



Omgeving

mogelijke stressoren

In het verleden

- Specifieke stressoren (faciliterende/uitlokkende situaties die klachten hebben getriggerd): stressvolle of traumatische levensgebeurtenissen

In het heden aanjagende 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 door onbegrip ('omdat het tussen de oren zit')
- Te weinig uitdaging door teveel voegen naar de beperkingen
- Conflicten over ziektegedrag



VERWACHTINGEN naar de persoon door betrokkenen

- Een balans vinden tussen onder- en overactivatie in het omgaan met de klachten en belemmeringen;
- Compliance met afgesproken behandeling;
- Op een sociaal adequate manier aandacht vragen voor klachten en indien nodig hulp vragen;
- Actief nastreven van zinvolle (vrije tijds) activiteiten binnen de mogelijkheden



mogelijke steun

- Emotionele steun: erkenning van het ongemak en emotionele stress door de lichamelijke verschijnselen;
- Informatieve steun, bijvoorbeeld bij het vinden van de noodzakelijke balans tussen rust en activiteit en bij geleidelijk verleggen van grenzen;
- Praktische steun bij beperkingen, ervaringsdeskundigheid of ergotherapie;
- Steun bij het oefenen van vaardigheden tbv adequate coping

Symptomen

Lichamelijke verschijnselen, die ernstiger zijn, vaker voorkomen, langer duren of de kwaliteit van leven negatiever beïnvloeden dan medisch noodzakelijk is.



Persoon

mogelijke krachten

- De wilskracht om bezig te gaan met een contra-intuïtieve omgang met de klachten
- Inzicht in het aandeel van de eigen copingstijl en de bijdrage van de mentale staat op de klachten
- Vertrouwen in herstelkracht van het eigen lichaam en in behandelaars.



Moeite met VAARDIGHEDEN als:

- Voorspellen welke factoren (omstandigheden of gedragingen) kunnen leiden tot klachten en activiteiten afstemmen op de fysieke mogelijkheden;
- De impuls tot monitoren van klachten onderdrukken, uitstellen of afstellen; niet direct reageren op fysieke signalen;
- Onderscheid maken waarop wel en geen invloed kan worden uitgeoefend;
- Stoïcijnse houding t.a.v. zaken die niet te beïnvloeden zijn;
- Zich zelf geruststellen over fysieke signalen;

gevolgschade

- Verminderen van activiteiten
- Schoolverzuim
- Verlies van sociale contacten



mogelijke kwetsbaarheid

Uitlokkende factoren

- ervaringen met ontsteking, letsel, operatie, ziekte die stress veroorzaakten in het verleden waardoor *negatieve associaties* in het heden

Mentale reactie op aanhoudende klachten:

- Cirkel van catastroferende gedachten, selectieve aandacht (hyperfocus) en vermijdend gedrag
- Cirkel van niet-accepterende gedachten, frustratie over de beperkingen van de klachten, negeren van lichaamssignalen en doorgaan ondanks een toename van de klachten
- Cirkel van defaitistische gedachten, somberheid, inactiviteit en sociale teruggetrokkenheid
- Verlies van fysieke conditie als gevolg van slaapproblemen, te weinig lichaamsbeweging en afwijkend voedingspatroon