



# Psychosomatische aandoeningen bij kinderen



# PSYCHOSOMATISCHE AANDOENINGEN BIJ KINDEREN

Vanaf de eerste levensjaren krijgen kinderen te maken met momenten van spanning en angst: ze leren lopen, krijgen er een broertje of zusje bij, gaan voor het eerst naar school, maken ruzie met vriendjes, nemen deel aan sportwedstrijden en proberen zo goed mogelijk te beantwoorden aan de wensen en verwachtingen van papa en mama.

De meeste kinderen beleven tijdelijke crisismomenten en passen zich aan, maar elk kind ervaart die situaties op zijn eigen manier en zal er op zijn eigen manier mee omgaan. De reacties van kinderen:

- komen op verschillende manieren tot uiting, naargelang de leeftijd, het karakter, de leefomgeving;
- manifesteren zich soms via sterke emoties waar het kind geen woorden voor vindt. Het onbehagen kan zich dan vertalen in stoornissen zoals hoofdpijn, buikpijn, diarree, eetstoornissen, enz.

Ouders zijn het beste geplaatst om op te merken dat hun kind met een probleem worstelt. Probeer erover te praten en samen een oplossing te zoeken. Het is een kwestie van zoeken naar evenwicht.

## WAT ZIT ERACHTER ?

---

Mensen geven op drie manieren uiting aan wat ze ervaren en voelen: met woorden, met daden of via psychosomatiek. De term 'psychosomatisch' duidt erop dat bepaalde lichamelijke symptomen voortvloeien uit oorzaken die niet louter lichamenlijk zijn. Met andere woorden, de geest beïnvloedt het lichaam en vice versa.

Net als volwassenen, kampen kinderen met stress.

- Inwendige stress heeft te maken met karakter, gevoeligheid, verbeelding, het vermogen om te gaan met angst en nieuwe gebeurtenissen.
- Uitwendige stress heeft te maken met gebeurtenissen in het gezin of sociale en economische factoren.

Kinderen krijgen zelden te maken met puur lichamelijke stress. Ze worstelen meestal met sociale of psychologische stress. Die komt dan tot uiting doorheen somatische symptomen, die de inwendige stress via het lichaam evacueren.

## WAT VERSTOORT HET EVENWICHT?

---

Om zich evenwichtig te kunnen ontwikkelen, hebben kinderen stabiliteit nodig. Ingrijpende gebeurtenissen verstoren die stabiliteit. Het gaat dan bijvoorbeeld over:

- angsten en spanningen die onlosmakelijk verbonden zijn met het opgroeien (bv. leren lopen);
- een gebeurtenis of een voortdurende druk waar het kind zich geen raad mee weet (bv. verhuis, ruzie, faalangst, een lange weg naar school, enz.);
- een delicate gezinssituatie die veel van een kind vergt, vooral op het vlak van zijn aanpassingsvermogen (bv. scheiding, eenoudergezin, co-ouderschap);
- de stress die je ervaart als volwassene. Die stress beïnvloedt de perceptie en de emoties van je kind. Het onbehagen van kinderen kan een weerspiegeling zijn van je eigen problemen (bv. ontslag, ziekte, financiële moeilijkheden, wankel evenwicht tussen werk en gezin, enz.).

Een kleine kanttekening: de aard van je beroepsactiviteiten, het feit dat beide ouders uit werken gaan, het aantal broers en zussen... dergelijke factoren leiden niet automatisch tot psychosomatische stoornissen bij je kind!



## HOE KOMEN PSYCHOSOMATISCHE STOORNISSEN TOT UITING ?

---

Kinderen met psychosomatische stoornissen slagen er niet in om over hun probleem te praten. Ze leven meestal in een wereld waarin het belangrijk is om niet bij de pakken te blijven zitten.

Baby's kunnen enkel met hun lichaam uiting geven aan spanningen. Ze vertonen dan bijvoorbeeld eet- of slaapstoornissen. Als ze wat ouder zijn, komt de angst tot uiting via huilbuien, nachtmerries, hoofdpijn, buikpijn, diarree, enz. Die symptomen manifesteren zich in welbepaalde situaties. Op latere leeftijd kunnen kinderen kampen met ernstige eetstoornissen.

Er bestaan 2 grote soorten van psychosomatische stoornissen:

- somatiseringen met duidelijk merkbare lichamelijke symptomen (bv. eczeem, diarree, astma, braken). Ze komen vaak voor bij kinderen met een onderliggend medisch probleem, dat nog kan verergeren door stress;
- somatiseringen die wijzen op een individueel probleem zonder merkbare lichamelijke klachten. Meestal is er niet echt een organische oorzaak, maar een medische diagnose is niettemin vereist! Dit zijn de meest voorkomende.



