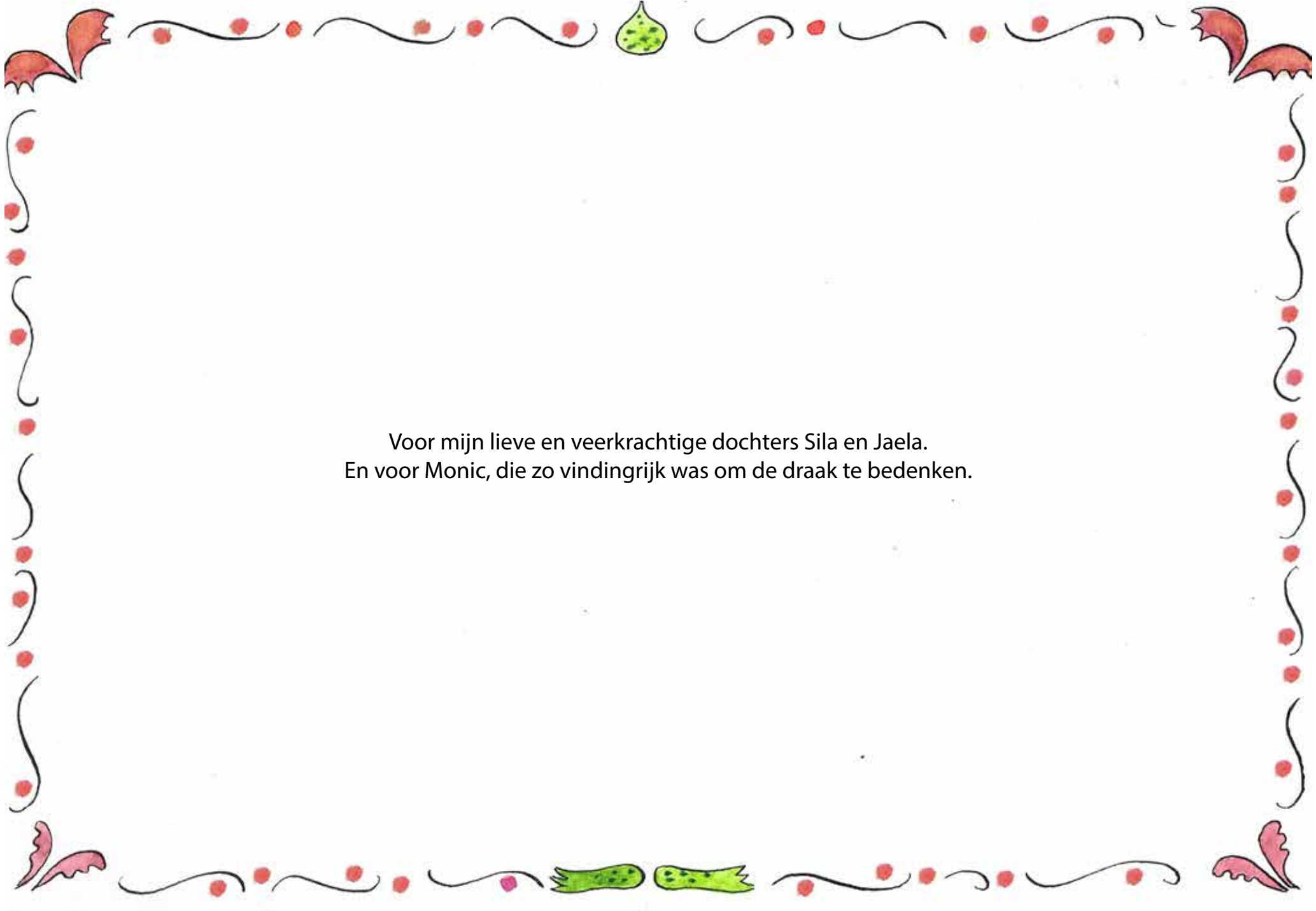


DE DRAAK IN MAMA'S BUIK



Sarah Zuidland en Esther Blaauw



Voor mijn lieve en veerkrachtige dochters Sila en Jaela.
En voor Monic, die zo vindingrijk was om de draak te bedenken.

DE DRAAK IN MAMA'S BUIK



Hoi!
Ik ben Joscha



en dit is mijn mama!

Dit is onze familie.



Mama en ik houden van cakejes bakken
en picknicken met papa en mijn zus Elise.



Eigenlijk zijn wij heel normaal.
Maar één ding is anders.

Er woont een **draak**
in mama's buik!



Hoe hij erin is gekomen?

Geen idee!

Hij was er ineens.





