



Fotograaf: Arnaud Mooij

Interview: Simone Ardesch, Arts Integrative Medicine

Geluk:

Wat houdt 'geluk' voor jou in?

Geluk zit voor mij in alledaagse dingen en in samen genieten. Zo ben ik zielsgelukkig wanneer ik met onze tweejarige dochter Linde smul van een visje op de markt of wanneer we 's morgens vroeg al samen door de woonkamer dansen. En dit terwijl ik toch nooit een ochtendmens was! Ik voel me intens gelukkig wanneer ik samen met mijn lief een lekkere maaltijd kook of wanneer we buiten in de natuur zijn.

Hoe zorg je voor balans in je leven?

Yoga en meditatie helpen mij bij mezelf te blijven en de juiste keuzes te maken. Zo kies ik er nu voor om niet meer dan drie dagen te werken en veel tijd met mijn dochter door te brengen. Omdat zij mij inspireert en ze me voedt met haar verwondering.

Hiernaast werk ik in mijn eigen praktijk voor Integrative Medicine, waarin ik niet alleen ziektes probeer te voorkomen en behandelen, maar ook jonge artsen laat kennismaken met deze nieuwe kijk op ziekte en gezondheid. Naast dit alles probeer ik veel tijd door te brengen met mijn vrouw Claire en de mensen die me lief zijn.

Waar ben je trots op van wat je in het leven hebt gedaan/bereikt?

Ik ben er trots op dat ik meer en meer durf te luisteren naar mijn hart. Hierdoor maak ik keuzes die niet altijd voor de hand liggen en waaraan mijn omgeving soms moet

wennen. Zo heb ik enkele jaren geleden mijn baan en daarbij horende (financiële) zekerheid en een uitgestippeld carrièrepad opgegeven. Hiermee creëerde ik ruimte om als eerste Nederlandse arts de opleiding Integrative Medicine te volgen in de VS. Ook kiezen mijn vrouw Claire en ik er bewust voor om in de eerste jonge jaren van onze dochter ruimte en rust te creëren voor ons gezin. Voor ons betekent dit dat ik rond de bevalling negen maanden verlof heb genomen, we de zorg voor Linde voornamelijk zelf doen en nooit van of naar een crèche hoeven te rennen. En we tijd maken om gezond te koken en regelmatig te bewegen en ontspannen. Tuurlijk hebben we daar ook het een en ander voor op moeten geven. We hebben de helft van ons inkomen ingeleverd, kunnen niet meer dat droomhuis kopen en schaffen alleen iets aan als we het echt nodig hebben. Toch hebben we het er graag voor over. Een spreuk van Robert Frost is mij altijd bijgebleven: "Two roads diverged in a wood, and I, I took the one less traveled by, and that has made all the difference."

Gezondheid:

Wat heb je ooit gedacht dat goed was, maar wat later anders bleek te zijn?

In mijn eerste werkzame jaren als arts heb ik veel energie gestoken in het overtuigen van mensen om medicatie te slikken (antidepressiva, kalmeringsmiddelen, slaappillen etc.). Ik dacht in diagnoses en mijn behandelingen kwamen voort uit standaard behandelprotocollen. Deze bestonden

echter voornamelijk uit het voorschrijven van pillen, die vaak alleen de symptomen bestreden. Ik wilde eigenlijk niet alleen aandacht schenken aan de klachten van mijn patiënten maar ook aan de persoon achter de patiënt en de oorzaak van de klachten. Maar veel meer dan medicatie voorschrijven had ik destijds niet in mijn arsenaal. Hoewel ik zeker goede resultaten heb gezien van bepaalde medicijnen, ben ik blij dat ik als Integrative Medicine arts inmiddels ook meer te bieden heb. Zo kan ik het reguliere behandelplan uitbreiden met advies over medicinale voeding, effectieve en veilige natuurlijke behandelmethoden, mind-body technieken en complementaire behandelingen. Hiermee kan ik effectief en veilig behandelen en sluit ik met een complete behandelstrategie aan bij de wensen van mijn patiënten.

Waar ligt de verantwoordelijkheid voor de volksgezondheid?

Ik ben van mening dat iemand zelf verantwoordelijk is voor zijn gezondheid en de keuzes die hij hierin maakt. Waarmee ik niet wil zeggen, dat als iemand ziek wordt, dit dus zijn eigen schuld is. Belangrijke voorwaarden hiervoor zijn wel dat men toegang heeft tot betaalbare, gezonde voeding en een gezonde leefomgeving (schone lucht, natuur om in te bewegen). Daarnaast is educatie belangrijk zodat iedereen van jongs af aan voldoende kennis heeft om gezonde keuzes te maken. Artsen kunnen hier een belangrijke rol bij spelen.

Slik je supplementen? Zo ja, welke?

Ja, ik gebruik dagelijks een multivitamine, vitamine D en omega-3-vetzuren. Goede voeding blijft voor mij de basis, maar wetenschappelijke literatuur heeft mij overtuigd dat ik met deze supplementen mijn gezondheid kan optimaliseren.

Zingeving:

Welke angst(en) heb jij overwonnen?

Als je me deze vraag een aantal jaren geleden had gesteld, dan had ik waarschijnlijk geantwoord geen angsten te kennen. Nu weet ik dat een deel van mijn gedrag (meer dan me lief is) bepaald wordt door angst. Want stiekem wil ik de beste moeder, de beste partner, de beste dokter en de beste vriendin zijn. Nu ik me hier bewust van ben, kan ik stapje voor stapje gewoon zijn wie ik ben en kan ik oordelen van mijn omgeving (en mijn eigen oordelen) makkelijker naast me neer leggen.

Wat is de grootste uitdaging van deze tijd? Hoe kijk je naar de toekomst?

Deze tijd biedt enorm veel mogelijkheden met vele communicatiemiddelen, maar een overdaad aan prikkels ligt op de loer wanneer dosering ontbreekt. Verder biedt onze consumptiemaatschappij veel verleidingen en is het leven een stuk sneller en complexer geworden dan in vorige generaties. Wat dat betreft zouden we nog best wat kunnen leren van de oermens die jagend en verzameland door de bossen liep. In contact blijven met jezelf en leven vanuit je eigen bewuste kern is een van de uitdagingen voor een gelukkig en gezond leven!

Simone Ardesch

Arts Integrative Medicine

www.idomind.nl