

‘Luisteren naar je lichaam’

Janna Koopman is coach en diëtist, maar ook ervaringsdeskundige. Ze ontdekte dat PDS-klachten slechts voor zo'n twintig procent veroorzaakt worden door voeding. Ze pleit daarom voor een holistische aanpak.



WAT IS JE SPECIALISATIE?

"Ik heb me gespecialiseerd tot coach bij problemen met een prikkelbare darm. Zelf heb ik acht jaar met PDS-klachten te maken gehad; geen enkele therapie hielp. Toen ik precies ging bijhouden wat, wanneer en hoe ik at, ging ik verbanden zien. Na drie weken was ik klachtenvrij."

WAT IS JE ADVIES AAN CLIËNTEN?

"Luister naar je lichaam. Voor iedereen zijn de klachten en oorzaken anders. Daarom laat ik mensen eerst veertien dagen precies bijhouden wat ze doen, wat ze eten, hoe ze zich voelen, hoe ze slapen en hoeveel stress ze ervaren. Die bewustwording geeft vaak direct zoveel inzicht dat het al een deel van de oplossing is."

WAT ZIJN BEKENDE OORZAKEN?

"Dat kan echt van alles zijn: bepaalde voedingsmiddelen of bereidingswijzen, maar ook stress, een verkeerde houding, of drinken tijdens het eten. Zelfs zoiets als jezelf geen tijd gunnen om naar het toilet te gaan. Of de – alom geaccepteerde – opvatting dat je móet ontbijten. Het meest logisch is om alleen te eten als je trek hebt."

DE HOLISTISCHE BENADERING DUS?

"Binnen het traject *Je darmen de baas* werk ik volgens de BETER-methode. De B staat voor bewustwording door te luisteren naar je lichaam en het dagboek. De E staat voor eten. Ik geef informatie over voedselintoleranties, pure voeding én variatie, want veel mensen laten het eten door alle klachten liever maar helemaal voor wat het is. De T staat voor trainen, onder andere in prikkels leren herkennen. De E staat voor energie. Ga bij jezelf na wat energie geeft en wat energie kost. En de R staat voor rusten. Slaap en stress

spelen ook een belangrijke rol. Neem je rust: met alles, maar vooral tijdens het eten."

HEB JE CURSUSSEN GEVOLGD?

"Ik heb de cursus Mindfull based stress reduction gedaan. En sinds twee jaar doe ik aan intensieve business coaching, waarbij mindset, het uitbreiden van PDS-coaching en persoonlijke ontwikkeling centraal staan. Momenteel leid ik diëtisten op tot PDS-coach en de eerste franchise is geopend. Verder geef ik wekelijks een livetraining via Facebook en schrijf ik blogs op mijn website en artikelen voor het blad *Prikkels* van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging."

MET WIE WERK JE SAMEN?

"Ik werk veel samen met huisartsen en MDL-artsen in de omgeving van Haarlem en Alkmaar. Ik maak kennis met ze, waarbij ik uitleg welke cliënten binnen het traject passen. Uitgebreide rapportage en tussentijds contact maken de samenwerking optimaal. Ik verzorg voor hen ook scholingen. Mijn netwerk wordt steeds groter. En met de intervisiegroep PDS komen we met diëtisten uit de regio regelmatig bij elkaar. Uit al deze contacten blijkt keer op keer hoe groot het probleem van PDS is."

AUTEUR

WENDY VAN KONINGSBRUGGEN

CONTACT

INFO@PDS-COACHING.NL