

Stilte is een state of mind



De stille ruimte in het Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels

W

at betekent stilte voor onze gezondheid? We gaan hierover in gesprek met VRT-journaliste Kristien Bonneure en Kathleen Verhelst, moreel consulente in het Algemeen Ziekenhuis Jan Portaels te Vilvoorde. In een column over haar ziekenhuisopname in mei 2017 prees Kristien Bonneure de stille ruimte van het AZ Jan Portaels en de helende werking van die ruimte op haar genezingsproces. Kathleen Verhelst richtte de stille ruimte mee in.

Maya Richard & Kathleen Verhelst - foto's © Maya Richard

Kristien, vanwaar je interesse voor stilte?

Kristien: Stilte helpt me om tot zinvolle dingen te komen. Op sommige momenten heb ik er meer nood aan dan op andere: als de stilte schaars is, bijvoorbeeld. En ze is schaars, niet alleen hier in het ziekenhuis. Toen ik zonet hierheen fietste, waren er tuinmannen met lawaaierige bladblazers

aan het werk. Ook het geruis en geroezemoes op kantoor storen me vaak in mijn concentratie. Op die momenten verlang ik naar stilte. Er zijn verlichte geesten die in een lawaaierige omgeving perfecte gemoedsrust kunnen ervaren, maar zo zit ik niet in elkaar. Voor mij zijn uiterlijke en innerlijke stilte aan elkaar gekoppeld.

Sommige mensen zijn allergisch voor stilte?

Kristien: Klopt. Absolute stilte in je omgeving heeft weinig zin als het blijft stormen in je hoofd.

Kathleen, herken jij dat?

Kathleen: Zeker, ook bij de mensen die



Kristien Bonneure: "Voor mij zijn uiterlijke en innerlijke stilte aan elkaar gekoppeld."

Kristien Bonneure

Kristien Bonneure werkt als journaliste bij de VRT. Ze presenteerde het programma *Bonus* op Radio 1 en verkent vooral culturele thema's voor de radio en het online aanbod. Ze schreef de voorbije jaren een persoonlijke blog voor deredactie.be en af en toe voor het dagblad *De Standaard*.

In mei 2014 verscheen haar boek *Stil leven. Een stem voor rust en ruimte in drukke tijden* bij Lannoo. Ze verleent haar actieve medewerking aan Waerbeke vzw, een sociaal-culturele organisatie die het belang van stilte, ruimte en leefkwaliteit in Vlaanderen en Brussel koestert en bevordert.

Meer info op: www.kristienbonneure.wordpress.com



Kathleen Verhelst: "Ik merk dat woordeloos samenzijn ons onderlinge contact intenser maakt."

Kathleen Verhelst

Kathleen Verhelst werkt als moreel consulente in het AZ Jan Portaels te Vilvoorde en heeft een zelfstandige praktijk als gestalt-therapeut en supervisor.

Haar boek *Getaande huid* verscheen in 2016. Het boek is een persoonlijk relaas over haar fietsreis van Antwerpen naar Singapore, doorspekt met beschouwingen over de grote en kleine dingen des levens. De opbrengst van het e-boek gaat integraal naar de stiltevereniging Waerbeke vzw.

Meer info op: www.kathleenverhelst.be/getaande-huid

ik begeleid. Een ziekenhuis is een chaotische omgeving. Na kort en efficiënt overleg moeten er vaak erg ingrijpende beslissingen genomen worden. Mensen hebben letterlijk en figuurlijk weinig reflectie-ruimte, dus probeer ik af en toe de luis in de pels te zijn door iemand uit te nodigen om even stil te vallen. Dat brengt vaak veel teweeg.

Heeft stilte dan een helend effect op de mensen met wie je werkt?

Kathleen: Ik merk dat woordeloos samenzijn ons onderlinge contact intenser maakt. Mensen lijken aandachtiger. Het tempo vertraagt en er komt ruimte voor vragen over zingeving, perspectief, waarden ... Dat zijn thema's die komen en gaan, maar vaak niet onmiddellijk zichtbaar

zijn aan de oppervlakte. Stilte heeft alleszins veel invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Als er geen lege ruimte en tijd zijn om indrukken te laten zakken, dingen te integreren of je zenuwstelsel even tot rust te laten komen, dan word je ziek. Daarom ben ik een pleitbezorger voor een ruimte van stilte in de gezondheidszorg. En uiteraard ook in ons dagelijkse leven.

