

Lichaamsgericht programma (bij SOLK)

Op de afdeling Psychologie & Medische Psychiatrie van het St. Antonius Ziekenhuis is een behandeling ontwikkeld voor mensen met lichamelijke klachten die niet (geheel) medisch kunnen worden verklaard (SOLK, somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten).

Ook als er wel een somatische aandoening is geconstateerd, kunnen mensen profiteren van onze behandeling die gericht is op het leren omgaan met de klachten en het verhogen van de kwaliteit van leven. In deze informatie leest u meer over de verschillende onderdelen van de behandeling en de gang van zaken van aanmelding tot einde van de behandeling.

Meer over lichaamsgericht programma (bij SOLK)

Mensen met lichamelijke klachten die niet of genoeg verklaard kunnen worden door een medische aandoening of mensen met klachten waar wel een verklaring maar geen behandeling voor is, zijn vaak jaren op zoek naar een verklaring en oplossing voor de klachten. Ze hebben vaak al verschillende medisch specialisten bezocht, zonder duidelijk resultaat. Onze behandeling is erop gericht de gevolgen van de lichamelijke klachten te verminderen en de kwaliteit van leven te verhogen.

Aanmelding en intake

Een huisarts of een medisch specialist kan u verwijzen naar onze afdeling **Psychiatrie & Medische Psychologie** [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie>]. Na de aanmelding vindt een intakegesprek plaats, gevolgd door een tweede gesprek bij de psychiater. De aanwezigheid en deelname van en naaste die dichtbij u staat (echtgenoot/partner/ouder/kind), kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verhelderen van de problemen. Na aanmelding door uw huisarts of specialist, wordt u door ons secretariaat uitgenodigd voor een intakegesprek. Voor vragen of het maken van een intakegesprek kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling **Psychiatrie & Medische Psychologie** [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/68>].

Behandelteam

De behandeling wordt uitgevoerd door een multidisciplinair team bestaande uit:

- een klinisch psycholoog
- een gezondheidszorgpsycholoog
- sociotherapeuten
- psychomotore therapeuten

Eventueel kunnen ook deelnemen:

- een beeldend therapeut
- een fysiotherapeut

Ook kunnen stagiaires van de verschillende disciplines deel uitmaken van het behandelteam. De psychiater die betrokken is bij de intake, blijft als behandelend psychiater beschikbaar voor bijvoorbeeld medicatieconsulten. Het behandelteam komt regelmatig samen om het verloop van uw behandeling te evalueren.

Behandelplan

Er wordt een behandelplan opgesteld. Hierin staan de doelen van de behandeling en de voorlopige diagnose.

Therapie opzet

Het behandelprogramma wordt in overleg met u samengesteld, rekening houdend met uw klachten en uw draagkracht.

Na de intake wordt u voor een indicatiegesprek uitgenodigd bij de behandelcoördinator, een klinisch psycholoog. Deze zal in het vervolg van de behandeling uw hoofdbehandelaar zijn. Tijdens het indicatiegesprek wordt een behandelplan opgesteld. Het behandelplan wordt gedurende de behandeling regelmatig door u en het behandelteam geëvalueerd.

De behandeling bestaat uit verschillende onderdelen, tijdens het indicatiegesprek kijkt u samen met de behandelcoördinator welke onderdelen passen bij uw klachten en uw omstandigheden.

Voorlichtingsgroep

In de voorlichtingsgroep krijgt u informatie over het programma, het gevolgenmodel en de wisselwerking tussen lichaam en geest. Ook worden in een aantal bijeenkomsten gezamenlijk ontspanningsoefeningen gedaan. Als u dat wilt, ontvangt u een cd met de oefeningen zodat u deze ook thuis kunt doen.

Deze groep bestaat uit 5 bijeenkomsten, op woensdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur. Deze voorlichtingsgroep wordt verzorgd door een gezondheidszorg psycholoog.

Plangroep fase 1

In de plangroep fase 1 stroomt u na de intake in. In deze groep wordt een begin gemaakt met werken aan uw persoonlijke doelen om de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

Deze groep wordt verzorgd door een sociotherapeut op vrijdagochtend van 11.00 tot 11.15 uur. In overleg met het behandelteam kunt u door stromen naar de plangroep fase 2.

Plangroep fase 2

In deze groep werkt u verder aan uw individuele behandeldoelen, u deelt uw ervaringen met de andere groepsleden, bekijkt wat goed is gegaan en op welke manier u verder gaat werken om de kwaliteit van uw leven te verbeteren en de rol van de lichamelijke klachten te verminderen.

