

Je bent je kinderbuik



Na jaren werken als maagdarmlieverarts voor kinderen, richtte dr. Judith Deckers-Kocken haar eigen ziekenhuis op. Bij Medisch centrum 'Kinderbuik&co' wordt niet alleen gekeken naar een medische behandeling van (buik)klachten, maar ook naar wat aandacht, vertrouwen, goed eten en je hart volgen kunnen doen.

"In ons ziekenhuis gaat het niet om ziektes, maar om gezondheid - dat is al zo'n andere benadering. Als kinderarts had ik tien minuten voor een gesprek, nu trek ik er een uur voor uit. Je komt al zo veel te weten als je écht aandacht hebt voor iemand. Belangrijk is dat het kind zelf de regie neemt, accepteert wat er is en zijn gezondheid niet uit handen geeft. Hoe ziek je ook bent, je hoeft je geen patiënt te voelen. Iedereen wil maar één ding: zich geliefd voelen en gelukkig zijn. Als je mensen vanuit die essentie benadert, zie je de ander echt en kun je voelen waar het over gaat."

Vasthouden & loslaten

"Wij willen de drempel naar zorg verlagen: met een verwijzing kun je meteen bij ons terecht, zo hoeft je niet het hele medische circuit te doorlopen, dat scheelt geld. Het ziekenhuis heet 'Kinderbuik&co', omdat ik geloof dat wij onze kinderbuik zijn. In je buik zit alles: je gevoel, je emotie, creativiteit, blijdschap, frustratie en boosheid. Er is zoveel wat we vasthouden en niet weten. De klacht van het kind laat vaak zien wat er speelt in de omgeving. We werken daarom met het hele gezin. Veel mensen worden bepaald door wat ze hebben meegekregen vroeger, als je dat leert loslaten kun je vrij zijn in het leven. In Nederland zijn er 800.000 kinderen met chronische aandoeningen, 1 op de 5 - en daarin is overgewicht niet eens meegenomen. Honderdduizend kinderen lopen rond met 'functionele buikpijn', buikpijn zonder lichamelijk aanwijsbare oorzaak. Daar is geen behandeling voor, dus die kinderen worden naar huis gestuurd. Met sociale uitsluiting en schoolverzuim als gevolg."

Leven met wat er is

"Wij willen vooral dat iemand weer lekker in zijn vel komt te zitten. Ieder kind krijgt een eigen team aan behandelaars: een diëtist, een integratief therapeut, een yogadocent. Yoga is nog niet verzekerde zorg, maar er is wetenschappelijk aangetoond dat er wel degelijk iets gebeurt in de hersenen door yoga. Je wordt flexibeler, weerbaarder, krijgt meer geduld en leeft meer met wat er is - veel minder vanuit je reptielenbrein. Yoga is niet vaag - het is een effectieve manier om je met je essentie te verbinden, en dat is wat we allemaal willen."

Van doen naar zijn

"Veel mensen staan in de doe-modus: 'Wie kan dit voor mij oplossen?' Ze zoeken alles buiten zichzelf om beter te worden, terwijl de oplossing in jezelf zit. In aardig zijn voor jezelf, accepteren wie je bent, mét al je tekortkomingen. Contact maken met je lichaam is zo belangrijk, maar omdat we cognitief geprogrammeerd zijn is dat moeilijk voor veel mensen. Het is de kunst om uit compleetheid te leven, in plaats van uit tekort. We maken ons teveel zorgen, en dat geven we door aan onze kinderen. We kunnen kinderen juist leren om zich minder zorgen te maken, bijvoorbeeld over wat anderen van ze vinden."

Zijn wie je bent

"Een kind mag leren vertrouwen op zijn lichaam en op het leven. Door zelf te laten zien dat het anders kan, zijn wie je bent en waar je je goed bij voelt, leer je kinderen veel. Want pas als je weet wie je zelf bent, kun je voor jezelf zorgen. Als je doorhebt en ervaart wie en wat je bent wil je alleen nog maar dat, dan word je toeschouwer in plaats van slachtoffer. Doen waar je goed in bent en waar je blij van wordt, dan kun je gaan genieten en ga je je vanzelf beter voelen. Als je doet waar je energie van krijgt, is alles mogelijk. Leer ze zichzelf goed vinden zoals ze zijn, en liefde en zachtheid voor zichzelf voelen. Positief denken is de essentie."

'Kinderbuik, lekker in je vel door aandacht, ademen en eten', Judith Deckers-Kocken, Uitgeverij Ankhhermes, € 24,99. Meer info op kinderbuikenco.nl



**'In je buik zit alles:
je gevoel, je emotie,
creativiteit, blijdschap,
frustratie en boosheid'**



Poepen is loslaten

Mensen denken dat poepen actief is, maar het is juist ontspannen en loslaten wat je niet meer nodig hebt. Niet iets doen, maar iets laten gebeuren. Als je kind veel en dun poept, laat ie ineens of teveel los - of er is angst ergens voor. Kinderen kunnen bijvoorbeeld diarree krijgen bij een Cito-toets, of als ze op kamp gaan. Als ze niet goed naar de wc kunnen, kunnen ze waarschijnlijk ook niet goed loslaten. Leren ontspannen kan daarbij helpen.

