



Omgeving

mogelijke stressoren

- specifieke stressoren (faciliterende/uitlokkende situaties die klachten hebben getriggerd): ontsteking, letsel, operatie, ongeval, langdurige somatische ziekte, stressvolle of traumatische levensgebeurtenissen
- instandhoudende factoren: ouders/opvoeders/betrokkenen met grote gerichtheid op en bezorgdheid over lichamelijke klachten (model voor omgaan met lichamelijke klachten) en sterke behoefte aan zoeken naar somatische oorzaken ofwel geruststelling
- overvraging ('omdat het tussen de oren zit') /onderstimulering door teveel voegen naar de beperkingen
- langdurige cognitieve overvraging op school, conflicten met school en ouders over schoolverzuim en oplopende achterstand



Persoon

mogelijke krachten

- neutrale cognities, helpende gedachten (en betekenisverlening) over lichaam, lichamelijke sensaties of klachten en de eventuele gevolgen
- gedachten kunnen richten op iets anders dan het lichaam, lichamelijke sensaties of klachten
- vertrouwen hebben in (het herstelvermogen van) het lichaam
- zich gerust kunnen laten stellen door ouders of de arts (en de uitslagen)
- locus of control: weten welke gedragsmatige aanpassingen helpen in het verdragen, stabiliseren of verminderen van de klachten en de uitbreiding van de mogelijkheden



VERWACHTINGEN naar de persoon door betrokkenen

- met (milde) klachten participeren thuis, op school, werk, sociale contacten
- fysieke signalen verdragen
- zinvolle (vrije tijds) activiteiten binnen de mogelijkheden hebben
- zelfstandig functioneren
- investeren in sociale relaties

gevolgschade

psychologisch herstel belemmerende factoren

- sterke overtuiging van somatische oorzaak
- bezorgdheid, boosheid, frustratie, het niet kunnen accepteren van de klachten

fysiek herstel belemmerende factoren

- verslechterende conditie/ krachtverlies agv vermijding van activiteiten/ onderbelasting
- verhoogde spierspanning (en verergering klachten door overbelasting)

gedragsmatig herstel belemmerende factoren

- copingsstijl van teveel rekening houden met fysieke klachten door terugtrekken of met teveel negeren van fysieke klachten

sociale herstel belemmerende factoren

- schoolverzuim
- verlies van sociale contacten



mogelijke steun

- omgeving die zicht heeft op en begrip heeft voor de fysieke klachten, de wisselende fysieke en emotionele mogelijkheden en het moeizame herstel
- omgeving die kan aansluiten bij noodzakelijke balans tussen rust en activiteit en ruimte (en bekrachtiging) biedt voor geleidelijke uitbreiding van activiteiten (optimaliseren van omstandigheden die herstel bevorderen)

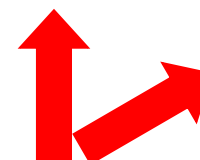
Moeite met VAARDIGHEDEN als

- zichzelf gerust stellen over fysieke signalen, niet direct reageren op fysieke signalen (bv bij vermoeidheid niet sporten met als gevolg afname fitheid)
- voorspellen welke factoren (omstandigheden of gedragingen) kunnen leiden tot klachten
- activiteiten afstemmen op de fysieke mogelijkheden (geen over-of onder activatie)
- stapsgewijs uitbreiden van fysieke mogelijkheden
- dingen doen of laten die specifieke klachten verergeren (niet krabben bij jeuk, overbelasting bij pijn)
- stoppen met veelvuldig monitoren en checken van lichaam

Symptomen

Excessieve gedachten, gevoelens of gedragingen samenhangend met de lichamelijke klachten of de hiermee gepaard gaande zorgen over de gezondheid, tot uiting komend in minstens één van de volgende kenmerken:

- a. disproportionele en persisterende gedachten over de ernst van de klachten.
- b. een persisterende hoge mate van ongerustheid over de gezondheid of de klachten.
- c. het excessief veel tijd en energie besteden aan deze klachten of aan de zorgen over de gezondheid.



mogelijke kwetsbaarheid

- snellere ontregeling, chronische stress van het stresssysteem (steeds gevoeliger worden door pijnprykkels), verhoogd bewustzijn van lichaamssignalen
 - matige emotieregulatie met snelle lichamelijke ontregeling tot gevolg
 - selectieve aandachts, interpretatie en informatieverwerking: Sterk bewust en gericht op lichamelijke gewaarwordingen en deze niet helpende manier verklaren. Verminderd bewust van de 'normale' niet aan de klachten gerelateerde lichamelijke signalen
 - geheugen processen: lichamelijke klachten verwachten hetgeen kan leiden tot versterkt waarnemen van lichamelijke sensaties
 - niet helpende automatische gedachten bij de fysieke sensatie catastroferend/ niet-accepterend
- Geassocieerde problemen:
- depressie, angst, traumatische herinneringen aan ongeval of infectie
 - (medicatie of middelen gebruik)