

# Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK)

Q&A Psychogoed Professionals  
November 2025

# Wat is ALK?

## Somatische onvoldoende verklaarbare klachten (SOLK) → Aanhoudende lichamelijke klachten (sinds 2021)

**ALK**-> Klachten die langer duren, waarbij na medisch onderzoek geen of onvoldoende verklaring gevonden wordt, én waarbij de beleving/het functioneren disproportioneel is.

### **Klachten:**

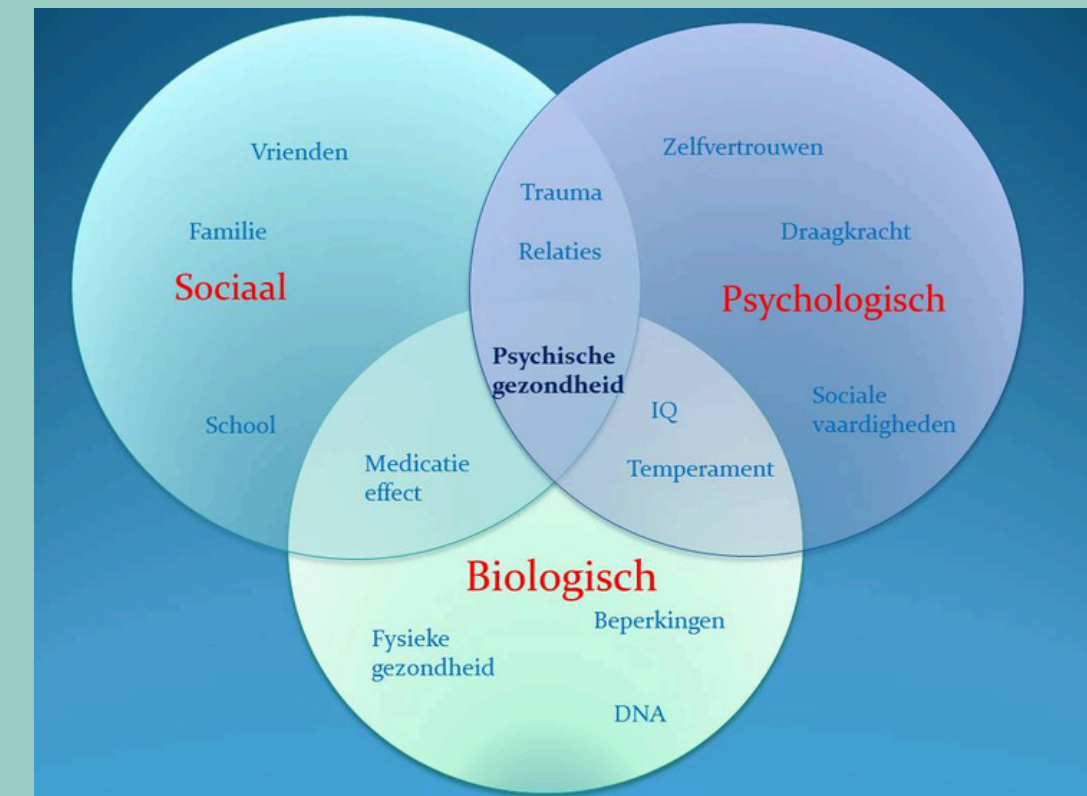
- Pijnklachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, rugpijn, spierpijn, gewrichtspijn.
- Chronische vermoeidheid
- Conversiestoornis/Functionele neurologische stoornis (FNS)
- Overige klachten, zoals misselijkheid, spijsverteringsklachten, slikklachten of duizeligheid of Long-covid.

### **Komt vaak voor bij kinderen: in licht, matig of ernstig**

- 10 tot 15% van de jongeren in Nederland heeft klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn, duizeligheid of buikklachten (Janssens, 2011).
- Evenveel bij jongens als bij meisjes. Vanaf de puberteit komt meer voor bij meisjes (Van Geelen et al., 2015; Meesters et al., 2003)

