

Er is niets stuk in mijn lijf

Boek is baanbrekend, onderbouwd en zelfs noodzakelijk

„Je brein beschermt je met pijn. Bij gevaar of moeilijke situaties sturen je hersenen pijn naar bijvoorbeeld je buik. Die pijn bestaat echt maar er is niet altijd schade of ziekte in je buik. Wij leggen uit hoe dit werkt. Geven begrip waar jij je hele leven wat aan hebt. Vandaar het boek: ‘Mijn beschermende brein’.”

Ingeborg Baumann



■ Kitty Rumping (auteur) en Ramona van Bakkum (illustrator) van het bijzondere boek over pijn.

Kitty Rumping doet al spoorwerk sinds 2017 naar de werking van pijn bij kinderen. „Het vriendje van mijn zoon leed aan chronische pijn en vanuit mijn werk in het pijnteam van Revalidatiecentrum Heliomare dacht ik: ‘Ik ga die moeder helpen.’ Want een echt aanwijsbare oorzaak voor de pijn was er niet. Die jongen was niet ziek. Zoeken op internet naar pijn bij kinderen leverde niets op, de ingeroepen hulp van mijn collega's ook niet. Dat was raar, dat er geen publicaties bestaan over de uitleg over pijn aan kinderen. Ik benaderde een kinderboekenschrijver die tevens arts is en die snapte meteen het belang van zo'n boek, er was nog geen boek voor kinderen over de biologie van pijn en de werking van het stress- en immuunsysteem. We zijn er aan begonnen maar hij kon het

niet afmaken dus ik heb het met hulp van Ramona van Bakkum zelf opgepakt.”

POEPJES WILLEN ZWEMMEN Moeders waren het helemaal met Kitty eens dat de pijnproblematiek bij kinderen aandacht behoeft. Een van die ouders bracht haar in contact met Ramona van Bakkum, werkzaam als pedagogisch medewerker en begenadigd tekenares. Ramona maakte voor haar zoon - die slecht kon poepen, iets waar veel kinderen aan lijden - een boekje met tekeningen en tekstjes. „Over een poepje in de darmen dat dolgraag met zijn vriendjes wilde spelen in het riool maar door de eigenaar van dat poepje letterlijk niet werd losgelaten. Dat boekje werkte en ging van hand tot hand.” De overtuiging van beide dames werd

nog eens versterkt: „Kinderen moeten zich kunnen voorstellen hoe het in hun lichaam werkt om het te kunnen begrijpen. Ze denken in beelden.”

BEHAPBAAR De klik tussen Kitty Rumping en Ramona van Bakkum was er meteen. „Je moet iets uitleggen aan kinderen op een manier die te behappen is. Biologie is niet moeilijk voor kinderen. Die termen hebben ze gauw door als je het visueel maakt. Luister maar eens naar een kind van 10, de termen die ze gebruiken, bijvoorbeeld tijdens het gamen. Daar hebben wij dan weer geen idee van. Dus als je een poppetje maakt van adrenaline en cortisol en aan de hand daarvan de werking van pijn uitlegt, hebben ze echt wel door hoe het zit met je brein en pijn.”

ALARM „Zo wordt ook uitgelegd hoe ‘amygdala’ alarm slaat als iemand ergens van schrikt of pijn heeft”, zegt Kitty. Het belang van het boek zit in het begrip. Begrip neemt angst weg: „Het kind voelt de pijn echt voor een moeilijk proefwerk of het afzwemmen voor een diploma. Als begrepen wordt dat er niets lichamelijk fout zit maar dat het een natuurlijke bescherming van het brein is, kan de stress ook opgelost worden.” Voor het verminderen van stress en spanning worden ook veel tips en handvatten gegeven in het boek. Proeflezertjes hebben letterlijk geholpen met de taal en zinslenge. Een hoofdstuk achterin bevat een wat meer verdiepende tekst voor de ouders.

OOK VOOR OUDERS Het boek is geschikt voor kinderen vanaf 10 jaar. Op eerdere leeftijd ondergaan ze ook pijn, worden ze misschien gepest of moeten moeilijke dingen doen. Dan is het ook goed dat ouders weten wat er aan de hand is en dat het brein beschermt met pijn. Dus niet tegen pijn. Het boek is een eyeopener voor kinderen, ouders, opa's en oma's en ook leerkrachten, artsen en

psychologen. Een aanraden ook voor ouders van jongvolwassenen, een puberbrein werkt even anders dan je zou verwachten en er is soms kortsluiting. Er staan vragenlijstjes in het boek die het verband leggen tussen emotie en gedrag. Tips voor als de pijn niet vanzelf over gaat en er strijd wordt geleverd tussen de stress- en de happy hormonen. Kitty zegt: „Dit is het eerste boek waarin het stress-systeem en het immuunsysteem aan elkaar gekoppeld worden. Ik hoor bijna dagelijks zeggen: „Dit had ik eerder in mijn leven willen weten!’ en: ‘Waarom wordt deze kennis over pijn niet op basisscholen verteld.’”

WONDERLIJKE BREIN Het voorwoord van ‘Mijn beschermende brein-Hoe jouw brein je beschermt met pijn’ is geschreven door professor dr. Erik Scherder, Nederlands hoogleraar neuropsychologie, verbonden aan de VU te Amsterdam. We kennen hem misschien ook van de DWDD-university. Teken dat het boek baanbrekend, onderbouwd en zelfs noodzakelijk is. Kitty: „Als je lichaamssignalen leert herkennen en begrijpen, kun je preventief te werk gaan. Een moeder met een kindje dat leed aan verstopping, oververmoeidheid en PDS, voor wie talloze specialisten geen oplossing wisten, verwoordt het zo: “We gaan anders met onze dochter om en blijven refereren aan het ‘alarmsysteem’. We zijn van bezorgde ouders geruststellende ouders geworden.” Of een ander voorbeeld: “Hoe kan het dat mijn zoontje toen zijn wondje al lang genezen was nog steeds mank liep? Hielden zijn hersens zijn genezing niet bij? Het zit allemaal in het onderbewuste, kinderen kunnen zelfs letterlijk vallen of niet meer lopen als de stresshormonen op hol slaan.”

in Het boek is verkrijgbaar vanaf de tweede week van april bij The Readshop in Beverwijk, bij Stumpel in Heemskerk en kan ook besteld worden via de website: www.mijnbeschermendebrein.nl.



boekmslag

■ Het boek 'Mijn beschermende brein' maakt veel duidelijk voor kinderen en ouders.