De draak is best wel druk en maakt enorm
veel **troep**

Hij kan grote **kauwgomballen** blazen.





en spuugt natuurlijk heel veel
vuur.



Ik kan de draak niet zien, maar ik **merk** wel dat hij er is.



Mijn mama heeft een zachte lieve stem, maar als de draak in haar buik wakker is, **schreeuwt** ze soms tegen mij.

Als de draak **slaapt** neemt
mama veel tijd en wacht ze op mij,



...maar als de draak in haar buik
wakker is...

... jaagt ze mij ontzettend op.



Mama en ik **knuffelen** heel graag!



maar als de draak in haar buik wakker is, doet knuffelen haar **pijn**.

En ik? Ik vind de draak niet leuk.

Ik word er **boos** van.

En **verdrietig!**

Want ik wil met mama spelen en knuffelen.

Soms ben ik ook een beetje

bang

voor de draak. Dan vraag ik me af:
Wanneer doet de draak nou weer
iets vervelends?

Ik zou willen dat de draak gaat ver-
huizen. Weg uit mama's buik. Maar
dat doet hij niet.





Maar weet je wat ik heb ontdekt? De draak is ook weleens moe. Dan gaat hij lekker **slapen**.

Wanneer gaat de draak dan slapen? Als mama **rust** neemt. Dan verveelt hij zich en wordt hij slaperig.



De draak gaat ook slapen als ik met mama
“brandjes-blus-soep” maak.





De draak vindt die soep heerlijk.

En hij wordt er héél slaperig van!





Maar als de draak toch wakker is, wat kunnen-
we dan doen?

Dan kan ik bij mama in bed zitten en we lezen
een boekje. Dan zijn wij toch **samen**.

of mama vraagt de buurvrouw om te **helpen**.
Dan hoeft mama niet alles zelf te doen en kan ze
meer uitrusten.



We kunnen ook

sorry

zeggen tegen elkaar, als mama ongeduldig
was of als ik niet meewerkte.

Zo maken we het weer **goed**.





Nu ben ik wat minder bang.
Want de draak is dan wel in mama's buik - hij kan
haar **niet opeten**.

Hoe dit boekje gebruikt kan worden

Een darmaandoening kan een behoorlijke impact hebben. Wanneer de symptomen opspelen is het maar de vraag of we nog kunnen meedoen aan die leuke geplande gezinsactiviteit of dat uitje. Het kan regelmatig voorkomen dat plannen moeten worden aangepast of geschrapt. Het kan ook gebeuren dat we door onze ziekte belangrijke momenten of mijlpalen van ons kind moeten missen, wat zowel voor ons als onze kinderen verdrietig kan zijn. Naast de lichamelijke problemen kan zo'n ziekte ook mentaal een behoorlijke wissel op ons trekken. Ons lontje kan korter worden na de zoveelste buikpijnaanval. We kunnen geïrriteerd of neerslachtig reageren op onze omgeving. Het genieten van kleine dingen is moeilijker dan anders.

Voor onze kinderen kunnen al deze zaken soms moeilijk te verhapstukken zijn. Ze kunnen zich boos voelen, wanneer er leuke activiteiten in het water vallen. Ze kunnen zich angstig of onzeker voelen wanneer het ons even minder goed lukt om geduld en compassie voor ze op te brengen.

Op de momenten dat wij als ouders door onze beperkingen minder beschikbaar zijn, kunnen sommige kinderen zich 'juist' dwars gaan gedragen of aanhankelijker zijn. Op deze wijze zoeken ze onze aandacht en liefde. Andere kinderen kunnen zich juist terugtrekken.

Kinderen met een familielid met een darmaandoening kunnen met diverse vragen worstelen. "Waarom was mama gisteren nog zo geduldig en reageert ze vandaag zo boos?" "Wat gebeurt er in papa's lijf? Wordt hij ooit beter? En wanneer?"

Vaak hebben we de neiging om onze kinderen te willen afschermen van de ellende die onze ziekte bij tijd en wijle met zich meebrengt. Maar hoe we ook ons best doen; onze kinderen hebben heus in de gaten dat er iets aan de hand is. Ons toneelspel kan ze juist meer bangstigen. Door onze kinderen bij de ziekte te betrekken en ze op hun eigen niveau uitleg te geven, helpen we ze te begrijpen wat ze meema-

ken en voelen. Het is belangrijk om een open sfeer te creëren waarin de ziekte geen taboe is, maar iets waar ze altijd vragen over kunnen stellen. Maar hoe beginnen we dan zo'n gesprek? Wanneer is het juiste moment? En hoe houden we het luchtig?

