

‘je kunt wel een ziekte hebben, maar je bént het niet’

‘Er klopt iets niet.’ Dat gevoel had Judith Deckers-Kocken eigenlijk al haar hele leven. Ze voelde zich altijd ‘een peer in een appelboom’. En hoewel ze zichzelf als vijfjarige al tekende als dokter – sterker: als kinderarts – had ze ook tijdens haar studie geneeskunde regelmatig het gevoel ‘hier klopt iets niet, er ontbreekt iets’. Het was haar te rationeel en te zeer op (één stuk van) het lichaam gericht. Daarom ging ze haar eigen weg, waarbij ze – kort gezegd – lichaam, geest en ziel combineert.

Tekst: Jacqueline Wesselius

Zeker, als maag-darm-leverarts voor kinderen werkt Dr. Deckers-Kocken volgens wetenschappelijk verantwoorde methoden. ‘Natuurlijk werk ik met protocollen.’ Niets voor niets is ze ‘expert’: maag-darm-leverarts én kinderarts met meer dan twintig jaar ervaring. Maar daarnaast, weet ze, spelen emoties en gedachten een rol bij alles wat met je buik te maken heeft: ‘Dat vind je al terug in de taal, in uitdrukkingen als: “een knoop in je maag” of “iets op je lever hebben”, bijvoorbeeld.’ Geneeskunde,

Judith Deckers-Kocken (1968) studeerde geneeskunde in Leiden, promoveerde in Leiden, werd kinderarts met als specialisatie maag-darm-leverziekten in Utrecht (WKZ/UMCU), en werkte vervolgens in het Flevoziekenhuis en het Jeroen Bosch Ziekenhuis, waar ze onder andere een multidisciplinaire coeliakiepoli opzette. Daarnaast verricht ze wetenschappelijk onderzoek. Ze schreef het boek *Kinderbuik* en is nu bezig een medisch centrum, *Kinderbuik & Co*, op te zetten.



voor Deckers-Kocken, is méér dan ‘problemen oplossen’: ‘Je bent niet alleen je lichaam, ieder mens is een geheel van lichaam, geest en ziel.’

Deckers-Kocken spreekt over ayurveda, over yoga, geluk, blijdschap en dankbaarheid. Maar geen misverstand: ze blijft een Westerse dokter: ‘Dat is het mooie van de rol die ik heb als expert: ik heb veel verstand van je buik. Eerst kijk ik: is er een (acuut) lichamelijk aantoonbaar probleem? Daarnaast zijn er dingen als: eten dat bij je past, het gebruik van je ademhaling, yoga, levensstijl, stress. In dit deel van de wereld spelen ratio en wetenschap en bewijs een grote rol. Dat is prachtig. Dat heeft ons ver gebracht. Er is ook gevoel, liefde, innerlijke kracht. Ik ben geen dokter in een witte jas die van boven naar beneden schreeuwt. Nee, ik zit naast je en vraag: wat heb je nodig? Wat is voor jou belangrijk? Waar ben je goed in, waar word je blij van, wat doe je graag? Door onvoorwaardelijk luisteren geef je iemand de kans om te zijn zoals hij of zij is. Want je kunt wel een ziekte hebben, maar je bént niet je ziekte.’

Natuurlijk gaan tieners bier drinken en glutenbevattende broodjes kopen’

VERRIJKING

En er is ziekte en ziekte, legt Deckers-Kocken uit: ‘Er zijn meer dan 100.000 kinderen in Nederland met een vorm van buikpijn waar geen lichamelijk aantoonbare oorzaak voor is. Dat noemen we functionele buikpijn. Je kunt zo’n kind drie keer binnenstebuiten keren en nog vind je niets lichamelijks.’

