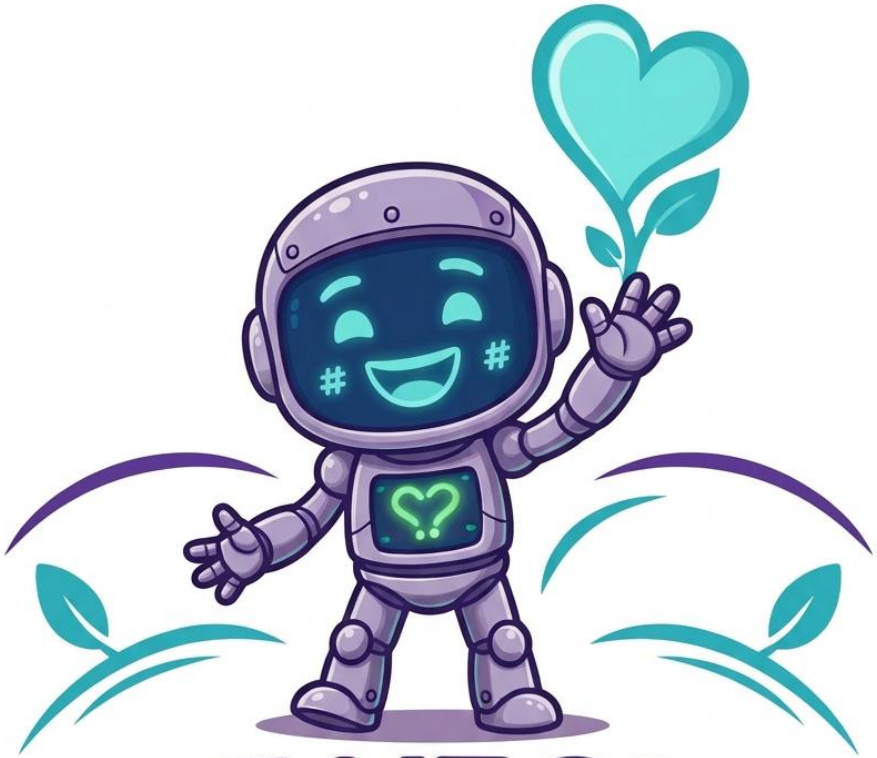


BEWEGEN NAAR HERSTEL BIJ FNS

Educatief Werkboek voor Jongeren met een Functionele Neurologische Stoornis

Zuyderland
De zorg van je leven

Dimence
Specialistisch Centrum
Aanhoudende Lichamelijke Klachten

alkura.

Colofon

Bewegen naar Herstel bij FNS

Educatief Werkboek voor Jongeren met een Functionele Neurologische Stoornis

Auteurs

Bram Tummers, Femke Langeslag, Yvonne Bol, Anne Geeke Lever

Instellingen

Zuyderland Medisch Centrum en Dimence Alkura

Met dank aan

De jongeren met FNS, hun ouders/verzorgers en professionals die hebben meegedacht over de inhoud van dit werkboek. We bedanken hen voor hun ervaringen, feedback en ideeën. Een speciale dank aan Else Ludden voor het meedenken over en meeschrijven aan de paragrafen over fysiotherapie, katalepsie-inductie en hypnose.

Doelgroep

Jongeren met FNS, hun ouders/verzorgers en behandelaars.

Doel van dit werkboek

Dit werkboek is ontwikkeld om jongeren te helpen FNS beter te begrijpen, inzicht te krijgen in factoren die invloed hebben op hun klachten en herstel, en samen met hun behandelaar te onderzoeken wat kan helpen.

Belangrijke opmerking

De informatie in dit werkboek is bedoeld als aanvulling op de begeleiding door een arts, psycholoog of andere behandelaar en vervangt geen persoonlijk medisch of psychologisch advies.

Wetenschappelijke onderbouwing en contact

Dit werkboek is gebaseerd op actuele wetenschappelijke inzichten en sluit aan bij de meest recente Nederlandse zorgstandaard FNS. Heb je als behandelaar vragen, opmerkingen of suggesties? Neem dan contact met ons op via: bewegennaarherstel@dimencegroep.nl.

Eindredactie

Anne Geeke Lever

Illustraties

Bram Tummers en Ben Tummers, met ondersteuning van AI-gegenereerde afbeeldingen

Versie

1.0 November 2026

Copyright

© 2026 Zuyderland Medisch Centrum en Dimence Alkura. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt.

Inhoud

Inleiding 5

Hoofdstuk 1 Functionele Neurologische Stoornis (FNS) in je leven 7

1.1 Uitleg over FNS 8

1.2 Welke FNS klachten heb jij? 10

1.3 Bij welke activiteiten heb je last van FNS? 15

1.4 Wat zijn je behandeldoelen? 17

1.5 Kun je helemaal beter worden? 18

💡 Mijn moodboard 19

Hoofdstuk 2 Jouw FNS beter begrijpen 20

2.1 Biologische, psychologische en sociale factoren 22

2.2 Kwetsbaarheidsfactoren 23

2.3 Uitlokkende factoren 25

2.4 Beïnvloedende factoren 26

2.4.1 Gedachten 27

2.4.2 Emoties 29

2.4.3 Lichamelijke reacties 31

2.4.4 Gedrag 32

2.5 Beschermende factoren 34

2.6 Samenvatting 35

💡 Mijn FNS in beeld 37

Hoofdstuk 3 FNS en de mensen om je heen 38

3.1 FNS en de metafoor van een plant 39

💡 Mijn herstelomgeving 40

3.2 De grond: Het gezin en de omgeving 41
3.3 Het water: Steun vanuit de omgeving 42
3.4 Het zonlicht: Hoe jullie naar FNS kijken 43
3.5 FNS als een storm 44
3.6 Samenvatting 45
Hoofdstuk 4 Behandelmogelijkheden van FNS 47
4.1 Fysio- of oefentherapie 48
4.2 Cognitieve gedragstherapie 49
4.2.1 Signalenplan: herkennen van en omgaan met voorsignalen 50
4.2.2 Gedachten, emoties, gedrag en lichamelijke reacties 53
4.3 Hypnose 54
4.4 Katalepsie-inductie 56
4.5 Logopedie 57
4.6 Andere behandelingen 58
Hoofdstuk 5 Wat neem jij mee? 61
5.1 Wat heb ik ontdekt? 61
5.2 Wat wil ik onthouden? 61
5.3 Wat geeft mij hoop? 62
5.4 Tot slot 62
Bronvermeldingen 64
Meer weten over FNS? 65
Bijlage: Informatie voor ouders/verzorgers 66

Inleiding

Je hebt gehoord dat je een Functionele Neurologische Stoornis (FNS) hebt. Misschien voelt dat spannend, verwarrend of onzeker. Dat is heel normaal.

Misschien vraag je je af:

- Wat is FNS?
- Hoe zijn mijn klachten ontstaan?
- Wat kan ik eraan doen?

In dit werkboek ga je stap voor stap op zoek naar antwoorden op deze vragen. Je leert wat FNS is, wat er in je lichaam gebeurt en welke dingen kunnen helpen bij herstel.

Veel jongeren merken dat het helpt om beter te begrijpen waar hun klachten vandaan komen. Dat geeft vaak meer rust, vertrouwen en grip op wat er gebeurt. Veel jongeren met FNS herstellen bovendien gedeeltelijk of helemaal.

De informatie in dit werkboek is gebaseerd op de nieuwste kennis over FNS en sluit aan bij de huidige zorgstandaard. Je gebruikt het samen met je behandelaar.



Dit werkboek gaat niet alleen over FNS. Het gaat vooral over jou. Jij weet namelijk het best hoe het is om met deze klachten te leven. Daarom ga je vragen beantwoorden, opdrachten maken en dingen opschrijven. Zo ontdek je wat invloed heeft op je klachten, wat jou helpt en wat voor jou belangrijk is.

Dit werkboek is gemaakt met hulp van jongeren met FNS. Op verschillende plekken delen zij hun ervaringen en tips.

> *“Toen ik begon met dit werkboek dacht ik dat het me nooit zou lukken om weer normaal naar school te gaan. Maar stap voor stap kwam ik erachter wat ik nodig had om me beter te voelen. Nu ga ik zelfs weer met vrienden naar het park!”*
>
> Milan (16 jaar)

Ook kunnen je ouders of andere belangrijke mensen meelezen of meedenken. Veel jongeren vinden het fijn als de mensen om hen heen beter begrijpen wat FNS is en wat zij nodig hebben.

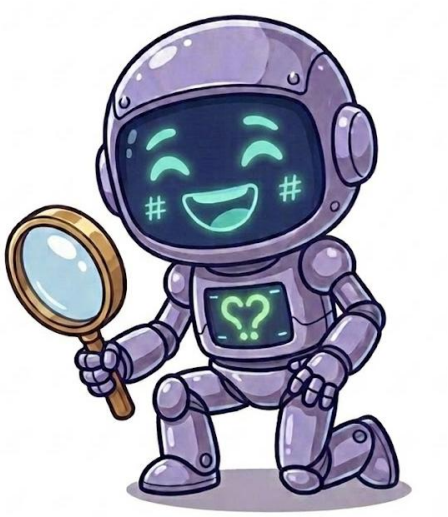
Aan het einde van dit werkboek heb je een persoonlijk overzicht van wat je hebt geleerd en ontdekt. Zo kun je altijd terugkijken op wat jou helpt en wat belangrijk voor je is.

Laten we beginnen met de eerste vraag: wat is FNS eigenlijk?

Hoofdstuk 1 Functionele Neurologische Stoornis (FNS) in je leven

FNS is de afkorting van functionele neurologische stoornis. Dat klinkt misschien ingewikkeld. In dit hoofdstuk leer je wat FNS is, hoe de diagnose wordt gesteld, welke klachten erbij kunnen horen en welke andere klachten vaak voorkomen.

Voordat je verder leest, is het goed om na te denken over wat jij al weet over FNS.



Wat weet jij al over FNS?

Of, wat heb je begrepen van de diagnose FNS?

……

……

……

……

……

1.1 Uitleg over FNS

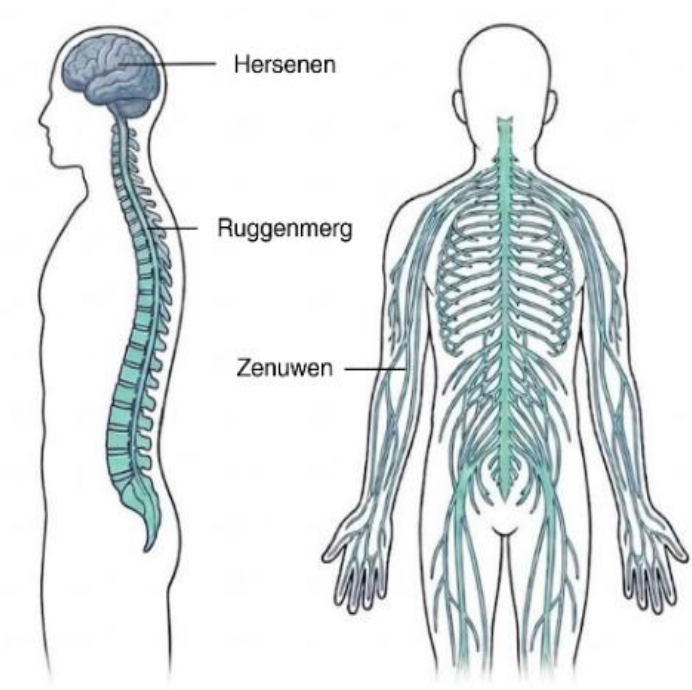
FNS is een aandoening van het zenuwstelsel. Hierdoor kun je klachten krijgen met bijvoorbeeld bewegen, voelen, praten of aanvallen. Deze klachten zijn echt en kunnen veel invloed hebben op je dagelijks leven. Je zenuwstelsel is niet beschadigd, maar werkt soms anders dan normaal. Er zijn vaak mogelijkheden voor herstel.

Waar staat FNS voor?

Misschien vraag je je af waar de naam FNS voor staat.

- Functioneel betekent: hoe iets werkt.
- Neurologisch heeft te maken met je hersenen, ruggenmerg en zenuwen.
- Stoornis betekent dat iets anders werkt dan de bedoeling is en dat je daar last van hebt.

Je hersenen, ruggenmerg en zenuwen vormen samen je zenuwstelsel. Hoe werkt dat eigenlijk?



Hoe werkt je zenuwstelsel?

