



Karliën Bongers dit jaar dagvoorzitter van **'Nature by the sea +'**

Het is een prachtig toekomstbeeld. Een gezondheidszorg die patiënten voorlicht over de beste behandelmethoden, daarbij zowel reguliere als complementaire technieken betreft en volledige keuzevrijheid laat. Voor meer dan honderd procent zet Karliën Bongers (50) zich hiervoor in. Ze is chirurg, gespecialiseerd in borstkanker, oprichter van het NIKIM (Nationaal Informatie en Kenniscentrum Integrative Medicine) en ze schreef samen met Astrid van Koppen het boek *Integrative Medicine*. Op 14 juni is zij dagvoorzitter van het symposium 'Nature by the Sea +', dat deze keer gaat over 'integratieve' zorg bij kanker. De organisatie daarvan ligt in handen van het VNGK, Energetica Natura en RP Vitamino.

We zitten in de lichte, en vandaag zeer zonnige woonkeuken van haar bovenetage in een Amsterdams appartementencomplex. Ze heeft zich met een latte macchiato geïnstalleerd aan de tafel, klaar om mijn vragen te beantwoorden. Als ik begin over het symposium, zegt ze: 'Ik vind het echt een eer dat ik gevraagd ben voor het dagvoorzitterschap. Het trekt me vooral zo aan omdat ik een 'verbinder' ben, ik verbind graag mensen met elkaar en ook het reguliere met het complementaire. Dat zijn belangrijke elementen van dit symposium. Elke deelnemer geef ik graag het advies die dag nieuwsgierig te zijn, te onderzoeken wat er voorbij komt en mee te nemen wat van nut is. Maar ook om naar de ander toe te gaan.'

**'...het reguliere met het
complementaire.'**

Hoe ben jij als regulier arts geïnteresseerd geraakt in complementaire geneeswijzen?

'Dat ben ik altijd al geweest. Mijn oma bijvoorbeeld ging naar een natuurgeneeskundige, dat was in mijn familie heel nor-

maal. Van mijn patiënten hoorde ik soms dat ze zoveel baat hadden bij acupunctuur. Toen ik over Integrative Medicine hoorde, dacht ik: zo werk ik altijd al, maar ik had het nooit een naam gegeven.'

Wat voor werk doe jij?

'Ik ben regulier opgeleid chirurg en ben de laatste jaren vooral bezig geweest met borstkanker. In het verleden was ik als chirurg lid van een maatschap. In het ziekenhuis waar ik werkte, zette ik de borstkankerczorg op. Omdat ik destijds al aardig in de Integrative Medicine was ingevoerd, kon ik mensen op een bepaald spoor zetten voor een geschikte behandeling. Bijvoorbeeld als ze last hadden van misselijkheid, dan vroeg ik hoe ze over acupunctuur dachten. Was dat positief, dan raadde ik hen aan naar de acupuncturist te gaan tijdens het traject van de chemobehandeling. Bij anderen suggereerde ik bijvoorbeeld gember te proberen bij misselijkheid en een andere keer had ik het over massages. Het probleem was echter dat ik hooguit tien minuten had voor een patiënt. Dat vond ik verschrikkelijk, dat is zo weinig tijd om wat met mensen te delen. Dus ben ik mijn eigen adviespraktijk voor borstkankerpatiënten begonnen, gestoeld op de principes van Integrative Medicine. Inmiddels komen er ook mensen die andere diagnoses hebben gekregen. >

Enige tijd geleden richtte ik samen met Astrid van Koppen en Gabriëlle Rutten de Herberg voor Herstel op, een stichting gerund door zelfstandige professionals die samenwerken om zorgvragers met stressgerelateerde klachten de beste zorg te geven. In die tijd kwam ik erachter hoe goed mindfulness kan werken voor mensen, ik volgde een opleiding en werd trainer.'

'...helpen oude patronen te doorbreken...'

