige noemt de methode waar ze een diploma voor gehaald heeft: therapeutic touch ofwel TT.

Bij de laatste zaalronde voor de nacht komt ze bij een man, die zegt erg op te zien tegen de operatie de volgende dag. Als ze hem een behandeling aanbiedt, vraagt hij bezorgd of ‘het toch niet verkeerd is’ voor hem als christen. De verpleegkundige stelt hem gerust met de woorden dat het gaat om neutrale, overal om ons heen aanwezige, energie en dat het geen enkel negatief effect heeft op het geloofsleven. De man laat de behandeling toe en merkt op dat hij er rustiger van wordt. Het helpt.

**Alternatief balanceren: wat kan wel en wat kan niet voor een christen?**

Het is belangrijk daarover na te denken, want de ziekenhuizen lijken niet langer afwijzend te staan tegenover allerlei alternatieve behandelwijzen.

Zo lezen we in het artikel *Oosters denken in ziekenhuizen*in het Nederlands Dagblad van 15 september 2007 van journalist en dichter Hilbrand Rozema, dat in ziekenhuizen in Nederland steeds meer ruimte is voor integratieve geneeskunde, wat gedefinieerd wordt als een samengaan van reguliere geneeskunde met veilige en werkzame alternatieve of complementaire (aanvullende) geneeskundige zorg.

Binnen deze integratieve geneeskunde wordt de arts een persoonlijke coach en de patiënt ‘mederegisseur van zijn ziekte’. We lezen verder in het artikel: ‘Alternatieve geneeswijzen als healing en reiki veroveren terrein, naast rustgevend bedoelde zaken als yogacursussen en aromaverneveling. De grens tussen reguliere en alternatieve geneeswijzen vervaagt. Het Slotervaart Ziekenhuis in Amsterdam loopt in deze trend voorop. De kinderarts Inès von Rosenstiel kreeg toestemming van het bestuur om de zorg in dit ziekenhuis vorm te geven volgens de nieuwe opvatting… En zo gebruikt de kinderafdeling van Slotervaart naast aromatherapie ter ontspanning visualisatieoefeningen, yoga en massage. Ook verdiepten drie kinderartsen zich in hypnose… Slotervaart is het eerste Nederlandse ziekenhuis dat alle aspecten van integratieve zorg gaat doorvoeren, maar staat niet alleen.’

Het thema liet mij niet meer los. Het artikel van Rozema werd de aanzet tot een driejarig onderzoek.

Het resultaat van dit onderzoek is te vinden in het boek *Complementaire en alternatieve zorg in de Nederlandse ziekenhuizen. Een beschrijving van een ontwikkeling*(2011) en in het boek *Alternatief balanceren in de gezondheidszorg*(2011), waarin 20 geneeswijzen besproken worden en bijbels getoetst. Hierdoor wordt een rode draad zichtbaar die kan helpen bij het zelf leren beoordelen van de thans 450 soorten alternatieve behandelwijzen.

Uit mijn enquêteonderzoek in de ziekenhuizen blijkt onder andere dat ‘zachtere zorg’ thans in de helft van de Nederlandse ziekenhuizen is ingevoerd.

Ook blijkt dat ziekenhuizen naast optimale zorg een helende omgeving willen bieden voor de patiënt. Geen steriele, kille ziekenhuizen, maar een vriendelijk, rustgevend gebouw en een inrichting met bijvoorbeeld kunstwerken en waterpartijen en vriendelijk personeel. Kortom: een plek waar patiënten zich prettiger voelen en sneller beter worden.

Steeds meer ziekenhuizen ondergaan een complete metamorfose.

Het nieuwe Martini Ziekenhuis in Groningen kan voor de dag komen als ‘hét ziekenhuis van de 21e eeuw’ met een tot in de puntjes doorgevoerde helende omgeving met veel daglicht, kleur (‘helende’ kleuren) en natuurlijke elementen.

Hetzelfde geldt voor het nieuwe Orbis Medisch Centrum in Geleen, dat – zo lezen we – zelfs beschikt over robotwagentjes voor het vervoer van voedsel, verbandmiddelen en wasgoed, een automaat die de kleding voor het personeel op maat aanlevert en eenpersoonskamers voor patiënten, die uitgerust zijn met allerlei elektronica.

De meest succesvolle formule voor een ziekenhuis van de 21e eeuw lijkt evenwel te zijn: optimale mensgerichte zorg + helende omgeving + zachte zorg.

Deze formule wordt teruggevonden bij zogenaamde Planetree**[[1]](http://www.stichting-promise.nl/mambots/editors/fckeditor/editor/fckblank.html" \l "_ftn1" \o ")**-ziekenhuizen.

