Wat is er mogelijk in plaats van wat is het probleem?

22-04-2016 Cliniclowns

Dr. Judith M. Deckers-Kocken
Kinderarts MDL

KINDER BUIK&CO

Medisch specialistisch centrum
voor kinderen met buikklachten

Waarom ik doe wat ik doe

- **Wie ben ik?**
- **Begrip, verbinding**
- **“purpose”, voldoening**
- **Kinderen een stem geven**
- **Wat heb jij nodig?**

KINDER BUIK&CO

Medisch specialistisch centrum
voor kinderen met buikklachten

De wereld om ons heen

- **Ziektevrije levensverwachting daalt al 30 jaar**
  - **ruim 50% in NL is te dik**
  - **in 2025 heeft 55% in NL een chronische aandoening**
- **Zorgkosten in NL 100 miljard euro per jaar**

KINDER BUIK&CO

Medisch specialistisch centrum
voor kinderen met buikklachten

De wereld om ons heen

- **800.000 kinderen in NL (20%) met chronische aandoening**
- **100.000 Kinderen in NL hebben langdurige buikpijn “zonder oorzaak”**
- **CBS 2 miljoen kinderen met langdurige terugkerende buikpijn**
- **Prevalentie wereldwijd: 15 %**

De wereld om ons heen

- **Langdurig schoolverzuim, angst (80%) en depressie (40%) en lage kwaliteit van leven**
- **Toename lichamelijk onverklaarbare klachten/psychosociale problemen/ SOLK en leerproblemen**
- **Jarenlang bezoek aan artsen/ ziekenhuizen met vraag om “oplossing van het “buik”-probleem”**
- **Weinig aandacht voor preventie/ eigen regie van kind &ouders**

De wereld om ons heen

- **> 50% van de mensen die in de gezondheidszorg werken**
- **- chronische stress**
- **- depressie**
- **- chronische moeheid, burnout**
- **- alcohol/medicatie verslaving**
- **- lage werkmotivatie/frustratie**

De wereld om ons heen

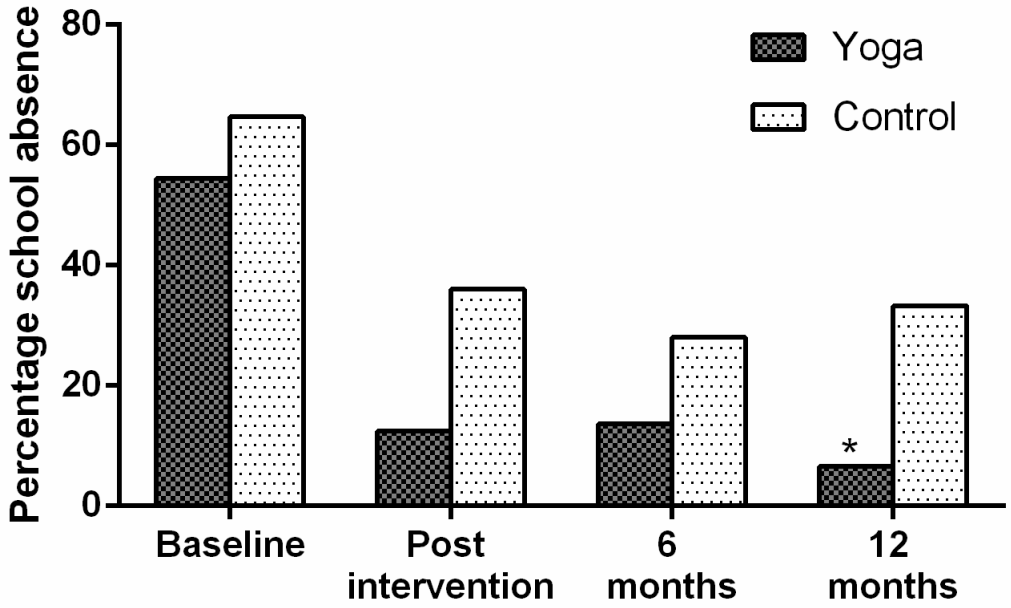
Life challenges
are nor supposed to
paralyze you.

