



Dr. Judith Deckers-Kocken aan de keukentafel van haar Naarder 'kantoor'.

FOTO: YVETTE GEERTS

# 'Het beste van twee werelden'

## NAARDER ARTS MAAKT BOEK OVER JEZELF GEZOND VOELEN

door Yvette Geerts

NAARDEN - Als het pas verschenen boek 'Kinderbuik' van Dr. Judith Deckers-Kocken één ding duidelijk maakt dan is het wel: goed in je vel zitten is de belangrijkste voorwaarde om gelukkig te zijn én dat is voor iedereen mogelijk. Of je je gezond voelt of niet, of je nu kind bent of volwassene. Kinderbuik is een handboek voor kinderen, ouders en iedereen die beroepsmatig met kinderen omgaat. Het boek gaat dan ook niet over buikpijn of ziek zijn alleen. Het boek maakt je bewust van alle mogelijkheden die er zijn om je eigen gezondheid zelf te beïnvloeden. Met dit boek en de vernieuwende visie op gezondheid: 'jezelf kunnen zijn', wil Judith Deckers-Kocken kinderen die niet lekker in hun vel zitten iets teruggeven. Namelijk: kwaliteit van leven.

Aan de keukentafel van haar huis in Naarden 'mijn huidige kantoor', vertelt Judith over haar ervaring en ambities. "Een bijdrage aan de bewustwording van de invloed van voeding, beweging en ontspanning op je gezondheid. Wanneer je bewust dingen doet en bewust eet waar je blij van wordt, zal je ook minder last hebben van je ziekte. Of die ziekte chronisch is of niet, dat maakt geen verschil."

Judith werkt al meer dan twintig jaar als kinderarts en wetenschappelijk onderzoeker. Ze is gespecialiseerd in maagdarmlieverziekten (MDL) en heeft onder meer een kinder-MDL afdeling in Almere opgezet en wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van yoga bij kinderen. Onlangs heeft zij haar eigen MDL-praktijk in het Jeroen Bosch ziekenhuis (Den Bosch) overgedragen om zich volledig te richten op het opzetten van een eigen expertisecentrum voor kinderen met MDL-gerelateerde problemen. In dit centrum 'Kinderbuik&co' brengt zij verschillende disciplines bij elkaar. Artsen en verpleegkundigen vanuit de reguliere gezondheidszorg, maar ook coaches, diëtistes, psychologen en yogadocenten. Judith: "Met deze praktijk hoop ik een groot deel van de kinderen te

als ze vaak al een lange weg hebben afgelegd bij algemene artsen. Vaak is van alles al geprobeerd. Het kind is er niet altijd beter van geworden en zeker niet gelukkiger. Ik voel direct aan wanneer er iets 'ontbreekt'. Kinderen willen zichzelf kunnen zijn. En zichzelf kunnen zijn is niet hetzelfde als 'hun ziekte' zijn. Kinderen, chronisch ziek of niet, willen mee kunnen op schoolreisje, op straat spelen en eten wat ze lekker vinden." Ze heeft tal van onderzoeken gedaan, waaronder het effect van yoga op kinderen. Judith: "Jezelf kunnen zijn en accepteren wie je bent, dat is de basis van ieder kind, ook voor chronisch zieke kinderen. Die kracht halen ze niet uit de wereld om hen heen."

**'Jezelf kunnen zijn en accepteren wie je bent, de basis van ieder kind'**

bereiken, maar mijn ambitie reikt verder. Ik wil voorkomen dat de ruim 700.000 kinderen met een chronische aandoening zich alleen maar patiënt voelen." Vervolgens uitlopend daarop beschrijft ze in het boek 'Kinderbuik, Lekker in je vel door aandacht, ademen en eten', haar ervaringen.

**Het beste van twee werelden**

In twintig jaar als arts heeft ze veel kinderen en ouders gezien. "Kinderen komen pas bij mij terecht

steeds meer kinderen uit balans raken aan haar overtuiging dat we als maatschappij iets niet goed doen. "Van de ruim 700.000 kinderen met een chronische aandoening in Nederland, zijn er 100.000 kinderen met functionele (=onverklaarbare en terugkerende) buikpijn, dus zonder aanwijsbare medische oorzaak. Kinderen met deze vorm van buikpijn ervaren een beperking in hun dagelijkse activiteiten. Ze zijn vaker niet aanwezig op school, hebben minder sociale contacten en voelen zich ongelukkig of uit balans. En dat terwijl we meer dan vroeger gericht zijn op maakbaarheid, alles moet perfect zijn. Veel kinderen krijgen een label, maar een kind is niet haar of zijn ziekte. Ik kijk naar wat een kind zelf nodig heeft." Een vraag die ze regelmatig stelt aan kinderen is wat zij zelf lekker vinden om te eten, en niet wat 'goed' voor hen is. In het boek staan daarom ook verschillende recepten. En ja, ook patat staat op het menu.

**Onvoorwaardelijk luisteren**  
Het voornaamste wat Judith doet is luisteren en vragen wat het kind nodig heeft. Ook een kind dat chronisch ziek is, wil gehoord worden. Uiteraard komt in het gesprek het fysieke medische stuk ter sprake, maar er wordt ook gesproken over zorgen, verdriet en angsten. "Laatst vertelde een tiener dat zij er zo van baalt dat ze elke keer 'platgespoten' wordt voor een behandeling. En dat ze

Judith koppelt het feit dat er

echt wel snapt dat die injectie nodig is, maar dat ze wel serieus wil worden genomen."

**Iedereen wil gehoord worden**

Niet voor niets maakt meer dan tachtig procent van de gezinnen op een gegeven moment de stap naar alternatieve geneeswijzen. "Je ziet deze transformatie op veel plekken, binnen het onderwijs, het bedrijfsleven en dus ook binnen de reguliere geneeskunde. Mensen worstelen met regels en 'moeten'. Mensen voelen zich op een gegeven moment niet meer thuis in het ziekenhuis. Ze willen met een ander gevoel het gesprek ingaan, niet alleen maar praten over een 'oplossing' voor hun klachten en problemen.

**'Veel kinderen krijgen een label, maar een kind is niet zijn ziekte'**

Met het centrum Kinderbuik&co geeft Judith daar handen en voeten aan. Zowel de omgeving als het centrum zelf voelt niet aan als een ziekenhuis. Je kunt er terecht voor de medische zorg via poliklinische opvang en dagbehandeling van maagdarmliever gerelateerde vragen. Bewust geen opname, want slapen doe je thuis, aldus Judith. Na de zomer verwacht Kinderbuik&co haar de deuren te openen.