



Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK)

Kennisgroep Speciaal

Kennisgroep Speciaal is een samenwerkingsverband van organisaties voor speciaal (Mytyl)onderwijs gericht op het delen en ontwikkelen van kwalitatief hoogstaande kennis en expertise die duurzaam en toekomstgericht is. Einddoel daarbij blijft altijd de vraag: "Wat kan ik voor de leerling en zijn omgeving betekenen?"

Zie voor uitgebreide informatie: www.kennisgroepspeciaal.nl.

Over de kenniskaarten

De informatie op de kenniskaarten is een samenvatting van de beschikbare kennis vanuit diverse bronnen en heeft steeds betrekking op één specifiek ziektebeeld, beperking of ontwikkelingsgebied in relatie tot de schoolpraktijk. Er is een uitgebreide reeks kenniskaarten beschikbaar. Collega's met veel kennis over het onderwerp schrijven samen de kenniskaart. Het zijn professionals die elkaar aanvullen vanuit diverse disciplines (onderwijs, zorg en (para)medici). Zij brengen kennis, specifiek gericht op de schoolpraktijk, in. Binnen revalidatiecentra zijn folders over veel ziektebeelden en beperkingen beschikbaar. Die folders zijn meer gericht op medische en revalidatieaspecten.

Alle kenniskaarten zijn ook in digitale vorm beschikbaar op onze website. Eventuele tussentijdse aanvullingen en correcties worden daar direct doorgevoerd. Zie: www.kennisgroepspeciaal.nl/kenniskaarten.

De foto's in deze kenniskaart dienen uitsluitend als illustratie gezien te worden en de kinderen op de foto's zijn niet per se representatief voor het onderwerp van de kenniskaart.

Kenniskaart Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK)

Informatiefolder voor professionals in het onderwijs

Geachte collega,

U hebt te maken of u krijgt te maken met een leerling met Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) binnen uw klas of school. Wij willen u graag informeren over SOLK en wat dit voor een leerling in het primair en voortgezet onderwijs betekent.

Zijn er na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op via de website www.kennisgroepspecial.nl of met de organisatie waarvan u deze kenniskaart hebt gekregen.



Wat is SOLK?

SOLK is een afkorting voor Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten, waaronder problemen met het houdings- en bewegingsapparaat, chronische pijn, verminderde concentratie, vermoeidheid en verminderde conditie. We spreken van SOLK als de klachten langer dan zes maanden aanwezig zijn. Bij medisch onderzoek wordt geen ziekte of aandoening gevonden die de lichamelijke klacht voldoende verklaart. Daarom wordt er ook wel van medisch onverklaarde klachten gesproken: MOK. De klachten kunnen overgaan en terugkeren maar ook voortdurend aanwezig zijn. Vaak gaat de aandoening gepaard met psychosociale problemen. Er is sprake van een aanzienlijke afname in het activiteitsniveau in het dagelijkse leven zowel thuis, in de vrije tijd, als op school.

Kenmerken

Leerlingen met SOLK hebben reële klachten, ook al is er geen medische oorzaak te vinden. Het gaat om lichamelijke en/of psychische problemen die het dagelijks leven ernstig kunnen beperken. Er kan ook sprake zijn van klachten die ontstaan vanuit een aandoening. Maar bij SOLK zijn die klachten ernstiger, of duren zij langer dan op grond van de aandoening kan worden

verwacht. De onverklaarbaarheid en het feit dat de klachten zeer wisselend kunnen zijn gedurende de dag, maken dat de buitenwereld kan gaan denken dat de klachten ingebeeld zijn. Dit leidt vaak tot onbegrip. De lichamelijke symptomen kunnen gepaard gaan met psychische klachten, zoals angst, chronische stressklachten, depressie en/of persoonlijkheidsproblematiek. De pubertijd kan de klachten versterken, evenals belangrijke life-events. Uit onderzoek blijkt dat pijn of lichamelijk ongemak en emoties elkaar kunnen beïnvloeden. Sommige mensen zijn voor deze wisselwerking tussen lichaam en geest gevoeliger dan anderen. De ernst van de klachten wordt bepaald door een wisselwerking tussen biologische- (bouw, aanleg), psychische- (aanleg, karakter) en sociale (opvoeding, milieu) factoren. De behandeling is gebaseerd op de combinatie van deze factoren: het bio-psychosociale model.