Kristien, ook jij schrijft in je boek over het belang van stille ruimtes in de zorgverlening.

Kristien: Er komt wat op je af tijdens een ziekenhuisopname van enige duur: slecht nieuws, beter nieuws, weer slecht nieuws ... Er bestaan verschillende methoden om daarover te spreken en te reflecteren. (*richt zich tot Kathleen*) Dat is jouw vak. Ik heb

echter ook nood aan een rustige plek om even op adem te komen en de zaken in perspectief te zien. Je eigen ziekenhuiskamer is daar te druk voor, want er passeert voortdurend volk.

De stille ruimte hier in het ziekenhuis is mooi en er hangt een rustgevende sfeer. Er zijn ook ruimtes waar het stil is, maar waar je een ongemakkelijk gevoel krijgt. Herkenbaar?

Kristien: Daar zit inderdaad veel verschil in. Het is hier bijvoorbeeld fijn dat je uitkijkt op groen. Ik las ooit in een studie dat mensen die vanuit hun ziekenhuiskamer zicht op een boom hebben, sneller huiswaarts kunnen keren.

Kathleen: We hebben bewust voor dat



"Binnen levensbeschouwingen krijg je de uitnodiging om stil te staan bij de grote vragen. Kunstenaars zijn er ook vaak mee bezig. Of schrijvers."

groene uitzicht gekozen. Een ziekenhuis is voor vele mensen een vervreemdende omgeving: artificieel, steriel, gefragmenteerd. Je wordt er losgerukt van je normale gang van zaken, van de afwisseling van de seizoenen, soms zelfs van een dag- en nachtritme. Dankzij dit groene uitzicht kunnen mensen weer voeling krijgen met een natuurlijk ritme. In het beste geval ervaren ze dat ze deel uitmaken van een wereld die verder reikt dan hun steriele kamer.

Palliatieve zorg en stilte worden vaak in één adem genoemd. Wat hebben ze met elkaar gemeen?

Kathleen: Op een palliatieve afdeling - maar ook op geriatrie - wordt vaak via lichamelijk contact gesproken. Als praten te vermoeiend is geworden, bijvoorbeeld bij mensen die kortademig zijn. Soms zijn mensen ook bang om in slaap te vallen. Ik

stel dan voor om stil bij hen te blijven zitten tot ze slapen. Vaak dommelen ze dan in of kijken we samen naar een vogeltje op de vensterbank. Het zijn momenten die ik zelf vaak als erg intiem ervaar: twee mensen die gewoon een tijdje samen zijn, zonder meer. Dan ben ik blij dat ik dit werk mag doen.

Op die stille momenten communiceer je eigenlijk ook?

Kristien: Absoluut. Dat ervaar je als je zelf op ziekenbezoek gaat of als iemand bij jou op ziekenbezoek komt. Het zijn niet de meest volgeprate uren die je bijblijven, integendeel.

Kathleen: Vaak zitten mensen ook in situaties waar geen woorden (meer) voor zijn. Dan is het gevaarlijk om de kamer vol te praten en daardoor van de realiteit weg te gaan.

Kristien: Mensen zijn uiteraard ook verschillend.

Kathleen: Klopt. Een ziekenhuisopname is een erg ontregelende gebeurtenis in iemands leven. Sommige mensen houden zich in die crisisperiode overeind door non-stop te babbelen. Noem het een creatieve vorm van zelfbescherming. Anderen willen pas ruimte maken voor gevoelige thema's als ze weer thuis zijn. Het is mijn taak om elke keer zorgvuldig na te gaan of iemand graag wil praten, of juist vooral niet. Voortdurend afstemmen dus.

Krijgt stilte in de zorg soms een negatieve stempel? Je móét over je zorgen praten om je beter te voelen?

Kathleen: Dat gevaar bestaat, terwijl existentiële thema's vaak intieme thema's zijn: verlies, eenzaamheid, zingeving, sterven.

Niet iedereen wil daar met een vreemde over praten.

