

Functionele buikpijn, bijlage 6 patiënteninformatiebrief over cognitieve gedragstherapie

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) voor buikpijn bij kinderen is een klachtgerichte behandeling die als doel heeft zowel de buikpijn zelf als de gevolgen van de pijn voor het dagelijks leven te verminderen. Cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat onze gedachten van invloed zijn op wat we voelen en wat we doen. Samengevat bevatten CGT-protocollen voor buikpijn bij kinderen doorgaans vier elementen: relaxatie in geval van pijn, veranderen van de manier waarop het kind omgaat met de pijn, verminderen van negatieve gedachten van het kind, en veranderen van de manier waarop de ouders omgaan met de pijn van hun kind. Wat precies de werkzame elementen van deze behandeling zijn is nog niet duidelijk.

Ontspanning

Een belangrijke onderdeel van de behandeling is relaxatie/ontspanning. Kinderen wordt geleerd om verschillende ontspanningsoefeningen toe te passen wanneer zij pijn hebben, zoals rustig ademen via de buik en stapsgewijs het hele lichaam ontspannen. Veel kinderen vertellen dat die oefeningen hen helpen om de pijn minder te maken. Verder krijgen kinderen op deze manier weer meer grip op de buikpijn.

Gevolgen van buikpijn

Daarnaast richt CGT zich op zaken als het verminderen van schoolverzuim en het hervatten van activiteiten die kinderen voorheen graag deden zoals sporten of spelen/afspreken met leeftijdsgenoten. Daarmee wordt de impact van de pijn op het dagelijks leven verminderd. Dit kan op zich zelf de pijn verminderen, waarschijnlijk omdat de onderhoudende factoren, zoals een onhandige manier van omgaan met de pijn, aangepakt worden.

Invloed van de ouders/verzorgers

CGT-protocollen voor de behandeling van buikpijn, besteden aandacht aan de invloed van ouders op de klachten van het kind en aan de aanwezigheid van angstige gedachten over de pijn of over andere zaken. Wat betreft de invloed van ouders wordt nagegaan hoe ouders omgaan met de klachten van het kind. Wanneer ouders niet de juiste coping lijken te vertonen, zoals het kind verwennen bij pijn of het kind thuishouden van school, dan wordt geprobeerd dit gedrag stap voor stap te verminderen en te vervangen voor meer helpend gedrag (zoals het kind stimuleren ontspanningsoefeningen te doen bij pijn).

Angst en somberheid

Tot slot wordt onderzocht of kinderen naast buikpijn last hebben van angstige en/of sombere gedachten, die de buikpijn in stand kunnen houden of verergeren. Het is bekend dat buikpijn en psychische klachten, zoals een angststoornis of een depressie, vaak samen voorkomen.

Naar welke therapeut kan worden verwezen?

Het is belangrijk dat CGT voor buikpijn bij kinderen wordt gegeven door getrainde hulpverleners. De behandeling kan door meerdere hulpverleners gegeven worden (psychiaters, psychologen, systeemtherapeuten, hypnotherapeuten of ouderbegeleiders), zolang zij ervaring hebben met het geven van CGT.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

584010032025