# Oorzaak en prognose

- Oorzaak is multifactorieel:
  - Genetische factoren
  - Stressvolle/traumatische gebeurtenissen
  - Persoonlijkheidsfactoren
  - Coping
  - Aangeleerd gedrag binnen gezin of nabije omgeving
  - Gezinsfactoren
  - Het eerder doorgemaakt hebben van een lichamelijke ziekte, zoals een virale aandoening
- Vaak sprake van psychiatrische comorbiditeit (een derde tot de helft)
  - Zoals bv ODD, ADHD, ASS en vaak angst en/of depressie, maar bij de laatste twee is het onduidelijk of oorzaak of gevolg is
- Prognose:
  - Is goed, meeste kinderen herstellen op korte termijn. Vaak gaan de klachten vanzelf over.
  - Een snelle aanpak van de SOLK geeft de grootste kans op herstel (Nijhof et al., 2013).
  - De duur van de klachten is voorspellend voor de duur en de mate van herstel.



# Casus Emma

- Meisje 10 jaar
- Sinds 6 maanden lichamelijke klachten → dagelijks hoofdpijn, buikpijn, vaak moe, piekeren, niet kunnen slapen, af en toe mist ze een dag school door de klachten. Medisch onderzoek is gedaan, geen duidelijke somatische oorzaak gevonden. Ze slaapt slecht, piekert veel en haar ouders wisselen tussen “rust houden” en “toch pushen”. Emma zelf durft weinig te bewegen, omdat ze bang is dat de pijn erger wordt.

→ Wat valt je op?

→ Wat zou mee kunnen spelen?

→ Wat zou je kunnen betekenen?

# Aandachtspunten voor begeleiding:

- Start met kennismakingsgesprek:
  - Neem lichamelijke klachten serieus, toon begrip
  - Vraag wanneer ze gestart zijn en hoe veel impact ze hebben
  - Bespreek ook met kind de klachten: ouders kunnen klachten anders interpreteren dan het kind het ervaart
  - Probeer te achterhalen wat er achter het gedrag schuil gaat
- Psycho-educatie: uitleg geven dat de klachten echt zijn, maar dat de verklaring anders werkt dan puur “somatisch”.
- Aandacht voor vicieuze cirkel, angst voor klachten
- Als stressor duidelijk is, dan omgeving aanpassen.
- In kaart brengen van instandhoudende factoren, zoals slaap, voeding, beweging, schermtijd, aandacht voor de klacht, vermijding, schoolverzuim, gezinsreacties.
- Betrek ouders in begeleiding: spelen grote rol in verminderen van de klachten.
- Goede samenwerking met arts/kinderarts, school en ouders: gezamenlijke visie, vertrouwen.



# Wanneer doorverwijzen bij somatische klachten?

## Belangrijk om snel te signaleren:

- hoe langer de klachten, hoe groter de kans op persistentie.

## Bij matig of ernstige klachten spreken we van **somatische symptoom stoornis (DSM5)**:

- Prevalentie is 8,6% bij kinderen (Cozzi & Barbi, 2019; Cozzi et.al., 2017)
- Grote impact op dagelijks leven van kind, ouder en gezin
- Ervaren ernst of gevolgen zijn groter dan passend zijn
- Duurt langer dan 6 maanden

## Doorverwijzen:

- Er is onduidelijkheid over of er een somatische aandoening kan zijn, of de medische diagnostiek is nog niet afgerond.
- Kind heeft veel functionele beperkingen (gaat niet naar school, isolatie) en je vermoedt een ernstiger patroon.
- Er is sprake van comorbiditeit zoals ernstige angst, depressie, autisme of ernstige gezinsproblematiek.
- Verstoord dag-nacht ritme, extreme functionele uitval, gezinssituatie verslechtert.

# Interventies bij ALK

- **Psycho-educatie:** Erkenning, uitleg dat klachten echt zijn, vicieuze cirkel met kind bespreken
- **Veranderwens kind helder krijgen, waar ligt motivatie?**
  - Opbouwen van activiteiten: graded exposure/activiteitsopbouw (bij vermoeidheid/spierklachten)
  - Herstellen van ritme: slaap-waakritme, regelmaat
  - Aandacht voor positief denken: wat denkt het kind/ouders over de klacht (*“ik ben kapot”, “ik kan niets meer”*), begeleiden naar realistisch denken
- **Samenwerken met systeem:**
  - Samen met school afspraken maken over geleidelijke terugkeer, aangepast programma
  - Ouderbegeleiding: hoe reageren ouders op de klachten, wat is helpend in de gezinsdynamiek?, wat kunnen ze vaker doen?
- **Kind begeleiding:**
  - Dagboek klachten/activiteiten
  - ABC schema gedrag
  - Zelfbeeld oefeningen en positief denken