Omdat Deckers-Kocken zelf al jaren aan yoga doet, zette ze een onderzoek op naar het effect van yoga bij kinderen met functionele buikpijn. ‘Die kinderen hebben daardoor minder buikpijn en meer kwaliteit van leven. Ook kinderen met de

Het boek *Kinderbuik* is, in de woorden van de auteur, ‘een handvat om je een stukje op weg te helpen in wat je zelf kunt doen.’ Dr.

Deckers-Kocken vertelt erin – in een voor oudere kinderen begrijpelijke taal – over eten en verteren, over buikpijn en poepen, en ook over yoga, ademen, loslaten en geluk. Voor wie is het? Voor kinderen met en zonder buikklachten, al dan niet voorzien van een diagnose. De auteur wil laten zien ‘hoe je lekker in je vel kan zitten en gelukkig kan zijn, wat losstaat van eventuele (lichamelijke) beperkingen’, onder andere door gezond te eten. Veel ouders, aldus Deckers-Kocken, weten niet wat gezond, lekker en vers eten is. ‘We hebben zorg voor onszelf uitbesteed aan de supermarkt. En we zitten nu eenmaal in een Taksi-Chocomeltijdperk. Met behulp van het boek *Kinderbuik* kan je zelf aan de slag. Zo kan een toename van kinderen met een chronische aandoening in Nederland worden voorkomen.’

Het boek gaat vergezeld van een ‘Buikschrift’ om de in het boek gegeven opdrachten uit te werken en voor eigen (aan)tekeningen. Het is prachtig vormgegeven, met foto’s van Anne Dokter. En er staan recepten in – gezond én lekker, met zelfs gezonde varianten van de ‘top tien’ lekkere dingen (van pizza en pannenkoeken tot snoep en hamburger). *Kinderbuik. Lekker in je vel door aandacht, ademen en eten.* Uitg. AnkhHermes, 2014, 192 blz.

ziekte van Crohn en met colitis ulcerosa hebben door yoga, dus door hun eigen ademhaling te gebruiken, ervaren dat er zachtheid ontstaat, zodat de buikpijn niet altijd zo erg is. We hebben net een groot vervolgonderzoek naar de effecten van

yoga bij functionele buikpijn afgerond. Daar gaat een arts-onderzoeker op promoveren. Ik geloof dat het een verrijking is voor de geneeskunde en dat we kunnen aantonen dat er meer is dan pleisters plakken en pillen voorschrijven – waar trouwens niks mis mee is.’

STRIJD

En ja, dat gaat ook op voor kinderen met coeliakie: ‘In het Jeroen Bosch ziekenhuis heb ik een coeliakiepoli opgericht, waarin je altijd een verpleegkundige, een diëtiste die er echt wat van afwist en een psycholoog te spreken kreeg, naast de expert,

de MDL-arts. Ouders en kinderen konden er terecht met hun zorgen en verdriet. Ze leerden die te omarmen, in plaats van ertegen te vechten. Veel ouders zijn gefixeerd op dat glutenvrije dieet. Dan gaan ze als een soort glutenpolitie met de kinderen om. De strijd die er is in veel gezinnen... Kinderen verzetten zich als ze beginnen te puberen. Natuurlijk gaan ze bier drinken en met vrienden naar de supermarkt en glutenbevattende broodjes kopen. En dan komen ze bij mij op de coeliakiepoli, het kind met verhoogde antistoffen, moeder boos. Ze maken ruzie, net als thuis. Maar het kind ziet ten slotte het verdriet van zijn/haar moeder. En durft te bekennen: ik zit al weken op de wc. De moeder beseft: het is vervelend als je kind ziek wordt, maar niet einde van de wereld. Dan gaan ze afspraken maken. En ja, een kind met coeliakie of met Crohn vindt het moeilijk om leeftijdgenoten uit te leggen wat zijn ziekte betekent. Ik help ze over de drempel. Dan komen ze later zeggen: “Hé doc, wat geweldig dat ik het nu heb gezegd! En ze accepteren me nog steeds...” ■