Het Planetree-motto luidt: ‘De patiënt op de eerste plaats’, en dus ziekenhuizen als hotels, maar ook aanvullende en alternatief geneeskundige zorg naast uitstekende regulier geneeskundige zorg: integratieve geneeskunde. Dit veelbelovende concept is vanuit Amerika ook naar Nederland overgewaaid, en verovert in een sneltreinvaart de markt. Inmiddels zijn 13 zorginstellingen, waaronder 7 ziekenhuizen, lid van Planetree-Nederland.

De aanvulling van de ‘zachtere zorg’ komt bij het Flevoziekenhuis te Almere (dat in 2010 in de AD-top zelfs opgeklommen is tot het beste ziekenhuis van Nederland) neer op de aanbieding van acupunctuur, massages en meditatie, en bij het Beatrixziekenhuis te Gorinchem op de aanbieding van massagetherapie. Het complementaire zorgpakket kan desgewenst in de toekomst worden uitgebreid

De grens tussen regulier en alternatief lijkt door de opkomst van ‘zachte zorg’ steeds meer te vervagen, waardoor het voor de gewone patiënt steeds moeilijker wordt de aard van de therapie te doorgronden. René Severijnen, tot eind 2007 werkzaam als kinderchirurg in het academische Radboudziekenhuis te Nijmegen, is ervan overtuigd dat de westerse geneeskunde een inhaalslag dient te maken en daarbij veel kan leren van India en China. Hij is fervent voorstander van een kenniscentrum aan een universitair ziekenhuis dat uitsluitend bewezen en veilige alternatieve geneeswijzen bestudeert, onderwijst en toepast. Hij attendeert daarbij op het feit dat de veertig grootste ziekenhuizen in Amerika alle een afdeling voor complementaire zorg hebben en dat deze zorg daar heel normaal is. Een grote voorstander is hij van methoden als mindfulness en acupunctuur. Zelf beoefent hij meditatie en zou willen pleiten voor een cursus mindfulness in het eerste jaar van de geneeskundeopleiding. Von Rosenstiel en Severijnen lijken met elkaar gemeen te hebben dat zij tijdens hun reizen in het Oosten (Nepal respectievelijk India) persoonlijke doorbraakervaringen hebben meegemaakt, die hun wereldbeeld sterk hebben beïnvloed.

Zo ook hun denken over integratieve geneeskunde.

**De ontwikkelingen gaan in sneltreinvaart verder.**

Op 30 augustus 2010 lezen we in het Algemeen Dagblad: ‘Als eerste in Nederland gaat het Juliana Kinderziekenhuis in Den Haag op grote schaal hypnose toepassen bij patiënten. Ruim dertig artsen van alle afdelingen krijgen les in de techniek. De hypnose moet kinderen in een trance brengen waardoor angst, pijn en stress verdwijnen.’

**Waar gaan deze ontwikkelingen naar toe?**

In het bestek van dit artikel wordt een vorm van ‘zachte zorg’ onder de aandacht gebracht die in sneltreinvaart het terrein van de gezondheidszorg en van het bedrijfsleven verovert.

Mindfulness wordt onder de onschuldige naam ‘aandachtstraining’ gepresenteerd en door steeds meer christelijke hulpverleners zoals psychologen en psychiaters aangeprezen en toegepast.

Mindfulness: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen.

De methode is in 1979 ontwikkeld door de Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn als effectief middel in de strijd tegen stress en met stress verbonden ziekten.

Vanaf 1992 is door Kabat-Zinn (samen met drie hoogleraren psychologie) de aandachtgerichte cognitieve therapie ontwikkeld als methode tegen terugkerende depressies en is erkend als wetenschappelijk werkzame therapie.

Door steeds meer psychologen en psychiaters, ook in de academische ziekenhuizen, is de methode omarmd in de strijd tegen depressies.

Maar waar komt deze methode vandaan? Kabat-Zinn, zelf fervent beoefenaar van boeddhistische meditatie, legt uit dat mindfulness ‘westers boeddhisme’ genoemd kan worden omdat de ballast van religieuze tradities en rituelen ontbreekt.

**Meditatie ‘zonder Boeddha’ dus.**

Geen wierookstokjes, geen Boeddhabeeld, maar een rustige zaal met patiënten die concentratieoefeningen doen onder leiding van psychologen die zich gespecialiseerd hebben in Mindfulness.

Terecht rijst dan de vraag wat er tegen zo’n ‘neutrale’ techniek zou kunnen zijn, die met succes ingezet wordt in de strijd tegen pijn, stress en depressie bij de westerse (overstresste) mens?

Niet alleen patiënten hebben er baat bij, maar inmiddels hebben ook veel artsen en andere hulpverleners, die immers gebukt gaan onder een stressvolle baan, de weg gevonden naar Mindfulness cursussen.