Dit zijn vragen, die mij als moeder en patiënt gedurende mijn eigen ziekteproces hebben beziggehouden en nog steeds bezig houden. En tijdens mijn zoektocht is dit boekje ontstaan.

Dit verhaal is bedoeld als steuntje in de rug voor kinderen die te maken hebben met een familielid met een darmziekte. En ook zeker voor hun ouders. Het is een verhaal om samen met je kind op een rustig moment te lezen. Het kan een mooie ingang vormen tot een gesprek op het moment dat je kind en jij eraan toe zijn.

Het boek kan meerdere keren en op verschillende manieren worden gebruikt. Het verhaal kan worden gelezen. De plaatjes kunnen worden bekeken. En de eigen situatie en bijbehorende gevoelens van onze kinderen kunnen bespreekbaar worden gemaakt.



Is dit altijd makkelijk? Zeker niet. Soms kan het behoorlijk confronterend zijn. Maar bovenal is het belangrijk en waardevol voor de relatie tussen ons en onze kinderen.

Wanneer u het boek met één kind alleen leest, biedt dit een mooie gelegenheid voor een echte dialoog over emoties en gevoelens. Door het stellen van open vragen en actief te luisteren, waarbij we onze eigen oordelen en gedachten niet meteen benoemen, we kunnen ons kind een luisterend oor bieden.

Er kan ook voor worden gekozen om dit verhaal samen met meerdere gezinsleden te lezen. Het is dan van belang dat elk kind zich veilig en vrij voelt om zich te uiten en dat er ruimte is voor verschillende belevingen, gevoelens en gedachten.

Soms is het voor onze kinderen nog lastig om hun gevoelens in woorden te vatten. We kunnen ze dan eventueel helpen met gerichte vragen, zoals

“Ik zie dat je helemaal wit bent in je gezicht, maakt het je boos of juist angstig?”

of

“Je draait je hoofd telkens weg als we dit boekje bekijken. Vind je het spannend of heb je geen zin om erover te praten?”

Lukt het je kind echt niet te benoemen wat het voelt of komen jullie er niet uit? Ook dat is helemaal oké. Soms kan alleen al het actief luisteren en stellen van vragen een kind helpen om op termijn de eigen gevoelens en emoties te herkennen en een plek te geven. Het kan zijn, dat een kind daar nog even niet aan toe is. Misschien ontstaat het wel gesprek enkele dagen later. Of enkele maanden...

Tot slot deel ik graag wat voorbeelden van vragen om tijdens of na het lezen van dit verhaal aan je kind te stellen.

1. Wat vind je van de draak?
2. Heeft jouw mama of papa ook zo'n draak in de buik?
3. Wat doet de draak in de buik van jouw papa of mama? (Hierbij kunnen de situaties uit het boek worden aangewezen door het kind en vergeleken met de eigen situatie.)
4. Wat vind je het vervelendste dat de draak doet?
5. Hoe voel jij je als de draak dit doet?
6. Zijn er dingen die jij anders zou willen? Wat zijn dat voor dingen?
7. Wanneer word je blij van mama/papa? Wat doe je dan?
8. Wanneer word je verdrietig of boos? Waar voel je dat in je lijf? Wat doe je dan? (Bijvoorbeeld: schreeuwen, niet luisteren, verstoppen, plagen etc.)

Ik wens jullie waardevolle momenten en verbinding!





RECEPT

Pompoensoep met kokosmelk en verse kurkuma

(gluten -lactosevrij, FODMaP-arm, histamine-arm)

Deze verwarmende pompoensoep is een heerlijk verzadigende maaltijd met een hoop voedingsstoffen. Hij is snel en simpel te maken. Een echte krachtsoep!

Ingrediënten voor ca. 10 porties:

- 150 gr groene lof/deel van prei en of lente-ui
- 200 gr wortels
- 200 gr knolselderij
- 2 aardappels (kruimig)
- Ca 1,3 kg Hokkaido-pompoen
- 2 liter water
- 200 ml kokosmelk
- 3cm gemberwortel (geschild en geraspt)
- 2 cm kurkumawortel (geschild en geraspt)
- Zout en peper
- Een bosje koriander
- 1-2 el kokosolie



Bereidingswijze:

- Snijd het lof van de prei/lente-ui in ringen
- Snijd de pompoen in blokjes en verwijder de zaden
- Schil de aardappels
- Snijd de wortels, knolselderij, aardappels en het vlees van de pompoen in blokjes.
- Verwarm in een grote pan de kokosolie en voeg hier eerst alle groenten, behalve de aardappels en pompoen, aan toe. Bak 2-3 minuten aan.
- Voeg de specerijen toe.
- Voeg dan de aardappels en pompoen toe en bak heel kort even mee.
- Breng het water in de pan aan de kook en voeg alle groenten gelijktijdig toe. Voeg dan de kokosmelk toe aan het water met de groenten en verwarm alles nog eens 3 minuten op matige temperatuur.
- Nu kun je de soep pureren.
- Je soep is klaar! Garneer naar smaak met vers gehakte koriander.

