

Langdurige buikpijn van een kind

Een spiegel voor de ouders

Op het spreekuur komt Bas, een jongen van ruim drieënhalf jaar, samen met zijn ouders. Sinds een jaar is er buikpijn. Daarnaast zijn er poepproblemen: Bas wil niet poepen. De jongen is voor de klachten bij de huisarts en een kinderarts geweest. Bij aanvullend onderzoek zijn geen afwijkingen gevonden. Sinds een half jaar gebruikt Bas een laxeermiddel. De inname hiervan is een probleem.

Tijdens het eerste bezoek valt op dat Bas als lijm tegen het lichaam van moeder aangeplakt zit. Hij heeft geen aandacht voor vader en wanneer vader Bas iets vraagt, draait Bas zijn hoofd weg en kijkt boos. Beide ouders stellen Bas tijdens het bezoek vragen zoals: wil je op een eigen stoel gaan zitten, want ik kan Judith niet verstaan? Waar wil je mee spelen? Heb je gezien hoeveel speelgoed hier is? Wil je je jas uitdoen? Wat wil je drinken? Bas kijkt me tijdens het gesprek vaak aan en zegt dan vervolgens iets tegen zijn moeder: 'Ik wil bij jou zitten of ik wil met jou samen spelen.'



'Gezins-gedoe'

Sinds een half jaar weigert Bas om op het toilet te zitten en houdt hij defecatie drie of vier dagen op. Alleen zijn moeder mag een luier omdoen. Wanneer vader Bas vraagt of hij hem mag helpen, zegt Bas nee of gaat schreeuwen. De ouders maken zich zorgen over de buikpijnklaarten en het slapen. Bas slaapt in het bed van zijn ouders naast moeder en vader slaapt in het logeerbed. Een half jaar geleden is broertje (Vic) geboren. Moeder heeft een jaar geleden, tijdens de zwangerschap, een burn-out gekregen en is thuis. Vanwege een bloeding na de geboorte van Vic is moeder twee weken in het ziekenhuis geweest. Vader werkt fulltime en heeft een drukke baan. Sinds een jaar werkt vader vanwege Covid vanuit huis. Hij ervaart stress en irritatie van het huilen en schreeuwen, van het beroep wat zijn echtgenoot op hem doet en hij heeft de neiging om van het 'gezins-gedoe' weg te lopen. Wanneer ik de ouders vraag waar Bas met de klachten aandacht voor vraagt, huilt moeder. Zij heeft het gevoel dat ze geen goede moeder is. Ze doet haar best maar het is nooit goed. Ze is er klaar mee en wil rust.

Chronische buikklachten

Na een medisch onderzoek bespreek ik met de ouders van Bas wat functionele chronische buikklachten zijn. In Nederland hebben ruim 1,5 miljoen mensen chronische buikpijn, waarvan 110.000 kinderen. Het gaat om tien tot vijftien procent van alle kinderen in Nederland. Bij de meeste kinderen is er een diagnose zoals prikkelbare darm-



syndroom, functionele buikpijn of functionele obstipatie. Functionele diagnoses hebben geen aantoonbare lichamelijke oorzaak. In Nederland heeft een op de vier kinderen last van een chronische aandoening. Dit is een aandoening waarbij een behandeling met medicatie geen blijvende oplossing geeft. Voorbeelden zijn astma, allergie, reuma, overgewicht, functionele buikpijn, hoofdpijn, moeheid. Chronische buikpijn is een van de meest voorkomende redenen voor een bezoek aan een huisarts of medisch specialist.

In Nederland heeft een op de vier kinderen last van een chronische aandoening

De 'inner being'

In het Engels heet mens 'human being'. Het lichaam is 'human' en de 'being' is je binnenwereld, het bewustzijn wat denkt, voelt en ervaart. Het lichaam heeft een continue relatie, communicatie en uitwisseling met de inner being. Voor je een examen gaat doen kun je buikpijn hebben of dunne defecatie. Alles wat je doet, denkt en meemaakt en

alle informatie die op een dag tot je komt heeft invloed op de functie van je darmen. Ingrijpende gebeurtenissen geven chronische stress. Chronische stress activeert de aanmaak van stresshormonen. Chronische stress heeft een invloed op je functioneren en met name van de darmen. Door chronische klachten vraagt het lichaam aandacht voor de oorzaak. Chronische klachten hebben een psychosomatische oorzaak: zowel in het lichaam als in het psychologische, emotionele en relationele. Omdat het lichaam een relatie heeft met de 'inner being'.

