

# Een miljoen vage kwalen

Chronische buikpijn, moeheid, hoofdpijn. Een miljoen Nederlanders komen er mee bij de huisarts. En niemand weet wat helpt. W4-5

## INTEGRALE AANPAK

### Dieet, yoga en meditatie

**Kinderarts Judith Deckers-Kocken behandelt als maag-lever-darm specialist al twintig jaar kinderen met onverklaarbare, langdurige buikpijn.** „Ik merk dat je met reguliere behandeling een heel eind kunt komen, maar dat kinderen zich desondanks niet goed voelen. Ze voelen zich anders dan leeftijdgenootjes, ze mogen dingen niet eten, moeten pillen slikken, en voelen zich vaak erg moe.”

**Deckers-Kockens zette multidisciplinaire poliklinieken op in het Flevoziekenhuis in Almere en het Jeroen Bosch ziekenhuis in Den Bosch,** waarin een verpleegkundige, een kinderpsycholoog en een diëtist nauw samenwerken. Maar haar aanpak gaat verder. Onlangs startte ze Kinderbuik&co Medisch Centrum in Driebergen, waar haar multidisciplinaire team ook nog een kindercoach en een yoga/meditatiedocent heeft.

### **Al sinds haar studententijd ervaart ze zelf de positieve effecten van yoga en meditatie.**

De twintig kinderen die in haar proefonderzoek tien yogalessen kregen, hadden daarna minder vaak last van hun buikpijn dan voor ze begonnen. Een groot vervolgonderzoek mét een controlegroep in het Jeroen Boschziekenhuis is net afgerond, de publicatie is onderweg. De yoga-groep had minder last van buikpijn en schoolverzuim.

„Ik kijk samen met de kinderen naar hun leefstijl”, vertelt Deckers-Kocken, „Hoe ga je met jezelf om, wat eet je, waarom, waar krijg je stress van? Ik leer ze simpele meditatieoefeningen en yogahoudingen. Zo worden ze zich bewust van hun lijf en hun gevoelens, en nemen ze weer de regie over wie ze zijn.”

De kunst is om de aandoening niet meer te zien als een vijand die je moet verslaan, zegt Deckers-Kocken. „Op het moment dat je de angst en het verdriet daarover toelaat, verandert er iets. **Je kunt je, ook met een chronische aandoening, gezond en gelukkig voelen.**”

Deze aanpak is beslist niet duurder dan de huidige, volgens Deckers-Kocken. „Je bespaart juist een jarenlang zoektocht langs allerlei specialisten en behandelingen.” Ze ervaart weinig weerstand van haar collega's voor haar integrale benadering. „Ik ben een heel normale dokter, ik doe niets vaags. Ik merk juist dat veel jonge artsen er graag meer over willen weten. **In Duitsland, Zwitserland en de VS is integratieve geneeskunde al meer in zwang.**”