Grenzen bewaken

Leer kinderen vroeg in hun leven dat ze ook 'nee' mogen zeggen. Nee durven zeggen, is ook voor jezelf zorgen. Een handig boek daarover is 'Nee! Een boek over nee en ja zeggen', van Sanderijn van der Doef.

Lekker slapen

Hoe kun je voorkomen dat je de aandacht van een kind moet delen met een flikkerend scherm? Volgens Amerikaanse schrijfster Marneta Viegas door het te leren zijn gedachtewereld tot rust te brengen en zijn aandacht ergens op te richten. Om kinderen te helpen focussen en ontspannen richtte zij in 2001 Relax Kids op.

Haar methode - meditatie en visualisatie - wordt inmiddels wereldwijd gebruikt door kindercoaches, ouders en op scholen. In 'De wensster' en 'De Toverdoos' (VBK Media) staan meditaties, gebaseerd op kinderverhalen vol inzichten en wijze lessen. Goed voor het zelfvertrouwen, de fantasie en... een goede methode om rustig in slaap te vallen. Op haar site vind je heel veel leuke *printables*, relaxkids.com.

'De dingen die mij anders maken, zijn de dingen die mij maken tot wie ik ben'

Winnie de Poeh,
A. Milne

Vervelen is cool

Doe af en toe even helemaal niets. Zegt je kind dat ie zich verveelt? Prijs hem! Ga zo door. Uit vervelen en stilte ontstaat vaak iets nieuws.



Bewust ademen

Adem is je levenskracht - het verbindt je met de levensenergie van de kosmos. Door kinderen te leren bewust adem te halen, leer je ze zelf hun lichaam en geest tot rust brengen. De meeste mensen, ook kinderen, ademen hoog. Buikademhaling zorgt ervoor dat het lichaam zachter en meer ontspannen wordt. Oefening om samen te doen: leg je handen op je buik en probeer hem uit te zetten als je inademt. Dat kan ook liggend met een steentje op je buik: merk hoe het steentje omhoog en omlaag gaat. Doe dit een tijdje en voel het verschil.

Voedingstip

Judith Deckers-Kocken: "Het lijkt een cliché: maar iedereen gedijt het beste bij puur en echt eten dat met liefde bereid is - dus eet liever geen *prefab* voedsel zoals fastfood en suiker. Frisdrank laat kinderen stuiten en daarna zijn ze moe - dat heb ik nooit anders gezien. Eten met aandacht is belangrijk, niet voor de tv of met een telefoon in de aanslag. En eten met mensen om wie je geeft: het kan een mooi ijkpunt op een dag worden waar de familie elkaar treft in volledige aandacht. We eten eerder teveel dan te weinig, dus schep niet teveel op en zorg dat het er mooi uitziet met verschillende kleuren en vormen. Wat ligt er eigenlijk op je bord en waar komt het vandaan? dan heb je meteen een mooi gespreksonderwerp. Ik ben een voorstander van eten met de handen omdat je dan de structuur van het eten kunt voelen - mensen die op deze manier leren eten, durven nu en later meer smaken te proeven."

Reflecteren

Als je aan het eind van de dag met een kind reflecteert: wat was vandaag fijn? dan ga je al naar binnen. Of je vraagt: waar heb je allemaal om gelachen vandaag? Als je daarbij stilstaat, leer je waar je gelukkig van wordt.



Tip voor in de broodtrommel: krachtballen

Een gezond tussendoortje om mee te nemen naar school.

- 50 gram gedroogde dadels • 50 gram vijgen
- 50 gram abrikozen • 100 gram rauwe gemende noten naar keuze (geen pinda's) • rasp van een biologische (gewassen) citroen • 1 theelepel kaneel • 50 milliliter sinaasappelsap • geschaafde kokos of geraspte pure chocolade

Meng het sinaasappelsap met de gedroogde vruchten en kaneel. Doe alle ingrediënten, behalve de laatste, in een keukenmachine. Als alles fijngehakt is, draai er dan balletjes van en rol ze door de kokos of chocoladerasp.

De Pauzeknop

Iedereen schiet wel eens uit zijn slof: haal om kinderen te leren dat ze een 'pauzeknop' hebben die ze in kunnen drukken als het even moeilijk wordt. Ben je bij een moment aangekomen waarvan je voelt: nu word ik boos, verdrietig of gespannen? Leg je hand dan op je pauzeknop. Die zit voor iedereen ergens anders: in je buik, je hart of op de plek tussen je ogen. Als deze knop is ingedrukt, kom je bij een moment van stoppen met doorgaan. Haal drie keer diep adem en pas als je helemaal uitgedemd bent, bedenk je wat je doet of zegt. Zo reageer je niet op de automatische piloot, maar heb je een beetje ruimte gemaakt voor wat er is.

Ontwikkel je intuïtie

Intuïtie hou je wakker door bijvoorbeeld elke dag iets te doen wat je nog nooit hebt gedaan. Een leuke opdracht om aan je kind te geven. Ze hoeven niet meteen alles anders te doen, maar éven uit hun comfortzone stappen. En dan stilstaan bij het effect. Voelen hoe ze de dingen ervaren. Lachen, spelen, dansen, creatief zijn. Samen doen schept een band!