

# Buikpijn de Baas!

Protocol voor de diagnostiek en behandeling van medisch onverklaarde buikpijn



Else de Haan & Elisabeth Thiadens

Bewerkt door: Rachel Plak, Shelley van der Veen en Ingeborg Visser

De Bascule, Academisch Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie

© Copyright 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Lay out	Rachel Plak, Shelley van der Veek, Ingeborg Visser
Ontwerp werkbladen	Rachel Plak
Ontwerp buikpijndagboek	Shelley van der Veek
Illustraties	Shelley van der Veek

Voor vragen rondom het buikpijnprotocol 'Buikpijn de Baas!' kunt u contact opnemen met Ingeborg Visser, gezondheidszorgpsycholoog, werkzaam in het poliklinische team somatoforme stoornissen in de zorglijn Emotionele Stoornissen van de Bascule ([i.visser@debascule.com](mailto:i.visser@debascule.com)).

## INHOUDSOPGAVE

<b>Hoofdstuk 1: Inleiding</b> .....	<b>3</b>
1.1 Medisch onverklaarde buikpijn .....	3
1.2 Behandeling .....	4
<b>Hoofdstuk 2: Buikpijn de baas!</b> .....	<b>5</b>
2.1 Opzet van de behandeling .....	5
<b>Hoofdstuk 3: De Modules</b> .....	<b>7</b>
3.1. Rechtstreekse beïnvloeding van de buikpijn .....	7
3.1.1 Ademhalingsoefening .....	7
3.1.2 Ontspanningsoefening .....	7
3.2 Cognitieve therapie .....	9
3.3 Verandering in gedrag .....	11
3.3.1 Vermijdingsgedrag en pijngedrag .....	11
3.3.2 Eetpatroon .....	12
3.4 Reactie van ouders .....	12
<b>Hoofdstuk 4: Protocol per sessie</b> .....	<b>14</b>
4.1 Diagnostiek .....	14
4.2 Behandeling .....	15
<b>Hoofdstuk 5: Werkbladen</b> .....	<b>19</b>
Buikpijndoelen .....	21
Pijn .....	23
Pijn en denken .....	25
Gedachten bepalen gevoelens, het GGGG schema .....	29
Pijn en doen .....	31
Wat ging er goed? .....	33
Ontspanningsoefening .....	35
Buikpijn Stappenplan .....	37
<b>Hoofdstuk 6: Bijlagen</b> .....	<b>39</b>
Intakeformulier .....	41
Hypnotische suggestie .....	45
Buikpijndagboek .....	47
<b>Literatuur</b> .....	<b>67</b>





## 1. INLEIDING

### 1.1. Medisch onverklaarde buikpijn

Buikpijn hoort bij de vijf meest voorkomende klachten waarmee kinderen bij de huisarts komen. In onderzoek naar de prevalentie van buikpijn onder schoolkinderen worden percentages van rond de 10% genoemd (Chitkara, Rawat, & Talley, 2005). Bij persisterende klachten worden deze kinderen vaak verwezen naar de kinderarts voor nader lichamelijk onderzoek. In de meeste gevallen kunnen echter geen lichamelijke oorzaken voor de klachten worden gevonden en in dat geval wordt de pijn 'functioneel' genoemd. In de Engelstalige literatuur wordt gesproken van Functional Abdominal Pain (FAP) of Recurrent Abdominal Pain (RAP), voor buikpijn zonder aanwijsbare somatische oorzaak. Kinderen met functionele buikpijn ervaren meestal veel beperkingen in hun dagelijks leven. Zij verzuimen vaak van school, spelen minder, en hebben minder contacten met vriendjes (Youssef, Murphy, Langseder, & Rosh, 2006; Ramchandani, Fazel, Stein, Wiles, & Hotopf, 2007; Claar & Walker, 2006). Comorbiditeit met psychische stoornissen komt veel voor, met name angst (tot 80%) en depressie (ongeveer 40%) (Campo et al., 2004). Indien de klachten niet behandeld worden, hebben kinderen met medisch niet verklaarde buikpijn een grotere kans om als volwassene buikpijn te houden of andere lichamelijke klachten te ontwikkelen (Apley & Hale, 1973; Christensen & Mortensen, 1975; Magni, Pierri, & Donzelli, 1987). Bovendien hebben volwassenen die als kind RAP hebben gehad significant vaker angststoornissen en andere psychische stoornissen (Campo et al., 2001; Hotopf, Carr, Mayou, Wadsworth, & Wessely, 1998).

Vanwege de vaak optredende comorbiditeit met angststoornissen, wordt verondersteld dat er een samenhang is tussen onverklaarde buikpijn en angst. Er zou dan ofwel een causale relatie zijn (angst veroorzaakt buikpijn, of andersom: buikpijn veroorzaakt angst) ofwel een gemeenschappelijke oorzaak voor beide verschijnselen (shared diathese model). Een causale relatie is echter nog nooit aangetoond. Campo geeft een overzicht van onderzoek naar mogelijk gemeenschappelijke factoren van buikpijn en angst: temperament (inhibitie, harm avoidance, neuroticisme), gevoeligheid voor stress (of heftiger reactie op stress) en een gebrek aan coping vaardigheden. Kinderen met onverklaarde buikpijn zouden gekenmerkt worden door een passieve copingstijl en een overdreven angstige manier van in de wereld staan en daarmee vergelijkbaar zijn met kinderen met een angststoornis (Campo et al., 2004).

Een andere verklaring voor onverklaarde buikpijn is de bevinding dat sommige van deze kinderen leiden aan "viscerale hypersensitiviteit": een overgevoeligheid van de darmen



waardoor sensaties die door anderen niet als pijnlijk worden ervaren, door deze kinderen wel als pijnlijk worden beschreven. Het is echter waarschijnlijk dat psychologische aandachtsprocessen hierbij vooral een rol spelen (Whitehead & Palsson, 1998).

## 1.2. Behandeling

Kinderen met functionele buikpijn worden op verschillende wijzen behandeld. Meestal blijven zij onder controle van de huisarts of kinderarts. In een overzichtsstudie werd gevonden dat verschillende medicijnen (famotidine, pizotifen, peppermint EC capsules), biofeedback en cognitieve gedragstherapie (CBT) de klachten kunnen verminderen. Alleen CBT zou echter algemeen een positief effect hebben (Weydert, Ball, & Davis, 2003). Ditzelfde blijkt in een Cochrane Review naar het effect van psychosociale interventies. CBT is in zes studies bij in totaal 167 kinderen onderzocht. In vijf van de zes werd een significant effect op de pijn gevonden, vergeleken met kinderen die of geen behandeling kregen of de gebruikelijke medische zorg (Huertas-Ceballos, Logan, Bennett, Macarthur, 2008).

Het hier beschreven behandelprotocol *Buikpijn de Baas!* is gebaseerd op de behandelingen die beschreven zijn in deze studies. Ook is gebruik gemaakt van het door Van Rood en collega's beschreven behandelprotocol voor onbegrepen lichamelijke klachten bij jongeren (Van Rood, De Jong, & De Roos, 2005). Dit protocol is voornamelijk gebaseerd op het z.g. *gevolgenmodel* voor de behandeling van onbegrepen lichamelijke klachten (Speckens, Spinhoven, & Van Rood, 1999). Bij het gevolgenmodel zoekt men niet naar de oorzaak van de klachten, die meestal onbekend is. Er wordt gefocust op de gevolgen die de klachten hebben voor de cliënt. Deze gevolgen kunnen de klachten in stand houden of spontaan herstel van de klachten verhinderen. Door de gevolgen van de klachten te verminderen, kunnen de klachten zelf ook minder worden.

Lichamelijke klachten kunnen ook de fysieke component zijn van een emotionele reactie op een stressvolle gebeurtenis. Wanneer er sprake is van stressvolle gebeurtenissen die de pijn in stand lijken te houden of lijken te veroorzaken dan wordt hieraan tevens aandacht besteed in de behandeling.



## 2. BUIKPIJN DE BAAS!

Kenmerkend voor *Buikpijn de Baas!* is dat het een kortdurende behandeling is van 5 tot 6 sessies. De nadruk ligt op het veranderen van cognities over de buikpijn, het veranderen van het zogenaamde pijngedrag, het opheffen van vermijdingsgedrag en het leren van copingvaardigheden, met name buikademhaling en ontspanning. Er wordt dus niet uitgebreid gezocht naar mogelijke psychische oorzaken van de pijn; het doel van de behandeling is om samen met het kind en de ouders naar een *oplossing* voor de buikpijn te zoeken. De ouders zijn dan ook bij de behandeling betrokken. Bij jonge kinderen zijn (één van de) ouder(s) bij alle sessies aanwezig, bij oudere kinderen wonen zij een gedeelte van de sessies bij of tenminste drie van de zes sessies (eerste en laatste en een in het midden). Mogelijk belonende reacties van de ouders op de buikpijn van hun kind worden besproken en veranderd.

Vanaf het begin van de behandeling en ook al in de diagnostische fase wordt benadrukt dat, ondanks dat er geen medische verklaring voor de buikpijn is gevonden, de buikpijn geen aanstellerij is. Er wordt een duidelijke diagnose genoemd: Onverklaarde Buikpijn (OBP) of eventueel met de Engelse term RAP. Het verminderen of verdwijnen van de buikpijn wordt als een persoonlijke overwinning van het kind geprezen, evenals iedere stap in die richting. De therapeut laat duidelijk merken dat hij/zij weet hoe moeilijk deze klachten voor het kind zijn en straalt ook onverzettelijkheid uit in het bestrijden ervan.

Tegenover de ouders toont de therapeut begrip voor iedere manier waarop zij hun kind hebben proberen te helpen met de buikpijn. Eventuele adviezen om hun gedrag te veranderen, worden in dat kader gegeven. In de diagnostische fase worden mogelijke factoren die de klachten in stand houden in kaart gebracht.

### 2.1. Opzet van de behandeling

De behandeling bestaat uit vier modules:

#### 1. **Rechtstreekse beïnvloeding van de buikpijn.**

Tijdens deze module worden kinderen *ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefening* aangeleerd om de pijn direct te leren beïnvloeden. Ook wordt afleiding zoeken tijdens buikpijnaanvallen aangemoedigd.

#### 2. **Cognitieve therapie.**

Deze module richt zich op het *veranderen van catastroferende of defaitistische cognities*. Ook komen hier helpende gedachten aan bod om beter met *stress* te leren omgaan.



### **3. Veranderingen in gedrag.**

Deze module is geschikt voor de kinderen die veel activiteiten *vermijden* door hun pijn en *onhandig pijngedrag* vertonen.