Je zenuwstelsel zorgt ervoor dat je kunt bewegen, voelen, denken en reageren. Het ontvangt steeds informatie, verwerkt die en geeft door wat er moet gebeuren.

Bijvoorbeeld:

- Als je je hand wilt bewegen, sturen je hersenen een bericht naar je hand: "*Beweeg!*"
- Als je iets heets aanraakt, sturen je zenuwen een bericht terug naar je hersenen: "*Pas op, dat is heet!*"

Wat gebeurt er bij FNS?

Bij FNS werkt het ontvangen, verwerken en doorgeven van informatie in het zenuwstelsel soms anders. Daardoor kan je lichaam anders reageren dan je wilt en kunnen klachten ontstaan.

Je hersenen, ruggenmerg en zenuwen zijn daarbij niet beschadigd.

Je kunt dit vergelijken met een computer. De computer zelf is niet kapot, maar een programma werkt anders dan bedoeld. Daardoor doet de computer soms niet wat je verwacht.

"Het was een opluchting toen ik hoorde dat mijn klachten echt waren. Ik was bang dat mensen zouden denken dat ik ze verzon."

Yara (17 jaar)

Diagnose FNS

Je hebt gelezen dat het zenuwstelsel bij FNS soms anders werkt. Maar hoe weet een arts dat er sprake is van FNS?

Een kinderneuroloog, neuroloog of kinderarts heeft onderzoek gedaan naar jouw klachten. Op basis van jouw klachten en het onderzoek heeft de arts vastgesteld dat er sprake is van FNS.

Voor het stellen van de diagnose FNS is niet altijd een scan nodig. Vaak kan een arts de diagnose stellen door goed naar de klachten te luisteren en lichamelijk onderzoek te doen. Daarbij kijkt de arts naar kenmerken van de klachten die passen bij FNS.

✎ Door wie is de diagnose FNS bij jou gesteld?

- ☐ Kinderneuroloog
- ☐ Neuroloog
- ☐ Kinderarts
- ☐ Anders, namelijk ……..

✎ Heb je nog vragen over de diagnose FNS?

- ☐ Nee,
- ☐ Ja, namelijk

  ……

  ……

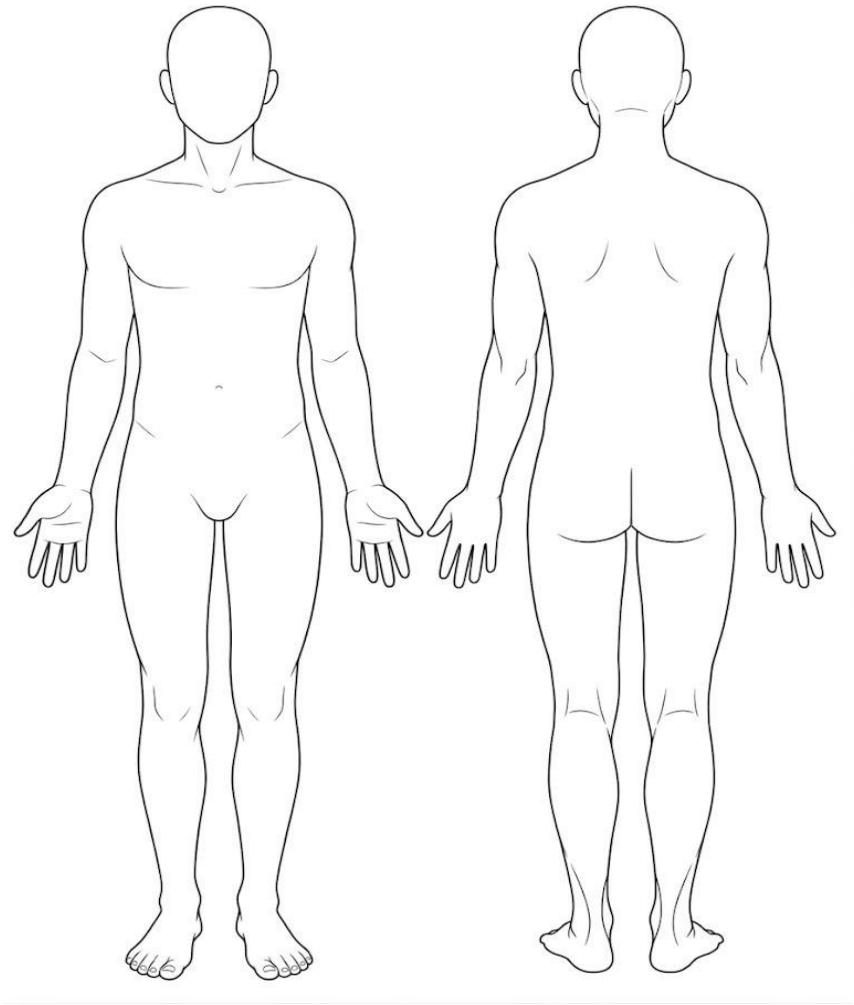
  ……

1.2 Welke FNS klachten heb jij?

FNS kan zich bij iedere jongere anders uiten. Nu je meer weet over FNS, ga je onderzoeken welke klachten jij hebt.

✎ Waar voel jij FNS klachten?

Gebruik het plaatje om aan te wijzen of te kleuren waar je klachten hebt. Vind je dat lastig? Dan kun je het ook opschrijven.



Mijn klachten zitten vooral in mijn:

……

……

…..……

Verschillende soorten FNS klachten

FNS klachten kunnen op verschillende plekken in je lichaam voorkomen.

Bewegingsklachten

- Minder kracht hebben
- Moeite met bewegen
- Trillen
- Problemen met lopen

Functionele aanvallen

- Aanvallen waarbij je lichaam of een deel van je lichaam niet goed reageert
- Dit lijkt soms op epilepsie, maar is iets anders

Gevoelsklachten in je lichaam

- Het anders voelen van je lichaam/huid

Klachten met je zintuigen

- Problemen met zien
- Problemen met horen

Sommige jongeren hebben ook klachten met praten of slikken of met onthouden, plannen of op woorden komen.

Hieronder staat een lijst met klachten die bij FNS kunnen passen. Het zijn er veel, maar niet iedereen heeft ze allemaal. Sommige jongeren hebben meerdere klachten tegelijk, terwijl anderen vooral last hebben van één klacht. Ook één klacht kan veel invloed hebben op je leven.

🖉 Welke klachten herken jij?

- ☐ Bewegingsklachten
  - Zwakte
  - Verlamming
  - Moeite met lopen
  - Trillen
  - Schokken of spiertrekkingen
  - Verkrampte houding van een lichaamsdeel
  - Tics

- ☐ Functionele aanvallen
  - Met schokken
  - Zonder schokken
- ☐ Gevoelsklachten in je lichaam
  - Minder gevoel
  - Doof of verdoofd gevoel
  - Tintelingen
  - Ander gevoel in een lichaamsdeel
- ☐ Klachten met je zintuigen
  - Problemen met zien
  - Problemen met horen
- ☐ Problemen met praten of slikken
  - Stotteren
  - Niet kunnen praten
  - Minder vloeiend praten
  - Moeite met slikken
- ☐ Problemen met onthouden, plannen of op woorden komen
  - Moeite met onthouden
  - Moeite met plannen of organiseren
  - Moeilijk op woorden kunnen komen
- ☐ Anders, namelijk

……

……

Wisselende klachten

Klachten bij FNS zijn vaak wisselend.

Sommige dagen heb je meer klachten dan andere dagen. Ook kan het zijn dat je klachten tijdelijk erger worden, bijvoorbeeld als je ziek bent of iets spannends gaat doen.

Soms zijn klachten een tijdje minder aanwezig of zelfs helemaal weg. Ook kunnen klachten veranderen in de loop van weken of maanden.

Dit soort wisselingen horen vaak bij FNS.

> *"Soms had ik een goede dag en soms een slechte. Eerst snapte ik daar niets van, maar later hoorde ik dat dit vaak voorkomt bij FNS."*
>
> Amir (13 jaar)

Bijkomende klachten

Veel jongeren met FNS hebben ook andere klachten, zoals:

- Vermoeidheid
- Pijn
- Angst, paniek of sombere gevoelens
- Slaapproblemen
- Problemen met plassen of poepen
- Duizeligheid

Heb jij hier ook last van?

Zet een kruisje bij de klachten die jij herkent.

Heb je nog andere klachten waarvan je je afvraagt of ze bij FNS horen?

Schrijf ze hieronder op en bespreek ze met je behandelaar.

……

……

……

Het is heel normaal om je soms bezorgd, gespannen of somber te voelen als je FNS hebt. Bij sommige jongeren ontstaan deze gevoelens nadat de klachten zijn begonnen. Bij anderen waren deze gevoelens er al eerder.

In beide gevallen is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

✎ Heb je vertrouwen in de diagnose FNS?

- ☐ Nee, want: ……
- ☐ Ja, want:…….

Vragen of twijfels over de diagnose komen veel voor. Het kan helpen om deze met je behandelaar te bespreken.

✎ Heb jij nog vragen of twijfels over de diagnose FNS?

……

……

……

1.3 Bij welke activiteiten heb je last van FNS?

✎ Wanneer merk jij dat FNS je in de weg zit?

Welke dingen zijn moeilijker geworden door je klachten?

……

……

……

✎ Hoeveel last heb je van FNS bij de volgende activiteiten?

Geef iedere activiteit een cijfer.

0 = geen last

10 = heel veel last

Zelf aankleden	
Gym	
Lezen	
Gamen	
Huiswerk maken	
Rennen	
Concentreren	
Een hobby doen	
Sporten	
Zelf naar school gaan	
Op school zijn	
Fietsen	
Afspreken met vrienden	
Wandelen	
Je hand of arm gebruiken	
Anders:	
Anders:	

1.4 Wat zijn je behandeldoelen?

Nu je hebt gekeken naar je klachten en de dingen die lastig zijn geworden, ga je nadenken over wat jij graag wilt bereiken.

Denk bijvoorbeeld na over:

- Wat je weer wilt kunnen doen;
- Wat je belangrijk vindt;
- Wat jou motiveert om te oefenen en stappen te zetten.

Voorbeelden zijn:

- Weer naar school gaan;
- Sporten;
- Afspreken met vrienden;
- Een hobby oppakken;
- Meer zelfvertrouwen krijgen.

✎ Welke dingen zou jij graag weer willen kunnen doen die nu moeilijk zijn door je FNS klachten?

……

……

……

……

……

……

"Mijn doel was niet meteen om helemaal beter te worden. Ik wilde vooral weer naar school en afspreken met vrienden."

Milan (16 jaar)

1.5 Kun je helemaal beter worden?

Het antwoord is: vaak wel.
Omdat je zenuwstelsel niet kapot is, zijn er goede mogelijkheden voor herstel. Veel jongeren merken dat hun klachten minder worden of zelfs verdwijnen.

Niet iedereen herstelt helemaal. Ook dan is het mogelijk om te leren omgaan met de klachten en een fijn leven op te bouwen.

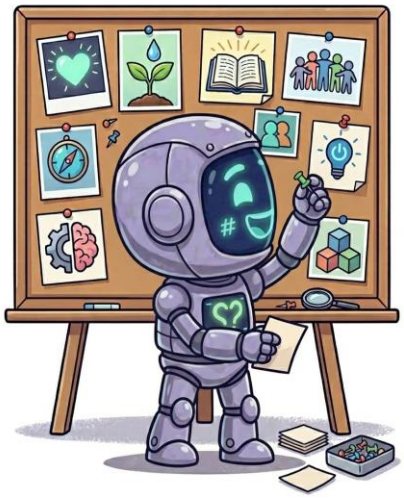
Dit is belangrijk om te onthouden:

- Je bent niet de enige met deze klachten.
- Je klachten zijn echt.
- Het is niet jouw schuld dat je FNS hebt gekregen.
- Er zijn vaak goede mogelijkheden voor herstel.
- Herstel kost tijd en gaat meestal stap voor stap.

Je behandelaar kan je helpen om te ontdekken wat jou ondersteunt bij herstel.

✎ Opdracht: Moodboard

Maak een moodboard over jezelf en jouw doelen.



Een moodboard is een collage met plaatjes, woorden, kleuren en tekeningen. Daarmee laat je zien wat jij belangrijk vindt, wat je leuk vindt en wat je graag wilt bereiken.