Wanneer een ouder plotseling afwezig is (in dit voorbeeld de moeder als gevolg van een ziekenhuisopname), is dit stressvol voor een kind. Omgaan met chronische stress is mogelijk door overlevingsgedrag. Bas kon overleven door zijn aandacht op zijn moeder te richten en zijn vader (onbewust) af te wijzen. Buikpijnklachten, niet durven poepen en het ophouden van defecatie staat symbool voor emoties die bij chronische stress horen. Een veilige relatie met jezelf en leren luisteren naar de signalen die het lichaam geeft, heeft een positief effect op het functioneren van het lichaam, in het bijzonder het immuunsysteem van de darmen.

Veiligheid

Onzekerheid van ouders over hun ouderschapsrol en verwachtingen over een ideale situatie zorgen voor teleurstelling. Herkennen en bespreken maakt ruimte voor



pijn en teleurstelling. Contact maken met emoties zonder oordeel, analyse of iemand de schuld geven, geeft rust. Ouders leren hun eigen verwachtingen te herkennen. Zodra je 'eigenaarschap' neemt van je verwachtingen is het gevoel van weerstand, verzet en reageren steeds minder nodig. Een kind is open, helder, zonder oordeel en gevoelig voor wat er in de omgeving speelt. Een jong kind is voor verzorging en een gezonde ontwikkeling afhankelijk van ouders of verzorgers. Veiligheid, liefde, vertrouwen, steun, verzorging, bevestiging en aandacht zijn basisbehoeftes van een jong kind, naast eten, drinken, warmte, kleding en onderdak. Een volwassen mens kan voor zichzelf zorgen en is niet afhankelijk van anderen voor invulling van basisbehoeftes. Een baby ervaart geen verschil tussen zichzelf en de ouder. Een jong kind leert bij het opgroeien dat er verschil is tussen zichzelf en de ouder. Waar een baby en peuter van slag kunnen zijn, wanneer een ouder niet te zien of horen is, leert een opgroeiend kind om op eigen benen te staan. Een kind ervaart veiligheid wanneer een ouder liefdevol en duidelijk is, wanneer hij/zij zich als ouder gedraagt en verantwoordelijkheid neemt. Door middel van gedrag vraagt een kind de ouders: is het veilig? Zie je me? Hoor je me? Mag ik er zijn?

Ouders leren om naar Bas te kijken en de regie te nemen, zonder ingewikkelde vragen te stellen.

Binnen acht maanden is Bas zindelijk en poept hij op het toilet. Buikpijn is alleen aanwezig wanneer hij spanning ervaart. Vader werkt een dag minder en de ouders hebben een verdeling van de zorgtaken gemaakt. Er is rust ontstaan in het gezin doordat vader en moeder minder doen en meer aanwezig zijn bij wat er is.

Medische behandeling

In de medische behandeling komen een aantal thema's aan bod. **Acceptatie van de huidige situatie.** Ja zeggen tegen hoe het nu is (ook als is dit niet fijn, ondraaglijk of pijnlijk). Erkenning en acceptatie van een situatie maakt ruimte voor begrip en compassie. Vanuit zelfcompassie is het mogelijk om compassie voor iemand anders te hebben. Ouders leren om zonder oordeel te kijken en aanwezig te zijn bij hun eigen leed en dit van hun zoon Bas. Mindfulnessbeoefening en meditatie hebben ze hierbij ondersteund.

Bewustworden betekent wakker worden. Zodra je inziet wat je eigen overlevingsmechanisme is en hoe tijdelijk effectief en niet leerbaar dit is, transformeer je door aanwezig zijn bij wat je als “probleem had gelabeld” en waar je zo snel mogelijk vanaf wilde.