### **4. Reacties van ouders.**

Deze module wordt toegepast indien ouders op een onhandige manier op de klachten van het kind reageren en op die manier de klachten in stand houden.

Voorafgaand aan de behandeling vindt diagnostiek plaats, die zich richt op de onderwerpen die in deze modules aan bod komen (zie bijlage intakeformulier). Vragen die men op dat moment kan stellen, zijn:

- Hoe denkt het kind over de pijn? Is er sprake van catastroferende of defaitistische cognities over de buikpijn?
- Wat doet het kind als het pijn heeft?
- Wat doen de ouders als het kind pijn heeft?
- Zijn er factoren in het leven van het kind die stress veroorzaken?

Afhankelijk van de informatie uit de diagnostische fase wordt in de behandeling meer of minder aandacht gegeven aan de verschillende modules van de behandeling. Daarnaast wordt tijdens de diagnostische fase geïnventariseerd of het kind last heeft van comorbide angststoornissen of depressie. Dit wordt gedaan omdat er uit de literatuur blijkt dat er een grote overlap tussen angst/depressie en FAP bestaat en daarnaast uitgesloten moet worden dat de buikpijn secundair is aan een psychische stoornis.

Vaste onderdelen van de behandeling zijn het aanleren van vaardigheden om de pijn en de spanning te bestrijden die de buikpijn oproept. Dit zijn ademhalings- en ontspanningsoefeningen en zelfhypnose om de pijn rechtstreeks te beïnvloeden. De eerste module wordt dus altijd uitgevoerd.

Er wordt ook altijd aandacht besteed aan cognities, het zogenaamde pijngedrag en aan de reacties van ouders. Wanneer echter blijkt dat op deze vlakken geen duidelijke problemen spelen, is de aandacht die hieraan gegeven wordt gering. Wel is het aan te raden er iedere sessie even op terug te komen, omdat sommige informatie pas na een paar sessies duidelijk wordt.

In het hierna volgende hoofdstuk zullen de modules uitgebreid beschreven worden. Daarna volgt een beschrijving van de inhoud van elke sessie.





### 3. DE MODULES

#### 3.1. Rechtstreekse beïnvloeding van de buikpijn

Het hebben van pijn veroorzaakt in de regel spierspanning, waardoor de pijn toeneemt. Alleen al daarom is het leren van ontspanningsoefeningen van belang. Daarnaast kunnen de ontspanningsoefeningen gebruikt worden als vooroefeningen voor zelfhypnose, waarmee de gevoelens in de buik rechtstreeks beïnvloed kunnen worden. Deze ontspannings- en zelfhypnose technieken zijn van belang als copingstrategieën voor de buikpijn. Deze, veelal voor het kind nieuwe manieren om met de pijn om te gaan, worden vroeg in de behandeling aangeleerd. Een rustige buikademhaling is strijdig aan pijngedrag en beïnvloedt de ontspanning. Het leren van een buikademhaling is daarom de eerste stap in de ontspanning.

##### 3.1.1. Ademhalingsoefening

De therapeut gaat na hoe het kind (en de ouders) ademhalen. Vaak is dit een borstademhaling. De therapeut legt het belang van een buikademhaling uit: met behulp van deze manier van ademhalen, kan het kind ervoor zorgen dat de ademhaling rustiger wordt en zelfs dat de hartslag en bloeddruk omlaag gaan waardoor het lichaam zich meer kan ontspannen en minder pijn ervaren wordt. Buikademhaling wordt geleerd door het kind de handen op de buik te laten leggen en dan eerst de handen omhoog te laten duwen om de beweging van de buik te voelen. Daarna moet dit omhoog duwen gecombineerd worden met inademen. Tenslotte ademt het kind zonder de bewuste beweging met de buik. Met de handen op de buik wordt gecontroleerd of de buik nog steeds omhoog gaat bij het inademen. Soms helpt het om samen met het kind drie tellen in te ademen door de neus en rustig zeven tellen uit te ademen door de mond met zachtjes blazen. Deze ademhalingsoefeningen worden dagelijks, het liefst een aantal keren per dag, geoefend. Het is het beste hiervoor vaste tijden af te spreken (bijvoorbeeld vlak voor iedere maaltijd, tijdens tv kijken, etc.). Het is de bedoeling dat buikademhaling tenslotte zo gewoon wordt dat het kind deze de hele dag toepast.

##### 3.1.2. Ontspanningsoefening

In eerste instantie wordt uitleg gegeven over het principe van de ontspanningsoefening (leren ontspannen door eerst te spannen) en over het nut (als je pijn hebt, span je je spieren, dat is wel logisch, maar eigenlijk ook heel vervelend, omdat dan de pijn nog erger wordt). Aangegeven wordt dat het kind eerst geleerd wordt te leren ontspannen wanneer het geen pijn heeft. Wanneer het kind de ontspanningsoefeningen onder de knie heeft, kan het gaan



oefenen wanneer de buikpijn aanwezig is. Het kind krijgt de ingesproken oefening op een eigen of door de therapeut geleverde MP3-speler mee naar huis. De ontspanningsoefeningen worden in drie sessies aangeleerd. De eerste keer begint met de actieve, progressieve ontspanningsmethode a la Jacobson: het spannen en daarna ontspannen van de spieren, per spiergroep. Tegelijk met het ontspannen worden suggesties van loomheid en zwaarte gegeven. Meestal wordt de volgende volgorde aangehouden:

- rechter hand, linker hand
- rechter arm, linker arm
- rechter schouder, linker schouder
- nek
- lippen, ogen, voorhoofd, kaken
- borst
- buik
- billen
- rechter been, linker been

Zie voor een uitvoerige beschrijving van deze ontspanningsoefening het werk van Jacobson (adolescenten) of King (jongere kinderen).

Er zijn kinderen voor wie dit stapsgewijs aanleren van ontspanning te veel is. Zij zijn tijdens de oefening snel afgeleid, gaan draaien op hun stoel en begrijpen niet goed wat ze moeten doen. Een ontspannen gevoel wordt dan ook niet bereikt. In die gevallen kan het beter zijn een korte oefening te doen, waarin alleen gebruik gemaakt wordt van suggestie. Het kind gaat zo makkelijk mogelijk zitten, met de handen op de benen. Nu vraagt de therapeut of het hem lukt zijn armen en handen zwaar te maken, heel erg zwaar. Als dat lukt kunnen schouders, hoofd en benen volgen. Bij veel kinderen is deze korte suggestieve methode voldoende. De ontspanning kan gecontroleerd worden door de arm bij het polsgewricht voorzichtig op te tillen. Als het kind nog teveel meegeeft, kunnen ook dan suggesties van zwaarte en loslaten gegeven worden. Het kind kan tijdens de oefening de ogen dichtdoen, maar dat hoeft niet. Soms helpt het wel de ogen ergens op te fixeren. Als het duidelijk is dat het kind dit ook allemaal teveel poespas vindt, wordt het achterwege gelaten.

In de tweede sessie wordt in dezelfde volgorde als bij de eerste keer gevraagd de aandacht te richten op verschillende spiergroepen waarbij suggesties van zwaarte, loomheid en een gevoel van warmte gegeven wordt (licht tintelend gevoel van warmte). Het eerst spannen en daarna ontspannen wordt dus achterwege gelaten. Ook deze oefening wordt opgenomen op MP3-speler en meegegeven.



Tenslotte wordt cue ontspanning geleerd. Hierbij leert het kind in een keer te ontspannen zonder alle spiergroepen te hoeven nalopen. Dit in een keer ontspannen gebeurt met behulp van een zogeheten 'cue', Deze cue – aanwijzing - is dat onderdeel van de ontspanningsoefening, dat voor het kind een kenmerkend begin van het hele ontspannen kan zijn. Dat kan bijvoorbeeld zijn: handen op de benen leggen, of ogen op een punt gericht houden of een keer diep ademhalen. Samen met het kind kan bekeken worden wat voor hem of haar het duidelijkste begin van de ontspanning is. Dan kan gesuggereerd worden dat die handeling het begin is van het bekende gevoel van ontspanning, dat nu kan komen. Cue ontspanning kan tijdens de zitting geoefend worden, door bijvoorbeeld het kind te laten rondlopen, dan te laten zitten en de cue ontspanning te laten toepassen. Ook het ontspannen tijdens gewone bezigheden als aan tafel zitten, studeren, lezen, praten wordt besproken en geoefend. Ook deze oefening wordt op de MP3 speler opgenomen en meegegeven. Het is de bedoeling dat de ontspanningsoefeningen dagelijks gedaan worden. Het beste kunnen ook hierover afspraken gemaakt worden (tijd en plaats).

Wanneer de buikademhaling en ontspanningsoefeningen bekend zijn bij het kind en goed geoefend zijn, kan vervolgens gebruik gemaakt worden van hypnotische suggesties om de buikpijn te verminderen. Welke suggesties gegeven worden is afhankelijk van wat het kind over de buikpijn vertelt. Die sensatie wordt als uitgangspunt genomen, om vervolgens met suggesties hierin verandering te brengen. Als het kind een duidelijke voorstelling heeft van de pijn, kan gevraagd worden dit te visualiseren (geef het een kleur en een vorm) en zich dan voor te stellen hoe tegelijk met de ontspanning (en warmte) de pijn langzaam wegvloeit en de kleur en de vorm veranderen. . Een andere mogelijkheid is het kind te vragen de hand op de buik te leggen en te denken aan die ontspannen warme hand. Dan kan het kind zich voorstellen hoe tegelijk met de warmte van de hand, ook het ontspannen gevoel op de buik wordt overgebracht.

### 3.2. Cognitieve therapie

De therapeut maakt duidelijk dat hoe iemand denkt invloed kan hebben op hoe iemand zich voelt. Begonnen kan worden met de bekende voorbeelden uit de cognitieve therapie:

*Je ligt boven in bed en hoort glasgerinkel beneden.*

*Je denkt: 'Ah, dat is een dief die iets omgoot!'. Hoe voel je je dan?*

*Maar als je denkt, 'Oh nee, die stomme poes gooit iets om van de vensterbank!', hoe voel je je dan?*



Hierna kan overgegaan worden op voorbeelden over denken en pijn. Het voorbeeld van de fietser die tijdens een lange fietstocht een keer is gevallen en de volgende dag pijn in zijn been heeft, wordt gegeven (zie werkblad). Daarna wordt geoefend met andere voorbeelden van denken (interpretatie) en pijn. Hiervoor kunnen de werkbladen gebruikt worden. Mocht er een reden zijn waardoor het kind deze uitleg niet begrijpt (leeftijd, intelligentieniveau of andere reden), dan hoeft niet doorgedrukt te worden. Bij kinderen die geen duidelijke angstige, catastrofale cognities hebben, is uitvoerige cognitieve therapie niet aan te bevelen. Wel is het van belang tijdens alle sessies te blijven vragen naar wat het kind denkt als het buikpijn heeft.

