

SIMONE ARDESCH:

# ‘Ziekte ontstaat door disbalans’

In de reguliere gezondheidszorg wordt de mens te veel beschouwd als een verzameling losse organen en ziektes. Die benadering doet niet alleen de zieke mens, maar ook de zorgverleners tekort. Arts Simone Ardesch, oprichter van de Amsterdam School for Integrative Medicine, pioniert al jaren voor een omslag naar een integratieve benadering. ‘Oncologen kunnen er niet omheen zich hierin te verdiepen.’

TEKST PIA DE JONG BEELD MARIËT MOSTERT

**T**oen Simone Ardesch in 2016 de Amsterdam School for Integrative Medicine and Health opzette, een nascholingstraject voor artsen, was het veel pionierswerk. Ook kreeg ze te maken met kritiek vanuit de reguliere gezondheidszorg die haar aanpak en methode en de in de VS gevolgde opleiding niet serieus nam. Inmiddels telt haar opleidingsinstituut zo’n vijftig freelance werkende docenten, en is er veel interesse van zorgverleners. Haar methode blijkt in te spelen op een behoefte om anders te kijken naar ziekte en zorg.

Simone Ardesch, een vrouw met een bos krullen en een energieke uitstraling, zit met een kop groene thee voor het raam. In de tuin achter haar lichten herfstbladeren rood en geel op in de felle ochtendzon. Ze oogt ontspannen, en dat, kan ik niet nalaten te denken, voor iemand die zo aan de weg timmert op haar vakgebied.

**U heeft een nogal indrukwekkende hoeveelheid taken op uw bord liggen. Arts, opleider, coach, directeur van een opleidingsinstituut. Hoe gaat u om met de tijdsdruk?**

Lacht, maar wordt snel serieus. “Dat is zonder meer waar, ik heb veel verschillende functies. Maar als mensen vragen wat ik doe, zeg ik altijd in de eerste plaats dat ik moeder ben. Ik heb twee dochters van tien en twaalf. Na de geboorte van ieder van hen, ben ik een jaar thuis geweest. En nu werk ik niet meer dan drie-vier dagen per week. Die balans is goed voor mij en ook voor hen. Ik beschouw hen als mijn grootste

leermeesters. Geluk, weet ik, zit in kleine, alledaagse dingen. Samen naar de golven van de zee turen, zelfgebakken appeltaart proeven. Daar wil ik zo veel mogelijk van genieten. Dat doe ik door mijn tijd te beschermen. Ik werk niet in de avonduren, breng de kinderen vrijwel

## ‘Mijn dochters zijn mijn grootste leermeesters’

altijd zelf naar school, en zie niet meer dan zes patiënten per dag. Dat lijkt misschien weinig, zeker als je weet hoeveel patiënten huisartsen gemiddeld zien op een dag. Maar het bijzondere is, dat mijn aanpak juist efficiënter is. Omdat ik naar de hele mens kijk, op zoek ga naar de diepere oorzaak van hun symptomen, ontdek ik veel sneller waar de disbalans zit. Daarin zit zoveel winst.”

**Fascinerend om te horen over uw andere manier van omgaan met patiënten. Waarom ziet de dagelijkse praktijk voor de meeste artsen er dan toch zo verschillend uit?**

“Door de scheiding van lichaam en geest zoals we die nu in onze westerse maatschappij als uitgangspunt nemen, wordt alleen maar gekeken naar symptomen, bijvoorbeeld buikpijn, en niet naar de hele mens met die buikpijn. Daarmee hebben we veel kennis en intuïtie over gezondheid weggegooid. Ziekte ontstaat door disbalans. De mens is geen verzameling losse organen en ziektes. Alles hangt met alles samen. Gaat er iets met bijvoorbeeld de lever niet goed, dan is het gehele organisme uit evenwicht. Onze symptoom gedreven, gefragmen-

teerde aanpak doet niet alleen de patiënt te kort, maar ook de behandelende zorgverleners. Het is goed te beseffen dat ook zij mensen zijn met gevoelens, met angsten, met verdriet.”