Verzet. Wanneer iets anders loopt dan verwacht, ontstaat een emotie. Wanneer een emotie ruimte krijgt en wordt ervaren in het lichaam, zijn de fysiologische veranderingen na maximaal twee minuten terug in balans. Boosheid is een emotie die bij een kind vaak angst veroorzaakt: angst voor verlies aan liefde en hechting aan de ouders. Veel mensen hebben een oordeel over boosheid. Zo wordt boosheid ingehouden of onderdrukt. Het lichaam is in verbinding met emoties en gedachten. Ingehouden emoties gaan vastzitten, waardoor buikpijn en poepklachten kunnen ontstaan.

Verbinding. Door een gezonde relatie met jezelf is een gezonde relatie met anderen mogelijk en een gezonde verbinding met de omgeving. Een ingrijpende, stressvolle gebeurtenis verbreekt (tijdelijk) de verbinding. Pijn veroorzaakt een innerlijke wond en gaat gepaard met gevoelens van eenzaamheid, schaamte, schuld, verdriet, boosheid of angst. Op een veilige manier contact maken met het lichaam en aanraking helpt bij een gezonde relatie met jezelf, waardoor genezing mogelijk wordt.

Meditatie als dagelijkse activiteit geeft rust in denkpatronen

Ieder mens is onderdeel van een groter geheel, zoals een familie en/of groep. Wanneer je je ondergeschikt voelt en hoopt of verwacht dat anderen je accepteren, stel je je (onbewust) afhankelijk op. Zo ontstaat teleurstelling. Het is lastig om je eigen ruimte en grenzen te ervaren, wanneer je de verantwoordelijkheid daarvoor uitbesteedt aan iemand anders. Wat wil je wel? Wat wil je niet? Wat is belangrijk voor je en wat niet? Waar word je blij van? Waarvan niet? Dit zijn vragen die helpen bij het geven van betekenis aan je leven. Een mens kan zich verbinden.

Harmonie

Meditatie is verbinden met jezelf, met je diepste kern, je essentie, van waaruit het mogelijk is om voor jezelf te zorgen. Meditatie als dagelijkse activiteit geeft rust in denkpatronen. Leiderschap over je eigen gezondheid wordt mogelijk wanneer er harmonie is tussen lichaam en de ‘inner being’. Hoe meer aandacht voor jezelf, hoe meer geduld, respect en waardering beschikbaar is voor anderen. Voorleven en aandacht hebben voor jouw geestelijke en lichamelijke gezondheid, denkpatronen, emoties en relaties, nodigt een kind uit dit ook te doen. In ieders leven zijn er situaties en omstandigheden die fijn en niet-fijn zijn, gewenst en ongewenst. Leren omgaan met alle kansen, uitdagingen en leermomenten maakt je tot de mens die je bent. Iedere dag is een nieuwe gelegenheid om (af) te leren, om opnieuw te proberen en te oefenen.



tekst: Dr. Judith M. Kocken
www.Kinderbuikenco.nl

Dr. Judith Kocken studeerde geneeskunde in Leiden en promoveerde aan de Universiteit van Leiden op leverceltransplantatie als nieuwe behandeling en alternatief voor orgaantransplantatie. Ze is meer dan 30 jaar werkzaam in de gezondheidszorg, als kinderarts gespecialiseerd in maagleverdarmproblemen, arts voor leefstijlgeneeskunde en wetenschappelijk onderzoeker. Sinds 2014 is Judith werkzaam bij Kinderbuikenco, een medisch specialistische praktijk voor kinderen, jongeren en volwassenen met langdurige klachten. Ze werkt vanuit een holistische visie op gezondheid. Daarnaast schrijft ze blogs, artikelen en boeken* die gebaseerd zijn op haar ervaring in de geneeskunde. Haar intentie is zoveel mogelijk mensen te inspireren voor alle aspecten van gezondheid en het zelfgenezende vermogen van een mens.

info@kinderbuikenco.nl – (0031) (0)6-11519944.

* “Kinderbuik”, “Healthy soul, Healthy body” en vers van de pers “Je bent je eigen medicijn, een nieuw recept van de dokter”. Zie blz. 54