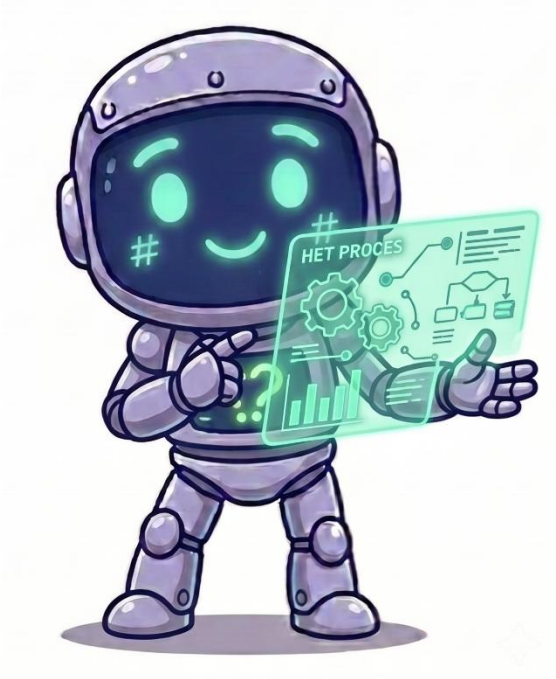
Je kunt hiervoor papier gebruiken, maar het mag ook digitaal, bijvoorbeeld in Canva.

Past deze opdracht niet bij jou? Dan kun je doorgaan naar hoofdstuk 2.

Mijn moodboard

Hoofdstuk 2 Jouw FNS beter begrijpen

Misschien vraag je je af: Waarom heb ik FNS gekregen?
Dat is een logische vraag. Helaas weten we nog niet precies waarom de ene persoon FNS krijgt en de andere niet.

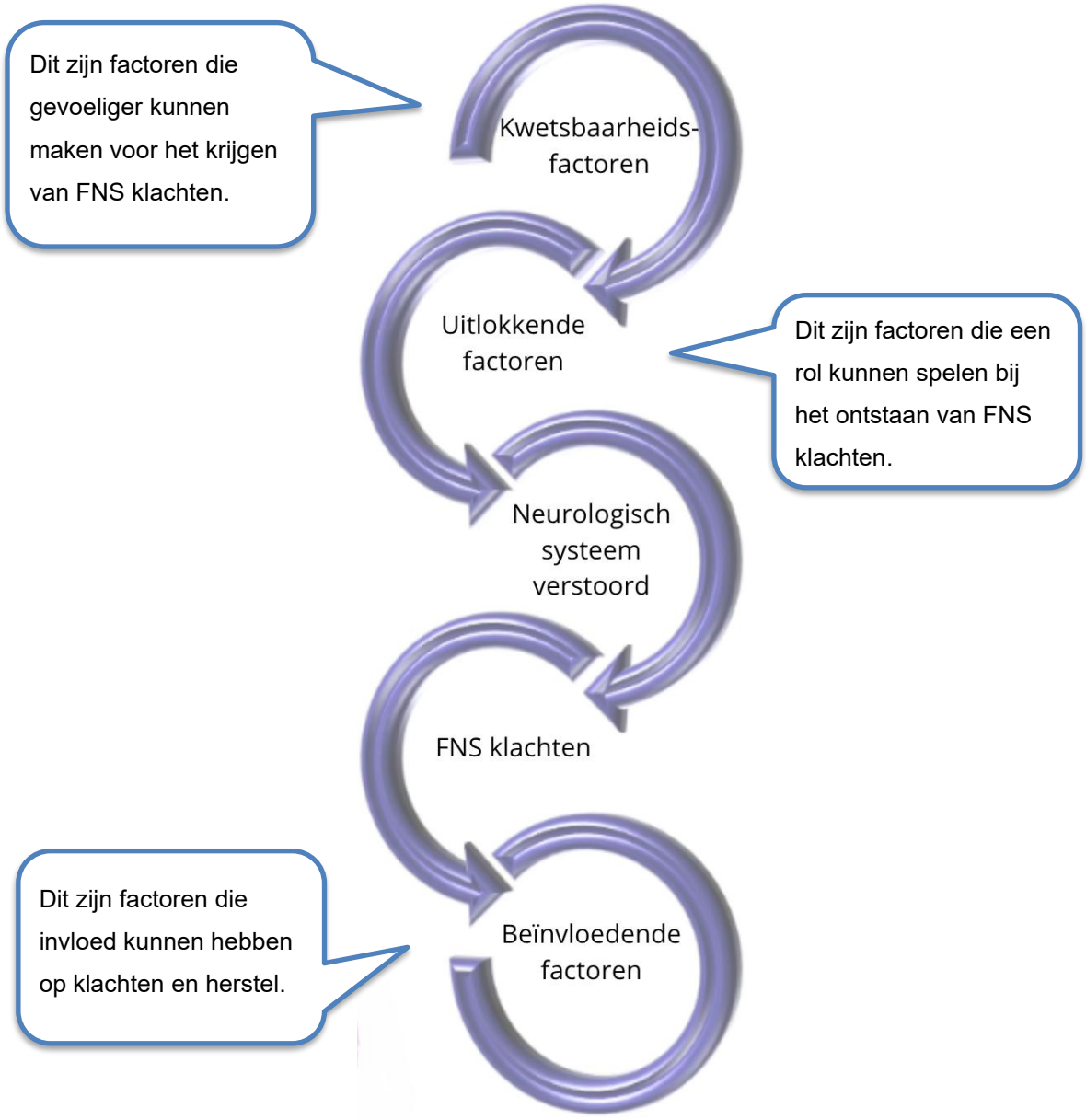


Wel begrijpen artsen, behandelaars en onderzoekers FNS steeds beter. Er wordt veel onderzoek gedaan naar hoe FNS ontstaat en waardoor klachten worden beïnvloed.

Voor herstel is het niet nodig om precies te weten hoe jouw FNS is ontstaan. Toch vinden veel jongeren het prettig om beter te begrijpen waarom zij klachten hebben gekregen. Dat kan helpen om meer rust, begrip en vertrouwen te krijgen.

Bij FNS gaat het meestal niet om één oorzaak. Vaak spelen meerdere factoren een rol. Sommige factoren maken iemand gevoeliger voor het ontwikkelen van FNS. Andere kunnen bijdragen aan het ontstaan van klachten of invloed

hebben op hoe het daarna met de klachten gaat. Het model hieronder laat zien welke soorten factoren hierbij een rol kunnen spelen.



Vrij naar model van G. Nielsen

In dit hoofdstuk ga je onderzoeken wat invloed kan hebben op jouw klachten.

2.1 Biologische, psychologische en sociale factoren

Bij FNS kunnen verschillende soorten factoren een rol spelen. Deze factoren worden meestal verdeeld in drie groepen:

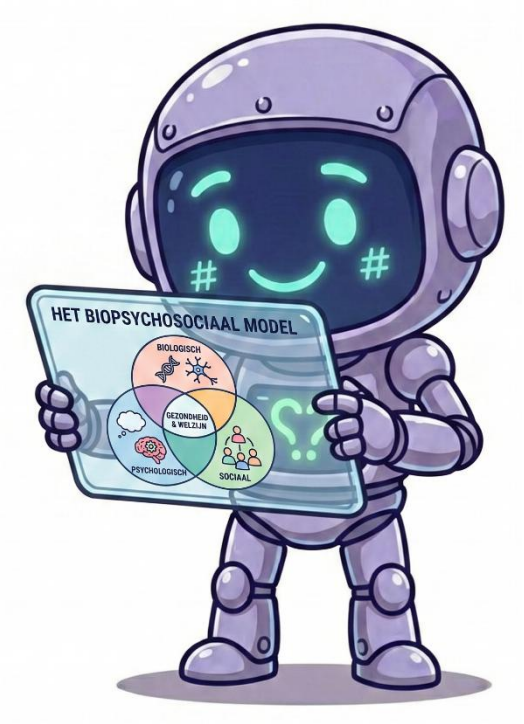
Biologische factoren

Dit zijn factoren die met je lichaam te maken hebben.

Denk bijvoorbeeld aan:

- je hersenen;
- je gezondheid;
- hormonen;
- vermoeidheid;
- ziek zijn.

Als je bijvoorbeeld ziek bent, kan dat invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je reageert.



Psychologische factoren

Dit zijn factoren die te maken hebben met gedachten, emoties en gedrag.

Denk bijvoorbeeld aan:

- piekeren;
- onzekerheid;
- stress;
- angst;
- hoe je over jezelf denkt.

Als je bijvoorbeeld veel stress hebt, kan dat invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je reageert.

Sociale factoren

Dit zijn factoren die te maken hebben met de mensen en situaties om je heen. Denk bijvoorbeeld aan:

- je gezin;
- vrienden;
- school;
- sport;
- sociale media.

Als er bijvoorbeeld problemen zijn met vrienden of thuis, kan dat invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je reageert.

2.2 Kwetsbaarheidsfactoren

Kwetsbaarheidsfactoren zijn factoren die ervoor kunnen zorgen dat je gevoeliger bent voor het ontwikkelen van FNS.

Je kunt hier meestal niets aan doen.

Niet iedereen met FNS heeft dezelfde kwetsbaarheidsfactoren. Misschien herken je er een paar. Misschien herken je er geen.

Voorbeelden van kwetsbaarheidsfactoren

Biologische factoren

- epilepsie;
- tics;
- autisme;
- leerproblemen;
- neurologische of psychische aandoeningen in de familie;
- andere langdurige klachten, zoals buikpijn, vermoeidheid of pijn.

Psychologische factoren

- veel piekeren;
- snel angstig zijn;
- hoge eisen aan jezelf stellen;
- perfectionistisch zijn;
- ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt.

Sociale factoren

- spanningen thuis;
- ziekte binnen het gezin;
- ruzies;
- een scheiding;
- andere moeilijke situaties.

✎ Welke kwetsbaarheidsfactoren herken jij?

Mijn kwetsbaarheidsfactoren zijn:

……

……

……

Het hebben van kwetsbaarheidsfactoren betekent niet dat je automatisch FNS krijgt. Ze maken je alleen gevoeliger voor het ontwikkelen van klachten.

> *"Ik zocht eerst steeds naar één oorzaak. Later ontdekte ik dat er eigenlijk meerdere dingen meespeelden."*
>
> Yara (17 jaar)

2.3 Uitlokkende factoren

Uitlokkende factoren zijn gebeurtenissen of situaties die een rol kunnen hebben gespeeld toen de klachten begonnen.

Soms ontstaan klachten direct na zo'n gebeurtenis. Soms gebeurt dat pas weken of maanden later.

Bij sommige jongeren is geen duidelijke uitlokkende factor te vinden. Ook dat is normaal.

Net als kwetsbaarheidsfactoren kunnen uitlokkende factoren biologisch, psychologisch of sociaal zijn.

Voorbeelden van uitlokkende factoren

Biologische factoren

- een virus of ziekte;
- te weinig slaap;
- pijn;
- een blessure;
- duizeligheid;
- warmte;
- veranderingen in je ademhaling.

Psychologische factoren

- veel zorgen maken;
- spanning voor een presentatie, toets of wedstrijd;
- ergens erg tegenop zien.

Sociale factoren

- ruzie met vrienden of familie;
- gepest worden;
- een nare gebeurtenis meemaken.

Vaak is er niet één oorzaak aan te wijzen. Meestal zijn er meerdere factoren die samen een rol spelen bij het ontstaan van FNS klachten.

Welke uitlokkende factoren herken jij?

Mijn uitlokkende factoren zijn:

……

……

……

"Toen mijn klachten begonnen leek het alsof dat zomaar gebeurde. Later zag ik dat er in die periode best veel stress was."

Nina (14 jaar)

2.4 Beïnvloedende factoren

Als je FNS klachten hebt, is het heel normaal dat je daarop reageert.

Misschien maak je je zorgen over je klachten. Of je voelt je verdrietig, boos of gefrustreerd. Het kan ook zijn dat je sommige dingen minder gaat doen omdat je bang bent dat de klachten erger worden.

Deze reacties zijn begrijpelijk. Toch kunnen ze soms ook invloed hebben op de klachten. Daardoor kunnen klachten en reacties op klachten elkaar versterken.

Het kan daarom helpen om stil te staan bij hoe jij reageert op je klachten. In dit hoofdstuk onderzoek je welke factoren bij jou een rol spelen.

