

De helende werking van 'zacht'

Gelukkige en ontspannen

mensen leven langer, blijkt uit onderzoeken. Dus waarom zou je deze 'zachte waarden' niet gebruiken in de geneeskunde?

Anne Nijtmans

Nijmegen

En dan word je ziek en moet je zware behandelingen ondergaan in het ziekenhuis. Eveline Kooke zag wat voor een impact het had toen een dierbare collega een gemene vorm van kanker kreeg met uitzaaiingen.

„Als ze in het ziekenhuis lag, ging ik vaak op bezoek. Het viel me op dat ze daar gedwongen was om constant met haar ziekte bezig te zijn. Haar eigen behandelingen of die van medepatiënten. Voor kinderen wordt in het ziekenhuis meer georganiseerd om ze af te leiden, voor volwassenen is er niets. Beeldhouwen was de grote hobby van mijn collega. Het kwam bij me op hoe mooi het zou zijn, als ze dat in het ziekenhuis kon doen. De voldoening van het zelf iets maken, de ontspanning en misschien is het ook een manier om verdriet en verlies te verwerken. Even geen patiënt zijn.”

Zo kwam Eveline Kooke op het idee voor Blue Zone: creatieve en ontspannende activiteiten in het ziekenhuis. Genoemd naar het fenomeen dat mensen in gebieden met een gezonde en ontspannen levensstijl, langer leven. Ook haar zieke collega vond het een mooi plan en heeft nog meegedacht. „Zij is er niet meer. Thuis heeft ze nog wel kunnen beeldhouwen.”

Kooke, die projectleider is bij cardiologie, vond in Anne van Rossum

een medestander. Zij is organisatiepsycholoog en werkt bij de human resource afdeling. Hun idee sloeg aan in alle gelederen van het ziekenhuis. „We hoorden vaak: dat we daar niet eerder op zijn gekomen”, zegt Anne van Rossum.

Een belangrijke supporter is de Nijmeegse neuroloog Bas Bloem. Hij pleitte onlangs in een medisch vakblad voor cultuur als hulpmiddel in de geneeskunst. Waarbij hij onder meer aanvoerde dat het creatieve proces en de aanmaak van de stof dopamine hand in hand gaan. De ziekte van Parkinson wordt veroorzaakt doordat de hersenen minder dopamine produceren.

„Blue Zone gaat niet alleen om creativiteit maar ook om rust en ont-

spanning”, voert Kooke aan. „Want reken maar dat de angst en onzekerheid waar je als patiënt mee te maken krijgt, voor veel spanningen kunnen zorgen. Dat te veel stress ongezond is, is algemeen bekend. Bovendien is verbetering van de levenskwaliteit een meerwaarde voor ongeneeslijk zieke mensen.”

De yogadocenten komen van het eigen Centrum voor Mindfulness. Voor creatieve activiteiten hebben de initiatiefnemers samenwerking gezocht met organisaties in de stad. Teddy Vrijmoet, directeur van de Lindenberg zegde meteen medewerking toe. „Wij willen zo veel mogelijk mensen bereiken. Mooi dat onze vakdocenten een bijdrage kunnen leveren op een plek waar het soms zo

▲ **Anne van Rossum (links) en Eveline Kooke** FOTO GERARD VERSCHOOTEN

“**De voldoening van zelf iets maken, van even geen patiënt zijn**

– Eveline Kooke

fijn is om even de zinnen te verzetten.”

Filmhuis Lux is gevraagd voor de filmvertoningen. „We denken aan een wekelijkse familievoorstelling en films voor volwassenen”, zegt Van Rossum. Zij gaat het onderzoek naar het effect van deze activiteiten organiseren. Ze is gestart met het in kaart brengen van eerder onderzoek naar de effecten van ontspannende en creatieve activiteiten.

Hoe het na de proefperiode van een half jaar verder gaat, kunnen de initiatiefnemers nog niet zeggen. Eveline Kooke: „We hopen andere fondsen en sponsors te vinden die Blue Zone willen ondersteunen. Hoe beter we de meerwaarde kunnen aantonen, hoe makkelijker het wordt.”