Sommige kinderen (en hun ouders) zien de buikpijnklachten als iets vervelends, waar je je verder maar niets van aan moet trekken (en dus ook niets aan moet doen). Zij ervaren de buikpijn als iets wat hen overkomt, en waar niets tegen te doen is. Dit soort cognities worden waarschijnlijk het best veranderd doordat duidelijk wordt dat er wel iets tegen de pijn te doen is (middels ontspanningsoefeningen bijvoorbeeld, of door behandelmogelijkheden te bespreken).

Als de cognities of interpretaties van de pijn erg beangstigend zijn, is het van belang uitvoeriger stil te staan bij die cognities en niet meteen over te gaan op het bedenken van andere interpretaties. Het is beter ruim aandacht aan de angstige cognities te geven en ze met het kind samen te onderzoeken, dan er meteen vanuit te gaan dat tegenover deze gedachten een andere gedachte geplaatst moet worden. Het is beter niet meteen met tegenargumenten te komen, of “Socratische vragen” te stellen. De houding van de therapeut is meer een van nieuwsgierigheid naar de gedachtewereld van het kind. Hij/zij hoeft in eerste instantie alleen te proberen te begrijpen waardoor het kind zo denkt. Met het kind wordt besproken waar het precies bang voor is en waardoor. Nagegaan wordt waarom de geruststelling van de dokter niet voldoende heeft geholpen. Besproken wordt wat het ergste is waarvoor het kind bang is.

Pas wanneer die gedachtewereld duidelijk is, kan worden overgegaan op het bedenken van alternatieve verklaringen voor de buikpijn. Als kinderen niet zo geloven in die andere verklaringen, kan bij iedere verklaring worden aangegeven hoe geloofwaardig hij is. Waarschijnlijk is de angstige verklaring dan het meest geloofwaardig. Het verzinnen van alternatieve verklaringen kan dan worden gezien als oefening. Zo leert het kind ook aan andere mogelijkheden denken, zonder er in te hoeven geloven. Pas bij veel herhaling zullen de andere verklaringen ook enige realiteitswaarde krijgen.

Bij jongere kinderen kunnen we ons ook beperken tot het verzinnen van de zogenaamde ‘helpende gedachten’. Deze kunnen met het kind samen verzonnen worden. Een hulpmiddel daarvoor is de vraag wat tegen een vriendje of vriendinnetje gezegd zou



kunnen worden, of wat de moeder of vader zou zeggen (en dan samen nagaan welke onzin zijn en welke wel goed zouden kunnen helpen).

Na de eerste sessie cognitieve therapie krijgt het kind de opdracht bij de buikpijnregistratie ook op te schrijven wat het denkt bij de pijn en wat het anders zou kunnen denken. De volgende sessies blijft het bespreken van cognities en interpretaties van de buikpijn een onderwerp van gesprek. Steeds worden weer opnieuw alternatieve interpretaties of helpende gedachten geoefend. Dit gebeurt aan de hand van het registratieformulier en eventueel aan de hand van andere gebeurtenissen in het leven van het kind.

### 3.3. Veranderingen in gedrag

#### 3.3.1. Vermijdingsgedrag en pijngedrag

Als blijkt dat het kind reageert op buikpijn met in bed gaan liggen, niet naar school gaan, veel klagen en allerlei activiteiten niet meer ondernemen, is deze module aangewezen. Van belang is echter dat het kind goed op de hoogte is van de rationale van de hele behandeling en heeft geleerd wat het aan buikpijn kan doen (ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen eventueel zelfhypnose). Er wordt een nadere inventarisatie van het vermijdingsgedrag en de reacties op buikpijn gemaakt. De komende interventies mogen niet op straf voor de buikpijn gaan lijken. Ze moeten dan ook altijd in een vriendelijke, welwillende context gebracht worden. De verschillende oefenopdrachten kunnen het best samen bedacht worden, waarbij de therapeut eerder onderbiedt dan teveel vraagt. Het kind krijgt de oefenopdracht ook pas als het er zelf helemaal mee eens is. De rationale voor de komende interventies wordt gegeven:

*Het is logisch dat je naar bed gaat/ op de bank gaat liggen/ niet naar school gaat etc. als je buikpijn hebt, maar met jouw soort buikpijn (OBP) helpt dat eigenlijk helemaal niet. Naar bed gaan helpt alleen maar met bepaald soort ziektes zoals griep. Bij OBP helpt juist om alles zoveel mogelijk gewoon wel te doen, ook al heb je pijn. Dat helpt je niet zo op de buikpijn te letten en de kans is groot dat daardoor die extra gevoeligheid voor buikpijn verdwijnt. We gaan daarom nu alles wat je niet meer doet op een rijtje zetten en kijken welke activiteiten je weer kunt gaan doen. Dat gaat in kleine stapjes, omdat het anders te moeilijk is.*

Al het vermijdingsgedrag wordt in een hiërarchie gezet en zo mogelijk opgedeeld in kleine stapjes. Weer naar school gaan, zal ook stapsgewijs moeten plaatsvinden. Een mogelijke



hiërarchie is: naar school gaan en even kijken, een gesprek met de leraar of mentor hebben, een uurtje meedoen, twee uur meedoen etc. Zonodig worden gymnastiek en andere nog moeilijke activiteiten pas later in de hiërarchie gezet. Ook kan begonnen worden het kind alvast op schooltijden schoolwerk thuis te laten maken.

Aangename gevolgen van buikpijn, zoals met een kruik op de bank liggen en naar de TV kijken, verwend, verzorgd en vertroeteld worden, zullen moeten worden afgebouwd. Bij kinderen die snel hun toevlucht tot de bank in de kamer zoeken, is de opdracht om bij buikpijn naar boven in eigen bed ontspanningsoefeningen te gaan doen, aangewezen. Van belang is dat ook al deze adviezen en opdrachten in een welwillende context gebracht worden en dat de ouders het er ook mee eens zijn. Het advies of de opdracht om in de eigen kamer ontspanningsoefeningen te gaan doen in plaats van op de bank naar de TV te liggen kijken, kan gemotiveerd worden door te vertellen dat op deze manier de buikpijn beter bestreden kan worden.

### 3.3.2. Eetpatroon

Sommige kinderen veranderen hun eetpatroon in verband met de buikpijn. Het is van belang eventueel samen met een ouder na te gaan wat het kind precies eet en drinkt op een dag. Eventueel kan een registratieformulier (in bijlage) meegegeven worden om een week lang bij te houden wat er gegeten en gedronken wordt. De principes van gezond eten kunnen besproken worden. Verwezen kan worden naar websites ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) of er kan een folder meegegeven worden. Als de indruk bestaat dat al deze informatie niet goed aankomt, kan verwezen worden naar een diëtiste.

## 3.4. Reacties van ouders

Ouders versterken het kind vaak ongewild in het niet productieve buikpijngedrag. Zij troosten, stellen gerust, en geven toestemming om thuis te blijven, in bed te gaan liggen of op de bank. Daarnaast kunnen zij ook zelf angstig zijn en angstig reageren op pijn. Tenslotte kunnen zij een onhandig voorbeeld geven door zelf snel toe te geven aan eigen kleine kwaaltjes en bijvoorbeeld op de bank of in bed te gaan liggen of zich snel ziekmelden. Wanneer dit het geval is worden de verschillende mogelijkheden van reageren met de ouders doorgesproken. Van belang is dat dit met respect gebeurt. De therapeut toont allereerst begrip voor de reacties van de ouders. Zij/hij begrijpt dat ouders hun kind vooral willen steunen en helpen. Daarna wordt uitgelegd dat hun reactie in dit geval niet zo goed werkt, omdat het kind zich met dit soort klachten juist heel anders moet gedragen dan



bijvoorbeeld bij een griep. Hoe ongewild ook, de ouders versterken hiermee de pijn en de angst van het kind. Misschien niet op korte termijn, op langere termijn zeker.

Ouders die uit angst of overtuiging niet zo geneigd zijn hun gedrag te veranderen, kan gevraagd worden dit als experiment een tijdje te doen. Na een of twee weken kan dan bekeken worden of de nieuwe manier van doen zin heeft, dan wel nergens toe leidt.



## 4. PROTOCOL PER SESSIE

### 4.1. Diagnostiek

#### Sessie 1

- Kennismaken
- Uitleg procedure: intake, diagnostiek en dan behandeling
- Inventarisatie klachten volgens intake-model Van Rood e.a. (zie bijgevoegd intakeformulier)
  - Erkenning voor het bestaan van de pijn
  - Inventarisatie eerdere behandelingen
  - Inventarisatie reacties kind op buikpijn. Wat doet het kind als het buikpijn heeft? Gaat het in bed liggen, of op de bank, is er sprake van schoolverzuim, etc.. Heeft het kind vermijdingsgedrag (nergens meer naar toe, niet naar buiten, bepaalde dingen niet meer eten)?
  - Inventarisatie reacties ouders op de buikpijn. Geven ze geruststelling, medicatie, sturen ze het kind naar de bank of bed? Reageren ze angstig? Zijn ze angstig?
  - Inventarisatie cognities. Hoe denken het kind en de ouders over de buikpijn? Zijn ze bang dat er iets ernstigs aan de hand is? Vinden ze dat er te weinig onderzocht is? Is het kind bang dat er iets mis gaat als het buikpijn heeft, zoals flauwvallen, overgeven, diarree, etc.?

#### Sessie 2

- Gestructureerd interview voor angst en depressie (ADIS-C) bij ouders en kind
- Overige meetinstrumenten (CBCL, TRF, YSR, evt. CDI, SCARED)
- Uitleg komende behandeling
- Registratie-opdracht buikpijn voor kind en voor ouders (buikpijndagboek)





## 4.2. Behandeling

Onderstaand wordt per sessie schematisch aangegeven wat er besproken dient te worden. Onderdelen die cursief zijn afgedrukt duiden op onderdelen uit de optionele modules. Deze modules dienen wel, de eerste keer dat zij aan bod komen binnen het protocol, kort met het kind besproken te worden, maar het is niet bij elk kind nodig hier uitvoering op in te gaan.