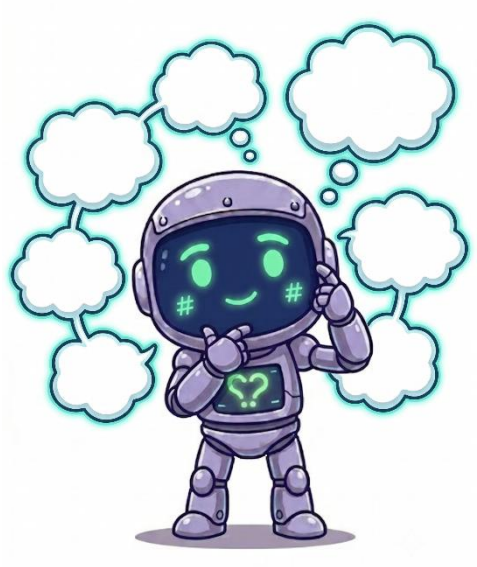
Je kijkt naar:

- gedachten;
- emoties;
- lichamelijke reacties;
- gedrag.

2.4.1 Gedachten

Als je FNS klachten hebt, denk je daar waarschijnlijk ook over na. Misschien maak je je zorgen, vraag je je af waardoor de klachten komen of denk je na over de toekomst.

Sommige gedachten kunnen helpen. Andere gedachten kunnen juist zorgen voor meer spanning of onzekerheid.



✎ Welke gedachten herken jij?

Hiernaast staan gedachten* die veel voorkomen bij jongeren met FNS. Zet een kruisje bij de gedachten die jij herkent.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom welke gedachten jij zelf hebt of hebt gehad.

Ik maak me zorgen over mijn klachten	
Ik ben bang dat dit nooit meer over gaat	
Ik heb iets wat de artsen nog niet hebben kunnen vinden	
Er is iets niet goed in mijn lichaam	
Ik kan niets doen om mijn klachten te verminderen	
Ik heb een zwak lichaam	
Ik wil normaal zijn	
Ik weet niet wat eraan de hand is	
Niemand begrijpt mij of gelooft mij	
Stress heeft invloed op mijn klachten	
Anderen vinden mij een aansteller	
Er is iets ernstigs met mij aan de hand	
Ik moet dit gewoon kunnen	
Ik kan niets meer door de klachten	
Mijn lichaam is kwetsbaar	
Ik wil meer doen dan ik kan	
……	
……	

*Met toestemming overgenomen c.q. aangepast uit het werkboek Mijn beschermende brein van Kitty Rumping & Ramona van Bakkum.

"Ik dacht vaak: 'Dit gaat nooit meer over.' Toen ik daarover ging praten, merkte ik hoeveel invloed die gedachte op mij had."

Nina (14 jaar)

2.4.2 Emoties

FNS kan allerlei gevoelens oproepen. Dat is heel normaal.

Misschien voel je je verdrietig, boos, bang, onzeker of gefrustreerd. Het kan ook zijn dat je juist hoopvol bent of opgelucht dat je meer begrijpt van je klachten.

Iedereen ervaart emoties op zijn eigen manier.

Welke emoties herken jij?

Hieronder staat een lijst met emoties. Zet een kruisje bij de emoties die jij weleens voelt.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Kies wat bij jou past.



Beledigd		Verdrietig		Schuldig	
Chagrijnig		Eenzaam		Overstuur	
Boos		Prikkelbaar		Verbaasd	
Blij		Rustig		Verrast	
Irritatie		Ongelukkig		Spijt	
Nerveus		Jaloers		Angstig	
Verward		Treurig		Wanhopig	
Bezorgd		Woedend		Onzeker	
Gespannen		Bang		Verlegen	
Ongerust		Somber		Beschaamd	
……		……		……	

Hoe voelen mensen om jou heen zich?

Jouw klachten hebben vaak ook invloed op de mensen om je heen. Bijvoorbeeld op je ouders, verzorgers, broers, zussen of andere belangrijke mensen.

Zij kunnen zich bijvoorbeeld bezorgd, verdrietig, machteloos of juist hoopvol voelen.

Welke emoties herken jij bij de mensen om je heen?

Zet een kruisje in een andere kleur bij de emoties waarvan jij denkt dat mensen om je heen die weleens voelen.

Je kunt hen ook vragen dit zelf in te vullen.

> *"Ik dacht dat alleen ik last had van mijn klachten. Later merkte ik dat mijn ouders zich ook veel zorgen maakten."*
>
> Amir (13 jaar)

2.4.3 Lichamelijke reacties

FNS klachten kunnen invloed hebben op je lichaam.

Misschien merk je dat je sneller moe bent, minder energie hebt of dat bewegen meer moeite kost. Ook kan het zijn dat je lichaam gespannen aanvoelt of dat je minder goed slaapt.

Iedereen ervaart dit anders.

✎ Welke lichamelijke reacties herken jij?

Hieronder staat een lijst met lichamelijke reacties die vaak voorkomen bij jongeren met FNS. Zet een kruisje bij wat jij herkent.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom wat jij bij jezelf merkt.

Gespannen spieren	
Verandering in ademhaling	
Conditie wordt minder	
Ik ben snel buiten adem bij inspanning, zoals traplopen	
Duizeligheid of licht in het hoofd	
Minder goed slapen	
Meer slapen	
Verandering eetlust	
Verandering gewicht	
Concentratieproblemen	
Vermoeidheid	
Pijn	
……	
……	

2.4.4 Gedrag

FNS kan er ook voor zorgen dat je dingen anders gaat doen.

Misschien ga je bepaalde situaties uit de weg. Misschien vraag je vaker hulp. Of misschien probeer je juist door te gaan terwijl dat moeilijk is.

Iedereen gaat op zijn eigen manier om met klachten.

✎ Welke dingen herken jij?

Hieronder staat een lijst met gedragingen die vaak voorkomen bij jongeren met FNS. Zet een kruisje bij wat jij herkent.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom wat jij zelf doet als je klachten hebt.

Altijd met iemand samen iets ondernemen	
Veel nadenken over wat wel en niet kan	
Naar de dokter gaan	
Op internet zoeken naar informatie	
Hulpmiddelen gebruiken (rolstoel)	
Naar de psycholoog gaan	
Niet meer alleen de deur uit gaan	
Praten met een vriend	
Op m’n telefoon zitten (social media of een spelletje)	
Thuis blijven	
Gewoon doorgaan en alles proberen	
……	
……	

2.5 Beschermende factoren

Tot nu toe heb je gekeken naar factoren die ervoor kunnen zorgen dat klachten blijven bestaan of erger worden. Gelukkig zijn er ook factoren die juist kunnen helpen als je werkt aan herstel. Deze worden beschermende factoren genoemd.

Beschermende factoren zorgen er niet voor dat klachten meteen verdwijnen. Wel kunnen ze helpen om beter met je klachten om te gaan, meer grip te ervaren en stap voor stap vooruit te komen.

Dat is voor iedereen anders. Wat de ene jongere helpt, hoeft niet voor een ander te werken.

Voorbeelden van beschermende factoren zijn:

- Mensen die je steunen en begrijpen;
- Vrienden of familie bij wie je terecht kunt;
- Vertrouwen in de diagnose en behandeling;
- Dingen blijven doen die belangrijk voor je zijn;
- Stap voor stap uitdagingen aangaan;
- Genoeg ontspanning, beweging en slaap;
- Hoop en vertrouwen in herstel.

✎ Welke beschermende factoren herken jij?

- ☐ Ik heb mensen die mij steunen.
- ☐ Ik heb vertrouwen in mijn behandeling.
- ☐ Ik blijf oefenen, ook als het moeilijk is.
- ☐ Ik doe nog dingen die ik leuk vind.
- ☐ Ik weet wat mij helpt ontspannen.
- ☐ Anders, namelijk: .....

✎ **Welke beschermende factor zou jij de komende tijd meer willen gebruiken?**

……

……

……

Iedereen heeft beschermende factoren. Soms weet je al goed wat jou helpt. Soms ontdek je dat tijdens je behandeling. Door te onderzoeken wat voor jou werkt, leer je stap voor stap wat jou kan ondersteunen bij het omgaan met je klachten en je herstel.

2.6 Samenvatting

In dit hoofdstuk heb je gekeken naar verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij FNS.

Je hebt onderzocht welke dingen jou misschien gevoeliger maakten voor het krijgen van FNS (**kwetsbaarheidsfactoren**) en welke gebeurtenissen of situaties een rol kunnen hebben gespeeld toen de klachten begonnen (**uitlokkende factoren**).

Ook heb je gekeken naar **beïnvloedende factoren**. Dat zijn gedachten, emoties, lichamelijke reacties en dingen die je doet, die invloed kunnen hebben op je klachten. Soms kunnen klachten en reacties op klachten elkaar versterken.

Daarnaast heb je stilgestaan bij **beschermende factoren**. Dat zijn dingen die jou kunnen helpen bij het omgaan met je klachten en die herstel kunnen ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan steun van anderen, vertrouwen in je

behandeling, dingen blijven doen die belangrijk voor je zijn en stap voor stap blijven oefenen.

Iedereen met FNS is anders. Daarom spelen niet bij iedereen dezelfde factoren een rol. Misschien herken je veel van de factoren uit dit hoofdstuk, misschien maar een paar. Dat is helemaal oké.

✎ Jouw FNS in beeld

Kijk terug naar je antwoorden in dit hoofdstuk.
Vul in het overzicht op de volgende pagina de factoren in die jij bij jezelf herkent. Zo maak je een persoonlijk overzicht van wat mogelijk invloed heeft op jouw klachten en welke dingen jou kunnen helpen.

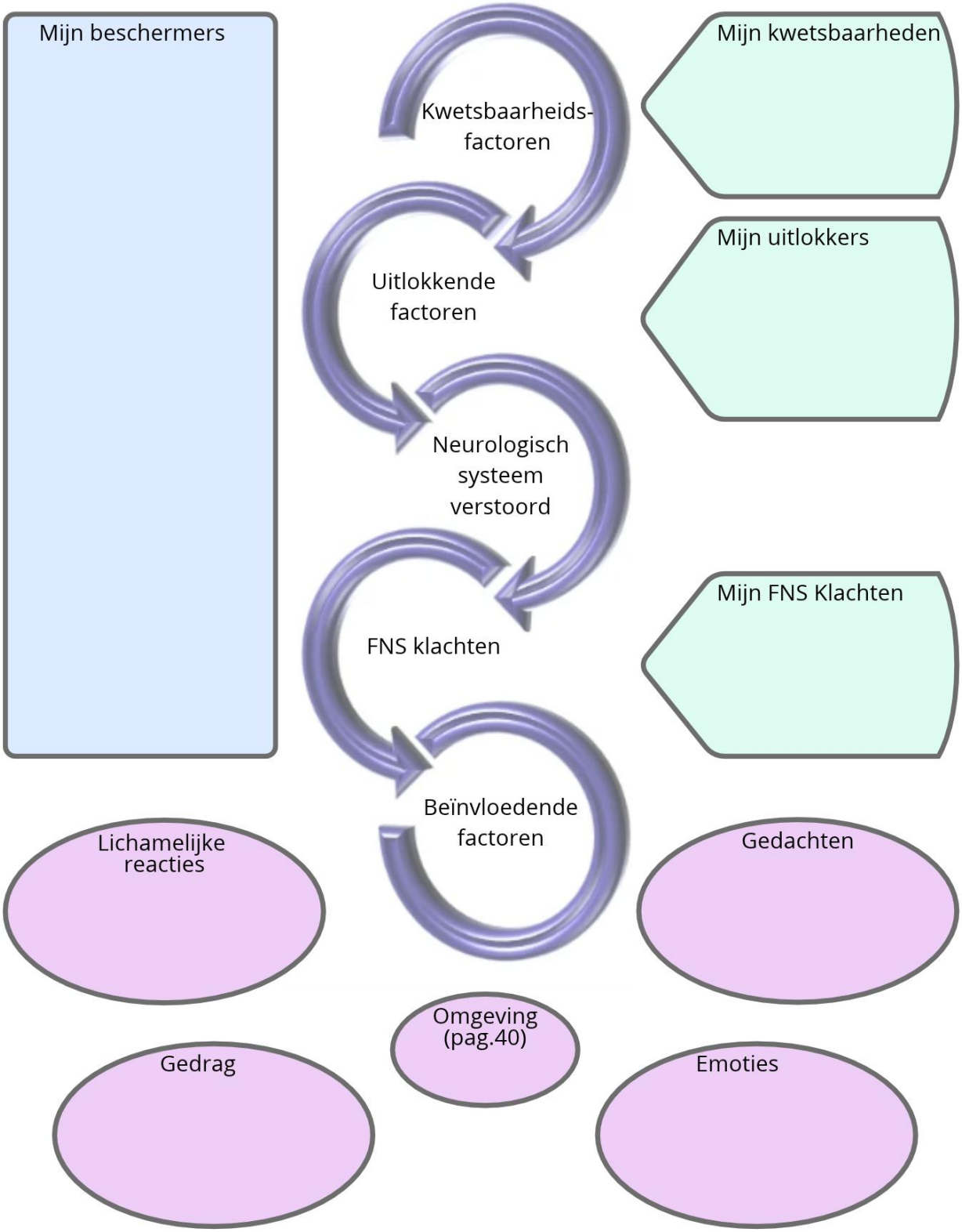
✎ Wat heb jij in dit hoofdstuk geleerd over jezelf?