Voorkomende uitingsvormen

Er zijn verschillende soorten onverklaarde lichamelijke klachten:

- Bewegingsproblemen.
- Chronische pijnklachten (waaronder ook hoofdpijn).
- Langdurige vermoeidheid.

- Buik-, maag-, en darmklachten.
- Andere uiteenlopende klachten zoals jeuk, oorsuizen, duizeligheid en hartkloppingen.

Wanneer de klachten vooral het bewegen en conditie betreffen, kan dit een indicatie vormen voor een revalidatiebehandeling in een revalidatiecentrum. Als er vooral sprake is van somatische klachten (o.a. buik-, maag-, darmklachten etc.) vindt de behandeling eerder plaats door medische specialisten in ziekenhuizen.

Leerlingen met SOLK ondervinden belemmeringen bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten door de combinatie van lichamelijke en psychosociale klachten. Hierdoor nemen zij minder deel aan sociale activiteiten, sport of hobby's. Dit kan leiden tot een sociaal isolement. Door de combinatie van klachten komen deze leerlingen gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht.

Revalidatie en onderwijs

Een multidisciplinair team in de revalidatie zorgt voor een goede afstemming tussen alle betrokkenen en volgt een meersporenbeleid. De klachten worden vanuit verschillende invalshoeken (lichamelijk, psychisch en sociaal) benaderd. Het doel van de revalidatie is: met minder klachten méér doen. De verschillende professionals zoeken samen naar de balans tussen belasting (wat je doet en wat je van jezelf vraagt) en belastbaarheid (wat je aankunt). De intensiteit van de behandeling verschilt per persoon; meerdere therapievormen kunnen ingezet worden. Tevens wordt het gezinssysteem bij de begeleiding en behandeling betrokken. Medicatie kan soms helpen bij het verminderen van verschijnselen zoals pijnklachten, spanningsklachten, angstklachten en/of stemmingsklachten. Door het bijhouden van dag- en weeklogboeken ontstaat inzicht in de belasting en belastbaarheid.

Oplossingsgerichte gespreksvoering en Motivational Interviewing zijn geschikt om leerlingen hun eigen, haalbare doelen te laten stellen. Het helpt hen verbeterkansen te benutten en eigen 'gereedschap' te hanteren om een nieuwe balans te vinden en de kwaliteit van leven te vergroten. De behandeling is erop gericht om leerlingen weer in staat te stellen leeftijdsadequaat deel te nemen aan het dagelijks leven. Vaak is er sprake van

periodes van verzuim. Goede afstemming met school is daarom essentieel om verwachtingen helder te krijgen en achterstand en uitval te voorkomen. Hierbij kan de school gebruik maken van de expertise van de mytylscholen.

Ziekenhuis en onderwijs

Het merendeel van de SOLK-leerlingen is in behandeling in het ziekenhuis. Het is belangrijk dat school overlegt met de behandelend arts-psycholoog-fysiotherapeut, zodat er één plan wordt opgesteld. Met name vragen over mate van belastbaarheid fysiek en psycho-sociaal zijn dan belangrijk.

Gevolgen voor schoolvaardigheden

Voorbeelden van mogelijke problemen

- Verzuim en het ontstaan van achterstanden en missen van toetsen (stapeling van inhaaltoetsen).
- Deelname aan de gymles.
- Deelname buitenschoolse activiteiten (excursies, stages).
- Veelvuldig traplopen.
- Volhouden van een dagprogramma, zowel tijdens als na schooltijd.
- Buitengesloten voelen in de groep ten gevolge van onbegrip en/of verzuim.

- Angst en onzekerheid over verwachtingen van docenten en medeleerlingen.
- Tijdig aangeven van hun grenzen.
- Hulp vragen als dat nodig is.

Tips voor de begeleiding

Leerlingen met OLK moeten leren een goede balans te vinden in hun dagelijkse activiteiten. Het vergt geduld en doorzettingsvermogen, omdat ze vaak in een negatieve spiraal zitten en daarbij ook nog nieuwe patronen moeten aanleren.

Een belangrijk houvast voor het vinden van de juiste balans is:

“Op een goede dag niet *méér* doen; op een slechte dag niet *minder* doen.”