They’re supposed
to help you discover
who you are

EGO
ME
ANGER
BLAME
COLDNESS
STUCK
PRIDE
JEALOUSY
MADNESS
RESENTMENT
DOING
DENIAL
HOSTILITY
EGOISM
VICTIM
MATERIALISM
PAST/FUTURE ORIENTATED
COMPLAIN
POWER
CHAOS
SELF-IMPORTANCE
INTOLERANCE
WAR
SEPARATION
HEAD VOICE
SOUL
WE
LOVE
HUMBLE
SPIRITUALISM
FRIENDLINESS
SYMPATHY
WE-IMPORTANCE
CO-HAPPINESS
UNITY
SIMPLICITY
WISDOM
FORGIVENESS
NOW(PRESENT) ORIENTATED
ALTRUISM
ACCEPTANCE
GRATEFULNESS
BEING
HAPPINESS
PEACE
FREE
TOLERANCE
UNDERSTANDING
VICTOR
HEART VOICE
MOVE FROM YOUR HEAD TO YOUR HEART!

GERANDOMISEERD ONDERZOEK

Schoolverzuim van 55% > 7%



Yoga ONDERZOEK-kinderen

ADHD: gedrag en relatie met ouders verbeterd, 86% minder medicatie nodig

Astma: longfunctie en conditie verbeterd

Psychiatrische problemen: minder angst, 40% minder depressie

Reumatoïde arthritis: minder ontsteking en pijn

Kanker of bloedziekten: minder angst

Schoolproblemen: 10% verbetering van resultaten

Wat is er mogelijk?

- Wat kan er wel?
- Optimisme = keuze
- Stappenplan: hoe ga je om met jezelf (en daarna met een ander)
- In 7 stappen

Stap 1: Dankbaarheid

- Dankbaarheid voor kleine dingen:
  - Alles wat er nu is
  - Je bent het waard om te genieten en te stralen
  - De schoonheid van de aarde: planten, dieren, mensen, zon
  - Verbinding met andere mensen

Stap 2: Aandacht

- Steek tijd en energie in jezelf
- Waar ben je trots op?
- Geef aandacht aan wat je eet en drinkt
- Hoe voelt het?
- Past het bij je?
- Reflectie: Wat mag je leren?

Stap 3: Interesse

- Toon interesse in jezelf en een ander
- Ik ben belangrijk en ik zorg goed voor mezelf: voeding, gedachten
- Waar wordt je blij van? Waar ben je goed in?
- Geen oordeel over angst, boosheid, frustratie: vecht niet tegen jezelf

Stap 4: Positiviteit

- Energie die als een magneet werkt
- Zoals het NU is is het perfect
- I.p.v de omgeving of omstandigheden veranderen: hoe kan ik zelf veranderen?
- Je hebt niets NODIG van een ander (respect, liefde, vriendschap, bevestiging, geld, erkenning, aanzien)
- Loslaten en afscheid nemen van wat niet meer past: opruimen en plaatsmaken voor nieuwe dingen

KINDER BUIK&CO

Stap 5: Luisteren

- Naar jezelf, je gevoel in je buik, je intuitie, je zintuigen:
  - Wat hoor ik?
  - Wat zie ik?
  - Wat voel ik?
  - Is het nodig om dit te denken, zeggen, doen?
  - Wat zegt je innerlijke stem en handel je ernaar?
- Luister niet naar demotiverende meningen
- Laat je niet ontmoedigen
- Vertrouw op jezelf: leef je droom, vergeet je levensdoel (purpose) niet

KINDER BUIK&CO

Stap 6: Zwakheden

- Die hebben we allemaal, dit is normaal
- Het verleden is niet meer: zelfkritiek-slachtoffer, rechter, redder
- Er is alleen NU
- Wat zijn je grenzen, bewaak je die of ga je er steeds overheen?
- Draai het om: geef een compliment ipv kritiek of straf

KINDER BUIK&CO

Stap 7: Glimlach

- Naar jezelf en een ander, naar een onbekende
- Serotonine in je hersenen- algemeen welzijn, verhoogd
- Lachen beschermt tegen invloed van stress
- Verlaagt je bloeddruk
- Verhoogt gevoel van vrijheid

Boek Kinderbuik

KINDERBUIK

Lekker in je vel
door aandacht, ademen en eten

DR. JUDITH M. DECKERS-KOCKEN

KINDERARTS VOOR MAAGDARMLEVERZIEKTEN

KINDER
BUIK&CO

Kinderbuik heeft jullie hulp als ambassadeurs nodig:

- omkeren van een toenemend probleem
- financiële ondersteuning nodig voor
  - keuken voor de kinderen
  - deel van de zorg die niet wordt vergoed zonder contract ZV
  - niet verzekerde zorg (yoga, kindertherapie)

KINDER
BUIK&CO
Medisch specialistisch centrum
voor kinderen met buikklachten
info@kinderbuikenco.nl