### Sessie 1

- Uitleg behandeling
  - o Buikpijn is geen aanstellerij. Diagnose FAP (functionele buikpijn) of OBP (onverklaarde buikpijn).
  - o Buikpijn heeft misschien te maken met extra gevoeligheid.
  - o Reacties op buikpijn helpen wellicht op korte termijn, maar kunnen op langere termijn de buikpijn in stand houden of soms zelfs verergeren.
  - o Reacties zijn: cognities (wat je denkt) en gedrag (wat je doet) en gedrag van anderen (wat ouders doen en zeggen). Die reacties gaan we inventariseren en bespreken hoe we die kunnen veranderen als ze eigenlijk niet zo handig zijn. Het is de bedoeling dat het kind zoveel mogelijk weer een gewoon leven gaat leiden.
  - o De behandeling is intensief: er zal veel geoefend moeten worden, maar hoe meer je oefent, hoe groter de kans dat je beter met je buikpijn leert omgaan en dat de buikpijn minder zal worden.
  - o Ook rechtstreekse beïnvloeding van de pijn: aanleren van coping (ademhalings- en ontspanningsoefeningen).
  
- Cognitieve interventie  
Anders leren denken over de buikpijn. Geen aanstellerij, maar gelukkig ook niets ernstigs aan de hand. We hebben er een naam voor: OBP (FAP).
  
- Ademhalingsoefeningen.

### Huiswerk

- Ademhaling oefenen (bij jongere kinderen: samen met ouders).
- Registratie-opdracht buikpijn, wat eraan voorafgaat en reactie erop. Jongere kinderen vullen het formulier samen met de ouders in, oudere kinderen doen het zelf (buikpijndagboek).



## Sessie 2

- Bespreken huiswerk. Stilstaan bij mogelijk niet gemaakt huiswerk. Wat is de reden voor het niet doen, is het te moeilijk? Wat is er nodig om het huiswerk wel te kunnen doen? Duidelijk maken dat huiswerk maken belangrijk is voor de behandeling.
- Ademhalingsoefening. Hoe is het gegaan. Een manier om buikademhaling als gewoonte aan te leren is door het te koppelen aan veelvoorkomend gedrag, zoals gaan zitten. In ieder geval toepassen bij TV kijken (gesteld dat dat vaak plaats vindt), of wanneer het kind achter de computer gaat zitten.
- *Cognitieve interventie*. Verder oefenen met anders leren denken over buikpijn aan de hand van het buikpijndagboek. Wanneer was er buikpijn en wat dacht je toen. Wat zou je anders kunnen denken. Eventueel helpende gedachten.
- Ontspanningsoefeningen, spannen, ontspannen volgens Jacobson. Oefening opnemen op MP-3 speler.

### Huiswerk

- Iedere dag ontspanning oefenen met MP-3 speler. Liefst op tijdens sessie afgesproken tijd.
- Op vaste tijden letten op buikademhaling
- Registratie-opdracht buikpijn + *cognities* + *alternatieve of helpende gedachten*

## Sessie 3

- Bespreken huiswerk. Is ontspanning geoefend, buikademhaling? Registratie-opdracht bespreken.
- *Cognitieve interventie*. Registratie van cognities en alternatieve gedachten bespreken.
- Ontspanningsoefeningen. Ontspannen zonder spannen. Suggestieve methode. Oefening opnemen op MP-3 speler en meegeven.
- *Gedragsinterventie*. Bespreken wat het kind doet als het buikpijn heeft of juist laat vanwege (mogelijke) buikpijn. Rationale voor het opheffen van vermijdingsgedrag doornemen. Het vermijdingsgedrag inventariseren en in kleine stapjes opdelen. Weer terug naar school, of hele dagen naar school is een van de eerste doelen, als het kind niet of nauwelijks meer naar school gaat. Als eerste stap kan begonnen worden met huiswerk doen op schooltijden.
- *Rol van ouders*. Nogmaals bespreken wat zij doen als het kind buikpijn heeft. Hen vragen het kind eraan te helpen herinneren iets anders dan gebruikelijk te doen als het buikpijn heeft: afleiding zoeken of ontspanningsoefeningen doen. Ook hun reactie



op het klagen van het kind over buikpijn wordt besproken. Klagen over buikpijn moet niet meer leiden tot als een zieke behandeld worden. De ouders wordt gevraagd hun kind vriendelijk, maar beslist te wijzen op de oefeningen die het moet gaan doen of de afleiding die het moet gaan zoeken.

Mogelijk modelgedrag van de ouders nagaan en bespreken. Wellicht kunnen ook zij hun gedrag veranderen (niet op de bank liggen bij hoofdpijn of vermoeidheid, sporten of andere activiteiten ondernemen bij licht lichamelijk ongemak, in plaats zich als een zieke gedragen).

#### Huiswerk

- Iedere dag ontspanning oefenen met het opgenomen bandje. Het liefst op tijdens de in de sessie afgesproken tijd. Het kind mag de oefening ook toepassen als de buikpijn niet heel ernstig is.
- Op vaste tijden letten op buikademhaling
- Registratie-opdracht buikpijn + *cognities* + *alternatieve of helpende gedachten*

#### Sessie 4

- Bespreken huiswerk. Buikpijnregistratie nagaan. Het resultaat van de registratie kan in een grafiek worden weergegeven (zie werkbladen). Eventueel maken kinderen zelf op de computer een grafiek.
- *Bespreken van cognities en alternatieve verklaringen of helpende gedachten*
- Vragen naar buikademhaling
- Ontspanningsoefeningen. Hypnotische suggesties gericht op buikpijn (zie bijlage voor tekst hypnotische suggestie en werkblad om kind buikpijn te laten visualeren). Oefening wordt op MP-3 speler opgenomen en meegegeven.
- *Gedragsinterventies*. Afwerken van hiërarchie. Nagaan wat het gedrag is bij buikpijn. Hierin eventueel verandering brengen.
- *Reactie ouders* bespreken.

#### Huiswerk

- Iedere dag ontspanning oefenen met MP3-speler. Liefst op de tijdens de sessie afgesproken tijd. Oefening ook toepassen bij buikpijn.
- Op vaste tijden letten op buikademhaling
- Registratie-opdracht buikpijn + *cognities* + *alternatieve of helpende gedachten*
- *Eerste opdrachten uit de hiërarchie van activiteiten die vermeden worden*



## Sessie 5

- Bespreken huiswerk. Buikpijn registratie nagaan. Het resultaat van de registratie kan in een grafiek worden weergegeven (zie werkbladen). Eventueel maken kinderen zelf op de computer een grafiek.
- *Bespreken van cognities en alternatieve verklaringen of helpende gedachten*
- Vragen naar buikademhaling.
- Ontspanningsoefeningen. Hypnotische suggesties gericht op buikpijn
- *Gedragsinterventie*. Afwerken van hiërarchie. Nagaan wat het gedrag is bij buikpijn. Hierin eventueel verandering brengen.
- *Reactie ouders* bespreken

### Huiswerk

- Iedere dag ontspanning oefenen met MP-3speler. Liefst op de tijdens de sessie afgesproken tijd. Oefening ook toepassen bij buikpijn.
- Op vaste tijden letten op buikademhaling
- Registratie-opdracht buikpijn + *cognities + alternatieve of helpende gedachten*
- *Volgende opdrachten uit de hiërarchie van vermeden activiteiten. Typisch buikpijngedrag (op de bank liggen) navragen en eventueel hierin verandering brengen.*

## Sessie 6

- Bespreken huiswerk. Buikpijnregistratie nagaan. Het resultaat van de registratie kan in een grafiek worden weergegeven (zie werkbladen). Eventueel maken kinderen zelf op de computer een grafiek.
- *Bespreken van cognities en alternatieve verklaringen of helpende gedachten*
- Vragen naar buikademhaling.
- Ontspanningsoefeningen. Navragen of de oefeningen goed zijn gegaan. Als er problemen zijn eventueel nogmaals op MP-3 speler opnemen.
- *Gedragsinterventies*. Afwerken van hiërarchie.
- *Reactie ouders* bespreken
- Evaluatie behandeling. Eventuele voortgang of afspraak voor afscheid plannen.



## 5. WERKBLADEN

Hierna volgen diverse werkbladen die u naar eigen inzicht kunt gebruiken bij de therapie. De bladen kunnen op de volgende momenten ingezet worden:

Werkblad	Te gebruiken bij...
Buikpijndoelen	Uitleg tijdens eerste sessie
Pijn	Uitleg tijdens eerste sessie
Pijn en denken	Module 2: Cognitieve therapie
Gedachten bepalen gevoelens, het GGGG schema	Module 2: Cognitieve therapie
Pijn en doen	Module 3: Veranderingen in gedrag
Wat ging er goed?	Module 2: Cognitieve therapie
Ontspanningsoefening	Module 1: Rechtstreekse beïnvloeding van de buikpijn (te gebruiken bij hypnotische suggestie)
Buikpijn Stappenplan	Laatste sessie



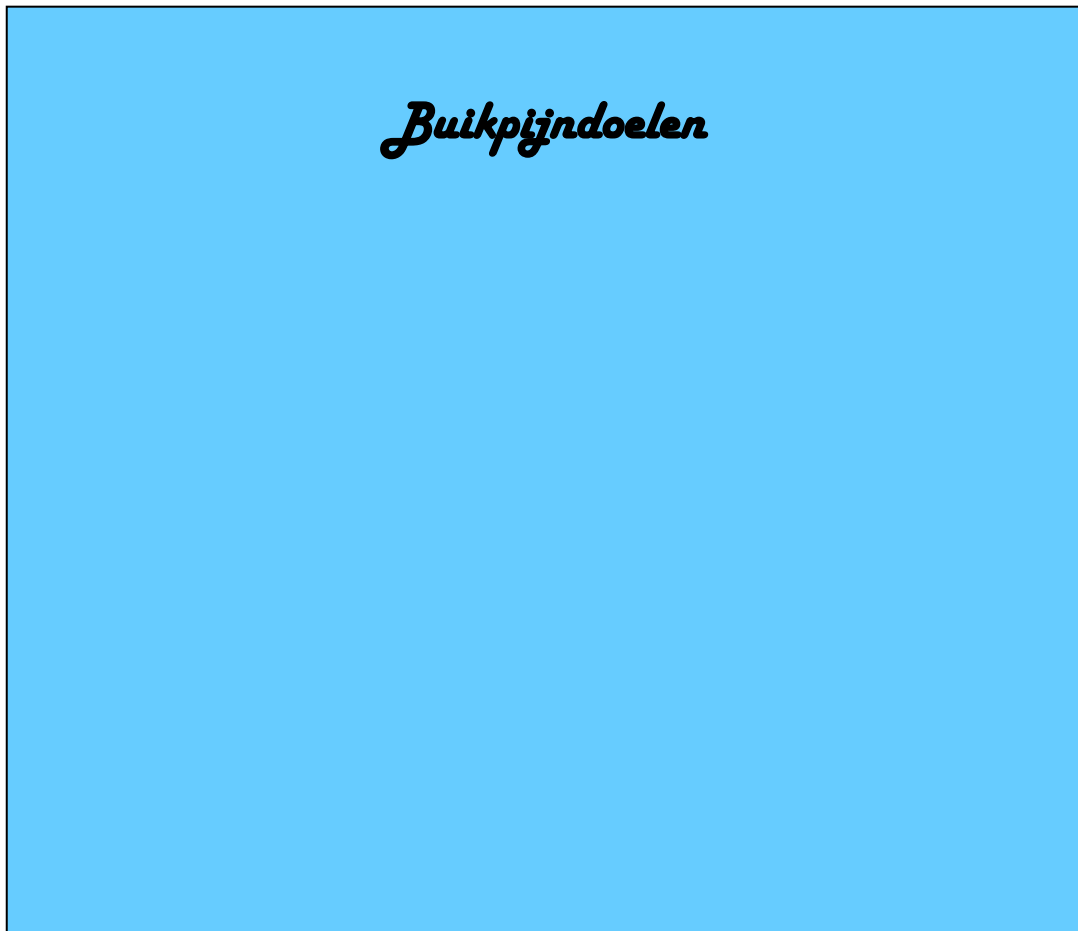


## Buikpijndoelen

Omdat jij last hebt van buikpijn, gaan sommige dingen niet zo goed meer. Misschien merk je dat school lastiger wordt omdat je last van je buik hebt. Of spreek je minder af met je vrienden omdat je je niet lekker voelt. Voor sommige kinderen zijn er thuis allerlei dingen lastiger geworden om te doen door de buikpijn. Ze kunnen bijvoorbeeld moeilijk in slaap komen. Of ze liggen veel op de bank.