Mindfulness zou geheel ontdaan zijn van Boeddha.

In het boek *Alternatief balanceren in de gezondheidszorg*wordt uiteengezet dat niets minder waar is: bij Mindfulness gaat het wel degelijk om boeddhisme, maar dan in westers gewaad gehuld.

1. Zo geeft Kabat-Zinn in een persoonlijk interview toe dat het bij Mindfulness wel degelijk gaat om boeddhisme en dat het een van zijn diepste verlangens is de geneeskunde te transformeren in mindfull geneeskunde.

In zijn trainingsprogramma van 8 weken wordt eraan gewerkt dat Mindfulness een tweede natuur wordt. Dagelijks dient namelijk drie kwartier tot een uur gemediteerd te worden, ook na het stoppen met het trainingsprogramma. Doel is: transformatie, verandering van de persoon.

2. De belangrijkste pijlers van het trainingsprogramma zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten.

Mindfulness dient het gehele leven te doortrekken en zichtbaar te worden in de ontwikkeling van eigenschappen als vriendelijkheid en hulpvaardigheid, kalmte, mildheid in je oordeel over jezelf, je inzetten voor het welzijn van mensen, dieren en de natuur, gelijkmoedigheid, edelmoedigheid, vrijwillige eenvoud, volledig mens worden, het pad van beoefening gaan, een verandering van denken, inkeer en niet kwetsen.

Op het oog lijkt het te gaan om met het christendom overeenkomende deugden, totdat je dieper gaat kijken.

Dan blijkt dat met ‘niet oordelen’ en ‘geduld’ bedoeld wordt: elk moment laten zijn zoals het is, zonder er een etiket met ‘goed’ of ‘slecht’ op te plakken. Om zover te komen is het nodig denken en voelen te ontledigen.

Ontledigen van denken staat volkomen haaks op de Bijbelse opdracht om de Here, onze God, lief te hebben met geheel ons verstand (Matt. 22:37), hervormd te worden door de vernieuwing van ons denken (Rom. 12:2) en verjongd te worden door de geest van ons denken (Ef. 4:23). Door de meditatie wordt het verstand uitgeschakeld en ontstaat een opening voor de gevallen geestelijke wereld, zoals die van Boeddha (de geestelijke wapenrusting, namelijk de waarheid, het weten van de gerechtigheid, de verkondiging van het evangelie des vredes, geloofsovertuigingen, de helm des heils, het zwaard des Geestes, het gebed, zoals genoemd in Ef. 6:10-20, wordt onwerkzaam).

Nooit schakelt de Heilige Geest ons verstand uit, maar juist in (om de Here, onze God, lief te hebben).

En wat te denken van het beoefenen van Mindfulness ‘niet-oordelen’ en ‘geduld ’? Het gevolg is apathie, onverschilligheid tegenover datgene wat men observeert, in plaats van bewogenheid. Het ging door mij heen: in hoeverre is het denkbeeldig dat iemand die veel mediteert stoïcijns, apathisch, zou kunnen toekijken naar een moord die vlak voor zijn of haar ogen gebeurt, zonder te oordelen, teneinde niet in de stress te schieten?

3. Mindfulness biedt een andere weg, een andere waarheid en een ander leven.

Onder de westerse, wetenschappelijke dekmantel van Mindfulness gaat niets anders dan een oosterse meditatie schuil; en hoe je het ook wendt of keert: alle oosterse meditatietechnieken zijn heilstechniek en heilsweg ‘van beneden naar boven’. Het doel van de oosterse meditatie is het opgaan van het individuele = het Zelf = Atman (Sanskriet: ademtocht, ziel) in het ‘Al’ = de ‘wereldgeest’ = de ‘goddelijke wereldziel’ = Brahman. Dit opgaan is de echte verlossing/bevrijding en heet: *moksja*.

Bij deze zelfverlossing streeft men naar een opheffing van de individualiteit en gaat het in wezen om zelfvergoddelijking.

Het ‘evangelie’ van Mindfulness brengt geluk en ontspanning door ontlediging van gedachten en gevoelens.

‘Echte’ resultaten worden evenwel slechts verkregen door trouwe overgave, ofwel: een leven vol Mindfulness (een mindfull leven).

Dagelijks een uur mediteren. De dag beginnen, stille tijd, met Mindfulness.