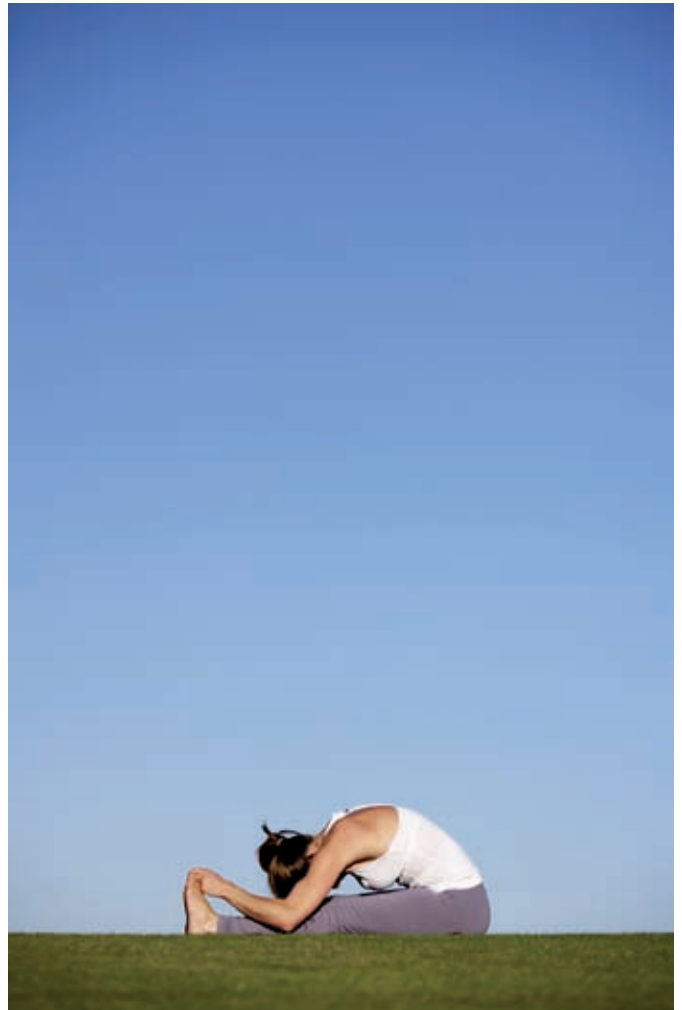
Yogadocent

'Ik kon de principes van die methode goed toepassen in mijn werk. Niet alleen voor de ander, maar ook voor mezelf. Ik heb er geen moeite meer mee als mensen zich boos of verdrietig voelen. Alle emoties mogen er zijn. Wel wilde ik het graag uitbreiden met yoga. Daarom volgde ik dit voorjaar een internationaal erkende yoga-opleiding. Nu ben ik ook yogadocent. Het is zo mooi te ervaren hoe goed je dat kunt gebruiken samen met mindfulness. Toch ontbrak er voor mij nog iets aan: hoe kun je mensen helpen oude patronen te doorbreken waar ze last van hebben? Cognitieve gedragstherapie is een goede methode, maar die gaat enigszins voorbij aan wat je in je lijf kunt voelen. Het antwoord heb ik gevonden in EFT, Emotional Freedom Techniques. Inmiddels ben ik kandidaat EFT-behandelaar. Eigenlijk is dat best bijzonder voor mij, want EFT is nog geen onomstotelijk wetenschappelijk bewezen techniek. En ik werk in principe alleen met evidence based-technieken. Maar ik heb waanzinnig goede effecten gezien van EFT. Daarom heb ik samen met andere EFT-behandelaars besloten om te onderzoeken of wij de 'evidence' kunnen aanleveren dat het werkt, wanneer het werkt, wat je ermee kunt en wanneer je het kunt inzetten.'

'Dus bedacht ik dat ik eerst aandacht moest geven.'

Dan ga je een heel nieuw pad op...

'Het grappige is dat dingen gewoon gebeuren in het leven, je kunt niet alles van tevoren plannen. Mijn eerste baan was arts-assistent neurologie. En neuroloog was wat ik wilde worden. Maar hoe ik ook mijn best deed om tot die opleiding toegelaten te worden, het lukte me niet. Ik kreeg een opleidingsplaats aangeboden als arts-assistent interne geneeskunde, maar dat werk vond ik te mentaal. Ik besloot in plaats daarvan de tropenopleiding in Leeuwarden te doen met als doel later als tropenarts naar Afrika te gaan. Het chirurgisch deel van dat werk vond ik heel erg leuk. Ik overwoog een opleiding tot chirurg te gaan volgen, maar ook daarvoor waren weinig plaatsen beschikbaar. Hoewel ik mezelf weinig kans gaf, deed ik toch een poging en tot mijn verrassing lukte het ineens wel. Het was een zware opleiding, waar ik veel van heb geleerd. Nu is het gemakkelijk voor me om me te ver-



plaatsen in bijvoorbeeld darmen, in borsten. I've been there, ik heb het gezien, ik heb het met mijn handen aangeraakt, ik snap hoe het zit. Alleen de wereld waarin ik moest werken, ja, die vond ik wel moeilijk.'

Hoezo?

'In die tijd waren er nog weinig vrouwen die dergelijk werk deden. Ik deed mijn opleiding van 1993 tot 1999. Pas in 1995 werd het Arbeidstijdenbesluit ingevoerd, ik maakte dus nog mee dat ik 100 à 120 uur per week moest werken. Vrije tijd was er niet, als ik vrij was kon ik een beetje slapen, maar verder was er alleen maar het vak. En ook geen sociaal leven. Daarnaast was het in die tijd ook niet professioneel om je gevoelens te laten blijken, ik ontwikkelde dus flink haar op mijn tanden. Als ik daarop terugkijk dan vind ik het verdrietig dat we dat in onze maatschappij doen met onze dokters, ze zover weg van hun gevoel brengen. Aan de andere kant is het wel goed dat ik heb geleerd om te dissociëren, want daarmee kan ik nu mensen helpen om trauma's te verwerken. Dat proces van associatie en dissociatie ken ik heel goed en ik weet ook hoe lastig het is. Ik heb het pad zelf gelopen en wat ik heb geleerd kan ik aan anderen doorgeven.'

Hoe ben je specifiek bij borstkanker terechtgekomen?