- Realiseer je en accepteer dat de leerling daadwerkelijk fysieke problemen heeft, pijn ervaart, of moe is, ook al is dit niet zichtbaar en zijn de klachten wisselend.
- Aan de hand van de info van de leerling én van het behandelend team doelen stellen. Praat hierbij vooral over de mogelijkheden en kijk hoe de leerling in kleine stappen weer regie krijgt over activiteiten. Normaliseren waar mogelijk.
- Uitgangspunt is zoveel mogelijk naar school komen om in het ritme te blijven. Zinvol zijn aanpassingen van het rooster door

minimaal
Gewoon actief
Gemiddelde belasting
Zwaarste belasting

energie schema	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
7.00u	Opstaan /eten	Opstaan / eten	Opstaan / eten	
7.50u	Vertrek	Vertrek	Vertrek	Opstaan eten
8.00u	Naar school fietsen	Met auto weggebracht	Naar school fietsen	Naar school fi
8.30u	Engels	Scheikunde	Techniek	Engels
9.20u	Natuurkunde	Engels	Techniek	studiehuis
10.10u	Tekenen	Studiehuis	studiehuis	Pauze
11.00u	Pauze	Pauze	Pauze	Levensbesch
11.20u	Aardrijkskunde	Nederlands	Biologie	Fysiotherap
	Naar huis fietsen	Geschiedenis	mentoruur	
	Thuis lunchen	Lunchen op school	Naar huis fietsen	Naar huis
13.00u	Rusten in bed	Met auto naar ergo	Thuis lunchen	Thuis lunch
13.30u	Rusten in bed	Ergotherapie	Rusten in bed	Rusten in
14.00u	Thee drinken	Met auto naar huis	Rusten in bed	Rusten in
14.30u	Huiswerk	Thee drinken	Thee drinken	Thee dri
15.00u	Huiswerk	Rusten in bed	Huiswerk	Huiswe
15.30u	Ontspannen	Rusten in bed	Huiswerk	Huiswe
			Ontspannen / lezen	Ontsp
				Ontsp

bijvoorbeeld rustmomenten te creëren (aparte rustruimte) of ontlastende maatregelen te treffen zoals liftgebruik, aantekeningen fotograferen van klasgenoten en een extra boekenpakket voor thuis.

- Stimuleer dat de leerling zelfstandig van en naar school komt. Maak een planning waarin een opbouw zit van brengen/halen naar zelfstandig van/naar school.
- Wanneer een leerling niet naar school kan komen is het raadzaam dat hij/zij zich thuis aan een dagprogramma houdt en niet inactief wordt. De school kan hiervoor (eventueel aangepast) lesstofaanbod verzorgen in overleg met betrokkenen.
- Wanneer een leerling niet naar school kan komen, bekijk dan met de klas hoe je, naast de Whats-app groep, contact kunt houden met de leerling.
- Vraag aan de leerling die langdurig thuis zit ook inspanning om contact te houden met de klas, door ze regelmatig op de hoogte te stellen of uit te nodigen.
- Als deelname aan gymlessen fysiek gezien problemen oplevert, kan de leerling een andere rol nemen (bijvoorbeeld scheidsrechter), een vervangende opdracht maken of dispensatie vragen. De mogelijkheid tot terugkeren in de gymles steeds open houden, in overleg met behandelaars, omdat het ook een belangrijke sociale functie heeft.

- Laat de leerling zoveel mogelijk meedoen met handvaardigheid, techniek, tekenen en muziek (mede vanuit oogpunt sociale functie).
- Door een spreekbeurt of presentatie kan de leerling zelf voorlichting geven aan de klas om begrip te kweken voor zijn/haar uitzonderlijke positie: de klachten zijn geen aanstellerij en uitzondering is geen verwennerij. Ervaringsopdrachten om de klasgenoten te laten ervaren hoe het voelt om bijvoorbeeld voortdurend moe te zijn, kunnen zorgen voor meer begrip.
- Afstemmen met alle betrokkenen als lesuitval niet te voorkomen is; hoe wordt de leerling gevolgd en begeleid tijdens de afwezigheid (voorkomen van achterstand) en bij de terugkeer (inhaaltoetsen)? Eveneens bespreken of tijdverlenging per vak toegestaan is.
- Bevorderen dat de VO leerling zelf contact opneemt met docenten via e-mail. Bij langdurige afwezigheid overwegen om vanuit thuis de lessen op school te volgen (m.b.v. de digitale Klasgenoot van KPN: alleen inzetten bij leerlingen die niet in de vermindering zitten).
- Overweeg en overleg met de examencommissie over de mogelijkheid om gespreid examen te doen. Het is mogelijk op medische indicatie het examen te spreiden over twee examenjaren waardoor de belasting minder wordt.

