

'Leren omgaan met angst en verdriet'

Bussumse huisarts over de invloed van wereldontwikkelingen op onze gezondheid

door Anton Boender

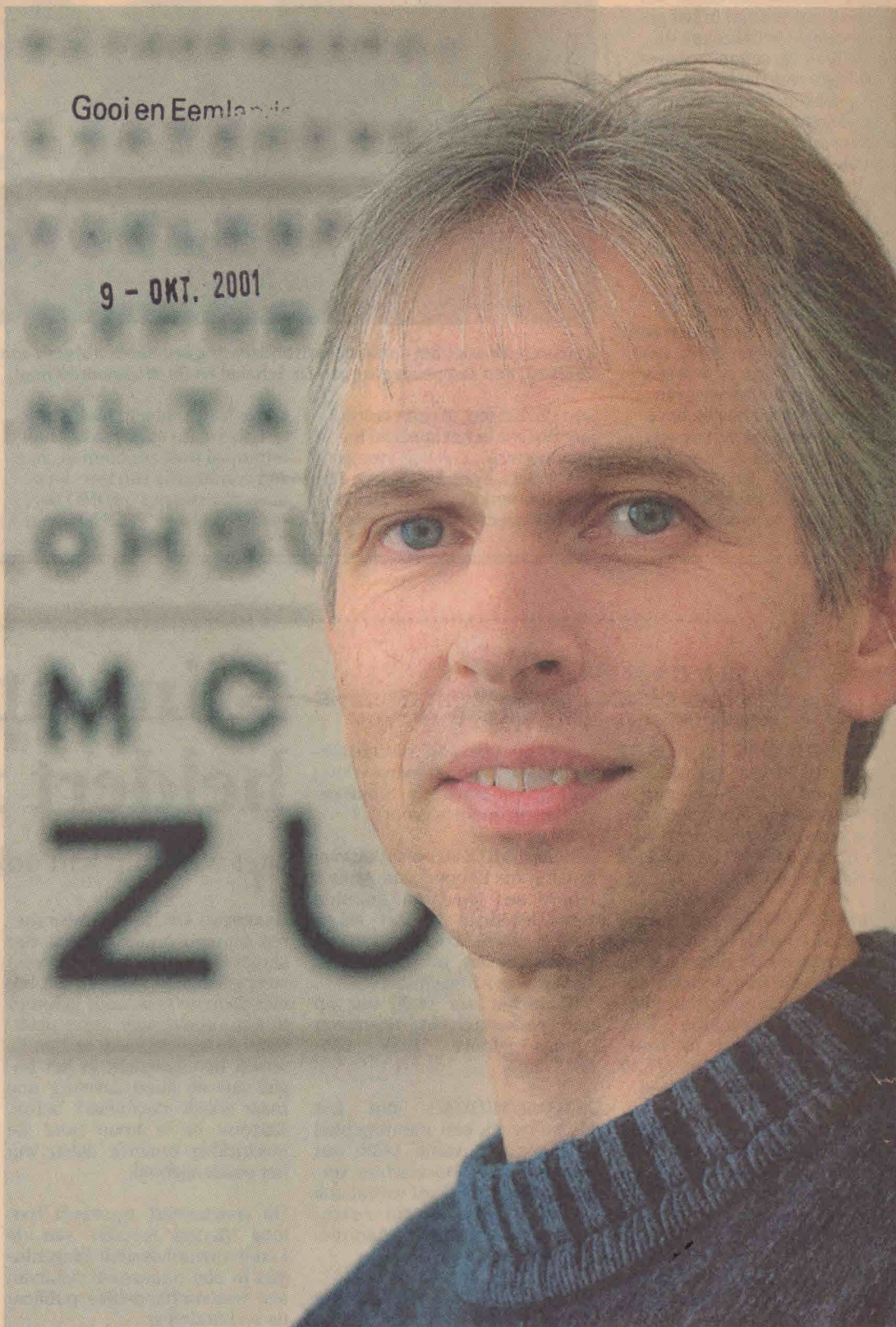
BUSSUM - Welke gevolgen hebben de huidige wereldontwikkelingen voor onze gezondheid? Hoe gezond- of ziekmakend zijn onze eigen reacties hierop? En welke invloed heeft dit alles op onze kinderen? Op deze prangende vragen hoopt de Bussumse antroposofische huisarts Ton van Osch (46) vanavond een antwoord te formuleren tijdens een lezing in de Vrije School Michaël in Bussum.