**Hoe heeft u zelf die les geleerd?**

“Toen ik in de psychiatrie werkte, schreef ik mijn patiënten voornamelijk angstremmers en antidepressiva voor. Verder kon ik weinig voor hen betekenen. Dit begon steeds meer te schuren toen ik zelf uit balans raakte en last kreeg van spanningsklachten en angsten. Terugkijkend zie ik dat ik toen tegen een burn-out aanhikte. Ik ging op zoek naar steun maar vond nergens weerklink. Op eigen houtje ging ik daarom maar op zoek naar de balans die ik zo nodig had. In mijn zoektocht kwam ik terecht in de Verenigde Staten waar ik een opleiding ging volgen in Integratieve Geneeskunde.”

**Integratieve Geneeskunde vindt de snelste ontwikkeling op dit moment binnen de oncologie. Kunt u uitleggen waarom juist daar?**

“Oncologie loopt voorop in de behoefte aan een integrale aanpak. Ongeveer twee derde deel van de patiënten zoekt naar oplossingen buiten de reguliere zorg. Oncologen, met wie ze hun zorgen delen, kunnen er niet omheen om zich daarin te verdiepen. Ze moeten zich afvragen welke complementaire behandelmethoden het immuunsysteem versterken en ondersteunen, en ze moeten kunnen signaleren waar mensen het verkeerd zien. Wij vinden het uitermate belangrijk dat patiënten zoveel mogelijk zelf doen. Het is onze plicht hun handvatten te bieden om de regie te nemen. In mijn opleidingsins-



» tituut is dit een essentieel onderdeel. Het trainen van artsen om mensen te helpen de regie te nemen over hun eigen genezingsproces.”

#### Wat doet deze aanpak met artsen?

“De effecten van op deze manier werken zijn verrijkend. De arts mag weer mens zijn, werken vanuit zijn eigen kwetsbaarheid, om zo, in verbinding met zijn binnenwereld, contact te maken met de ander. We mogen als artsen weer ruimte

### ‘Oncologie loopt voorop in de behoefte aan een integrale aanpak’

nemen om compassie te kunnen voelen voor de mens tegenover ons. Meevoelen met zijn of haar pijn, vanuit bezieling. Zo ontstaat een heel andere manier van patiëntenzorg.”

**Dat klinkt revolutionair. Vorige week zat ik tegenover mijn huisarts te vertellen over mijn kwaal, terwijl hij ondertussen op zijn computer zat te typen. Hij keek me tijdens dat consult niet een keer aan. Ik voelde me letterlijk en figuurlijk niet gezien.**

“Dat is heel herkenbaar. Artsen moeten

zoveel mogelijk patiënten in een dag proppen, en zich ook houden aan allerlei protocollen en administratieve eisen. Je krijgt dan overspannen hulpverleners. Ik pleit voor een omslag van rendement naar ‘rendemens’. Professionals moeten de vrijheid hebben om van protocollen af te wijken. Er is een behoefte onder artsen om weer meer te werken vanuit intuïtie. Wie is die mens tegenover me? Maatwerk, daar gaat het om. Niet one size fits all.”

#### Niet iedereen die kritiek heeft op de huidige gezondheidszorg, begint een opleidingsinstituut. Wat dreef u om zo’n grote stap te zetten?

“Ik geloof ten diepste in een aanpak waarbij de hele mens weer wordt gezien, en ben ervan overtuigd dat dit het model voor de toekomst is. Daar moest ik wel iets mee doen. Maar het viel niet mee. Ik moest het zelf van de grond af aan opbouwen, - ik begon met een klein groepje artsen- want er was toen nog heel weinig weinig belangstelling voor. Ook kregen we veel kritiek te verduren. Zo vond de Vereniging tegen de Kwakzalverij mijn opleiding in de Integratieve Geneeskunde niet valide, omdat het vakgebied nog niet erkend was. Terwijl belangwekkende universiteiten als Yale en Harvard daarin ten volle inzetten. Inmiddels is het een



belangwekkende beweging. Het was een eenzaam pad, maar ik ben enorm blij dat ik niet meer de enige roepende ben in de woestijn.”

#### Ik ben benieuwd naar uw opvatting over de rol van voeding bij kanker. Bent u bekend met de richtlijnen van de MMV?

“Voeding heeft een enorme impact op onze gezondheid. Men zegt niet voor niets: je bent wat je eet. De wetenschap heeft vastgesteld dat laaggradige ontstekingen leiden tot depressies en kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Daarom volg en adviseer ik een ontstekingsremmend dieet. Daarbij eet je vooral onbewerkt voedsel, veel groente en fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, bessen en vette vis. Ook bepaalde kruiden zoals gember en kurkuma passen daarbij. Voedingsmiddelen die de kans op ontstekingen vergroten zoals suiker, rood vlees, gefrituurd en bewerkt voedsel moeten worden vermeden. Deze manier van eten komt overeen met de voedingsrichtlijnen van MMV.”