- Omdat de problemen integraal worden ervaren is het extra belangrijk om de samenwerking op te zoeken met de gehele keten (o.a. het Zorg Advies Team): schoolmaatschappelijk werk, jeugdarts, leerplichtambtenaar, CJG, ouders, behandelaren en andere betrokkenen. Doe dit zoveel mogelijk in overleg en in samenwerking met de leerling zelf.

Boven alles geldt het motto:

*Gewoon waar mogelijk,
speciaal waar nodig!*

Wat leerlingen hiervan zelf vertellen...

Dagny (8)

"Ik heb een zitzak in de klas waar ik op kan zitten als ik moe ben. Ik vind dat heel fijn. Zo kan ik in de klas zijn en toch rusten. Ik heb ook een speciale stoel waar ik beter op kan zitten, maar daar gaan ook wel eens andere kinderen op zitten. Samen met mijn juf maken we daarover afspraken in de klas."

Joost (16)

"Ik doe dit jaar VMBO examen voor de helft van mijn vakken, volgend jaar ga ik voor de resterende vakken examen doen. Hierdoor hoef ik minder uren te volgen en lukt het mij toch om naar school te komen. Zo kan ik toch mijn VMBO diploma behalen!"

Ineke (17)

"Soms voel ik me 's ochtends zo slecht dat ik niet naar school kan, maar lukt het mij 's middags wel om met een vriendin af te spreken. Dat begrijpen mensen vaak niet. Het afspreken geeft mij juist weer energie en helpt mij om de volgende dag weer naar school te gaan en niet in de negatieve spiraal terecht te komen. Met mijn psycholoog bespreek ik hoe ik het aan anderen kan uitleggen."

Meer informatie

Publicaties

- **Omgaan met onverklaarde lichamelijke klachten.** A.Blok en J.Houtveen (2011); *Bohn Stafleu Van Loghum, Houten*.
- **Grip op SOLK.** B.Kallen en M.Pennings (2013); *Boom Lemma Uitgevers, Den Haag*.
- **Schoolangst en schoolweigering bij kinderen.** B.Nienhuis (2012); *Lannoo Campus, Houten*.
- **PEP meter, voor studenten met pijn en/of energieproblemen.** Expertise centrum Handicap en Studie (2005). Avant GPS Groenkan. Verkrijgbaar bij www.onderwijsenhandicap.nl of www.handicap-studie.nl.

Websites

www.maartenskliniek.nl

→ zoek op 'medisch onverklaarde klachten'.

Informatie van de Sint Maartenskliniek over kinderen met medisch onverklaarde klachten (MOK) en behandeling.

www.jongerenbinnenboord.nl

Informatie en praktische tips over onderwijs aan jongeren met chronische klachten.

www.ziezon.nl

Landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs; gevolgen van ziek zijn voor het volgen van onderwijs en informatie over onderwijs op afstand zoals Webchair of Digibeter.

www.klassecontact.nl

Aanvraag van een verbinding tussen school en (chronisch) zieke leerlingen.

www.mytylschooltilburg.nl

Het Foto-interview, een vraaggericht- en oplossingsgericht instrument om leerlingen te helpen hun verbeterwensen te vertalen naar haalbare doelen of vaardigheden die ze willen leren of verbeteren.

www.youtube.com/watch?v=rpMosTz-Zp8

Christina van der Feltz. Lichamelijk onverklaarbare klachten en somatisch-psychiatrische comorbiditeit.

Dit is een uitgave van Kennisgroep Speciaal, bestaande uit:



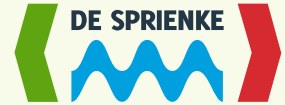
Onderwijscentrum
Leijpark

veerkrachtig onderwijs
voor SO en VSO



De Kleine Prins

Creëert mogelijkheden



Uitdaging Beweging Perspectief

stichting
de **KORRE**

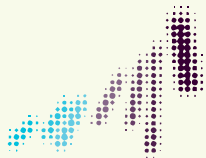


Mytyschool
Roosendaal



adelante

haal het beste uit jezelf



inos

Stichting
Katholiek Onderwijs
Breda



mytyschool
eindhoven

MYTYLSCHOOL
GABRIËL
's-hertogenbosch