Problemen en stress tegemoet treden met: Mindfulness

Jezus’ woorden ‘Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven’ verdwijnen op de achtergrond door een mindfull leven dat zelf voorziet in het schenken van rust en het wegnemen van zorg en bekommernis. Kabat-Zinn’s ‘heilsweg’ nodigt zelfs uit om mindfull (met aandacht) afscheid te nemen van het leven: leren boeddhistisch = meditatief te sterven, stervenskunst. Hoe gruwelijk is het dat de satan de laatste kans van een mens om nog gered te kunnen worden voor de eeuwigheid (door het evangelie, dat een kracht Gods is voor een ieder die gelooft, Rom. 1:16) ook nog wil afpakken. Mensen ‘behulpzaam’ willen zijn om meditatief rustig te sterven, maar dan zonder Christus. Mindfulness is een heilsrover met een ander evangelie, een andere Jezus en een andere geest (2 Kor. 11:4). Kabat-Zinn noemt Mindfulness zonder omhaal van woorden ‘een levensbehoefte, een reddingslijn’ en merkt met stelligheid op dat als we bereid zijn ook maar heel even te mediteren we op ieder moment in contact kunnen komen met het tijdloze en ‘daaruit, en daaruit alleen, komt alle heil voort’.

Met andere woorden, Mindfulness is dé ultieme heilsweg…, aldus Kabat-Zinn.

Mensen die met Mindfulness aan de gang gaan, ondergaan een proces van transformatie, verandering, waarin het wereld-, mens- en Godsbeeld heel sluipend verandert in oosterse richting.

De blikrichting wordt bij Mindfulness heel subtiel afgeleid van Christus naar de eigen goddelijke kern. Door oefening, lees meditatie, kunnen liefde en vriendelijkheid gegenereerd worden. Deze liefde kan gericht worden op jezelf, op anderen (ook op overledenen…) maar ook op de geschonden aarde (moeder Aarde). Het gevolg van al dit uitreiken is, dat we zelf groeien en veranderen, waardoor we de wereld veranderen. De Dalai Lama zegt: ‘Mijn religie is vriendelijkheid.’

Kabat-Zinn spreekt van een nieuwe ziens- en zijnswijze, waarin beoefening van aandacht eenvoudig ‘het steeds opnieuw ontdekken van de draad die alles met alles verbindt’ is, verwoord in de ene term *verbondenheid*: verbondenheid met het universum, het AL, de tijdloosheid achter geboorte en dood, verzoening met de dingen zoals ze zijn, waardoor we heelheid en eenheid ervaren. Hier is definitief een andere geest aan het roer gekomen.

Aangeland in de (‘goddelijke’) kern is het bewustzijn ontwaakt/doorgebroken (de Aha-Erlebnis), dat alles één (en goddelijk) is. Mensen worden op deze wijze (al mediterend) rijp gemaakt voor de nieuwe wereldorde onder leiding van de antichrist (het beest uit de zee) en zijn geestelijke adviseur, de ene wereldleraar (het beest uit de aarde, de valse profeet), die aan wil sturen op de éénwereld-religie (Openbaring 13), beiden allerminst vol van de Heilige Geest, maar daarentegen vol van de geest van de afgrond. Op dit niveau aangeland is er geen absolute waarheid meer, en hebben alle religies een weg die alle leiden tot het volmaakt gelukzalige goede (de hemel op aarde).

Het edele achtvoudige pad is het boeddhistische pad naar verlichting.

**Een dergelijk pad of een dergelijke verlichting heeft een christen niet nodig.**

Jezus zei: ‘Ik ben de weg en de waarheid en het leven; niemand komt tot de Vader dan door Mij’ en ‘Ik ben het licht der wereld; wie Mij volgt, zal nimmer in de duisternis wandelen, maar hij zal het licht des levens hebben.’

Ons uitgangspunt als christen dient te zijn ‘Toets alles en behoudt het goede!’

Er zijn zeker ook veilige en goede vormen van ‘zachte zorg’, waar we met dank gebruik van kunnen maken, zoals aromatherapie, massagetherapie (tenzij de therapeut vanuit oosterse achtergronden werkt), bepaalde kruiden, vitaminen en mineralen. Maar er zijn ook vormen van ‘zachte zorg’ waar we beter verre van kunnen blijven.

**drs Ruud van der Ven**

**[[1]](http://www.stichting-promise.nl/mambots/editors/fckeditor/editor/fckblank.html" \l "_ftnref1" \o ")** Planetree betekent plataanboom; het is onder de plataanboom dat de Griekse vader van de geneeskunde Hippocrates (4e – 5e eeuw voor Christus) zijn leerlingen les gaf in de holistische geneeskunde. De initiator van Planetree-ziekenhuizen is Angelica Thieriot na haar traumatische ervaringen van een ziekenhuisopname in 1977, waarbij zij wel genezen maar niet ‘geheeld’ werd in de kille entourage van het ziekenhuis. ‘Dit móet anders!’ was haar vurige overtuiging bij het ziekenhuisontslag. De patiënt naar lichaam, ziel én geest dient op de eerste plaats te staan!