……
……
……

In het volgende hoofdstuk ga je kijken naar de rol van de mensen om je heen. Want FNS heeft vaak niet alleen invloed op jou, maar ook op je gezin, vrienden, school en andere belangrijke mensen in je leven.

Mijn FNS in beeld

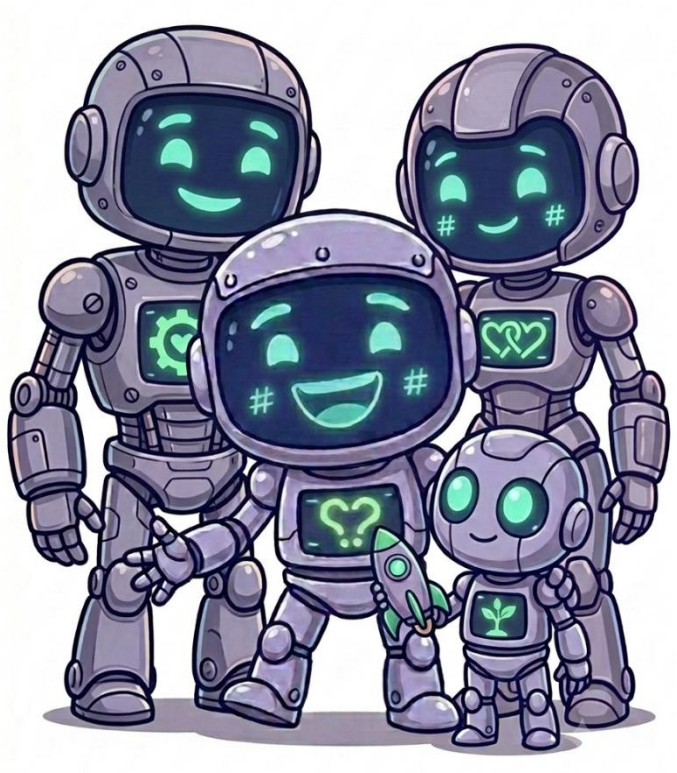
In de gekleurde vakjes kan je invullen wat je in dit hoofdstuk verzameld hebt. Zo krijg je een duidelijker beeld.



Hoofdstuk 3 FNS en de mensen om je heen

Dit hoofdstuk is voor jou én voor de mensen die belangrijk voor je zijn.

De mensen om je heen kunnen veel betekenen tijdens je herstel. Zij kunnen je steunen, meedenken en helpen omgaan met klachten.



Iedereen gaat op zijn eigen manier om met de klachten. Soms helpt dat goed. Soms ontstaan er gewoontes of patronen die herstel juist moeilijker maken.

FNS kan ook allerlei gevoelens oproepen, zoals bezorgdheid, verdriet, frustratie of machteloosheid. Dat is heel normaal.

In dit hoofdstuk ga je samen onderzoeken welke invloed FNS heeft op jullie dagelijks leven. Wat helpt? Wat is lastig? En wat hebben jullie nodig om elkaar te ondersteunen?

3.1 FNS en de metafoor van een plant

Om hierover na te denken wordt de metafoor van een plant gebruikt.



Een plant groeit het best als de omstandigheden goed zijn. Daarvoor heeft een plant stevige grond, genoeg water en voldoende zonlicht nodig.

Zo werkt het ook bij FNS. Herstel heeft niet alleen te maken met de klachten zelf. Ook de mensen en omstandigheden om je heen kunnen invloed hebben.

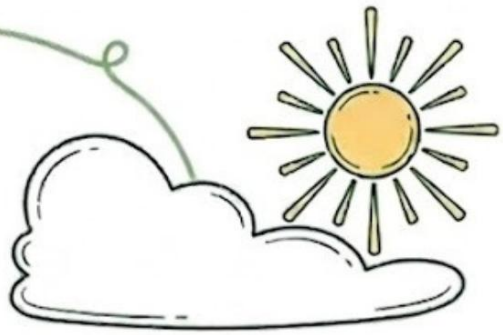
In dit hoofdstuk onderzoek je samen welke rol de grond, het water en het zonlicht spelen in jouw leven.

- **De grond** staat voor het gezin en de omgeving waarin je leeft.
- **Het water** staat voor de steun die jij en je gezin krijgen.
- **Het zonlicht** staat voor hoe jij en de mensen om je heen naar FNS kijken.

Op de volgende pagina vind je een invulschema waarin je deze onderdelen kunt uitwerken.

Mijn herstelomgeving

Gedachten





Steun

Draaglast

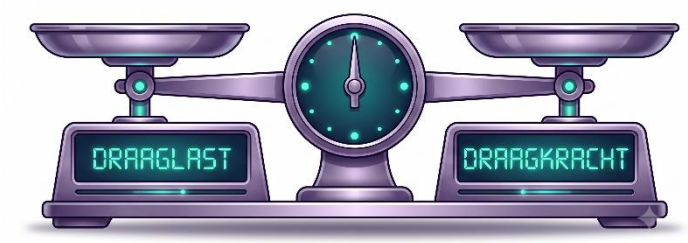
Draagkracht

3.2 De grond: Het gezin en de omgeving

Je kunt het gezin en de omgeving zien als de grond waarin een plant groeit. Een plant haalt hier stevigheid en voeding uit. Op dezelfde manier kunnen een veilige omgeving, steun en structuur helpen bij herstel.



Binnen ieder gezin is er een balans tussen wat je aankunt (**draagkracht**) en wat van je wordt gevraagd (**draaglast**). Als de draaglast groter wordt dan de draagkracht, kan dat zorgen voor extra spanning.



✎ Oefening: Gezinsbalans

- Gebruik in het invulschema de vakken Draaglast en Draagkracht.
- Schrijf op welke dingen energie kosten of spanning geven.
- Schrijf ook op welke dingen juist helpen of energie geven.
- Bespreek samen wat kan helpen om de balans te verbeteren of te behouden.

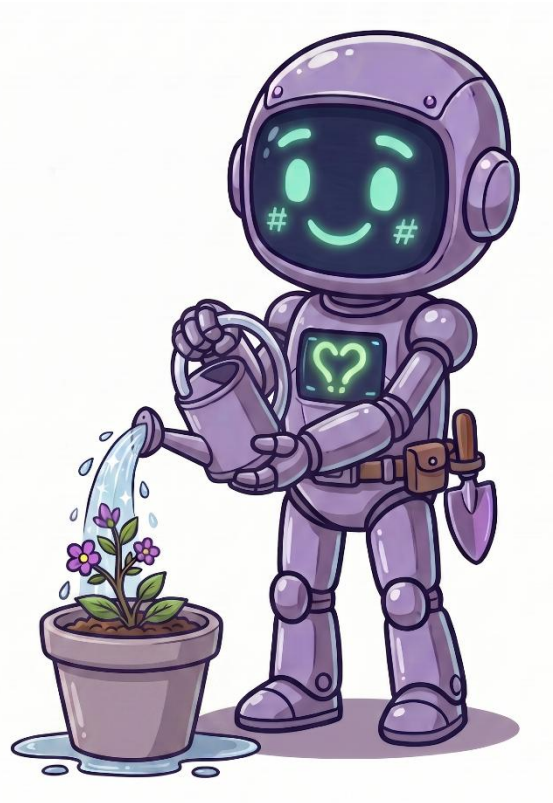
Voorbeelden van draagkracht en draaglast:

Draagkracht	Draaglast
Steun van vrienden, familie of school	Veel stress thuis of op school
Open en duidelijke communicatie	Het gevoel er alleen voor te staan
Tijd voor ontspanning en leuke activiteiten	Weinig tijd voor rust of ontspanning
Weten waar je hulp kunt vragen	Onzekerheid over wat FNS precies is

Soms kan het helpen om taken anders te verdelen, extra hulp te vragen of bewust tijd te maken voor ontspanning.

3.3 Het water: Steun vanuit de omgeving

Net zoals een plant water nodig heeft om te groeien, hebben mensen steun nodig van anderen.



Die steun kan komen van ouders, broers en zussen, vrienden, docenten of hulpverleners.

Sommige reacties voelen prettig en helpend. Andere reacties voelen minder prettig en helpend. Meestal bedoelen mensen het goed, maar steun komt niet altijd over zoals bedoeld.

Oefening: Steun

- Gebruik in het invulschema het vak Steun.
- Schrijf op welke reacties steunend voelen (+).
- Schrijf op welke reacties minder steunend voelen (-).
- Bespreek samen wat kan helpen om meer steun te ervaren.
- Bespreek ook hoe iedereen goed voor zichzelf kan blijven zorgen.

Voorbeelden van steunende en minder steunende reacties:

Steunend	Minder steunend
Begrip en geduld	Alles overnemen
Samen kijken naar wat wél lukt	Ongeduldig worden
Interesse tonen zonder steeds over de klachten te praten	Alleen maar over de klachten praten
Vragen hoe je iemand kunt helpen	Het onderwerp helemaal vermijden

Misschien hebben sommige mensen meer uitleg nodig over FNS. Bespreek samen hoe je die uitleg kunt geven.

3.4 Het zonlicht: Hoe jullie naar FNS kijken



Een plant heeft zonlicht nodig om te groeien. Bij FNS kunnen gedachten en verwachtingen ook invloed hebben op hoe je met de klachten omgaat.

Iedereen heeft gedachten over FNS. Sommige gedachten kunnen helpen. Andere gedachten kunnen juist zorgen voor meer spanning of onzekerheid.

Oefening: Gedachten en verwachtingen

1. Gebruik in het invulschema het vak Gedachten.
2. Schrijf op welke gedachten jullie hebben over FNS.
3. Bespreek welke gedachten helpend zijn en welke niet helpend zijn.

Voorbeelden van gedachten:

Jongere met FNS	Ouders/Verzorgers	Broers/zussen
“Ze begrijpen me niet.”	“Misschien moeten we strenger zijn.”	“Ik snap niet waarom het soms beter en dan weer slechter gaat.”
“Ik wil mijn gezin niet tot last zijn.”	“Doe ik wel genoeg?”	“Ik wil helpen, maar weet niet hoe.”
“Misschien is dit wel mijn schuld.”	“Ik voel me machteloos.”	“Waarom krijgt hij/zij zoveel aandacht?”
“Ik wil dat ze stoppen met vragen hoe het met me gaat.”	“Wat als dit niet overgaat?”	“Soms ben ik boos, maar dat durf ik niet te zeggen.”

Iedereen mag andere gedachten hebben. Het doel is niet om te bepalen wie gelijk heeft, maar om elkaar beter te begrijpen.

3.5 FNS als een storm



Tot nu toe hebben jullie gekeken naar de invloed van FNS op jullie leven.

Sommige gezinnen vinden het helpend om FNS te zien als een storm.

Jij bént namelijk niet je FNS. Je hébt FNS klachten, maar die bepalen niet wie je bent.

Een storm kan invloed hebben op een plant. Op dezelfde manier kan FNS invloed hebben op jou, je gezin en de dingen die belangrijk voor je zijn. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met zo'n storm.

✎ Oefening: FNS als buitenstaander

- Bedenk een naam voor de FNS, bijvoorbeeld de storm of een andere naam die bij jullie past.
- Je kunt hiervoor een tekening, voorwerp of poppetje gebruiken.
- Bespreek daarna samen:
    - Wat doet de storm met jullie?
    - Hoe beïnvloedt de storm jullie dagelijks leven?
    - Wanneer heeft de storm de meeste invloed?
    - Wat helpt om de invloed van de storm kleiner te maken?

Sommige gezinnen merken dat het hierdoor makkelijker wordt om samen over de klachten te praten. De aandacht gaat dan meer naar het probleem en minder naar elkaar.

3.6 Samenvatting

In dit hoofdstuk heb je gekeken naar de invloed van FNS op jou en de mensen om je heen.