Je bent begonnen met een behandeling/training speciaal om te leren omgaan met buikpijn. Je zult veel dingen leren die je kunnen helpen bij buikpijn. Maar misschien heb jij zelf al een idee van wat je hier wil leren. Dingen die je wil leren, noemen we **doelen**. En omdat die doelen over buikpijn gaan, noemen we ze buikpijndoelen.

Wat wil jij straks hebben geleerd als je klaar bent met de behandeling/training? Dus: wat zijn jouw buikpijndoelen?



*Buikpijndoelen*

Halverwege de behandeling/training gaan we eens kijken hoeveel van jouw buikpijndoelen we al hebben bereikt. En aan het einde kijken we natuurlijk nog eens.

Veel succes met het halen van je doelen!





## Pijn

Als je pijn hebt, is dat meestal een teken dat er iets mis is. Je bent bijvoorbeeld gevallen, of je bent ziek. Maar het kan ook zijn dat je pijn hebt, zonder dat je weet waardoor het komt. Ook je ouders en de dokter weten het niet. Dat is vervelend omdat andere mensen dan misschien denken dat jouw pijn wel meevalt. Of misschien denken mensen wel dat je je aanstelt! Dat is natuurlijk onzin. Als je pijn hebt, heb je pijn, of we nu weten waardoor dat komt of niet.

Het kan namelijk best dat je pijn hebt zonder dat er iets mis is. Je lichaam is eigenlijk een grote ingewikkelde machine, waarin zonder dat we dat merken allerlei ingewikkelde processen plaatsvinden. Je hart pompt de hele dag bloed door al je aderen, je maag verteert alles wat je eet en stuurt het door naar je darmen, die er ook weer mee aan de slag gaan. De meeste mensen merken daar helemaal niets van, zij doen van alles terwijl die machine van binnen aan het werk is. Maar er zijn mensen die gevoeliger zijn. Zij merken wel iets van die machine en soms voelt dat als pijn. Als je ziek bent geweest en je hebt bijvoorbeeld diarree gehad, kan je als je weer beter bent gevoeliger zijn.

***Pijn is dus nooit aanstellerij, maar pijn hebben betekent ook lang niet altijd dat je ziek bent. Soms ben je alleen maar gevoeliger.***





## Pijn en denken

Pijn hebben is niet leuk. Het voelt niet alleen akelig, maar je kan je er ook rot of bang door voelen. Je kunt je bang voelen omdat je denkt dat je een nare ziekte hebt of omdat je denkt dat de pijn steeds erger zal worden. Het kan ook zijn dat je alleen nog maar aan je pijn kan denken. Dan blijven er weinig gedachten over die over de leuke dingen gaan. Weet je wat het vervelende is van al dat gedenk over pijn? De pijn gaat er niet mee weg. Juist niet! Vaak wordt de pijn er alleen maar erger door.

Dit laatste klinkt eigenlijk een beetje gek. Kan je door denken nog meer pijn krijgen? Ja, vreemd genoeg kan dat. Kijk maar naar het voorbeeld.

Voorbeeld:

*Als je erge pijn in je been hebt, kun je denken dat het spierpijn is. Bijvoorbeeld omdat je gisteren een lange fietstocht hebt gemaakt. Je zal dat daarom niet zo erg vinden. Je zal denken dat het wel weer overgaat en waarschijnlijk denk er je er bijna niet aan. Vaak vergeet je de pijn dan gewoon.*

*Maar als je zou bedenken dat je been misschien wel gebroken is, omdat je tijdens die fietstocht ook nog gevallen bent, dan word je misschien wel bezorgd of bang. Je let dan goed op de pijn. Je kijkt goed naar je been (ziet mijn been er anders uit?), je probeert misschien voorzichtig te bewegen (lukt dat nog wel?) en misschien vraag je aan je ouders of zij iets vreemds aan je been zien. Misschien ga je denken aan ziekenhuizen en dokters, aan botten die helemaal gebroken zijn of aan een scheurtje dat misschien wel in je bot zit. Dan kun je helemaal niet makkelijk iets anders gaan doen en al helemaal niet aan iets anders gaan denken. Als je been echt gebroken is, is dat maar goed ook, want dan moet er snel iets aan gebeuren. Maar als je been niet gebroken is, is het eigenlijk zonde van al dat gedenk. Want daar wordt toch niemand blij van?*

Met buikpijn werkt het eigenlijk net zo. Als je buikpijn hebt, kan je daarover ook allemaal akelige gedachten hebben. Daar kan je je ongelukkig en bezorgd door gaan voelen en het kan dat je dan nog meer op de pijn gaat letten. Nu we weten dat die pijn niet door een akelige ziekte komt, is het zonde van al dat gedenk over de pijn in je buik. Daarom gaan we kijken of je misschien ook andere gedachten over de buikpijn kunt hebben. Gedachten waar je minder bang, ongelukkig of bezorgd van wordt.

We gaan je leren akelige gedachten over buikpijn te veranderen in meer helpende, positievere gedachten. Dat kan in het begin wel moeilijk zijn. We doen eerst een oefening met een andere pijn.

**We zagen al dat pijn in je been kan komen door spierpijn of doordat het been gebroken is. Kan je nog meer dingen verzinnen waardoor pijn in je been kan komen?**

- 1.
- 2.
- 3.

We hebben net al gezien dat je door akelige dingen te denken meer pijn kunt krijgen. Maak de onderstaande opdracht.

**Kun jij verzinnen waardoor pijn in je benen erger kan worden?**

- 1.
- 2.
- 3.

Of je nou pijn in je benen hebt, of pijn in je buik, het werkt op dezelfde manier. Hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je vervolgens gedraagt. Denk je dat je dezelfde opdracht nu kan doen over je buikpijn? Het kan best lastig zijn. Maar als je goed nadenkt (en misschien om hulp vraagt) lukt het je vast wel!

**Kun jij verzinnen waardoor jouw buikpijn erger kan worden?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

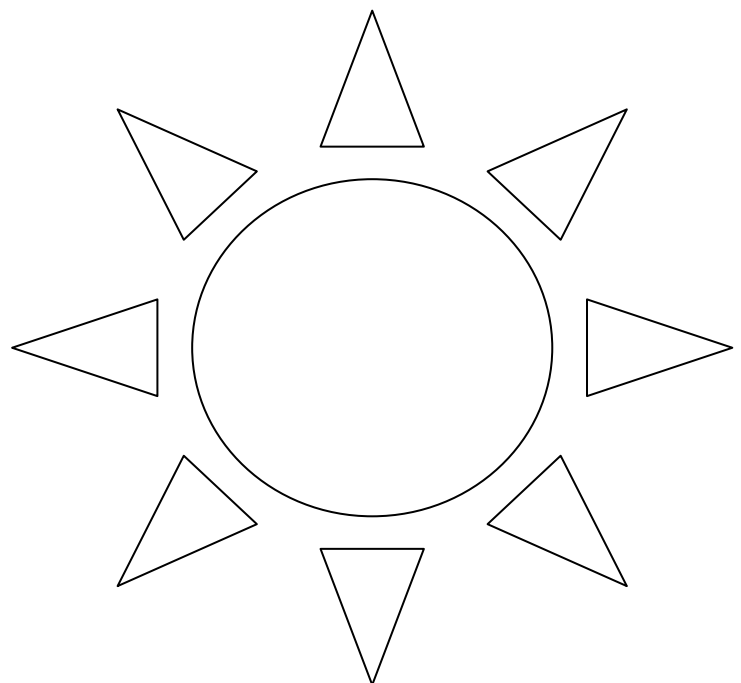
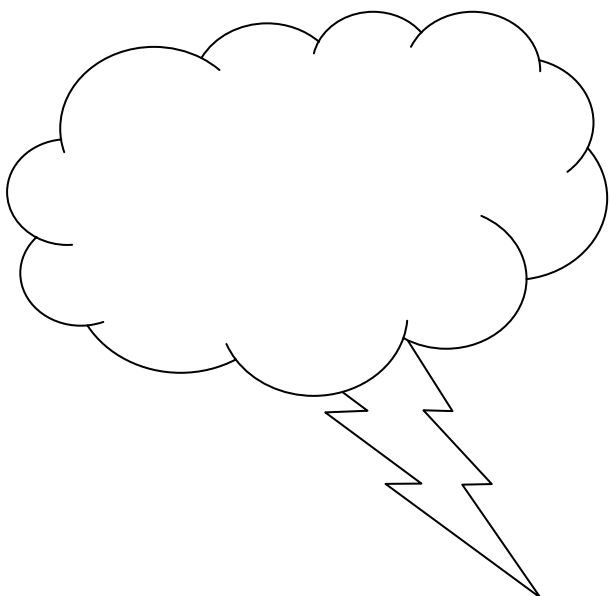
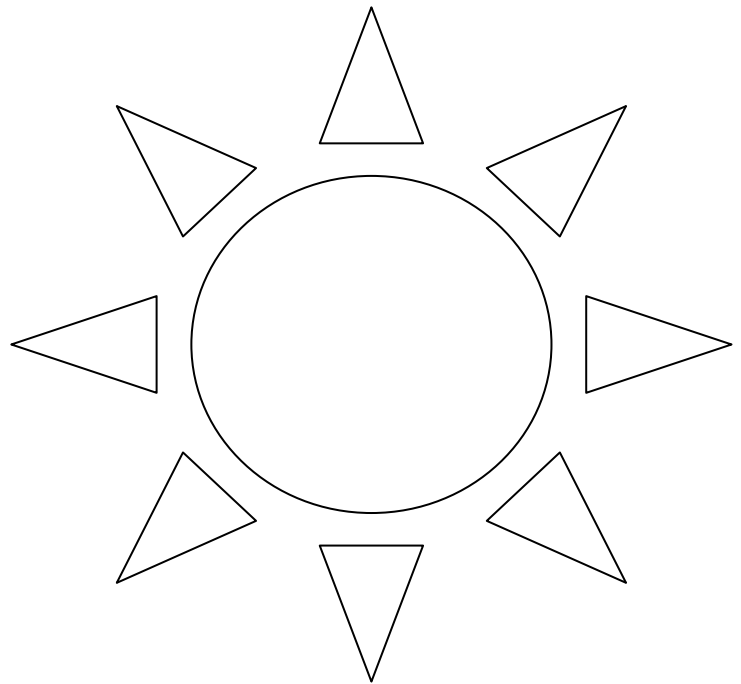
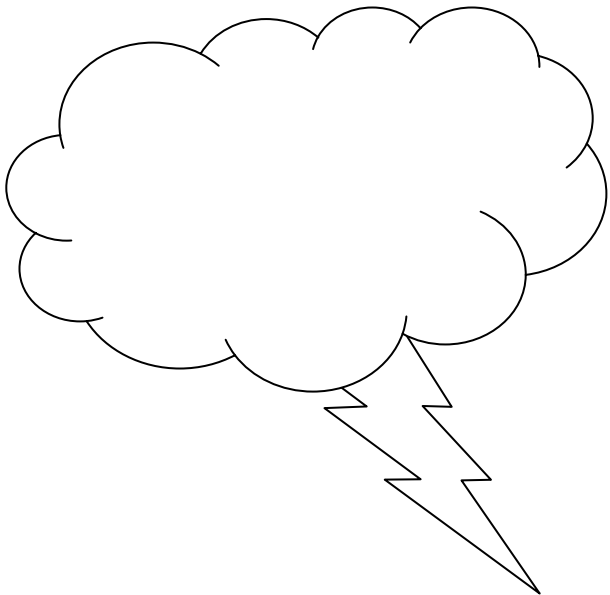
**Wat denk jij als je buikpijn hebt?**

