

## 6.8. Informatie cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) voor functionele buikpijn bij kinderen is een kortdurende (5-6 sessies), klachtgerichte behandeling die als doel heeft zowel de buikpijn zelf als de *gevolgen* van de pijn voor het dagelijks leven te verminderen. Een belangrijke component van de behandeling is relaxatie. Kinderen worden geleerd om verschillende ontspanningsoefeningen toe te passen wanneer zij pijn hebben, zoals rustig ademhalen via de buik en stapsgewijs het hele lichaam ontspannen. Veel kinderen vertellen dat die oefeningen hen helpen om de pijn minder te maken wanneer deze zich presenteert. 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, en dit kan de pijn zelf ook verminderen, waarschijnlijk omdat instandhoudende factoren zoals een onhandige manier van omgaan met de pijn, aangepakt worden. Ook besteden veel CGT protocollen voor de behandeling van functionele buikpijn 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 almaar thuishouden van school, dan wordt getracht dit gedrag stapsgewijs te verminderen en te vervangen voor handiger gedrag (zoals het kind stimuleren ontspanningsoefeningen te doen bij pijn of af te leiden). Ook wordt bekeken of kinderen veel last van angstige gedachten hebben over de pijn of over andere zaken. Angstige gedachten over de pijn kunnen de klachten in stand houden doordat het kind steeds bezig blijft met de klachten en steeds meer activiteiten gaat vermijden. Ook kunnen angstige gedachten over andere zaken buikpijn in de hand werken; er bestaat tenslotte een grote overlap tussen angststoornissen en buikpijn.<sup>245</sup>

Samengevat bevatten CGT-protocollen voor functionele 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. Voor een uitgebreide protocol-beschrijving van een CGT voor functionele buikpijn die recent is onderzocht op effectiviteit zie:<sup>242</sup>

[http://www.kenniscentrumkjp.nl/app/webroot/files/tmpwebsite/Downloadables\\_werkgroepen/10-10-04\\_Behandelprotocol\\_buikpijn.pdf](http://www.kenniscentrumkjp.nl/app/webroot/files/tmpwebsite/Downloadables_werkgroepen/10-10-04_Behandelprotocol_buikpijn.pdf)

Het is belangrijk dat CGT voor functionele buikpijn bij kinderen wordt gegeven door getrainde hulpverleners die op de hoogte zijn van een behandelprotocol voor deze specifieke klacht. De behandeling kan door meerdere hulpverleners gegeven worden (zoals psychologen, psychiaters, hypnotherapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen), zolang zij maar ervaring hebben met het geven van CGT in het algemeen en tijdens deze behandeling overleggen met andere hulpverleners die ervaring hebben met dit specifieke protocol. Bovenstaande CGT behandeling voor functionele buikpijn past binnen een overkoepelende CGT behandelmethodede voor somatisch onverklaarde lichamelijke klachten - het gevolgenmodel.<sup>246,247</sup>