Eet smakelijk!

Hierbij past als eiwitbron een stukje gebakken kabeljauw, maar ook een glutenvrije cracker met een gebakken eitje of een lekkere eiwitrijke groentespread past hier goed bij. Kijk voor meer lekkere buikvriendelijke recepten of kookworkshops op www.puurgevoed.nl

Tip: In kleine porties van 300 ml kun je de soep invriezen (bv in een diepvrieszakje) en dan naar behoefte ontdooien. Het snelst gaat dit als je de bevroren soep in de diepvrieszak in een kom met koud water legt (de temperatuur van kraanwater is rond de 20 graden en zal het ontdooiproces versnellen).

Nawoord van de auteur

Wat leuk dat je dit boekje in handen hebt. De reden waarom je dit boekje hebt ontvangen of aangeschaft zal wellicht iets minder fijn zijn: leren omgaan met een buikziekte terwijl je ook voor één of meerdere kinderen moet zorgen kan behoorlijk pittig zijn. Als moeder van twee dochters en patiënt met de Ziekte van Crohn en het Prikkelbare Darm-Syndroom heb ik hier zelf erg mee geworsteld.

Dergelijke aandoeningen kunnen ook voor veel buikpijn en belemmeringen zorgen die je niet altijd aan de buitenkant kunt zien.

Mijn kinderen waren in de begintijd van de ziekte nog heel klein. Ik vond het belangrijk om een goede band met ze op te bouwen door onvoorwaardelijk voor ze beschikbaar te zijn maar soms leek dat een enorme uitdaging door de pijn en beperkingen die ik ervoer. Ik wilde mijn kinderen laten weten dat ik van ze houd ook al kan ik dat op slechte momenten soms niet goed uiten.

Om de ziekte iets begrijpelijker en tastbarer te maken kwam het idee van iemand om de ziekte te personificeren.

Het idee van de "draak" die in mijn buik leefde en mij soms erg kon teisteren werd geboren. Ik heb in die tijd heel vaak de vergelijking met de draak gebruikt en mijn kinderen op een gegeven moment ook. Het woord buikpijn was te vaag, maar met het idee van de draak konden ze wel iets. Ik merkte dat ze onderscheid konden maken tussen mijn gedrag als ik pijn heb en mijn gedrag als het goed gaat. Ook leek het makkelijker om over de draak te praten dan over een bepaalde klacht. Ik kon gesprekjes met de kinderen voeren over wat het met ze doet als ik zo doe of even niets kan en op die manier kon ik weer aansluiten bij mijn kinderen.

Omdat ik zo enthousiast was dat de metafoor met de draak zo bij mijn meiden aansloeg besloot ik er een verhaal over te schrijven. Hier heb een aantal moeilijke situaties die ik als ouder tegenkwam in verwerkt.

Uiteindelijk is het boekje "De draak in mama's buik" met de gespreksvragen voor ouders in een vergelijkbare situatie ontstaan. Zo hoop ik dat jij als ouder samen met je kind door dit boekje bemoedigd mag worden, om de verbinding met elkaar te blijven zoeken, ondanks alle emoties en moeilijkheden, die een buikziekte met zich mee kan brengen.

Mijn goede vriendin en illustrator Esther heeft de invloed van mijn ziekte op mijn gezin – inclusief vele ups en downs - van dichtbij meegemaakt. Haar tekeningen geven kleur aan mijn verhaal en helpen om de emoties treffend weer te geven.

Ik hoop dat dit boek ook jou en je gezin ondersteunt en helpt om met elkaar in verbinding te komen.

Sarah



Esther Blaauw en Sarah Zuidland

Wilt u meer weten of advies krijgen over voeding bij darmklachten
kijk dan op <https://www.puurgevoed.nl/>



De draak in mama's buik
Tekst: Sarah Zuidland
Illustraties en vormgeving: Esther Blaauw
© 2024 Sarah Zuidland en Esther Blaauw

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteurs

Hebt u interesse in een hardcopy van dit boekje? Dan kunt dat aangeven door een email te sturen naar: info@puurgevoed.nl