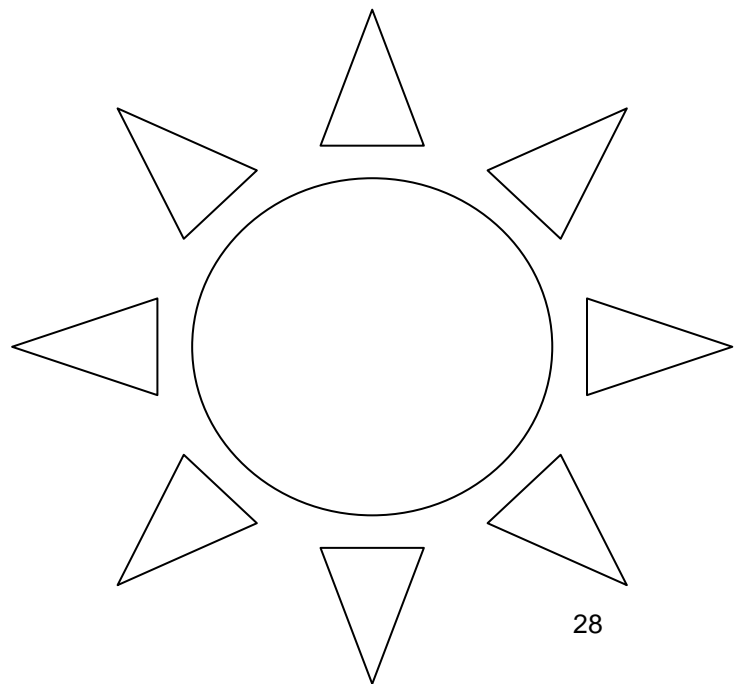
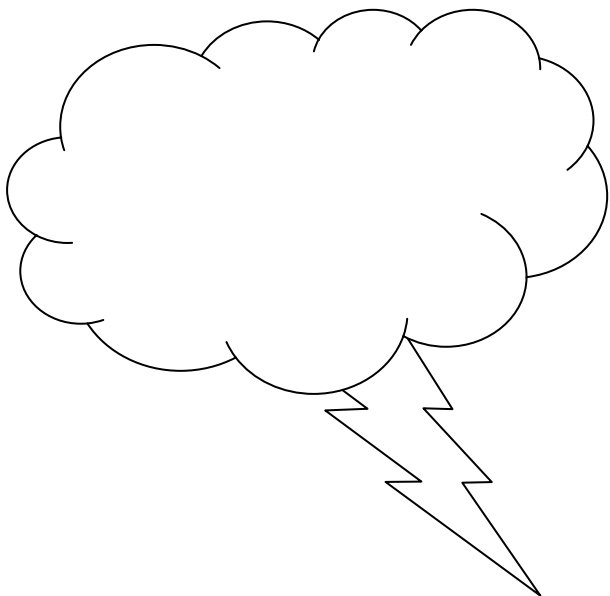
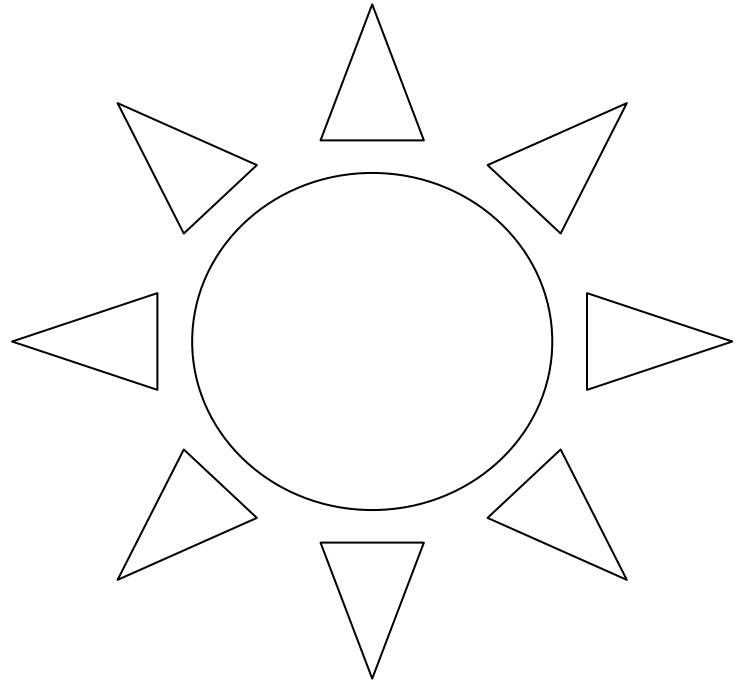
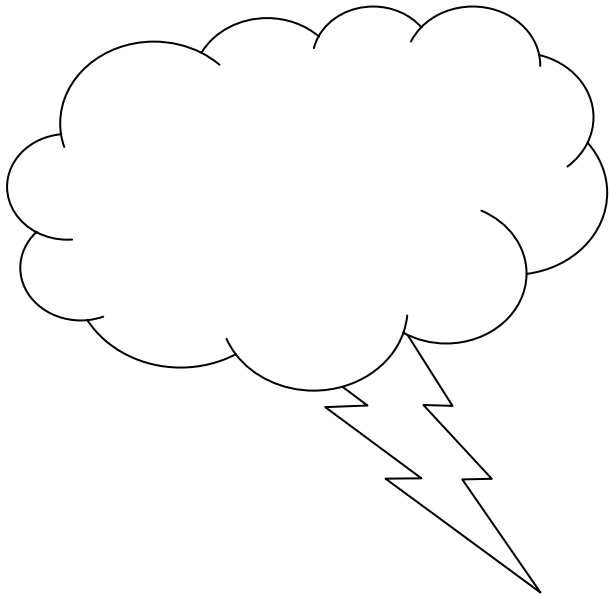
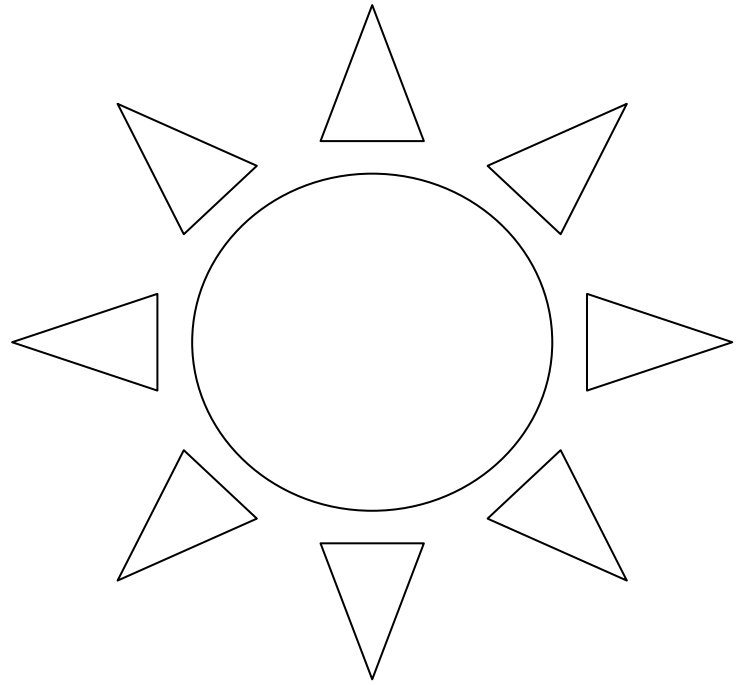
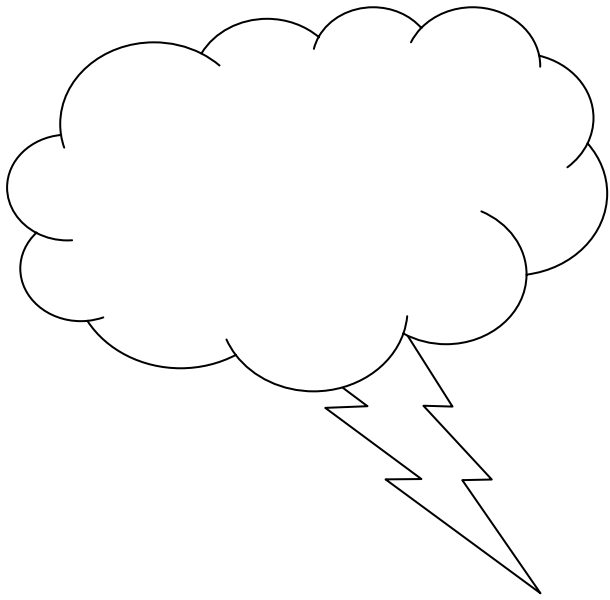
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Vaak zijn gedachten die je hebt als je buikpijn hebt, niet gedachten die je helpen om je beter te voelen. Als je bijvoorbeeld denkt 'de pijn wordt vast steeds erger' word je gespannen en dat kan de buikpijn erger maken. Die gedachte helpt je dus niet. In plaats van akelige gedachten, kan je beter iets denken waardoor je je misschien wat beter voelt. Dit noemen we helpende gedachten. Een voorbeeld van een helpende gedachte is 'als ik mijn ademhalingsoefening doe, is de pijn vast snel over'.