Je hebt onderzocht:

- hoe het gaat met de balans tussen draagkracht en draaglast;
- welke vormen van steun helpend zijn;
- welke gedachten en verwachtingen er zijn over FNS;

- hoe jullie samen omgaan met de invloed van FNS.

Iedereen reageert op zijn eigen manier op FNS. Dat is normaal.

Het kan helpen om samen te kijken naar wat goed gaat, wat lastig is en wat jullie nodig hebben. Door hierover te praten, kunnen jullie elkaar beter begrijpen.

Steun van andere mensen kan helpen bij het omgaan met FNS. Ook gedachten en verwachtingen kunnen invloed hebben op hoe jullie met de klachten omgaan.

Sommige gezinnen vinden het prettig om FNS te zien als iets buiten zichzelf, bijvoorbeeld als een storm. Dat kan helpen om samen met de klachten om te gaan.

✎ Wat heb jij in dit hoofdstuk geleerd over jezelf of over de mensen om je heen?

……
……
……

Onthoud: je hoeft dit niet alleen te doen. Door met elkaar te blijven praten en samen te onderzoeken wat helpt, kunnen jullie elkaar ondersteunen tijdens het herstel.

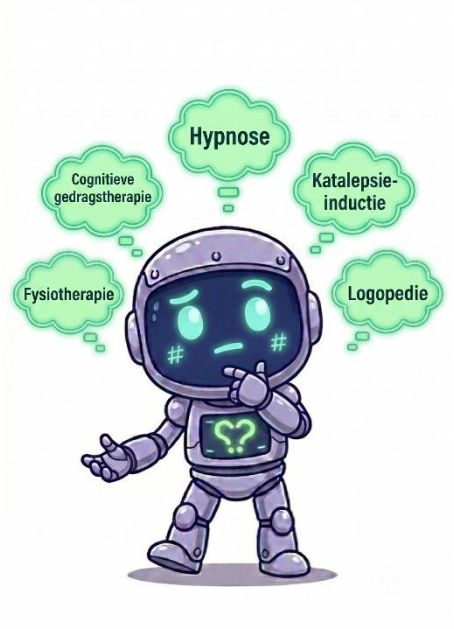
Hoofdstuk 4 Behandelmogelijkheden van FNS

In de vorige hoofdstukken heb je geleerd wat FNS is, welke factoren een rol kunnen spelen bij het ontstaan van klachten en welke invloed FNS kan hebben op jou en de mensen om je heen.

Je hebt waarschijnlijk gemerkt dat FNS er bij iedereen anders uitziet. Daarom is er niet één behandeling die voor iedereen werkt.

Er zijn verschillende behandelingen die kunnen helpen bij FNS. Sommige behandelingen richten zich op het verminderen van de klachten. Dit zijn fysio- of oefentherapie, cognitieve gedragstherapie, hypnose, katalepsie-inductie en logopedie. Andere behandelingen richten zich op factoren die invloed hebben op je klachten en herstel.

Welke behandeling het beste bij jou past, hangt af van jouw klachten, jouw situatie en wat jij nodig hebt. In dit hoofdstuk lees je welke behandelingen er zijn en wat je daarvan kunt verwachten.



4.1 Fysio- of oefentherapie

Heb je FNS met klachten bij bewegen? Dan kan fysio- of oefentherapie helpen.

Het doel van deze behandeling is om bewegen stap voor stap weer meer vanzelf te laten gaan. Dit wordt ook wel hertrainen genoemd.

De behandeling begint vaak met bewegingen die nog wel lukken. Van daaruit oefen je stap voor stap moeilijkere bewegingen. Bijvoorbeeld bewegingen die door de FNS klachten lastig zijn geworden.



Soms gebruikt een therapeut hierbij afgeleid bewegen. Dat betekent dat je beweegt terwijl je aandacht ergens anders op gericht is. Bij FNS lukt bewegen soms beter als je er minder bewust mee bezig bent.

Voorbeelden van afgeleid bewegen:

- Een ballon vangen:

Stel dat je moeite hebt met het bewegen van je arm. Dan kun je samen met de therapeut een ballon omhoog gooien en proberen deze te vangen. Omdat je aandacht bij de ballon is, kan het zijn dat je arm makkelijker beweegt.

- Bewegen op muziek:

Als lopen moeilijk is, kan bewegen op muziek helpen. Je aandacht gaat dan naar de muziek in plaats van naar het bewegen zelf. Daardoor lukt bewegen soms beter.

- Twee bewegingen tegelijk maken:

De therapeut kan bijvoorbeeld vragen om tijdens het lopen in je handen te klappen. Je aandacht gaat dan naar het klappen, waardoor lopen soms makkelijker gaat.

Afgeleid bewegen is meer dan een spelletje. Het helpt je om weer automatisch te bewegen, zonder dat je er steeds over na hoeft te denken.

Je hoeft het niet meteen perfect te doen. Het belangrijkste is dat je blijft oefenen en nieuwe ervaringen opdoet.

Naast bewegen besteden veel therapeuten ook aandacht aan ontspanning. Ontspannen bewegen voelt vaak makkelijker en natuurlijker. Dit kan helpen om klachten te verminderen.

Waarom kan dit helpen?
Door te oefenen ontdek je steeds vaker: “Dit lukt mij wel.” Dat kan zorgen voor meer vertrouwen in je lichaam. Zo leert je zenuwstelsel stap voor stap dat bewegen weer mogelijk en veilig is.

"Soms was één stap extra al een overwinning. Dat hielp me om vertrouwen te krijgen in mijn lichaam."

Milan (16 jaar)

4.2 Cognitieve gedragstherapie

Als je FNS hebt met functionele aanvallen of andere klachten die plotseling kunnen opkomen, kan cognitieve gedragstherapie (CGT) helpen.

CGT kan op verschillende manieren worden ingezet. Een belangrijke vorm van CGT bij FNS is het werken met een signalenplan. Daarmee leer je herkennen wanneer klachten beginnen toe te nemen en wat je dan kunt doen.

4.2.1 Signalenplan: herkennen van en omgaan met voorsignalen

Herkennen van voorsignalen

Als je FNS klachten hebt die in aanvallen komen of plotseling erger worden, geeft je lichaam vaak signalen voordat dit gebeurt. Deze signalen worden voorsignalen genoemd.

Denk bijvoorbeeld aan:

- een snellere hartslag;
- spanning in je lichaam;
- tintelingen;
- wazig zien;
- prikkelbaarheid;
- meer negatieve gedachten.

Misschien denk je: “Ik voel niets van tevoren, het komt gewoon ineens.” Toch zijn er vaak signalen die aan de klachten voorafgaan. Die signalen zijn niet altijd makkelijk op te merken.

Het kan helpen om hier samen met anderen naar te kijken. Soms merken ouders, vrienden of andere belangrijke mensen signalen op die jij zelf nog niet hebt gezien of gemerkt.

Het leren herkennen van voorsignalen kost tijd en oefening. Gelukkig kun je dit trainen.

Omgaan met voorsignalen

Als je voorsignalen opmerkt, kun je onderzoeken wat jou helpt om deze signalen te verminderen. Denk bijvoorbeeld aan afleiding, ontspanning of juist

iets actiefs doen. Zo ontdek je wat jou kan helpen om meer grip te krijgen op je klachten.

 Iets doen waardoor je wordt afgeleid.

Hiermee richt je je aandacht tijdelijk op iets anders.

Bijvoorbeeld:

- een puzzel maken;
- een spelletje spelen;
- naar muziek luisteren;
- letten op geluiden of kleuren om je heen;
- een stukje wandelen en om je heen kijken wat er allemaal te zien is.

 Iets doen waar je meer ontspannen van wordt.

Bijvoorbeeld:

- rustig ademhalen;
- je spieren ontspannen;
- luisteren naar rustige muziek;
- een fijne geur ruiken;
- mindfulness;
- naar een rustige plek gaan.

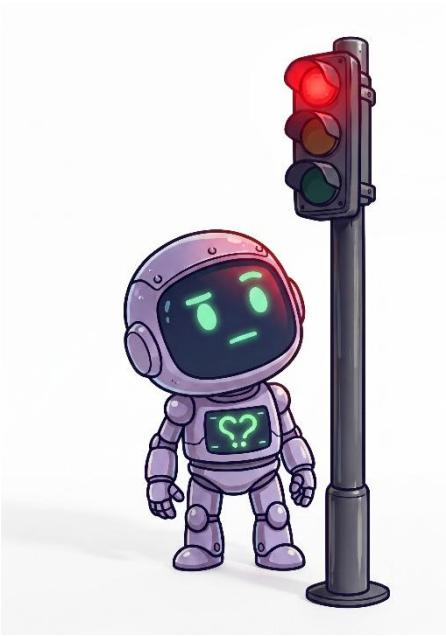
 Iets doen waar je actiever van wordt.

Bijvoorbeeld:

- bewegen;
- wandelen;
- rekken en strekken;
- actieve muziek luisteren;
- stampen, klappen, zingen.

Ook het onderzoeken van je gedachten kan soms helpen om lichamelijke reacties te verminderen. Daar lees je meer over in paragraaf 4.2.2.

Signalenplan maken



Alles wat je leert over jouw klachten en wat jou helpt, kun je opschrijven in een signalenplan.
In een signalenplan staat bijvoorbeeld:

- welke voorsignalen jij herkent;
- wat jij kunt doen als je deze signalen merkt;
- welke afleidingstechnieken voor jou werken;
- welke ontspanningstechnieken helpen;
- andere dingen die jou rust geven.

Zo heb je een overzicht van wat jou kan helpen als klachten beginnen toe te nemen.

Oefenen met het signalenplan

Daarna kun je het signalenplan gebruiken als je stap voor stap gaat oefenen met situaties die normaal gesproken klachten oproepen. Je begint met situaties die nog goed te doen zijn en bouwt dit langzaam op. Tijdens het oefenen gebruik je het signalenplan om bij voorsignalen te doen wat jou helpt.

Zo kun je merken dat je invloed hebt op hoe je met je klachten omgaat. Dat kan zorgen voor meer vertrouwen in jezelf en je lichaam. Door stap voor stap te oefenen, ontdek je vaak dat je meer aankunt dan je misschien dacht. Daardoor kun je activiteiten die belangrijk voor je zijn steeds vaker of makkelijker weer oppakken.

4.2.2 Gedachten, emoties, gedrag en lichamelijke reacties

In hoofdstuk 2 heb je gelezen dat gedachten, emoties, gedrag en lichamelijke reacties invloed kunnen hebben op FNS klachten en herstel. CGT kan helpen om deze beter te herkennen en er anders mee om te gaan.

Samen met je behandelaar onderzoek je wat bij jou een rol speelt. Daarna oefen je met nieuwe manieren van denken en doen die je kunnen helpen.

Bij CGT leer je bijvoorbeeld om:

- gedachten te herkennen die je bang, onzeker of somber maken;
- beter om te gaan met stress;
- spanning in je lichaam op te merken en te verminderen;
- je aandacht bewust op iets anders te richten als klachten op de voorgrond staan;
- stap voor stap te oefenen met moeilijke situaties;
- dingen die je bent gaan vermijden weer op te pakken;
- te kijken naar wat al goed gaat en daarop verder te bouwen.

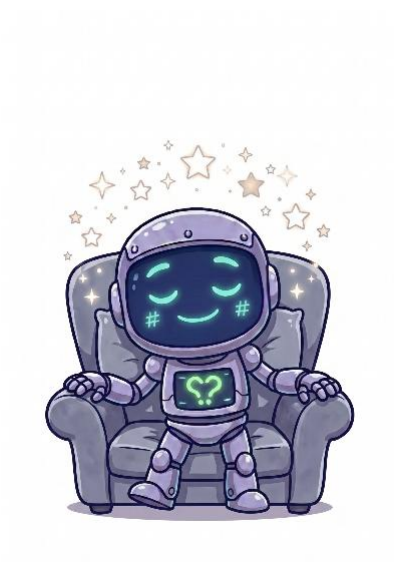
> *"CGT ging voor mij niet alleen over praten. Juist het leren herkennen van signalen van mijn lichaam en oefenen met nieuwe dingen hielp mij het meest."*
>
> Nina (14 jaar)

Waarom kan CGT helpen?

Met CGT leer je lichamelijke signalen die voorafgaan aan klachten beter herkennen en ontdek je wat jou helpt als deze signalen optreden. Daarnaast onderzoek je welke gedachten, emoties en gewoonten invloed hebben op je klachten en herstel. Zo kun je stap voor stap meer grip krijgen op je FNS klachten, meer vertrouwen krijgen in jezelf en activiteiten die belangrijk voor je zijn weer makkelijker oppakken.

