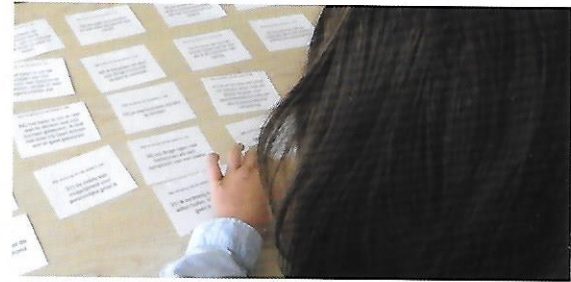


# Kwetsbaarheid en weerbaarheid bij PDS

Rinie Geenen, *hoogleraar aan de Universiteit Utrecht*

In een onderzoek van de Universiteit Utrecht gaven mensen met PDS aan welke invloeden ze als bedreigend en kalmerend op hun lichamelijke symptomen ervaarden en wat ze motiveerde in het leven. De ervaringen van patiënten bleken enorm te verschillen.



De oorzaak van PDS is onduidelijk. Onbekende lichamelijke processen laten aan de organen in de buik weten dat er iets aan de hand is. Deze processen kunnen worden beïnvloed door gebeurtenissen van buitenaf (bijvoorbeeld stressvolle omstandigheden) en van binnenuit (bijvoorbeeld gevoelens, voedsel of een ontsteking), die de buikpijn versterken of verminderen.

## Onderzoeksmethode

Het onderzoek bestond uit twee delen. Als eerste vulden meer dan duizend mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen een vragenlijst in. Daarin noemden ze factoren binnen drie mogelijke categorieën die invloed konden hebben op hun symptomen:

- Bedreigingen die een gevoel van gevaar, onheil, schade of onveiligheid teweeg kunnen brengen.
- Kalmerende invloeden die een gevoel van kalmte, welzijn, veiligheid of sociale verbondenheid veroorzaken.
- Drijfveren, oftewel driften, verlangens, ambities en motivaties die mensen stimuleren om iets te doen of een doel te bereiken.

Vervolgens schreven de onderzoekers 40

bedreigingen, 40 kalmerende invloeden en 40 drijfveren op kaartjes. Mensen met PDS legden deze kaartjes op volgorde van de mate waarin deze hun symptomen versterkten of verminderden. Er waren 64 deelnemers (62 vrouwen en 2 mannen van 23 tot 65 jaar). De deelnemers vonden zeer verschillende bedreigingen, kalmerende invloeden en drijfveren belangrijk. We noemen steeds zes onderscheidende invloeden die in de top 10 stonden.

## Bedreigingen

Veel mensen gaven aan dat de volgende bedreigingen de symptomen deden toenemen: over je grenzen heen gaan; slecht slapen; een lichamenlijk symptoom hebben zoals pijn of vermoeidheid; gestrest of gespannen zijn; geen energie hebben; ziek zijn.

## Kalmerende invloeden

De volgende omstandigheden werden door velen als kalmerend ervaren: een goede balans tussen activiteiten en ontspanning; slapen; een rustige omgeving (de natuur, het eigen huis); iets leuks doen met familie of vrienden; de vrijheid hebben om iets te doen

zoals je het zelf wilt doen; je erkend, begrepen, gerespecteerd, geliefd of belangrijk voelen.

## Drijfveren

Veel mensen noemden de volgende drijfveren motiverend: genieten van positieve dingen of activiteiten; tijd voor jezelf hebben, inclusief ontspanning en alleen zijn; je als persoon ontwikkelen en doen wat je waardevol vindt; je eigen grenzen respecteren en aangeven; goed slapen; positief denken.

## Toepassing

Zorgprofessionals kunnen de kennis uit dit onderzoek gebruiken om voor iemand in beeld te brengen welke bedreigende en kalmerende factoren belangrijk zijn, zodat ze daaraan kunnen werken. Drijfveren kunnen de weg wijzen naar een voor hen beter leven. Ook kan worden onderzocht of veranderingen in deze invloeden leiden tot vermindering van de symptomen en verbetering van de stemming en het functioneren. Ten slotte is het nuttig om te onderzoeken of deze beïnvloedende factoren samenhangen met biologische factoren, zoals hormonen en activiteit in het brein.

"Zorgprofessionals kunnen deze kennis gebruiken voor een persoonlijk behandelplan."

Het onderzoek werd uitgevoerd door Rinie Geenen, Yliane Prent, Tulasi Pino, Eva Anagnostaki, Raffaella Papi, Renate Schelwald, Zev Reerds en Eefje Overgaauw.