'Een vriendin vroeg me te komen helpen in haar ziekenhuis. Een deel van mijn takenpakket was werken op de borstkan-

kerpoli. Hoewel ik daar in het begin helemaal niet zo enthousiast over was, merkte ik wel dat ik op die plek meer tijd had om met mensen te praten. Ze kwamen met hun verdriet en ik kon iets voor ze betekenen. Ik heb hele mooie ontmoetingen gehad. Het was een tijd waarin je mensen absoluut geen valse hoop mocht geven, je moest gewoon hard met de getallen zijn. Ik had vaak het gevoel dat ik er geen goed aan deed, want ik zag mensen soms helemaal wegzinken in die gesprekken. En bovendien, wie ben ik om te zeggen dat het morgen is afgelopen? Je hoeft geen valse hoop te geven, maar er is altijd wel hoop. Dus bedacht ik dat ik eerst aandacht moest geven. En inderdaad, als mensen vertrouwen in je hebben dan kun je alles veel beter uitleggen. Je hebt dan al stilgestaan bij hun angst. En als je daarna informatie geeft, dan komt die beter aan.'

Grote hoogte

'Halverwege volgend jaar moet ik me laten herregistreren als chirurg. Dat is lastig, want ik ben lange tijd ziek geweest, heb daardoor te weinig patiënten gezien en te weinig nascholing gedaan. Maar de vraag is ook of ik het nog wil. Ik ben er nog niet uit. Chirurg zijn is een way of life, je kunt het niet soms wel en soms niet zijn. En het voelt nog steeds zo dat ik het ben. Maar ik ben ook zeer gemotiveerd om mijn praktijk tot hele grote hoogte op te laten bloeien. Daar praat ik met mensen over hun proces en over zingeving, hoe ze hun leven weer vorm kunnen geven en wat ze kunnen doen om met hun angsten te leven. En met EFT gaat het ook over trauma's verwerken.'

Kun je van jezelf eigenlijk nog wel zeggen dat je regulier arts bent?

'Dat is de vraag. Toen ik in 2010 met Astrid het boek Integrative Medicine schreef, ontdekte ik pas goed hoe ongelofelijk regulier ik dacht. EFT probeer ik te vatten vanuit de concepten die ik ken. Ik heb me verdiept in de kwantumfysica om te begrijpen wat energie te maken heeft met gezondheid. Bij alles wat ik onderzoek, maak ik gebruik van reguliere denkpatronen. Die gaan over analyseren. Je deelt iets in kleinere stukjes, je analyseert verder, je maakt een theorie en je bewijst of verwerpt die.'

'...toch vooral geloven in een bepaalde techniek.'

Kom jij veel weerstand tegen van reguliere collega's?

'Nee, eigenlijk niet. Soms heb ik wel eens een discussie, dan zegt iemand bijvoorbeeld dat 'ie niet gelooft dat acupunctuur voor alles kan werken. Als die collega een chirurg is, dan zeg ik 'je gelooft toch ook in chirurgie?' Het antwoord is 'natuurlijk, dat is mijn vak.' Ik vraag dan: 'werkt het bij hoofdpijn?' 'Nee, daar heb je wel een punt.' Want chirurgie helpt niet bij hoofdpijn, je moet altijd kijken naar de indicatie. Dat is mijn regulier denken, wanneer kun je acupunctuur inzetten, wanneer is het effectief en zijn er bijwerkingen?'



Jij hanteert daarbij een ethisch raamwerk?

'Ja, dat doet iedereen in de Integrative Medicine. Dat gaat over of iets veilig en effectief is. Zo is EFT nog niet onomstotelijk bewezen effectief gebleken maar het is wel een veilige techniek, dus hoort het in de categorie 'tolereren'.'

Ethisch raamwerk voor behandeling zowel regulier als niet-regulier

		Effectief	
		Ja	Nee
Veilig	Ja	Aanbevelen	Tolereren
	Nee	Monitoring	Afraden

Ethisch Raamwerk van veiligheid en effectiviteit (naar Cohen, 2005)

Wat zou jij nog willen zeggen tot besluit van dit interview?

(Denkt even na.) 'Ik wil iedereen oproepen kritisch naar zichzelf te blijven kijken en zich daarbij af te vragen 'waar ben ik zelf nog niet heel, waar moet ik nog genezen worden?' Het is me opgevallen dat veel zorgverleners die integrale geneeskunde doen, uiteindelijk toch vooral geloven in een bepaalde techniek. Ze denken vaak net zo monomaan als de reguliere werkers en zijn weinig geïnteresseerd in wat andere therapieën zouden kunnen brengen. Dat vind ik zo jammer. Zolang je het nodig blijft vinden om te zeggen dat jouw methode de beste is en die van de ander niet deugt, dan moet je jezelf kritisch onder de loep nemen. Dat geldt ook voor de mensen die met een beschuldigende vinger wijzen naar reguliere artsen.'

Meer informatie: www.adviespraktijkborstkanker.nl

Bron: Integrative Medicine, zorg voor gezondheid en geluk; Karlien Bongers en Astrid van Koppen, Arbeiderspers, 2011