4.3 Hypnose

Hypnose kan helpen bij verschillende soorten FNS klachten. Bijvoorbeeld bij klachten met bewegen of voelen, of bij functionele aanvallen.



Tijdens hypnose kom je in een rustige en geconcentreerde toestand. Je richt je aandacht op een andere manier dan normaal. Hierdoor kun je soms beter opmerken wat je voelt in je lichaam.

Het doel van hypnose is om meer grip te krijgen op de klachten. Sommige jongeren merken daarnaast dat zij meer vertrouwen krijgen in hun lichaam. Ook voelen zij zich soms meer ontspannen.

Het is belangrijk om te weten dat je tijdens hypnose altijd zelf de controle houdt. Je therapeut kan je niet dwingen om iets te doen wat je niet wilt. Je kunt ook op ieder moment stoppen.

Bij hypnose kun je bijvoorbeeld oefenen met:

- bewegingen die moeilijk zijn geworden;
- het opmerken van andere gevoelens in je lichaam;
- meer rust en ontspanning in je lichaam;
- omgaan met angst voor klachten;
- meer vertrouwen krijgen in jezelf en je lichaam;
- meer grip krijgen op je klachten.

Soms voelt een arm of been bijvoorbeeld slap of minder aanwezig. Tijdens hypnose kun je oefenen met het oproepen van een ander gevoel, zoals stevigheid of kracht.

De oefeningen worden aangepast aan jouw klachten en wat jij nodig hebt.

Zelfhypnose: zelf oefenen

Naast de oefeningen met een behandelaar kun je vaak ook thuis oefenen. Dit wordt zelfhypnose genoemd.

Je gebruikt dan bijvoorbeeld een ingesproken oefening of audio-opname. Door regelmatig te oefenen, wordt het makkelijker om die rustige en geconcentreerde toestand op te roepen.

Veel jongeren merken dat zij deze oefeningen later ook kunnen gebruiken wanneer klachten beginnen of toenemen.

Zo ontdek je steeds beter welke oefeningen voor jou werken en wat jou helpt.

Hypnose wordt vaak gecombineerd met andere behandelingen, zoals fysiotherapie of CGT. Samen met je behandelaar kun je onderzoeken of hypnose bij jou past.

"Ik dacht eerst dat hypnose iets mysterieus was. Uiteindelijk voelde het vooral als een manier om beter te leren ontspannen en focussen."

Yara (17 jaar)

4.4 Katalepsie-inductie

Katalepsie-inductie kan helpen bij FNS klachten waarbij bewegen moeilijk is. Bijvoorbeeld als je minder kracht hebt in een arm of been of als lopen lastig gaat.

De naam klinkt misschien ingewikkeld, maar het idee is eenvoudig. Tijdens de behandeling geeft een behandelaar kleine kneepjes op bepaalde plekken van je lichaam, bijvoorbeeld op een arm, been of schouder. Hierdoor kan een arm, been of bovenlichaam steviger aanvoelen. Sommige jongeren merken meer kracht of controle. Ook ouders kunnen deze techniek leren, zodat er thuis verder geoefend kan worden.

Als een arm, been of bovenlichaam steviger aanvoelt, kun je oefenen met bewegen vanuit dat gevoel. Zo kun je ontdekken dat er soms meer mogelijk is dan je had verwacht.

Hoe voelt het?
Veel jongeren vinden de oefeningen in het begin een beetje bijzonder of onverwacht, maar niet eng of pijnlijk.

Waarom kan katalepsie-inductie helpen?
Je zenuwstelsel kan nieuwe dingen leren. Dat gebeurt bijvoorbeeld ook als je een sport leert of een muziekinstrument bespeelt.

Door regelmatig te oefenen, leert je zenuwstelsel stap voor stap dat bewegen weer mogelijk en veilig is. Daardoor kun je meer vertrouwen krijgen in je lichaam.

Samen met je behandelaar kun je onderzoeken of katalepsie-inductie bij jouw klachten past en of deze techniek jou kan helpen.

4.5 Logopedie

Logopedie kan helpen als je door FNS moeite hebt met praten, slikken of het gebruiken van je stem.

Sommige jongeren merken bijvoorbeeld dat praten meer moeite kost, dat hun stem hees klinkt of dat slikken lastig is geworden.

Bij logopedie oefen je stap voor stap met praten, slikken of het gebruiken van je stem. De logopedist kijkt vooral naar wat al lukt. Van daaruit oefen je stap voor stap verder.

Waar kun je mee oefenen?

Bij logopedie kun je bijvoorbeeld oefenen met:

- duidelijker praten;
- je stem sterker of stabieler gebruiken;
- makkelijker slikken;
- ontspanning tijdens het praten;
- meer vertrouwen krijgen in spreken of slikken.



Waarom kan logopedie helpen?

Door regelmatig te oefenen, kunnen praten, slikken of het gebruiken van je stem weer makkelijker worden.

4.6 Andere behandelingen

Naast behandelingen die direct gericht zijn op FNS klachten, zijn er ook behandelingen die kunnen helpen bij andere dingen die invloed hebben op je herstel of op hoe het met je gaat.

Welke behandeling het beste bij jou past, hangt af van jouw situatie en wat jij nodig hebt. Daarom ziet de behandeling er voor iedere jongere anders uit. Hieronder lees je over behandelingen die vaak worden gebruikt bij FNS.

Psychologische behandelingen

Soms spelen er naast de FNS klachten ook andere dingen die invloed hebben op hoe het met je gaat. Als dat zo is, kun je samen met je behandelaar onderzoeken of een psychologische behandeling helpend kan zijn.

Psychotherapie kan helpen bij stress, onzekerheid, moeilijke gebeurtenissen, problemen met anderen of vragen over jezelf. Samen met een behandelaar onderzoek je wat er speelt en wat jou kan helpen. Je leert jezelf beter begrijpen en beter omgaan met moeilijke situaties.

EMDR (of imaginaire exposure) is een behandeling voor nare of ingrijpende ervaringen die nog veel invloed hebben op hoe je je voelt. Dit kunnen gebeurtenissen zijn van vóór de klachten, maar ook ervaringen die te maken hebben met de FNS klachten zelf. Bijvoorbeeld een heftige aanval of reacties van anderen die veel indruk hebben gemaakt.

Vaktherapie

Sommige jongeren vinden het fijn om niet alleen te praten, maar ook actief bezig te zijn. Bij vaktherapie leer je door te doen.

Psychomotorische therapie gebruikt bewegen, sport en spel. Je ontdekt hoe je lichaam reageert op spanning, emoties en uitdagingen. Ook onderzoek je wat jou helpt en wat minder goed werkt.

Beeldende therapie gebruikt creatieve opdrachten, zoals tekenen, schilderen of werken met verschillende materialen. Dit kan helpen om gevoelens, gedachten en ervaringen te uiten, ook als het moeilijk is om er woorden aan te geven.

Ouderbegeleiding of systeemtherapie

Zoals je in hoofdstuk 3 hebt gelezen, heeft FNS vaak ook invloed op de mensen om je heen. Daarom kan ouderbegeleiding of systeemtherapie soms helpen.

Tijdens deze gesprekken kijken jullie samen hoe iedereen met de klachten omgaat en wat kan helpen bij herstel. Ook is er aandacht voor vragen, zorgen en de invloed van FNS op het dagelijks leven.

Medicatie

Er bestaan geen medicijnen die FNS kunnen genezen.

Soms kunnen medicijnen wel helpen als er andere klachten zijn die invloed hebben op hoe het met je gaat. Denk bijvoorbeeld aan angst, somberheid, slaapproblemen of pijn. Een arts kan samen met jou bekijken of medicatie in jouw situatie kan helpen.

Gebruik je medicijnen, supplementen of andere middelen? Bespreek dit dan altijd met je behandelaar.

Ergotherapie

Ergotherapie kan helpen als dagelijkse dingen moeilijker zijn geworden door FNS. Bijvoorbeeld jezelf verzorgen, naar school gaan, huiswerk maken, hobby's doen of omgaan met je energie.

Samen met een ergotherapeut kijk je welke activiteiten belangrijk voor jou zijn en hoe je deze weer beter kunt doen. Soms gaat het om activiteiten rustig opbouwen. Soms gaat het om een betere balans vinden tussen inspanning en ontspanning.

Het doel is dat je zoveel mogelijk kunt meedoen aan de dingen die voor jou belangrijk zijn.

Ondersteuning door een sociaal werker

FNS kan invloed hebben op verschillende onderdelen van je leven, zoals thuis, op school, bij vrienden of tijdens je hobby's.

Een sociaal werker kan helpen als de klachten zorgen voor praktische problemen of extra stress. Samen bekijken jullie welke ondersteuning nodig is.

Dat kan bijvoorbeeld gaan over:

- Meedoen aan dagelijkse activiteiten;
- Ondersteuning voor jou of je gezin;
- Omgaan met veranderingen door de klachten;
- Contact met school, vrienden of andere belangrijke mensen;
- Hulp, voorzieningen of contact met andere organisaties.

Het doel is dat jij en je gezin steun krijgen, zodat je kunt blijven doen wat voor jou belangrijk is.

Hoofdstuk 5 Wat neem jij mee?

5.1 Wat heb ik ontdekt?

Je bent aan het einde van dit werkboek gekomen. Je hebt geleerd wat FNS is, welke factoren invloed kunnen hebben op je klachten, welke rol de mensen om je heen kunnen spelen en welke behandelingen kunnen helpen. Neem even de tijd om terug te kijken.

Wat is het belangrijkste dat je hebt ontdekt tijdens dit werkboek?

……

……

……

……

……

5.2 Wat wil ik onthouden?

Kijk nog eens terug naar:

- Mijn FNS in beeld (pagina 37)
- Mijn herstelomgeving (pagina 40)

Daar heb je opgeschreven welke factoren invloed hebben op jouw klachten en welke mensen belangrijk zijn in jouw leven.

Wat is voor jou belangrijk om te onthouden?

……

……

……

……

……

5.3 Wat geeft mij hoop?

Als je aan de toekomst denkt, zijn er misschien dingen waar je naar uitkijkt, mensen die belangrijk voor je zijn of ervaringen die je vertrouwen geven.

Wat geeft jou hoop als je aan de toekomst denkt?

……

……

……

……

……

Wat de jongeren uit dit werkboek leerden:
Milan: *"Herstel ging bij mij stap voor stap."*
Nina: *"Ik leerde dat ik meer invloed had op mijn klachten dan ik dacht."*
Amir: *"Het hielp om er samen met mijn gezin over te praten."*
Yara: *"Begrijpen wat FNS is gaf mij rust en vertrouwen."*

5.4 Tot slot

FNS kan veel invloed hebben op je leven. Misschien heb je je zorgen gemaakt, voelde je je boos of verdrietig, of had je het gevoel dat niemand begreep wat je meemaakte. Veel jongeren met FNS herkennen dat.

Hopelijk heeft dit werkboek je geholpen om je klachten beter te begrijpen en te ontdekken wat jou kan helpen.

Herstel verloopt voor iedereen anders. Vaak begint het met kleine stappen. Soms merk je snel verschil, soms duurt het langer.

Blijf kijken naar wat er wél lukt. Ook als het soms moeilijk is. Elke stap die je zet, kan je helpen om verder te komen.

Blijf ook aandacht houden voor de dingen die je leuk vindt en die belangrijk voor je zijn.

Je bent meer dan je FNS.

Bronvermeldingen

Bij het maken van dit werkboek zijn o.a. de volgende bronnen gebruikt:

Akwa GGZ. (2026). *Zorgstandaard Functionele Neurologische Stoornis (FNS)*. Akwa GGZ.

Baars, J. & van Meekeren, E. (2013). *Een psychische stoornis heb je niet alleen. Praten met families en naastbetrokkenen.* Amsterdam: Boom.

Bracke, M., Gelauff, J., Rutten, S., Mol, M., & Boeschoten, R. / Amsterdam UMC. (2026). *Grip op FNS* [Online educatiemodule]. Minddistrict.

