

«Buikpijn en klamme handen...»

«Tijdens de vakantie liep alles nog goed, maar sinds september klaagt Matthias (14) vaak over buikpijn. Hij wil dan niet naar school. Met buikpijn kan hij zich niet concentreren, zegt hij. Volgens onze huisarts is er lichamelijk niks aan de hand. Of er soms andere problemen zijn? Gisteren stuurde de school Matthias naar huis: ziek. Hij moet nu maar eens ophouden met die komedie.»
(Georg, vader).

7 tot 30 procent van de leerlingen tussen 8 en 18 jaar klaagt geregeld over pijn. Meestal gaat het over hoofd- of buikpijn. Vaak zijn er ook nog andere lichamelijke klachten als braken, misselijk worden, ademhalingsproblemen, darm spasmen, overmatig zweten, koude handen en voeten. Slechts bij één op tien kinderen met buikpijklachten vindt de arts een lichamelijke oorzaak. Steeds meer leerlingen hebben lichamelijke (somatische) klachten zonder dat artsen een duidelijke ziekte vinden (psychisch). Ze functioneren niet meer op school.

GEZOND EN TOCH PIJN

Er zijn verschillende mogelijke oorzaken waarom psychosomatische klachten ontstaan:

- **Stress** kan bij leerlingen psychosomatische klachten veroorzaken. Problemen thuis (ernstige ziekte, huwelijksproblemen...), hoge taakeisen op school (leerproblemen), maar ook de gewone gang van zaken op school (plagen en pesten, voortdurend de druk voelen om te presteren, altijd de beste moeten zijn...) veroorzaken stress.

- Leerlingen die thuis steeds **hun gevoelens** van angst en verdriet moeten onderdrukken («Doe niet zo flauw») lopen meer risico op stress en pijnklachten.

- (Buik)pijn kan ook **aangeleerd gedrag** zijn. Sommige ouders besteden veel aandacht aan pijnklachten. Ze reageren overbezorgd, lopen naar de huisarts en ontslaan hun kind van onaangename verplichtingen (zwemmen, de turnles, spreekopdrachten, opruimen...). Ze belonen het pijngedrag. Die pijn komt vlug terug. Onderzoek toont ook aan dat ouders van kinderen met pijnklachten zelf vaak klagen en veel praten over ziekte en pijn.

BUIKPIJN IN DE KLAS.

Wat doet u niet?

→ De klachten afdoen als **aanstellerij** («Wees flink»). Ongeveer 1 op 3 kinderen met buikpijklachten geraakt er niet vanaf of ontwikkelt andere klachten.

→ De leerling **ontslaan** van vervelende werkjes (spreekbeurt, toets...), tenzij die voor hem écht te zwaar zijn.

Wat doet u wel?

→ Stel u bezorgd op. Ga op zoek naar wat de leerling met zijn gedrag wil vertellen. **Praat** met de leerling. Wat zijn mogelijke stressfactoren (thuis en op school)? Zoek samen naar mogelijke oplossingen voor de problemen.

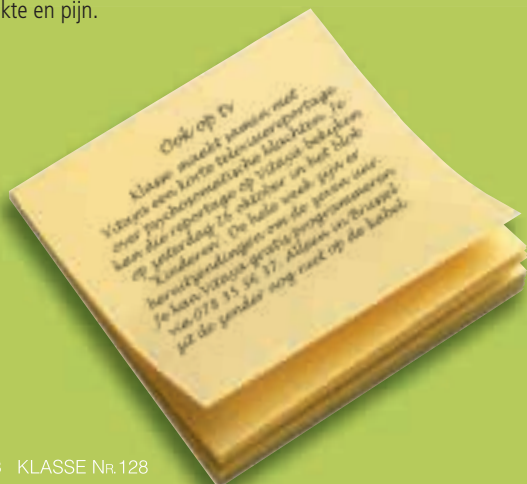
→ **Overleg** met de ouders. Zij kunnen vertellen hoe de leerling thuis is. Schakel de schoolarts in als dat nodig is.

→ Zeker bij ernstige psychosomatische klachten, zoals bijvoorbeeld anorexia, kunnen leerkrachten beter **tijdig doorverwijzen** (via het CLB).

PREVENTIE OP SCHOOL:

negen tips

- 1 Zorg voor een **open cultuur** op school. Leer leerlingen hun negatieve gevoelens (angstig, boos, onzeker...) herkennen, leer ze ermee omgaan. Leerlingen die negatieve gevoelens onderdrukken hebben makkelijker pijn en lichamelijke ongemakken.
- 2 Maak van leerlingen **vaardige probleemoplossers, vooral op sociaal vlak**. Wie het gevoel heeft dat hij een sociaal probleem (en dat is meer dan een wiskundig vraagstuk) kan oplossen, heeft minder stress.
- 3 Laat voelen dat **niet alleen de prestaties** tellen op school.
- 4 Zorg voor **genoeg ontspanning**: uitstappen, middagactiviteiten, verschillende werkvormen tijdens de les.
- 5 Geef aandacht aan **wat goed gaat**. Toon wat de leerlingen al kunnen. Duw leerlingen niet voortdurend met hun neus in wat ze nog niet kunnen. Zo voorkom je dat leerlingen zich nestelen in de rol van de sukkelaar, de niksnut, de dommerik.
- 6 Zorg dat elke leerling **positieve aandacht** krijgt. Stel geen te hoge taakeisen en hou rekening met de kwaliteiten en tekorten van elk kind.
- 7 Werk aan een **warme klassfeer** waar leerlingen zich goed voelen.
- 8 Vertel duidelijk wat je verwacht van de leerlingen. Op school zijn er duidelijke **afspraken en klare regels**.
- 9 Zorg voor een open, eerlijke en snelle **communicatie** tussen ouders en school. Leerkrachten signaleren tijdig als er problemen zijn. De school meldt problemen aan het CLB en zoekt samen naar oplossingen.



In het oktobernummer van hun Klasse lezen ouders een bijdrage van De Eerste Lijn over psychosomatische klachten. Meer over angst en stress op school kan u lezen op www.klasse.be/dossier/stress of in «Mama, mijn buik doet pijn» van Ludo Driesen (Garant - 10,40 euro)