# Psychogoed toolbox

- Werkbladen uit Ik ben TOP! bij negatief denken of negatief zelfbeeld
- Werkbladen uit Ik heb Voelsprietten bij overgevoeligheden

## LEER POSITIEF DENKEN

Je hebt geleerd om aan fijne dingen te denken, zoals waar je blij van wordt en wat er goed gaat. Dit zijn fijne, groene gedachten. Een gedachte is iets waar je aan denkt. Naast groene gedachten, zijn er ook rode gedachten. Dit zijn gedachten die niet fijn zijn. Als je je onzeker voelt dan zit er vaak een rode gedachte in je hoofd. Hieronder vind je voorbeelden van rode en groene gedachten.



## GROENE GEDACHTEN

Denk aan een situatie waarin je je graag zelfverzekerder wilt voelen. Kijk terug naar pagina 12, wat had je daar ook alweer ingevuld? Bedenk samen met je vader of moeder een groene gedachte, die je kan helpen om je fijner en stoerder te voelen. Vul hem hieronder in het gedachtenwolkje in. Pak daarna een groot vel en maak een mooi knutselwerk van je groene gedachte. Hang je knutselwerk op je kamer of op een andere plek in huis, zodat je jouw groene gedachte vaak ziet!



## OEFENEN MET PRIKKELS

Soms kun je weglopen van prikkels waar je last van hebt of ze laten verdwijnen, maar dat kan niet altijd. Het is ook heel belangrijk om te leren omgaan met prikkels. Hier vind je een paar leuke ideetjes om ermee te leren omgaan. Misschien kun je zelf nog meer leuke ideeën bedenken!

Harde of irritante geluiden kun je omzetten naar een beat. Maak er een muzikaal ritme van of maak ze onderdeel van een leuk verhaal. Kun je horen welk liedje de wasmachine probeert te spelen met z'n irritante getik? Zing mee! Of klinkt de oven als een opstijgend vliegtuig? Waar gaat het vliegtuig naartoe? Gebruik je fantasie en geef elk geluid een plek in je verhaal!



Labeltjes of kriebelende kleren zijn niet bedoeld om je te irriteren, maar je kunt ze wel gebruiken om mee te oefenen. Doe jouw kriebelende broek eens 1 minuutje aan op een rustig plekje. En oefen daarna eens 5 minuten en dan 10 minuten.

Als je voelt dat iemand verdrietig is of het moeilijk heeft, dan kun je die ander helpen met een glimlach of een denkbeeldige knuffel. In plaats van zelf ook verdrietig te worden, kun je iets doen. Geef de ander in gedachten een stevige knuffel. Je geeft de ander dan positieve energie!

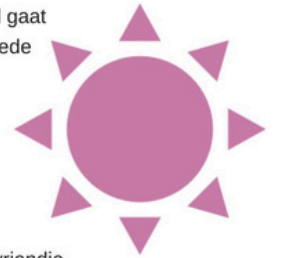


Vieze geuren kun je laten verdwijnen met lekkere, zoete geuren die je meeneemt. Vind je favoriete geur en doe hem op een zakdoek, of neem iets kleins mee wat je lekker vindt ruiken. Als je ergens bent waar het stinkt, hou de lekkere geur dan bij je neus, haal diep adem en geniet ervan!

## ZONNIGE KANT

Het is belangrijk om te leren letten op de zonnige kant van dingen. Op dingen die goed gaan en op dingen die jij goed hebt gedaan.

Als je dit doet dan ga je je veel fijner voelen. Ook ga je merken dat er veel meer goed gaat dan je eerst dacht. Want door op alle goede dingen te letten vallen ze veel meer op. Je komt er dan achter dat er eigenlijk



## DAGBOEK

Wat ging er goed vandaag? Geef jezelf complimentjes!

Maandag	Dinsdag
Woensdag	Donderdag
Vrijdag	Zaterdag
Zondag	

van  
 van een vriendje  
 van vader  
 van kwam  
 van n antwoord gegeven

er goed is gegaan. Schrijf dit in  
 it boek of in een speciaal  
 n vast moment om het op te  
 of voor het slapen gaan.

