



Leven met een darmziekte

De ziekte van Crohn of colitis ulcerosa



Je hebt de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Daarvoor ben je in behandeling bij een kinderarts in het Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis. Door je ziekte kun je ook last krijgen van vermoeidheid of angstige of sombere gevoelens. Hier vertellen we je over deze gevoelens en hoe je hiermee om kunt gaan.

Video

Je kunt ook deze video bekijken. In de video vertelt onze psychotherapeut over de tips in de tekst hieronder. <https://youtu.be/7Kp8OWGBu3M>

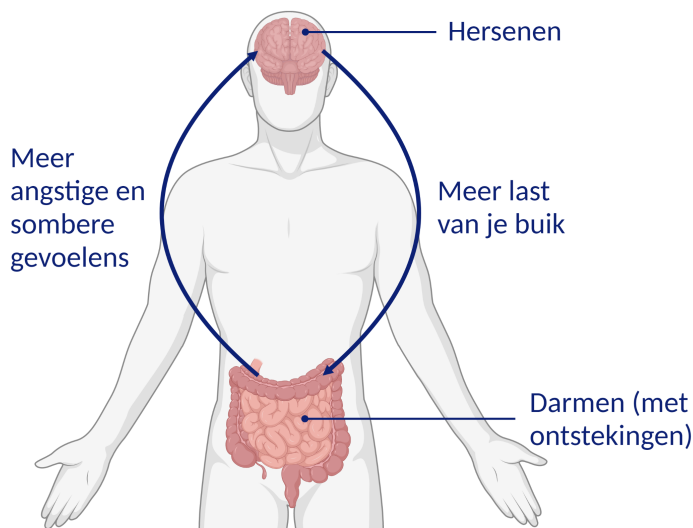
Angst en somberheid

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn allebei ontstekingen van de darm. Je kunt last hebben van diarree, buikpijn, bloed bij de ontlasting of verlies van gewicht. Door je darmziekte kun je ook last krijgen van angstige of sombere gevoelens. Een kwart tot een derde van de kinderen en jongeren met deze ziektes heeft hier last van. Je kunt last hebben van deze angstige en sombere gevoelens wanneer je een tijd lang veel darmklachten hebt. Maar ook wanneer je darmziekte rustig is, kun je dit soort klachten hebben.

Oorzaak

De ontsteking in jouw darm kan sombere of angstige gevoelens veroorzaken. Dat weten we nog niet zeker, maar daar zijn aanwijzingen voor uit onderzoek. Hoe zit dat?

De darmen en hersenen 'praten' met elkaar. Daardoor kan de ontsteking in je darmen invloed hebben op je hersenen. Zo kunnen angstige of sombere gevoelens ontstaan. Andersom kunnen jouw angstige of sombere gevoelens ook zorgen dat je meer last hebt van je darmen. Jouw buik kan dus zorgen voor angstige of sombere gevoelens. En jouw angstige of sombere gevoelens kunnen zorgen voor meer last in je buik. Zo blijven je darmklachten en angstige of sombere gevoelens allebei bestaan.



Tips bij angst en somberheid

Zit je niet zo lekker in je vel? Dat is vervelend. Het is heel normaal om af en toe angstig of somber te zijn. Iedereen heeft hier wel eens last van. Ook mensen zonder darmziekte. Meestal gaat het vanzelf weer over.

De tips hieronder kunnen je helpen om te gaan met angstige of sombere gevoelens.

Ontspanning

Zorg dat je genoeg ontspant. Plan regelmatig een momentje van ontspanning voor jezelf in. Wat vind jij leuk en wat geeft jou ontspanning? Bijvoorbeeld muziek luisteren of knutselen. Of een spa-momentje: koop een maskertje en lak je nagels in een mooie kleur.

Tijdens zo'n moment kan het fijn zijn om je telefoon aan de kant te leggen. Je raakt afgeleid van alle berichtjes op je telefoon. Daardoor kan je lichaam niet helemaal ontspannen.

Heb je niet veel maar tijd, maar wil je toch even ontspannen? Zoek dan eens naar 'one minute meditation' filmpjes. Zo kun je een heel kort momentje van rust pakken.

Blijf in beweging

Blijf in beweging. Tijdens het bewegen maakt je lichaam 'gelukshormonen' aan. Dat zijn stofjes die zorgen dat je je beter gaat voelen. Bewegen zorgt ook dat stresshormonen sneller uit je lichaam verdwijnen. Daardoor ga je je ook beter voelen.

Bedenk welke sport of beweging goed bij jou en je klachten past. Sport je liever niet? Dan kun je ook iets anders doen. Bijvoorbeeld een rondje lopen of een klusje in de tuin. Zo ben je buiten in beweging, maar kost het je niet veel tijd en energie.

Piekermomentje

Merk je dat je veel piekert? Plan daar dan aparte momenten op de dag voor in. Kies een moment van ongeveer een kwartier en zorg dat je even alleen bent. Tijdens dit kwartier kun je piekeren over dingen die je dwars zitten. Piekeren kost veel energie. Door jouw piekermomentje zorg je dat je niet de hele dag aan het piekeren bent.

