



# Een brug bouwen

naar holistische  
gezondheidszorg in India

Afgelopen januari werkte dr. Judith Kocken een maand lang als vrijwilliger in een Indiaas ziekenhuis, het Global Hospital in Rajasthan. Ze vertelt hoe mensen over de hele wereld van elkaar leren en hoe belangrijk het is om eerst en vooral voor jezelf te zorgen. Wanneer je jezelf centraal zet in je eigen leven, ervaar je als vanzelf gezondheid en geluk.

Tekst en foto's **Judith Kocken**

**H**et Global Hospital is in meerdere opzichten een bijzonder ziekenhuis. Patiënten krijgen er een moderne, allopathische behandeling (symptoombestrijding) aangeboden, maar ook Indiase, traditionele geneeskunde. En alle consulten aan de poliklinieken worden gratis aangeboden. Patiënten betalen alleen (beperkt) voor diagnostische onderzoeken en opname in het ziekenhuis. Alleen dankzij allerlei fondsen en donaties is deze unieke werkwijze mogelijk. Mensen die het niet kunnen betalen krijgen de gehele medische behandeling kosteloos.

## Raja Yoga

Jaarlijks bezoeken 25 duizend mensen het ziekenhuis, en ze reizen van ver om er te komen. Een deel van het ziekenhuispersoneel heeft een yogileefstijl die bestaat uit zuiver leven, vegetarisch of veganistisch eten, beoefening van Raja Yoga en zelftransformatie door studie. Raja Yoga betekent 'koninklijke yoga' en is meditatie met open ogen waarbij je jezelf leert om te verbinden met je oorspronkelijke kwaliteiten van vrede, kracht, liefde, zuiverheid en geluk. Je bent een ziel in een lichaam en kan door Raja Yoga verbinding ervaren met de allerhoogste ziel en zo zuiver worden. Raja Yoga wordt over de hele wereld door mensen uit bijna alle landen beoefend en er is geen religie voor nodig.

## Holistische aanpak

Het ziekenhuispersoneel is opvallend dienend aan de bezoekers, en gedurende zes dagen per week werken ze heel toegewijd en hard. Maar ondanks de aanwezige kennis over allopathische en traditionele geneeskunde, is er nog geen samenwerking tussen deze twee vormen van behandeling. De meeste mensen komen voor symptoombestrijding, enkelen voor traditionele geneeskunde. Dit verraste me. De holistische werkwijze die ik zo'n 25 jaar in Nederland toepas, bleek voor hen een *eye opener*. In de afgelopen jaren leerde ik zelf juist veel van wijze mensen uit India over ayurveda, Chinese geneeskunde, healing, yoga en meditatie. Grappig dat ik dan als blanke en westerse dokter naar India ga en de dokters daar leer wat het voordeel is van holistische zorg boven alleen symptomen bestrijden. Het zal altijd zo'n uitwisseling blijven tussen het Westen en Oosten. Het is geweldig dat we als mens van elkaar leren.

## Wetenschappelijk onderzoek

Ik liet ze zien hoe groot het effect is van een combinatie van allopathische en Indiase, traditionele geneeskunde. Inmiddels zijn er tal van wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar het effect van yoga, bodymindbehandelingen en het verwerken van emotionele blokkades op onze gezondheid. We weten dus steeds meer over de invloed van leefstijl, van het denken, de emoties en yoga op gezondheid, en over voeding als je medicijn en hoe je dit toepast bij fysieke klachten.

## Spreekuur op straat

Aan de dokters en andere *health care people* gaf ik onderwijs en lezingen over holistische behandeling. Samen met de Indiase kinderarts heb ik heel veel kinderen gezien. Buiten het ziekenhuis zijn er medische programma's voor mensen in afgelegen dorpen. Iedere morgen vertrekt er een jeep vol medicijnen, een dokter (soms twee) en *health care worker* naar een van de kleine dorpen. Op straat, aan een klein tafeltje en stoeltje doet de dokter inloopsprekuren. De jeep is de apotheek. Bij aankomst van de jeep staan er soms lange rijen met mensen uit de omliggende dorpen te wachten op het rijdende spreekuur, iedere week op dezelfde plaats. Per dag bezoeken we twee dorpen. Op deze manier krijgen mensen de kans om gebruik te maken van gezondheidszorg. Veel mensen in India hebben geen mogelijkheid ►

'Het zal altijd zo'n uitwisseling blijven tussen het Westen en het Oosten'



‘In een klein dorp houdt de dokter inloopspreekuur op straat, aan een tafeltje’

om naar een ziekenhuis in de stad te gaan. Zowel kinderen als volwassenen van alle leeftijden krijgen in de open lucht onderzoek en behandeling waar mogelijk. Ook deze activiteiten worden gratis aangeboden aan de mensen en wanneer er medicijnen nodig zijn, krijgen ze die voor 10 roepie (12 cent) mee naar huis.

### Veertig wachtenden voor je

India is mijn tweede thuis. Ik bezocht het land al vaak en zag hoe groot de verschillen tussen arm en rijk zijn. In Rajasthan, de deelstaat die in het noorden grenst aan Pakistan, is dat niet anders. Wat me telkens raakt is de rust, het geduld en de vriendelijkheid van de mensen, en dat die attitude onafhankelijk is van status of afkomst of armoede of de drukte op de weg.

In Nederland ben ik inmiddels gewend geraakt aan veel tijd en aandacht geven aan de mensen die ik zie tijdens een behandeling. Het is wennen om dan in één uur dertig tot veertig mensen te zien. Maar wat een geduld zag ik in India.

Op blote voeten komen mensen van ver aangelopen, met een ziek familielid, die meestal al wekenlang ziek is. En dan wachten, op de veertig anderen die voor je aan de beurt zijn. In alle rust en altijd met een grote glimlach en zichtbaar blij met de dikke truien die ik uit Nederland had meegenomen. In de winter is het er 's nachts erg koud en centrale verwarming is er niet.

### Het begint met zelfzorg

Wat me geluk geeft is het effect van de aandacht voor de collega's in het ziekenhuis. Alleen maar hard werken, zoveel mogelijk mensen op een dag behandelen en er met name voor een ander zijn, dat geeft stress. Het is niet gezond en geen goed voorbeeld. Met de collega's in India wisselde ik daarover van gedachten. Hoe zorg je goed voor jezelf, leer je van jezelf houden en gebruik je die inzichten als basis voor alles wat je doet? Zo kun je dat wat je leeft, delen met anderen en hen inspireren.

Ook in India is er veel overgewicht en bewegen en sporten mensen weinig. Ze

eten net als hier slecht, gaan laat naar bed en zitten de hele dag op internet en social media. Ter inspiratie liet ik een aantal exemplaren van *Happy Tummy* achter, de Engelse vertaling van het boek *Kinderbuik: een handboek voor gezondheid en geluk*. Het bevat praktische tips en oefeningen over hoe je lekker in je vel kan zitten, en met aandacht leven en ademen, op je voeding letten en yoga doen, en zo voorkomen dat je ziek wordt.

### Zelfinzicht en bewustzijn

Door mijn bezoek is een zaadje geplant voor holistische zorg. Aandacht voor de oorzaak onder de klacht geeft zelfinzicht en bewustzijn, en biedt zoveel meer dan alleen symptoom bestrijden. Er is in de gezondheidszorg genoeg te doen op het gebied van leefstijl, voeding, stress, persoonlijke verzorging en yoga, ook in India. 🙏



Kijk ook op:  
[kinderbuikenco.nl](http://kinderbuikenco.nl)