## BIOGRAFIE

**Wie:** Simone Ardesch (46)

**Werk:** Studeerde Bestuur- en Organisationswetenschappen en Geneeskunde aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Ze behaalde haar doctoraal Geneeskunde aan de Rijksuniversiteit van Groningen, met als scriptieonderwerp: Werk, Stress en Gezondheid: een onderzoek naar ziekteverzuim bij KPN. Ze volgde een Fellowship Integrative Medicine aan de Universiteit van Arizona in de Verenigde Staten van Amerika en deed opleidingen tot coach, mindfulness-compassie-, yoga- en ademtrainer. Ze werkte enige jaren als bedrijfsarts, als universitair docent aan de Vrije Universiteit, en behandelde psychiatrische patiënten als arts-assistent in de psychiatrie. Sinds 2016 is ze directeur, opleider en coach in de door haar opgezette Amsterdam School for Integrative Medicine and Health.

Er zijn allerlei therapieën om die verbinding te vinden. Denk aan ademtherapie, yoga, meditatie, mindfulness en aan het uiten van dankbaarheid. Daar moeten we op inzetten. Helaas duurt het gemiddeld zo’n zeventien jaar voordat deze, wetenschappelijk bewezen kennis in medische protocollen wordt verankerd.”

#### Hoe gaan jullie om met behandelmethodes waarover nog veel onzeker is? Bijvoorbeeld, wanneer iemand wil vasten om zijn tumor te doen slinken.

“Ik neem altijd de wetenschap als richtlijn. Dan vraag ik me af, is vasten voor deze persoon met deze ziekte en behandelmethode veilig? Als dat zo is, dan laat ik de patiënt vrij om zijn eigen intuïtie en wijsheid te volgen. Ik heb geleerd dat je als arts veel kunt leren over je patiënten door de keuzes die ze maken in hun genezingsproces. Ga naast hen staan, laat ze het roer in handen houden. Overigens helpt niet alleen de arts bij het helingsproces, ook patiëntengroepen spelen vaak een grote rol. Het delen van ervaringen, uitwisselen van adviezen en elkaar helpen houden aan voedingspatronen is van groot belang. Het is tragisch als mensen in hun eentje worstelen. Verbondenheid in een gemeenschap stimuleert de aanmaak van oxytocine, het gelukshormoon.”

#### Een van de programma’s in de opleiding heet ‘De arts als coach’. Kunt u daar meer over vertellen?

“Het gaat erom oog te krijgen voor de manier waarop we naar de wereld kijken.

Die beïnvloedt namelijk onze lichamelijke gesteldheid. Bijvoorbeeld, als we de wereld zien als vijandig, ervaren we meer ongezonde stress. Daarvoor is het belangrijk om patronen, thema’s, trauma’s onder ogen te zien. De pijn die ze met zich meebrengen mogen we voelen, doorzien, accepteren, om ze om te buigen en mee te nemen naar een gezonder zelf.”

#### Hoe ziet u de toekomst?

“Ik ben al die jaren een optimist gebleven, en altijd in mijn idealen blijven geloven. Het is dan ook hoopgevend dat er zoveel interesse is voor de integrale oncologische centra, zoals nu ook het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis een ‘leefstijlpoli’ gaat openen. Ik ben lang een pionier geweest, en dat was soms best eenzaam. Het doet me erg goed dat mijn opleidingscentrum door steeds meer artsen gevonden wordt. We inspireren de arts ook weer goed voor zichzelf te zorgen, zodat die kan zorgen voor zijn of haar patiënten. We hebben zo’n vijftig gemotiveerde freelance

### ‘Ik volg en adviseer een ontstekingsremmend dieet’

werkende docenten. Ik krijg nu zoveel voldoening uit mijn werk. Alhoewel ik nu, door alle aandacht, extra moet opletten dat ik mijn eigen balans blijf bewaken en kan voorleven, dat wat ik ook mijn patiënten adviseer.”