Als gast van de Antroposofische Vereniging het Gooi spreekt Van Osch in het kader van een lezingenserie over het thema 'Zorg voor mens en aarde' over een mogelijk verband tussen de bedreigende actualiteit (na de aanslagen in Amerika) en onze gezondheid. Die gezondheid kan in het geding zijn als gevolg van de terroristische aanslagen in New York en Washington en de inmiddels ontbrande acties van Amerika en Engeland tegen Osama bin Laden, diens terroristische netwerken en het Taliban-regime in Afghanistan, meent ook Van Osch. Angst, paniek en verdriet zijn in dit verband de trefwoorden. Deze emoties lijken zich van menig individu meester te hebben gemaakt. En de vraag is of er wat tegen te doen is.

Ton van Osch, sinds drie jaar huisarts in Bussum, wordt er vrijwel dagelijks mee geconfronteerd. Gistermorgen nog werd de arts opgebeld door één van zijn patiënten. Het was een vrouw die emotioneel gezien vreselijk worstelt met de aanval op Afghanistan en haar dokter om raad vroeg.

Gemakkelijk is dat ook voor een huisarts niet. Want je kunt niet zo maar met een pilletje of medicijn de zielenroerselen van de mens bedwingen, laat staan wegnemen. Van Osch kan er als arts wel met zijn patiënten over praten.

„Je kunt president Bush van Amerika natuurlijk geen opdracht geven ermee te stoppen. De mens moet leren met zijn angst en verdriet om te gaan. Dat kan door positief te denken. De mens moet zeker niet gaan doemdenken. Ik bedoel dat mensen een eigen verantwoordelijkheid hebben. Ze moeten er zelf proberen uit te komen. Als arts kun je dat proces wel begeleiden door erover te praten. Veel mensen denken zwart-wit. De patiënte die belde zei dat het allemaal misdadigers zijn... Ik probeer mensen duidelijk te maken dat de wereld hierbij niet ophoudt. Als je begrip kunt opbrengen voor Amerika, moet je ook begrip kunnen hebben voor de andere kant. Als mensen alleen maar piekeren, alleen maar geestelijk met zoiets bezig zijn, kan het misgaan. Daarvan kun



Huisarts Ton van Osch: „De mens moet zeker niet gaan doemdenken”.

Foto: Ton Kasternans

je ernstige psychiatrische stoornissen krijgen. Of het kan tot lichamelijke ontregeling leiden, bijvoorbeeld tot migraine. Je moet met die problematiek niet alleen geestelijk bezig zijn, je dient ook je gevoel en je ledematen te gebruiken. Hoofd, hart en spieren moeten samenwerken, zeg ik altijd. Denken, voelen, willen moet je met elkaar in samenhang brengen. Ze moeten met elkaar in balans zijn. Dus gewoon blijven bewegen, sporten, schilderen, noem maar op”. Het op elkaar afstemmen van

dat denken, voelen en willen is de verantwoordelijkheid van de mens zelf, benadrukt Van Osch. De vreselijke gebeurtenissen die zich in de wereld voordoen, kunnen van grote invloed zijn op onze kinderen. „Je merkt dat kinderen in de eerste tien jaar van hun leven veel dingen nabootsen. Dat is een gewoonte die slecht kan uitpakken. Ze kunnen het gedrag van hun ouders met al hun angsten overnemen. En dat kan later bij het kind stoornissen geven. Ik denk dan ook dat het niet goed is om

al die huidige problemen aan kleine kinderen voor te leggen. Ouders moeten daarmee met tact omgaan.”

De huisarts zelf probeert met de aanslagen in Amerika en de dingen die erop volgen op zijn eigen manier om te gaan. De arts geeft toe dat ook hij zich zorgen maakt. Maar ook dat hij zijn eigen denken, gevoel en lichamelijk functioneren goed op elkaar afstemt. „Ik ga zeker niet uren achtereen voor de televisie zitten. Daar zou ik gek van worden...”