


Het zit allemaal tussen je oren!

Of toch niet?



70% van de mensen die bij een huisarts komen, kampt regelmatig of zelfs dagelijks met psychosomatische klachten. Klachten waar geen duidelijke aanwijsbare medische oorzaak voor te vinden is. Je kunt denken aan darmkrampen, oorsuizen, blaasontsteking, gewrichtsklachten, ademhalingsproblemen, duizeligheid, vermoeidheid, hoofdpijn en spierpijn.

door Irene Heim

Deze groep mensen wil uiteraard graag van de klachten af. Via de huisarts worden ze veelal doorgestuurd naar een medische specialist. Als deze specialist geen aanwijsbare oorzaak voor de klachten vindt, wordt de cliënt weer doorverwezen naar een andere specialist. Maar wat doe je als je door de hele medische molen bent gegaan en er niets gevonden is? Wat doe je als men als antwoord op je klachten geeft: 'Het is psychosomatisch'? Zit de pijn dan tussen je oren? Creëer je de pijn zelf? Houd je de pijn zelf in stand?

In mijn praktijk kom ik verschillende kinderen en volwassenen tegen met psychosomatische klachten. Ze hebben het medische traject vaak al doorlopen,

waarna ze hun hoop op vermindering van de klachten uit een andere vorm van therapie halen: integratieve kindtherapie of hypnotherapie.

Anne-Lot

Anne-Lot is een meisje van vier jaar. Ze is door haar huisarts doorverwezen naar mij. Anne-Lot heeft veel last van buikpijn. De oorzaak hiervoor is dat ze niet op de wc durft te poepen. Omdat ze niet durft te poepen, wordt haar ontlasting in haar darmen steeds harder. Er treedt obstipatie op en daardoor doet het poepen pijn. Omdat de ontlasting toch op een of andere manier uit haar lichaam moet, worden haar darmpjes regelmatig gespoeld in het ziekenhuis. Ook dit is geen prettige

ervaring, maar ze gaat nog steeds niet naar de wc om te poepen. De angst voor pijn is te groot.

De onderliggende problematiek van Anne-Lot is haar angst om de controle los te laten. Dat laat ze ook in haar spel zien. Konijn is haar lievelingsknuffel, die ze tijdens de sessies meeneemt. Konijn houdt ook graag de controle en vindt het moeilijk om los te laten. Maar stapje voor stapje leert Konijn, en dus Anne-Lot, om tijdens het spelen los te laten. In plaats van dat zij alles bepaalt in het spel, mag ik, met mijn knuffels, ook stukjes bepalen. Ook in de thuissituatie is dit merkbaar; Anne-Lot durft weer naar de wc te gaan om te poepen!

Willem

Willem is een jongen van zeven. Hij is getest als hoogbegaafd. Willem heeft een hekel aan school. Hij vindt het saai en haalt er geen voldoening uit. In de praktijk uit zich dit doordat Willem lichamelijke klachten heeft. Hij heeft veel last van buikpijn, waardoor hij naar eigen zeggen niet naar school kan. Willem is al naar verschillende medisch specialisten geweest om een lichamelijke oorzaak uit te sluiten. Lichamelijk is er niets met hem aan de hand. Willem vindt dit vreemd en gelooft het niet. Hij voelt toch echt een enorme pijn in zijn buik als hij naar school gaat, dat verzint hij niet.

Als Willem bij mij komt en zijn verhaal vertelt, neem ik zijn lichamelijke klachten serieus. Ik geloof ook dat hij echt buikpijn heeft. Maar wat precies veroorzaakt die pijn in zijn buik? Ik vertel Willem dat je middels een actieve imaginatie een kijkje kunt nemen in je eigen buik. Je maakt jezelf heel klein, waardoor je in je buik op zoek kunt gaan naar waar de pijn vandaan komt. Dit lijkt Willem wel wat. Hij gaat lekker op de bank liggen en sluit zijn ogen. Vrij snel is hij in zijn buik en vertelt mij wat hij ziet. In zijn buik zit een mannetje. Een mannetje dat heel boos is. Hij is boos omdat niemand naar hem luistert. En als hij boos is, stampet hij heel hard met zijn voeten. Daar krijgt Willem dan weer buikpijn van. Het mannetje vindt het saai op school. Hij leert niet de dingen die hij leuk vindt en hij moet veel hetzelfde leren. Het mannetje kan naast wat hij niet fijn vindt ook heel duidelijk aangeven wat hij wel fijn zou vinden. Hij zou bijvoorbeeld minder van hetzelfde willen krijgen. In plaats van drie bladzijden met sommen vindt hij één bladzijde ook genoeg. Daarnaast zou hij meer willen leren over geschiedenis en zou hij het ook wel leuk vinden om een powerpointpresentatie in elkaar te zetten. Dat heeft hij een keer gezien bij kinderen in de bovenbouw, en dat leek hem wel heel erg leuk. 'Als ik meer leuke dingen ga doen op school en minder van hetzelfde hoef te doen, dan hoef ik ook niet boos te worden,' zegt het mannetje. 'Ik hoef dan ook niet meer te stampen.' Dit klinkt logisch en Willem wil dit zelf ook heel graag.

