

MDL-artsen zien op hun spreekuur regelmatig patiënten met maag-darmklachten waarvoor geen medische oorzaak wordt gevonden die de klachten voldoende verklaart. Bij deze functionele maag-darmklachten spelen stress en emoties vaak een grote rol: angst, ergernissen, boosheid of verdriet.

# Functionele maag-darmklachten: de rol van stress, zorgen en emoties

**M**etaforen kunnen soms veelzeggend zijn en een welkome toegang geven tot onderliggende psychosociale problemen. Ergens je buik vol van hebben, of er mee in de maag zitten, ergens van moeten kotsen of iets moeilijk te verteren vinden. Een metafoor voor verwerken is immers: verteren, ergens op kauwen. Niet zelden geven patiënten in een consult zelf al hints naar onderliggende psychosociale stressoren. “Ach dokter, die hele reorganisatie ligt me gewoon zwaar op de maag. We zijn straks niet eens meer baas in eigen buik. Als ik eraan denk hoe het er allemaal gaat uitzien, draait mijn maag zich om.” Deze hints kunnen verwijzen naar stressvolle veranderingen, maar ook naar alledaagse zorgen, die functionele buikklachten zowel kunnen uitlokken alsook in stand houden.

Daarbij geldt ook nog eens: ‘jong geleerd is oud gedaan’. Huisartsen en kinderartsen zien regelmatig kinderen met aanhoudende, onverklaarde buikpijn op hun spreekuur. Niet zelden zijn deze kinderen volgens eigen zeggen ‘bang in de buik’. Vaak gaat het om kinderangsten zoals: angst voor Sinterklaas, het schoolreisje, de Citotoets, tentamens, angst om te worden gepest, faalangst en zo meer. Op iedere leeftijd kunnen het zenuwstelsel en maagdarmsysteem overgevoelig worden voor stress en emoties.

Klachten kunnen ook verergeren en in stand gehouden worden door emoties als ongerustheid bij de patiënt, angst voor een ernstige ziekte, angst of dokters niet iets over het hoofd zien, boosheid dat nog geen enkele behandelaar heeft kunnen helpen

om van de klachten af te komen, frustratie en moedeloosheid ten aanzien van de klachten. Ook cognitieve factoren kunnen de klachten in stand houden, zoals: somatische fixatie, met een sterke focus op het vinden van een somatische oorzaak voor de klachten; preoccupatie, met overmatige aandacht op de klachten, piekeren en doemdenken. Perfectionistisch gedrag, vaak gebaseerd op onderliggende faalangst, kan klachten in stand houden, net zoals sociale factoren als verstoorde relaties (ook met artsen en andere hulpverleners) en het ervaren van onvoldoende erkenning voor de klachten.

## SOLKNet

Functionele maag-darmklachten vallen onder het paraplubegrip Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). De NHG-standaard SOLK heeft op basis van het aantal klachtenclusters, de duur en de functionele beperkingen een heldere indeling gemaakt in 1) milde SOLK, 2) matig-ernstige SOLK en 3) ernstige SOLK. Bij matig-ernstige SOLK adviseert de NHG-standaard om samen te werken met een psychosomatisch fysio-/oefentherapeut.

SOLKNet is een landelijk netwerk van in SOLK gespecialiseerd psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten. Zij kunnen patiënten met functionele maag-darmklachten helpen om vanuit het somatische domein door een psychosociale bril te kijken naar de rol van onderliggende stress, zorgen, problemen en emoties die de klachten veroorzaken en/of in stand houden. Hierbij gaat het om cognities, emoties en gedrag ten aanzien van zowel de klachten als de onder-

liggende zorgen en problemen. Het zich eigen maken van een effectievere *coping* bij stress, problemen, zorgen en emoties kan vervolgens helpen om het ontstaan en aanhouden van functionele buikklachten te lijf te gaan. Het aanleren van ontspanningsvaardigheden en diepe buikademhaling kan helpen om beter met stress om te gaan en de buik te ontspannen.

## Conclusie

Ook in de praktijk van de MDL-arts is er soms behoefte aan verwijzing naar een gespecialiseerd SOLK-therapeut, maar de ervaring is dat veel MDL-artsen niet goed weten naar wie en hoe ze de patiënt kunnen verwijzen. Op de website van SOLKNet ([www.solknet.com](http://www.solknet.com)) zijn SOLK-therapeuten per provincie te vinden onder het kopje ‘voor cliënten → vind een therapeut’. MDL-artsen kunnen rechtstreeks naar een therapeut verwijzen. De SOLK-behandeling wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Door een beter management van stress, problemen, zorgen en emoties kunnen patiënten met functionele buikklachten weer (beter) baas worden in eigen buik.

*Enny Versteeg, psychosomatisch therapeut*