Hieronder zie je donderwolken en zonnen. In de donderwolken schrijf je je akelige gedachten op. In de zonnen schrijf je een helpende gedachte op.

Probeer het maar eens!





## Gedachten bepalen gevoelens, het GGGG schema

Bij een gebeurtenis kun je je verschillend voelen en verschillend gedragen. Dit komt door de manier waarop je over die gebeurtenis denkt. Niet de gebeurtenis zelf, maar hoe je erover denkt, bepaalt hoe jij je voelt. Kinderen die ergens bang voor zijn denken vaak direct het ergste, we noemen dit bange gedachten. We moeten onthouden dat wij zelf de baas zijn over hoe we denken. Wij bepalen zelf hoe we over situaties denken. Dus door anders te denken, kunnen we ook anders voelen!

Als je merkt dat je aan het piekeren bent, je zorgen maakt of ergens bang voor bent dan ga je dit opschrijven in het GGGG schema. Vervolgens bedenk je (met hulp van je vader of je moeder) alle bewijzen VOOR en alle bewijzen TEGEN deze vervelende gedachten en probeer je de vervelende gedachte om te buigen naar een positieve fijne gedachte.

Veel succes!

Het GGGG schema	
<b>G</b> ebeurtenis	
<b>G</b> edachten	
<b>G</b> evoel	
<b>G</b> edrag	

Bewijzen VOOR	Bewijzen TEGEN

Alternatieve verklaringen



## Pijn en doen

Veel kinderen gaan in bed liggen of op de bank als ze buikpijn hebben. Sommige kinderen gaan ook niet meer naar school of spelen niet meer buiten, omdat ze zo'n buikpijn hebben. Als je ziek bent, is het goed om uit te rusten. Dat helpt je om beter te worden. Maar als de buikpijn niet door een ziekte komt, is dat eigenlijk niet goed. Het is dan beter om juist weer activiteiten te gaan doen. Vaak helpt dat je om niet steeds aan de pijn te denken en het kan je ook helpen om minder gevoelig te worden voor de buikpijn.

Als je pijn hebt, doe je meestal andere dingen dan als je geen pijn hebt.

Wat doe jij als je pijn hebt?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



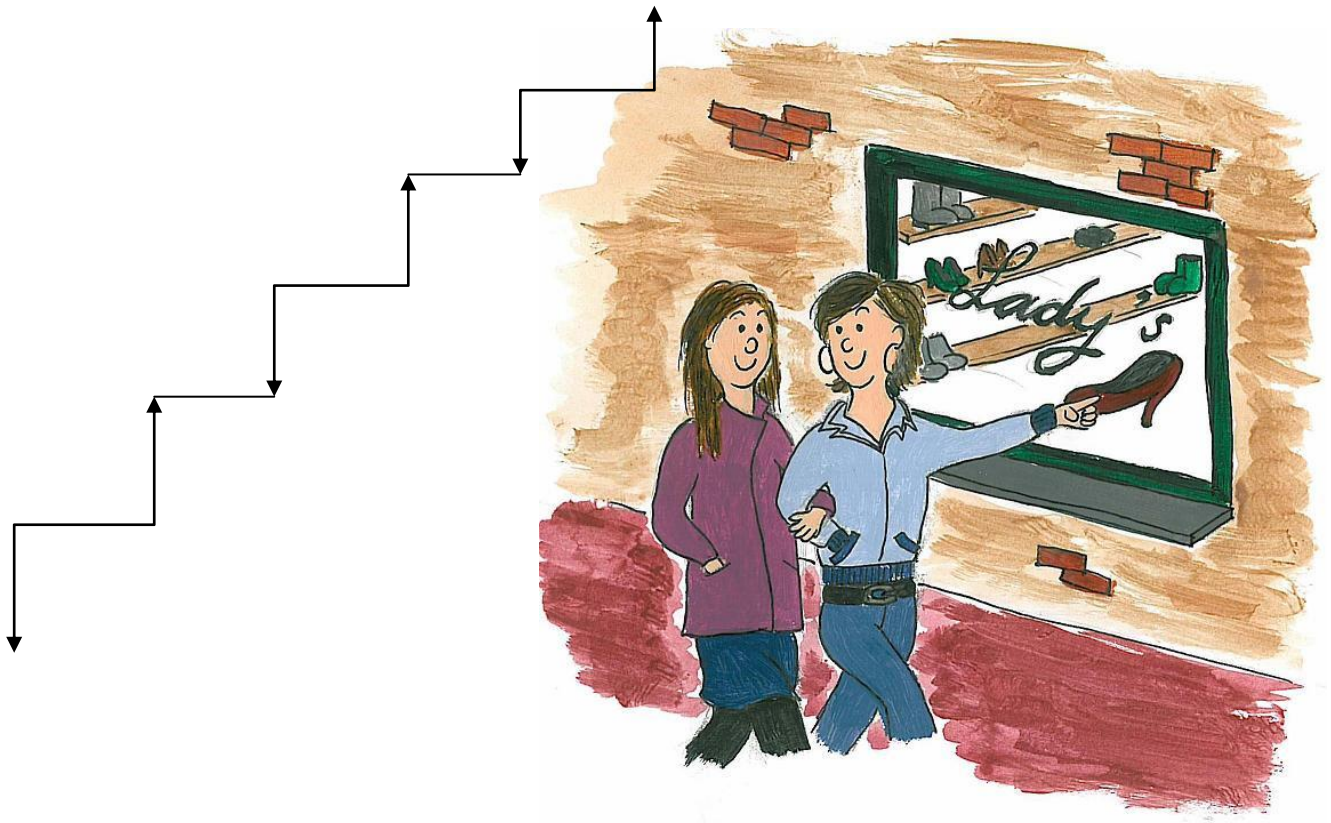
Zijn er dingen die je nu niet meer doet door de buikpijn en die je wel graag weer zou willen



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Vaak kun je die dingen niet zo maar in een keer net zo goed als vroeger. We kunnen het wel in kleine stapjes gaan oefenen. We maken dan een soort trainingsprogramma, een stappenplan.

Wat heb jij bij stap 1 staan? En wat wil je over een tijdje bereikt hebben?



Wanneer je de top van het stappenplan hebt bereikt, heb je ook echt iets bereikt! En dat mag best beloond worden. Schrijf hieronder op welke beloning jij zou willen bij elke stap die je bereikt. Wil je samen met je gezin thuis een filmavond houden of bepaal je liever voor een keer wat jullie die avond gaan eten? Wat je ook kiest, veel plezier met je beloning!

*Beloning*

A large yellow rectangular area with rounded corners and a drop shadow, intended for writing rewards. The word 'Beloning' is written in a cursive font at the top center of the area.

## Wat ging er goed?

Als je op een dag veel last hebt gehad van buikpijn, is dit meestal niet zo goed voor je humeur. Het is dan moeilijk om te blijven lachen of om te zien welke dingen wél leuk waren. Hoe vervelend buikpijn ook is, jouw dag is niet verpest als je buikpijn hebt. Er zijn namelijk vast ook dingen gebeurd waardoor je even moest lachen. En je hebt op een dag vast wel even plezier gehad. Omdat je buikpijn hebt gehad, ben je deze dingen misschien vergeten. Maar het is juist belangrijk om aan deze positieve dingen te denken.

Kun jij bedenken waarom?



Leuke positieve dingen die je hebt meegemaakt, hoeven niet heel groot te zijn. Het kan zijn dat je een complimentje hebt gekregen. Of dat je iets lekkers hebt gegeten. Misschien heb je een leuk spelletje gespeeld met je vader, moeder, broer of zus..... Kortom, het kan van alles zijn. Probeer het maar eens.

### Maandag



### Dinsdag



**Woensdag**



**Donderdag**



**Vrijdag**



**Zaterdag**



**Zondag**



## Ontspanningsoefening

Hoe ziet jouw buikpijn eruit?

**Voor:**



Hoe ziet jouw buikpijn eruit na de oefening?

**Na:**





# Buikpijn Stappenplan

Wat moet je doen als je buikpijn hebt? Wat helpt wel en wat helpt niet? We maken een stappenplan zodat we alle trucs en oefeningen op een rijtje hebben staan. Wanneer je dan een keer last krijgt van buikpijn, weet je precies wat je moet doen.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

# Succes!





## 6. BIJLAGEN

In dit hoofdstuk vindt u de volgende bijlagen, die u bij de behandeling kunt gebruiken:

1. Een *intakeformulier*, te gebruiken bij de diagnostiekfase.
2. Een uitwerking van de *hypnotische suggestie*, te gebruiken bij module 1.
3. Het *buikpijndagboek*, te gebruiken gedurende alle sessies om de buikpijn te laten registreren.



**INTAKE FORMULIER**

Naam:

Datum:

**A. KLACHT**

Waar zit de pijn?

---

---

---

Hoe vaak, hoelang, wanneer heb je pijn?

---

---

---

Wanneer/hoe is het begonnen?

---

---

---

Zijn er meerdere klachten naast de hoofdklacht?

---

---

---

Wat is er tot nu toe aan behandeling gebeurd?

---

---

---

**B. GEVOLGEN**

***Gedragmatige gevolgen***

Wat doe je als je buikpijn hebt?

---

---

---

Zijn er activiteiten die je niet meer doet door de buikpijn, dus die je wel deed voor je last had van de klachten?

---

---

---

**Lichamelijke gevolgen:**

Hoe is je slaap/waak ritme?

---

---

---

Hoe is je eetpatroon, is deze veranderd sinds de klachten?

---

---

---

Hoe is je conditie t.o.v. voor de klachten?

---

---

---

Hoe zit het met de spieren en ademhaling?

---

---

---

**Sociale gevolgen:**

School?

---

---

---

Vriendjes/vriendinnetjes?