Plan je piekermomentje in op een tijd die voor jou handig is. Bijvoorbeeld na het avondeten. Let op dat je niet te moe bent. En plan het piekermomentje niet in vlak voor je gaat slapen. Dan lig je misschien wakker van het piekeren.

Merk je dat je op een ander moment van de dag begint te piekeren? Zeg dat tegen jezelf: 'Niet nu, vanavond is mijn piekermomentje. Dan mag ik erover nadenken'. Het kan ook helpen om een boekje bij je te hebben. Schrijf hier je piekergedachten in op. Tijdens je piekermoment kun je dit boekje erbij pakken.



Praten

Soms is het fijn om met iemand te praten over je gevoelens. Dat kan met een dokter of een psycholoog. Maar ook met een vriend of vriendin of je ouders. Of met iemand anders waar jij je fijn bij voelt.

Wil je ook eens met iemand van jouw leeftijd praten die ook de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa heeft? Kijk dan eens op de website van de patiëntenvereniging Crohn & Colitis NL. Je kinderarts of verpleegkundig specialist kunnen jou ook helpen om met anderen in contact te komen.

Praat je liever met een dokter of psycholoog? De psycholoog in ons team staat voor je klaar. Vraag hiernaar bij je kinderarts of verpleegkundig specialist.

Vermoeidheid

Het kan zijn dat je erg moe bent door de ziekte in je darmen en je klachten. Daardoor kun jij soms minder dingen doen dan jongeren van jouw leeftijd. Denk van tevoren goed na over leuke dingen die je wil gaan doen. Deze tips kunnen helpen om te gaan met je moeheid:

- Bedenk van welke dingen je snel moe wordt en van welke dingen je juist meer energie krijgt. Probeer deze dingen goed te verdelen. Zo zorg je dat je niet te moe wordt.
- Plan momenten van rust in. Neem bijvoorbeeld rust als je thuiskomt van school.
- Bedenk welke dingen voor jou echt belangrijk zijn.
- Heb je een feestje waar je graag heen wilt? Plan dan voor en na dit feestje niet te veel andere dingen. Zo kun je toch naar dat leuke feestje.

Maak je je zorgen over jouw moeheid? Vertel dit dan met de kinderarts of verpleegkundig specialist.

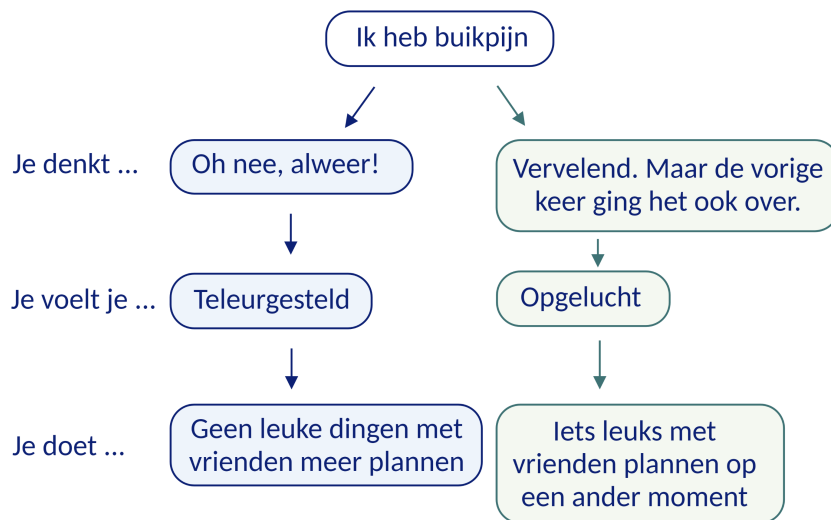
Denken, voelen en doen

Jouw gedachten hebben invloed op hoe jij je voelt en op wat je doet. Dat heb je misschien niet altijd door.

Stel je voor dat je buikpijn hebt. Je kunt dan denken 'Oh nee, niet alweer. Ik heb alwéér buikpijn. Nu kan ik geen leuke dingen doen met vrienden.' Waarschijnlijk voel je je dan teleurgesteld en niet zo blij. Je zit niet lekker in je vel. Dan spreek je ook niet meer af met vrienden. Zo mis je misschien de leuke dingen.

Je kunt ook denken. 'Oh, ik heb buikpijn. Dat is vervelend. Maar de vorige keer ging het ook over.' Misschien voel je je dan opgelucht. Je kunt besluiten om nu even niet af te spreken, maar alvast iets leuks in te plannen voor een andere keer. Dan heb je iets om naar uit te kijken.





Contact

Heb je vragen na het lezen van deze informatie? Neem dan contact met ons op via de Beter Dichtbij app of stuur een e-mail naar ibd.sophia@erasmusmc.nl.

Meer informatie

- Vind je het leuk om te lezen over andere jongeren met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa? Bekijk dan [dit tijdschrift](#) van Crohn & Colitis NL.
- Kijk ook eens op de [website van JongPIT](#), een platform voor jongeren met een chronische ziekte.

Afbeeldingen gemaakt met BioRender.com