Harris S. R. (2019). Psychogenic movement disorders in children and adolescents: an update. *European journal of pediatrics*, *178*(4), 581–585. https://doi.org/10.1007/s00431-019-03317-8

Hoogduin, C. A. L., Kleine, R. de, Van Minnen, A., et al. (2017). Protocollaire behandeling van patiënten met een conversiestoornis (functioneel neurologisch symptoomstoornis). In G. P. J. Keijsers, A. Van Minnen, M. J. P. M. Verbraak, et al. (Red.), *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (pp. 283-350). Amsterdam: Boom.

Moene, F.C. (2021) werkboek ‘Hou Je Staande. Wat zijn aanvallen en hoe kun je ermee omgaan?’ F.C. Moene.

Nielsen, G., Stone, J., Matthews, A., Brown, M., Sparkes, C., Farmer, R., Masterton, L., Duncan, L., Winters, A., Daniell, L., Lumsden, C., Carson, A., David, A. S., & Edwards, M. (2015). Physiotherapy for functional motor disorders: a consensus recommendation. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry, 86(*10), 1113–1119. https://doi.org/10.1136/jnnp-2014-309255

Rumping, K., & van Bakkum, R. (2020). *Mijn beschermende brein – werkboek: Voor kinderen met aanhoudende pijnklachten* (1e druk).

Spaans, J. (2020). *Lichaamsgericht mentaliseren: gids voor de klinische praktijk*. Leuven: LannooCampus.

Wösten, I., & Van Ree, C. (2015). *Goed in je vel: cursus voor jongeren met onverklaarbare lichamelijke klachten* (1e druk). Amsterdam: Boom.

Meer weten over FNS?

www.fnsnederland.nl

www.functioneleneurologischestoornis.nl

www.functionelebewegingsstoornissen.nl

www.neurosymptoms.org/

www.stichtingfns.nl

Bijlage: Informatie voor ouders/verzorgers

Uitleg over FNS en dit werkboek

Wanneer uw kind de diagnose Functionele Neurologische Stoornis (FNS) krijgt, kan dat schrikken zijn. Anderzijds geeft het soms ook rust en houvast na een periode van veel onzekerheid. De klachten kunnen heftig zijn en soms wisselen ze van moment tot moment. Het is normaal dat u vragen heeft of zich zorgen maakt. In deze bijlage leggen we kort uit wat FNS is en hoe het werkboek uw kind kan helpen.

Wat is FNS?

FNS is een aandoening van het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel van uw kind is daarbij niet beschadigd, maar werkt soms anders. Hierdoor kan uw kind klachten krijgen met bijvoorbeeld bewegen, voelen, praten of aanvallen. Deze klachten zijn echt en kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven. Het ontvangen, verwerken en doorgeven van informatie in het zenuwstelsel verloopt bij FNS niet altijd zoals verwacht. Daardoor kan het lichaam anders reageren dan uw kind wil en kunnen klachten ontstaan.

Klachten die kunnen voorkomen zijn bijvoorbeeld:

- Moeite met bewegen, zoals zwakte, trillen of moeite met lopen;
- Aanvallen of wegrakingen;
- Veranderingen in gevoel, zoals een doof gevoel of tintelingen;
- Problemen met zien of horen;
- Problemen met praten of slikken;
- Problemen met onthouden, plannen of op woorden komen.

Daarnaast hebben veel jongeren met FNS ook bijkomende klachten, zoals pijn, spanning of vermoeidheid.

De klachten kunnen per dag verschillen. Soms lukt iets op het ene moment wel en op een ander moment niet. Dat hoort bij FNS en ligt niet aan wilskracht. Ook is het geen teken dat uw kind ‘doet alsof’.

Belangrijk om te weten:

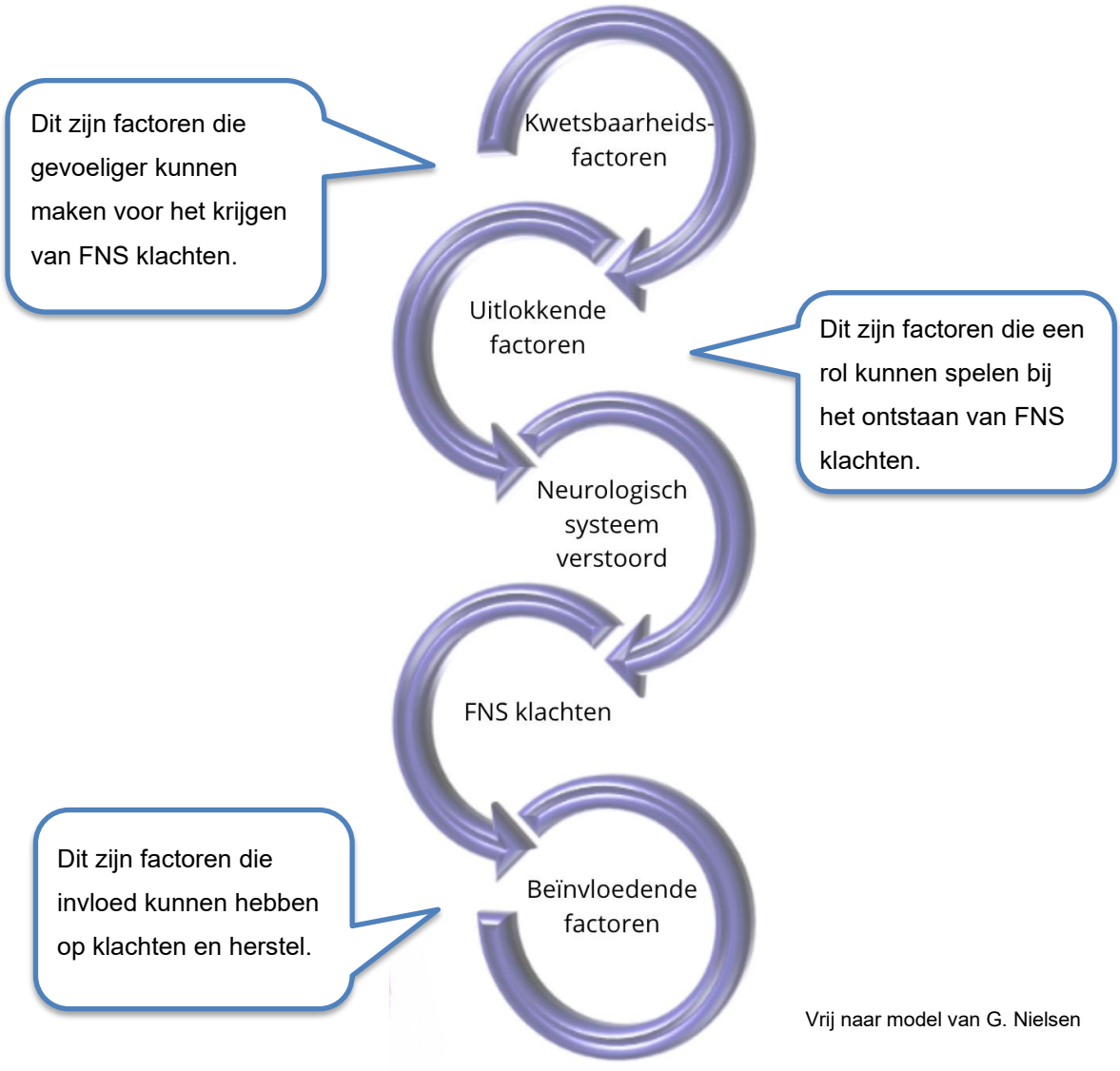
Het zenuwstelsel van uw kind is niet beschadigd. Met behandeling en begeleiding kunnen de klachten verminderen en herstellen veel jongeren gedeeltelijk of volledig. Hoe het herstel verloopt, verschilt per jongere.

Hoe ontstaat FNS?

FNS heeft meestal niet één oorzaak. Het komt vaak door een combinatie van biologische, psychologische en sociale factoren die elkaar beïnvloeden. Welke factoren een rol spelen, verschilt per kind. Voorbeelden hiervan zijn:

- **Biologische factoren:** ziek zijn geweest, pijn, vermoeidheid, weinig slapen of een gevoelig zenuwstelsel;
- **Psychologische factoren:** stress, zorgen, spanning, angst, onzekerheid of somberheid;
- **Sociale factoren:** druk op school, veranderingen thuis, problemen met leeftijdsgenoten of reacties van anderen op klachten.

Deze factoren veroorzaken niet automatisch FNS, maar kunnen wel invloed hebben op het ontstaan, verergeren of voorbestaan van klachten. Het onderstaande model kan helpen om de FNS klachten van uw kind beter te begrijpen. Het laat zien welke factoren invloed kunnen hebben op de klachten en welke aanknopingspunten er zijn voor behandeling en herstel.



Vrij naar model van G. Nielsen

Waarom gebruiken we een werkboek?

Het werkboek kan uw kind helpen om:

- Beter te begrijpen wat er gebeurt in het zenuwstelsel;
- Te ontdekken welke factoren invloed hebben op de klachten;
- Meer grip te krijgen op de klachten;
- Na te denken over doelen en wat uw kind weer wil kunnen;
- Stap voor stap te werken aan herstel.

Veel jongeren vinden het fijn dat het werkboek heldere uitleg geeft en dat ze actief kunnen meewerken aan hun herstel.

Hoe is dit werkboek opgebouwd?

Hieronder ziet u kort wat er per hoofdstuk wordt behandeld.

1. Uitleg over FNS en de klachten

Uw kind kijkt samen met de behandelaar naar:

- Welke klachten er zijn;
- Wanneer die voorkomen;
- Wat daardoor moeilijker wordt in het dagelijks leven;
- Wat belangrijk is om terug te krijgen in het dagelijks leven.

2. Factoren die invloed hebben op de klachten

Uw kind leert welke biologische, psychologische en sociale factoren invloed kunnen hebben op de klachten en het herstel. Er wordt gekeken naar:

- Lichamelijke signalen;
- Gedachten en emoties;
- Situaties die spanning geven;
- Gedrag dat helpt of juist niet helpt.

Hierdoor krijgen jongeren vaak meer inzicht in wanneer klachten toenemen en wat juist helpt.

3. FNS en het gezin

FNS heeft ook invloed op u als ouder/verzorger en op eventuele broers of zussen. Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Hoe iedereen reageert op de klachten;
- Wat steunend is voor u en uw kind;

- Hoe u samen de balans kunt vinden;
- Hoe u uw kind kunt helpen zonder te veel over te nemen.

4. Behandelmogelijkheden

Dit hoofdstuk geeft een overzicht van behandelingen die kunnen helpen bij FNS. Uw kind wordt gestimuleerd om dit hoofdstuk ook samen met u te bekijken. Met de behandelaar van uw kind kijkt u welke behandeling het beste past bij uw kind en gezin.

5. Terug- en vooruitkijken

In het laatste hoofdstuk kijkt uw kind terug op wat het tijdens het werkboek heeft geleerd. Er wordt stilgestaan bij:

- Wat uw kind heeft ontdekt over FNS en zichzelf;
- Wat belangrijk is om te onthouden;
- Wat hoop geeft voor de toekomst.

Dit hoofdstuk helpt om de belangrijkste inzichten uit het werkboek samen te brengen en met vertrouwen vooruit te kijken.

Wat kunt u als ouder doen?

U hoeft FNS niet zelf op te lossen voor uw kind. Wat u wél kunt doen, is heel waardevol:

- Blijf rustig en begripvol;
- Laat uw kind merken dat u de klachten gelooft;
- Wees samen met uw kind nieuwsgierig naar hoe FNS bij uw kind werkt en bespreek samen wat u opmerkt;
- Neem niet alles over, maar help uw kind kleine stapjes te zetten om dingen zelf te doen;
- Blijf met elkaar praten over wat goed gaat en wat lastig is;
- U hoeft niet perfect te reageren. Het belangrijkste is dat u samen blijft kijken naar wat helpt, wat niet helpt en wat uw kind nodig heeft;
- Zorg ook goed voor uzelf, want dat geeft ruimte om te kunnen blijven steunen.

De steun van ouders en andere belangrijke mensen kan een waardevolle bijdrage leveren aan herstel.

Tot slot

FNS kan ingrijpend zijn, maar veel jongeren herstellen. Het werkboek kan uw kind en u als ouder/verzorger helpen om te begrijpen wat er gebeurt en wat herstel kan

ondersteunen. Heeft u vragen of twijfels? Bespreek die gerust met de behandelaar van uw kind. Samen kunnen u onderzoeken wat helpt en wat nodig is voor herstel.

Meer weten over FNS?

www.fnsnederland.nl
www.functioneleneurologischestoornis.nl
www.functionelebewegingsstoornissen.nl
www.neurosymptoms.org/
www.stichtingfns.nl