VALENTINE DILLISSE

Meditatie is heel effectief voor hartpatiënten

Valentine Dillisse, beter bekend als Dokter Valentine, is arts én hartpatiënt. Ze mediteert al twintig jaar en merkt duidelijk de effecten daarvan op haar gezondheid. En dat gunt ze iedereen.

VALENTINE DILLISSE

TEKST **MARION VAN ES**
BEELD **VALENTINE DILLISSE/HPNL**

Meditatie wordt binnen de reguliere zorg nog vaak als 'zweverig' of 'alternatief' gezien. Dokter Valentine deed echter de opleiding voor integrale geneeskunde en leefstijl. "Onderdeel daarvan is dat je binnen de reguliere zorg kijkt welke andere therapieën voldoende wetenschappelijke onderbouwing hebben om mee te nemen in je behandeling. Bij meditatie, en met name mindfulness-meditatie, is het bewijs volop aanwezig. Er zijn veel onderzoeken gedaan die laten zien dat dit een positief effect heeft op bijvoorbeeld depressie, angststoornissen, chronische pijn, maar ook op hart- en vaatziekten. Ik ben zelf hartpatiënt, heb een aandoening aan de kleine vaatjes, waardoor ik dagelijks pijn op de borst heb. Tijdens mijn laatste revalidatietraject, drie jaar geleden, was ik verheugd om te zien dat meditatie inmiddels was opgenomen in het behandelprotocol. Na het sporten moest je een moment nemen om tot rust te komen en te focussen op je ademhaling, om zo je hartslag en bloeddruk weer terug te brengen tot het normale niveau. Zelf ken ik de kracht van meditatie al heel lang en ik merkte ook nu weer dat dit rustmoment me hielp om sneller te herstellen. Als ik pijn op mijn borst heb en ga mediteren, voel ik letterlijk dat het warm wordt in mijn borststreek, dat de vaatjes gaan openstaan en mijn bloed beter stroomt."

Volgens Dokter Valentine zijn er de nodige misverstanden over meditatie. "Veel mensen denken bijvoorbeeld dat het doel is om je hoofd leeg te maken, maar dat is onmogelijk. Zelfs een monnik in Tibet die de hele dag mediteert, heeft nog allerlei gedachten. De kunst is om die gedachten te laten passeren en steeds weer terug te keren naar een 'anker', bijvoorbeeld je ademhaling. Zonder oordeel, dus zonder jezelf kwalijk te nemen dat je bent afgeleid. Daarmee is meditatie eigenlijk een mooie metafoor voor het leven: er komen allerlei zaken op je pad, maar het doel is om daarmee om te leren gaan. Je merkt een kriebel in je voet, of denkt aan je boodschappenlijstje en keert weer terug naar je ademhaling. Mensen die vaak mediteren ervaren daardoor vaker momenten van rust, ze kunnen dingen beter accepteren en relativeren. Als hartpatiënt met chronische pijn weet ik als geen ander hoe moeilijk dat is. Maar zolang je je ertegen verzet, worden je klachten in ieder geval niet minder. Meditatie heeft mij geholpen om te accepteren wat is. En juist doordat ik minder weerstand voel tegen mijn beperkingen, zijn mijn klachten minder geworden."

Beginnen met mediteren is niet moeilijk, legt Valentine uit. Een kwestie van gaan zitten op een rustige plek, je ogen sluiten en focussen op de ademhaling. Op haar website doktervalentine.nl heeft ze verschillende meditaties staan die gratis te beluisteren zijn. "Vooral in het begin is het vaak fijn om een geleide meditatie te doen: luisteren naar een stem die je helpt focussen. Er zijn ook verschillende apps die (deels) gratis zijn, zoals VGZ Mindfullness, Calm, Headspace en Insight Timer. Ontdek wat bij je past: voor de een is dat een bodyscan, voor de ander een mantra en weer een ander vindt het prettig om meditatief te wandelen: terwijl je loopt, al je zintuigen inspannen en focussen op wat je hoort, ziet, ruikt, voelt. Ook dat is meditatie."

"Ervaar momenten van rust"

“Het helpt mijn hartslag en bloeddruk sneller herstellen”

Net zoals alle leefstijlaanpassingen, zit de moeilijkheid hem in consequent zijn. “Je kunt beter iedere dag vijf minuten mediteren dan één keer per week een uur”, zegt ze. “En haak ook niet meteen af als je na die ene keer denkt dat het niets heeft geholpen. Pas na een paar weken ga je effect zien. Ik raad vaak aan om te beginnen met vijf minuten – wat is nu vijf minuten op een hele dag? – en dat consequent op hetzelfde tijdstip te doen. Zelf doe ik het meteen zodra ik wakker word, omdat ik weet dat het er anders niet meer van komt. Als je eenmaal gewend bent aan die vijf minuten, is het een gewoonte geworden en kun je het opbouwen naar 10 en daarna 20 minuten: met die tijd worden de beste resultaten gezien. Als je dat lang vindt, denk dan eens na of je het jezelf gunt die tijd aan je gezondheid te besteden. Ik gun het iedereen.”

De 15-jarige zoon van Valentine is ook opgegroeid met meditatie. “Hij heeft als klein jongetje moeten leren om mij dat moment even niet te storen, wat in het begin best lastig was. Maar later leerde hij waarom. Want als ik, als werkende moeder die veel ballen in de lucht te houden had, een keer uit mijn slof schoot, zei hij: ‘Mama, heb je vanochtend wel gemediteerd?’ Vaak was dat er dan inderdaad bij ingeschoten. Dat gebeurt me nu nooit meer. Het is niet voor niets zo dat zelfs managers van grote bedrijven als Google mediteren: door je brein even tot rust te brengen, kun je je beter concentreren, word je productiever en ervaar je minder snel stress. Als ik elke ochtend mijn rustmoment neem, kan ik op lange termijn beter omgaan met wat er op mijn pad komt. Wat dat ook is."

WAAROM BRENGT HPNL DIT ONDER DE AANDACHT?
HPNLmagazine is van mening dat leefstijl een belangrijke rol speelt voor hartpatiënten. Daarom delen we graag relevante ontwikkelingen hierover met u.