---

---

---

Hoe is je relatie met je ouders/broers/zussen (gezinssamenstelling)?

---

---

---

**Cognitieve gevolgen:**

Hoe is je aandacht de laatste weken?

---

---

---

Hoe is je stemming de laatste weken?

---

---

---

**C. IDEEEN**

Wat is het idee van het kind over de oorzaak van de klacht?

---

---

---

Wat is de betekenis van de klacht voor het kind?

---

---

---

Wat denken de ouder(s) over de oorzaak van de klacht?

---

---

---

Wat is de betekenis van de klacht voor de ouder(s)?

---

---

---



## HYPNOTISCHE SUGGESTIE (Sessie 4)

### Ontspanningsoefening met hypnotische suggestie

Deze ontspanningsoefening is gericht op de pijn. Wanneer was de laatste keer dat je buikpijn had? Kun je je deze pijn nog goed herinneren? Hoe voelde deze pijn? Kun je de pijn met iets vergelijken? Deze oefening vraagt om veel inlevingsvermogen. Gebruik zoveel mogelijk fantasie voor deze oefening. Probeer je pijn te visualiseren, voor te stellen in je gedachten. Hoe ziet je pijn eruit? Welke vorm en wat voor kleur heeft de pijn?

*Laat het kind de buikpijn als een voorwerp tekenen in het bovenste kader van het werkblad 'Hypnotische suggestie' en leg uit wat je met deze oefening wilt doen.*

Probeer je helemaal te ontspannen. Ik loop langzaam de spiergroepen met je na, als het goed is lukt het je goed om deze te ontspannen, want dat heb je de afgelopen tijd geoefend.

Concentreer je op je:

(Suggesties)

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| - Voeten      | - Concentreren               |
| - Benen       | - Zwaar maken                |
| - Billen      | - Ontspannen gevoel oproepen |
| - Buik        | - Voel maar wat daar gebeurt |
| - Borstkas    | - Warmte/tintelen            |
| - Armen       |                              |
| - Schouders   |                              |
| - Keel en nek |                              |
| - Hoofd       |                              |

Letten op je buikademhaling, voel je buik rustig omhoog komen bij het inademen. Adem weer rustig uit. Leg je handen op de plek waar je meestal buikpijn hebt. Stel je voor dat je handen werken als een kruik. Jouw handen maken je buik warm.

Probeer je de buikpijn zo goed mogelijk voor te stellen. Hoe zou je de pijn kunnen beschrijven? Wanneer je die pijn goed voor kan stellen probeer je er een voorwerp en kleur van te maken. Leef je zo goed mogelijk in, gebruik je fantasie. Wat voor vorm heb je aan de pijn gegeven? En welke kleur heeft het? Blijf goed letten op je buikademhaling.

Je buik wordt steeds warmer en warmer door je handen. De warmte trekt steeds meer naar binnen. Steeds verder en verder...richting de pijn/ (voorwerp + kleur). Kun je je nu proberen voor te stellen dat die warmte zich om de....heen gaat cirkelen. De warmte houdt de....eigenlijk in z'n greep.

Het word steeds warmer en warmer waardoor de....verandert. Probeer je voor te stellen dat de....(het voorwerp) steeds kleiner wordt door de warmte. Maar de kleur verandert ook. De warmte neemt steeds meer de overhand en het voorwerp wordt kleiner en kleiner. De kleur verandert van....naar....en de pijn wordt minder...  
...(drie punten van kleiner worden, kleurvervaging en pijnvermindering herhalen) .... je kunt hem bijna niet meer voelen.

Kun je je de pijn nog voortstellen?

Nee? --> Heel goed. Blijf even genieten. We zullen de buikademhaling nog ongeveer 1 minuut doen.

Ja? --> Verder gaan met oefening totdat pijn minder geworden is!



# Het Buikpijndagboek



*Dit dagboek is van:*

---

## Het Buikpijndagboek

Voor je ligt het dagboek wat je in mag vullen tijdens de behandeling van jouw buikpijn. Hierin kun je elke dag bijhouden hoeveel pijn je hebt gehad. Ook mag je aan het einde van een week aangeven of er nog andere bijzondere dingen zijn gebeurd. Misschien heb je wel koorts gehad, of heb je een moeilijke week gehad op school. Dat kun je allemaal in dit dagboek opschrijven.

### Waarom?

... omdat we graag precies willen weten hoe vaak jij buikpijn hebt per dag, hoe veel pijn dat dan doet, en hoe lang het duurt. Dit kunnen we gebruiken bij de behandeling.

### Hoe?

Je vult dit dagboek elke dag op een vast tijdstip in, bijvoorbeeld 's avonds een uurtje voordat je gaat slapen. Schrijf per dag op *wanneer* (op welk tijdstip) je buikpijn had, wat je toen aan het doen was, *hoe erg* de pijn was, wat je aan de pijn deed, hoe erg de pijn was nadat je er iets aan had gedaan, en *hoe lang* het duurde. Om aan te geven *hoe erg* het was, kun je gebruik maken van de gezichtjes op de volgende bladzijde. Een hoger cijfer hoort bij een gezichtje met meer pijn. Kijk welk gezichtje het beste bij jouw buikpijn op dat moment paste. Schrijf dan in het dagboek het cijfer op dat bij dat gezichtje hoort.

Naast deze vragen vind je ook andere vragen over je pijn, en over dingen die je misschien mee hebt gemaakt. Deze vragen hoef je niet elke dag in te vullen, maar 1 keer per week. Beantwoord die vragen door een kruisje in het goede vakje te zetten en erbij te schrijven op welke dag je dit meemaakte.

Schrijf ook op welke week het was. Dit doe je door de datum van de eerste dag van de week (maandag) en de laatste dag van de week (zondag) bovenin in te vullen.

Wil je nog iets opschrijven bij een dag, maar had je daar geen ruimte meer voor? Ga dan naar de laatste twee bladzijdes van dit boekje, en schrijf het op bij 'opmerkingen'.

**Veel Succes!**



1



2



3



4



5



6



7



8



9

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |
- Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

### Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

### Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer



van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

### Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

### Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zo ja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zo ja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer



van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer

van \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

tot \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

### Hoe ging het met je buikpijn?

	Tijdstip	Wat deed je?	Hoe erg was het?	Wat deed je eraan?	Hoe erg was het daarna?	Hoe lang duurde het?
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						

Had je deze week last van andere klachten? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid, op: ..... | <input type="checkbox"/> Verminderde of slechte eetlust, op: ..... |
| <input type="checkbox"/> Overgeven, op: .....     | <input type="checkbox"/> Koorts (>38°C), op: .....                 |
| <input type="checkbox"/> Winderigheid, op: .....  | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, op: .....                      |

Gebeurde er deze week 1 van de volgende dingen? Zoja, kruis aan en geef aan wanneer:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Toets/sprekbeurt op school, op: ..... | <input type="checkbox"/> Ik was bang                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had veel/moeilijk huiswerk         | <input type="checkbox"/> Ik was verdrietig                          |
| <input type="checkbox"/> Ik werd gepest                        | <input type="checkbox"/> Ik was boos                                |
| <input type="checkbox"/> Ik had ruzie                          | <input type="checkbox"/> (Als je een meisje bent): Ik was ongesteld |
| <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: .....               |   |

Hoe vaak ben je deze week thuisgebleven, terwijl je eigenlijk naar school moest? .....keer





## LITERATUUR

Apley, J. & Hale, B. (1973). Children with recurrent abdominal pain: How do they grow up? *British Medical Journal*, 7, 7-9.

Campo, J. V., Bridge, J., Ehmann, M., Altman, S., Lucas, A., Birmaher, B. et al. (2004). Recurrent abdominal pain, anxiety, and depression in primary care. *Pediatrics*, 113, 817-824.

Campo, J. V., Di Lorenzo, C., Chiappetta, L., Bridge, J., Colborn, D. K., Gartner, J. C. et al. (2001). Adult outcomes of pediatric recurrent abdominal pain: Do they just grow out of it? *Pediatrics*, 108, E1.

Chitkara, D. K., Rawat, D. J., & Talley, N. J. (2005). The epidemiology of childhood recurrent abdominal pain in western countries: A systematic review. *American Journal of Gastroenterology*, 100, 1868-1875.

Christensen, M. & Mortensen, O. (1975). Long-term prognosis in children with recurrent abdominal pain. *Archives of Disease in Childhood*, 50, 110-115.

Claar, R. L. & Walker, L. S. (2006). Functional assessment of pediatric pain patients: Psychometric properties of the Functional Disability Inventory. *Pain*, 121, 77-84.

Hotopf, M., Carr, S., Mayou, R., Wadsworth, M., & Wessely, S. (1998). Why do children have chronic abdominal pain, and what happens to them when they grow up? Population based cohort study. *British Medical Journal*, 316, 1196-1200.

Huertas-Ceballos A, Logan S, Bennett C, Macarthur C. (2008). Psychosocial interventions for recurrent abdominal pain (RAP) and irritable bowel syndrome (IBS) in childhood. *Cochrane Database Systematic Review*, 23, CD003014.

Magni, G., Pierri, M., & Donzelli, F. (1987). Recurrent abdominal pain in children: A long-term follow-up. *European Journal of Pediatrics*, 146, 72-74.

Ramchandani, P. G., Fazel, M., Stein, A., Wiles, N. J., & Hotopf, M. (2007). The impact of recurrent abdominal pain: predictors of outcome in a large population cohort. *Acta Paediatrica*, 96, 697-701.

Speckens, A. E. M., Spinhoven, P., & Van Rood, Y. (1999). Protocollaire behandeling van patiënten met onverklaarde lichamelijke klachten: Cognitieve gedragstherapie. In G.P.J. Keijsers, A. Van Minnen, & C. A. L. Hoogduin (Eds.), *Protocollaire behandeling in de ambulante geestelijke gezondheidszorg 2*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Van Rood, Y. R., De Jong, L. W. A. M., & De Roos, C. J. A. M. (2005). Behandeling van medisch onverklaarde lichamelijke klachten bij jongeren: I. De intake. *Kind en Adolescent Praktijk*, 4, 108-118.

Weydert, J. A., Ball, T. M., & Davis, M. F. (2003). Systemetic review of treatments for recurrent abdominal pain. *Pediatrics*, 111, e1-e11.

Whitehead, W. E. & Palsson, O. S. (1998). Is rectal pain sensitivity a biological marker for irritable bowel syndrome: Psychological influences on pain perception. *Gastroenterology*, 115, 1263-1271.

Youssef, N. N., Murphy, D. B., Langseder, A. L., & Rosh, J. R. (2006). Quality of life for children with functional abdominal pain: A comparison study of patients' and parents' perceptions. *Pediatrics*, 117, 54-59.