Kristien: Toch merk je dat de drempel om over existentiële dingen te spreken laag ligt onder patiënten, als je een poosje in ziekenhuiskringen verkeert. Ik heb tijdens mijn eigen ziekenhuisopnames gesprekken gehad waarvan ik ondersteboven was. Ik zit nochtans niet in een lotgenotengroep van ex-borstkankerpatiënten, maar je merkt dat een praatje op de gang binnen de kortste keren een fundamentele laag aansnijdt. Kijk ook eens in de intentieboeken in stille ruimtes. Dieper kan het niet gaan, over leven en dood en genezing en hulp vragen. Ontzettend pakkend.

Het valt me op dat stilte vaak gekoppeld is aan religie, levensbeschouwing, bezinning, afzondering. Hoe komt dat?

Kathleen: Omdat je binnen levensbeschouwingen de uitnodiging krijgt om stil te staan bij de grote vragen, denk ik. Kunstenaars zijn er ook vaak mee bezig. Of schrijvers.

Kristien: Inderdaad, het gaat over die grote vragen, of je nu religieus geïnspireerd bent of spiritueel of kunstzinnig of gewoon wat dieper gaat dan de vijf centimeter van 'de dagelijkse omgang en beschaving'. Je komt alleszins in een laag terecht die stilte vereist én tegelijk op gang brengt. Hoewel ik ook bij die stelling voorzichtig blijf, want er zijn kunstenaars die de volumeknop steeds op tien opendraaien. Stilte is niet zozeer een akoestische stilte. Het is in de eerste plaats een *state of mind*.

Kathleen, jij fietste in een jaar tijd van Antwerpen naar Singapore. In je boek over die fietsreis gaan stil en traag vaak hand in hand.

Kathleen: (*richt zich tot Kristien*) Ik herken die *state of mind* waarover je spreekt. De plekken waar ik langsfietste

waren zeker niet allemaal even stil, maar gaandeweg verstilde ik zelf vanbinnen. Dat trage, eenvoudige leven op de fiets zorgde ervoor dat ik de dingen met meer aandacht en zonder complexe ruis kon ervaren.

Kristien: Je hoeft dus niet altijd in kleermakerszit op een matje te gaan zitten. Stilte zit ook in beweging. Dat hoor je vaak van wandelaars, nu ook van een fietser. Het komt door de trage cadans, denk ik. (*richt zich tot Kathleen*) Die beweging vind ik zo mooi in jouw boek. Wij hebben bij stilte soms het beeld van een kluzenaar die geen vin mag verroeren.

Kathleen: (*lacht*) Stressvolle stilte.

Kristien: Ja, dat is niet de bedoeling.

Je noemt het de cadans van de beweging, terwijl cadans net een term uit de muzikwereld is.

Kristien: Klopt. Stilte is dan ook iets erg muzikaals.

En jij, Kristien, hoe ga jij in het dagelijks leven op zoek naar stilte?

Kristien: Tja, als ik er elke keer voor naar het ziekenhuis moet komen, of een jaar moet fietsen ... (*lacht*) Af en toe zoek ik de stilte actief op, om de voorraad opnieuw aan te vullen. Dan ga ik bijvoorbeeld een weekje wandelen, of een weekend stilzitten bij de boeddhisten.

In mijn dagelijks leven is het andere koek. Ik heb een drukke job in een drukke omgeving die met de dag sneller en lawaaiiger wordt. De kunst is om daar zelf aan de knoppen te blijven zitten. Mensen die beweren dat ze onmisbaar zijn of van alles moeten, maken zichzelf iets wijs. We verliezen ons soms in doemdenken: "De smartphone helpt ons allemaal om zeep." Maar dat is niet zo. Zit aan je knoppen, zet het ding op geregelde tijd uit, doe het een na het ander, neem je lunch niet aan je computer. Stuk voor stuk kleine ingrepen, die echt een verschil maken. Het is leuk om gaten te knippen in het web dat ons dreigt in te pakken. Strooi er maar zand in zolang het kan. Je hebt tijd nodig om te lummelen. En om te dromen.



Kristien Bonneure: "Je hebt tijd nodig om te lummelen. En om te dromen."



Kathleen Verhelst: "Dat trage, eenvoudige leven op de fiets zorgde ervoor dat ik de dingen met meer aandacht en zonder complexe ruis kon ervaren."