### **Somatische stoornissen**

Het gaat om terugkerende klachten zonder aanwijsbare organische oorzaak. De symptomen zijn onder andere buikpijn, hoofdpijn, migraine, diarree, eczeem, enz. Baby's hebben vaak last van kolieken, maar over de oorzaak daarvan bestaan uiteenlopende meningen (in hoeverre zijn kolieken psychosomatisch?). Tienermeisjes klagen soms over een pijnlijke menstruatie, misselijkheid, enz.

### **Eetstoornissen**

De verklaring voor een eetstoornis is afhankelijk van factoren zoals leeftijd en context. De meeste zuigelingen geven een beetje over na het eten. Bij de allerkleinsten zijn braken en diarree meestal het gevolg van een foute voeding of een infectie.

Zodra kinderen zich bewust worden van zichzelf, vormt voeding een prima middel om zich te laten gelden ten opzichte van hun ouders en hun keuzes. Ze weigeren dan te eten, bijvoorbeeld, of vertonen grillig gedrag aan tafel. De emotionele context van een maaltijd is ontzettend belangrijk.

Bij oudere kinderen kunnen anorexia (weigeren om te eten) en boulimie (vraatzucht) wijzen op een echte angst: een obsessief imagoprobleem, een laag zelfbeeld of ontkenning van een probleem. Eetstoornissen komen het meest voor bij meisjes, op steeds jongere leeftijd (vanaf 11 jaar). Baby's kunnen er ook last van hebben, maar dat komt zelden voor.

### Slaapstoornissen

Zelfs als baby kan het kind worstelen met een slaapstoornis: boze dromen, slaapwandelen en bedplassen horen bij bepaalde stadia van het opgroeien. Als je kind al zindelijk is, kan het een "ongelukje" hebben door een stresserende situatie (bv. de geboorte van een broertje of zusje).

Kinderen zullen soms proberen om zich ziek voor te doen, maar ze zijn niet in staat om lichamelijke symptomen op te wekken. Opgelet! Interpreteer een lichamenlijk symptoom niet als een louter psychologisch probleem. Diarree, bijvoorbeeld, kan voorkomen zonder dat je kind met een psychisch probleem worstelt. Ga altijd op zoek naar een lichamenlijke oorzaak die kan worden behandeld. Je kind kan klagen over pijn zonder dat je een lichamenlijk symptoom bemerkt. Aan jou om uit te vissen wat daarachter zit, zonder er een drama van te maken of het af te doen als nonsens.



## WAT KAN JE DOEN ?

---

Kinderen zijn zich over het algemeen bewust van stress en herkennen de symptomen bij jou. Ze zijn echter niet in staat om stress vast te stellen bij zichzelf. Ze zullen een probleem dus op hun eigen manier aanpakken, zonder goed te weten hoe. Help ze dan een handje.

### Luisteren

Staar je niet blind op het gedrag van je kind, het weerspiegelt immers een gevoel. Luister naar wat je kind zegt en toon begrip. Via spelletjes en tekeningen zijn kinderen perfect in staat om duidelijk te maken wat hen bezighoudt. Neem ze 'au sérieux' en plaats alles in de juiste context. Neem de tijd om samen te zijn.

### Observeren

Ouders zijn het beste geplaatst om ongewone emoties of lichamelijke anomalieën bij hun kind op te merken (bv. nervositeit, tics, hoofdpijn, braken). Hou in de gaten wat er gebeurt, wanneer en met wie. Je hoeft niet alles zomaar te aanvaarden, maar probeer er rustig over te praten met je kind: zeg wat je hebt vastgesteld, vraag wat je kind ervan denkt en probeer samen een oplossing te zoeken.

### Stimuleren

Probeer je kind ertoe te brengen zijn onbehagen op een meer positieve manier te uiten of stimuleer het om erover te praten. Je kind mag niet het gevoel krijgen met z'n rug tegen de muur te staan. Maak duidelijk dat over alles gepraat kan worden. Probeer de problemen in een ruimer kader te plaatsen om de dialoog uit te diepen. Bij echte of vermeende moeilijkheden op school kunnen examenstress en faalangst als uitgangspunt dienen om de problemen ter sprake te brengen.

### Een context geven

Heeft je kind een rijke fantasie? Maak dan duidelijk wat kan en wat niet (bv. 'Je hebt buikpijn, maar je moet toch naar school en we zullen het vanavond bespreken'). Als luisteren en stimuleren niet volstaan, leg dan duidelijke grenzen vast maar laat je kind tegelijk ook voelen dat je van hem/haar houdt. Je bent mama of papa, geen vriendje!