Samen kijken we hoe Willem, en dus ook het mannetje, kan krijgen wat hij nodig heeft. Willem heeft een



Irene Heim is integratief kindervertherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen.
www.ireneheim.nl

gesprek met de juf en vertelt wat hij fijn zou vinden in de klas. In eerste instantie gaat het daardoor beter met Willem in de klas. De buikpijn verdwijnt. Toch komen na twee maanden de klachten terug. Het mannetje is weer boos omdat de juf zich niet meer aan de afspraak houdt die ze hebben gemaakt. Willem begrijpt het mannetje, maar vindt het niet fijn dat hij weer voor buikpijn zorgt. Hoe kan het mannetje op een andere manier duidelijk maken dat hij iets niet fijn vindt? Het gewoon zeggen helpt mij veel meer, zegt Willem. Het mannetje gaat hier akkoord mee; de delen in Willem leren communiceren met elkaar. Waardoor Willem ook op een autonome manier kan communiceren met de juf en kan aangeven wat hij graag zou willen. De buikpijn is niet meer nodig.

Zara

Soms kom ik lichamelijke klachten tegen die voor mij als therapeut vrij onbekend zijn. Oorsuizen had ik bijvoorbeeld nog niet eerder behandeld. Zara is een vrouw van 45 jaar. Sinds haar vakantievlucht naar Spanje, een jaar geleden, heeft ze heel veel last van oorsuizen. Ze is door de hele medische molen geweest en heeft verschillende scans en bloedonderzoeken gehad. Echter zonder resultaat. Middels doorvragen kom ik erachter dat Zara in de periode voordat zij op vakantie ging heel veel last had van stress. De onderliggende pro-

blematiek zou dus de stress kunnen zijn, die zich heeft geopenbaard in de vorm van oorsuizen. Zara geeft ook toe dat als ze nu stress ervaart, het oorsuizen wordt versterkt. Middels cognitieve gedragstherapie en hypnotherapie leert Zara beter met stressoren om te gaan. Haar klachten verminderen maar verdwijnen niet. In het boek *De sleutel tot zelf-bevrijding* geeft Christiane Beerlandt haar visie op de psychologische kernopsporing en kernoplossing van verschillende psychosomatische klachten. Haar antwoorden op lichamelijke klachten zijn, vind ik, soms erg extreem en hard, maar bevatten wel een kern van waarheid. Zij legt de kernoorzaak van oorsuizen neer bij een eigen negatieve en

zijn geworden. Het prikkelbaredarmsyndroom is een veelvoorkomende darmafwijking die bij veel patiënten last veroorzaakt. De klachten worden veroorzaakt door abnormale darmbewegingen. Bij patiënten met overwegend diarree zijn de knedende samentrekkingen van de dikke darm bijvoorbeeld verminderd en de grote voortstuwende samentrekkingen toegenomen. Bij PDS-patiënten met overwegend obstipatie is het omgekeerde het geval. Daarnaast heeft men een verhoogde gevoeligheid voor darmpijn. Deze pijn kan worden versterkt door stress of verkeerde eetgewoonten. In 1991 ontwikkelde hypnotherapeut Michael Mahoney in samenwerking met gastro-enterologen een behan-



donkere gedachtewereld waarbij niet in het hier en nu wordt geleefd. De kernoplossing zou liggen in het positief leren denken, het leren leven in het hier en nu, en het leren luisteren naar je eigen innerlijke wijsheid. In een gesprek met Zara herkent ze zichzelf in de oorzaak en kan ze zich vinden in de oplossing. Zara werkt hard aan zichzelf en ook al is het oorsuizen nog niet verdwenen, ze voelt zich wel sterker en staat positiever in het leven.

Eric

Tijdens het intakegesprek vertelt Eric over de last die hij ervaart van zijn prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Hij heeft dagelijks last van buikpijn, winderigheid, diarree en obstipatie. De klachten belemmeren hem dusdanig dat hij niet in staat is om te werken of naar school te gaan. Hij ervaart weinig plezier aan zijn leven. Tijdens het uitvragen kom ik erachter dat hij zijn klachten al langere tijd heeft (vanaf zijn jeugd), maar dat ze na het verbreken van de relatie met zijn vriendin erger

delprogramma voor mensen met PDS. Uit onderzoek blijkt dat meer dan 90% van de patiënten baat heeft bij de behandeling en dat de kwaliteit van hun leven sterk is toegenomen.

Ook bij Eric slaat het programma aan. Na de sessies in combinatie met lichaamswerk zijn zijn klachten dusdanig verminderd dat hij geen pijn meer heeft, een normale stoelgang heeft en weer deel kan nemen aan het arbeidsproces.

Psychosomatische klachten lijken wellicht in eerste instantie vaag en ongrijpbaar omdat er in sommige gevallen geen duidelijk aanwijsbare medische oorzaak aan ten grondslag ligt. Ik denk echter dat je in veel gevallen het probleem onder het probleem samen met de cliënt kunt onderzoeken, waarna je hem kunt helpen om de lichamelijke klachten te laten verminderen. Als dit om wat voor reden dan ook niet lukt, kun je aan een acceptatieproces werken waardoor de levenskwaliteit van de cliënt toch enigszins kan worden verbeterd. <