## EEN EVENWICHTIG GEZIN

---

Kleine alledaagse probleempjes kunnen stress veroorzaken en het evenwicht in een gezin aan het wankelen brengen. Kinderen evolueren snel en passen zich aan. Als ze het moeilijk hebben, hou dan voor ogen dat zijzelf niet het probleem zijn. Ze zoeken een evenwicht en ondergaan daarbij invloeden van buitenaf: door te zien hoe jij je stressprobleem oplost, leren ze hoe ze hun eigen stress moeten aanpakken.

Hoe kan je je kind helpen bij zijn zoektocht naar evenwicht en welzijn?

- Laat je kind maar fantaseren en geef het de nodige vrijheid: tussen de lessen, huistaken en sportactiviteiten door is het nodig om momenten van inactiviteit in te lassen, zodat uw kind zich intellectueel kan ontwikkelen.
- Veel problemen zijn te vermijden als je begrijpt hoe stress werkt en als je weet welke de gevolgen kunnen zijn op lange termijn. Je kunt dan preventief handelen en reageren.
- Er bestaan eenvoudige technieken om stress aan te pakken: plan je activiteiten zodanig dat er voldoende tijd overblijft om samen te zijn met je kind. Standjes geven of voortdurend verwijten maken, dat doe je beter niet. Geef je kind af en toe een weldoordacht schouderklopje. Maak je kind vertrouwd met relaxatietechnieken (diep ademen, de spieren strekken). Leer je kind te genieten van de goede momenten en werk aan een positieve ingesteldheid. Beperk stress en geweld tot een minimum (bv. echtelijke ruzies, gewelddadige televisieprogramma's of videospelletjes, enz.).
- Fit zijn helpt om weerstand te bieden tegen stress. Dat wil zeggen: fysieke activiteit en bewegen, gezond en evenwichtig eten. Kinderen hebben ook voldoende slaap nodig: het noodzakelijke aantal uren slaap vermindert met de leeftijd (zo'n 16u voor baby's; zo'n 10 tot 11u voor kinderen van 6 jaar; zo'n 9u voor kinderen van ± 12 jaar).

## SAMEN STERK

---

Kinderen moeten plezier beleven aan hun activiteiten, ook als ze die opgelegd krijgen. Een kind met aanhoudende klachten is wellicht bang voor iets of beleeft een verwarrende gebeurtenis die het op zijn eigen manier probeert aan te pakken.

Psychosomatische symptomen vragen om een zachte aanpak, stapje voor stapje, zonder het kind te stigmatiseren want het heeft het zeker moeilijk. Bied je kind de mogelijkheid om in vertrouwen over problemen te praten, met jou of met een andere volwassene.

Een gespecialiseerde medische diagnose is nodig vóór je kunt spreken over een psychosomatische stoornis. Een specialist in geestelijke gezondheid (bv. psycholoog, kinderpsychiater) zal de toestand van je kind opvolgen en de emotionele knopen ontwarren die de somatiseringen soms versterken of ermee vervlochten raken. Je liefde doet de rest ...



## NUTTIGE ADRESSEN



### **Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid vzw**

Tenderstraat 14 – 9000 Gent  
Tel.: 09-221 44 34 - Fax: 09-221 77 25  
info@vvgg.be  
www.vvgg.be

### **Gezinsbond vzw**

Troonstraat 125 – 1050 Brussel  
Tel.: 02-507 88 11 – Fax: 02-511 90 65  
pr@gezinsbond.be  
www.gezinsbond.be

### **Websites**

[www.opvoedingswinkel.be](http://www.opvoedingswinkel.be)  
[www.eetstoornis.be](http://www.eetstoornis.be)  
[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)  
[www.zitstil.be](http://www.zitstil.be)  
[www.adhd.nl](http://www.adhd.nl)  
[www.geestelijke-gezondheid.be](http://www.geestelijke-gezondheid.be)  
[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) [EN]  
[www.cfc-efc.ca](http://www.cfc-efc.ca) [EN]

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van de  
Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19  
1150 Brussel  
Tel.: 02/778 92 11  
Fax: 02/778 94 04  
E-mail: [gezondheidspromotie@mloz.be](mailto:gezondheidspromotie@mloz.be)  
Website: [www.mloz.be](http://www.mloz.be)  
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: Jo Pauwels



onafhankelijke  
ziekenfondsen

PARTENA  
onafhankelijk ziekenfonds

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,  
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2006/04 - GVO 051



T 09 269 85 00  
[info@partena-ziekenfonds.be](mailto:info@partena-ziekenfonds.be)  
[www.partena-ziekenfonds.be](http://www.partena-ziekenfonds.be)