Deze groep wordt verzorgd door een sociotherapeut op dinsdag van 11.00 tot 12.15 uur.

Behandelplan en therapieonderdelen

Er wordt bij aanvang van de behandeling een behandelplan opgesteld. Hierin staan de doelen van de behandeling en de voorlopige diagnose.

Therapieonderdelen

Het behandelprogramma bestaat uit een aantal vaste onderdelen. Aanvullende therapieën, zoals beeldende therapie of fysiotherapie, worden in overleg met u ingepland, rekening houdend met uw klachten en uw draagkracht.

Na de intake wordt u voor een indicatiegesprek uitgenodigd bij de behandelcoördinator, een klinisch psycholoog. Deze zal in het vervolg van de behandeling uw hoofdbehandelaar zijn. Tijdens het indicatiegesprek wordt een behandelplan en een zogenaamd gevolgenmodel (eigenlijk een verklaringsmodel voor uw klachten) opgesteld. Het behandelplan wordt tijdens de behandeling regelmatig door u en het behandelteam besproken.

De behandeling bestaat uit verschillende onderdelen. Tijdens het indicatiegesprek kijkt u samen met de behandelcoördinator welke onderdelen passen bij uw klachten en uw omstandigheden.

Fase 1 (10-20 weken), voorbereidende fase

Plangroep

In de plangroep stroomt u na de intake in. In deze groep wordt een begin gemaakt met werken aan uw persoonlijke doelen om de kwaliteit van uw leven te verbeteren.

De plangroep wordt verzorgd door een sociotherapeut en vindt elke week plaats. In overleg met het behandelteam kunt u na een evaluatiemoment doorstromen naar fase 2. Er kan ook voor gekozen worden dat u de fase 1 een tweede keer doorloopt alvorens u naar fase 2 gaat.

Individuele afspraken

Tijdens deze voorbereidende fase worden tenminste 2 individuele afspraken met u gepland. Deze vinden plaats bij de gezondheidszorgpsycholoog. In deze gesprekken is ruimte voor vragen en verduidelijking over de wisselwerking tussen geest en lichaam.

Er zal met name aandacht zijn voor uw individuele verklaringsmodel voor de klachten. Dit verklaringsmodel heeft vooral aandacht voor de factoren die maken dat uw klachten in stand blijven en misschien zelfs toenemen. Samen met u zoeken we als team naar een nieuw evenwicht waarin klachtvermindering mogelijk is en/of kwaliteit van leven verbeterd wordt.

Fase 2 (2 keer 10 weken)

Plangroep (Aan de slag)

In deze groep werkt u verder aan uw individuele behandeldoelen, u deelt uw ervaringen met de andere groepsleden, bekijkt wat goed is gegaan en op welke manier u verder gaat werken om de kwaliteit van uw leven te verbeteren en de rol van de lichamelijke klachten te verminderen.

Deze groep wordt verzorgd door een sociotherapeut en vindt elke week plaats.

Cognitieve therapie

In deze groep wordt de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag onderzocht. Daarbij is er met name aandacht voor die gedachten die een relatie hebben met uw klachten of de gevolgen van uw klachten. Doel van de therapie is in eerste instantie om meer bewust te worden van de invloed van uw denken op hoe u zich voelt. In tweede instantie is er aandacht voor het vinden van een manier om om te gaan met de eigen gedachten of het vinden van een manier van denken die u helpt zich beter te voelen.

Deze groep wordt verzorgd door een klinisch psycholoog of gezondheidszorgpsycholoog.

Balansgroep

De oefeningen bestaan uit mindfulness- en ontspanningsoefeningen. Mindfulness is bedoeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met sterk negatieve verschijnselen in hun leven, zoals depressie, angst, destructief en impulsief gedrag of ernstige lichamelijke pijn. We streven met deze bijeenkomsten niet naar een oplossing van uw klachten of problemen.

In plaats van te vechten met uw problemen en uzelf te veranderen of te verbeteren, leert u hoe u negatieve ervaringen actief, zonder oordeel, in uw bewustzijn kunt toelaten zonder ze onmiddellijk te willen en hoeven oplossen. Doel is dat u op deze manier rustiger blijft en beter met uw problemen kunt omgaan.

U kunt dat vergelijken met het beeld dat u in een storm overeind kunt blijven in plaats van overweldigd te worden door de storm of alleen maar bezig te zijn met de drang om te proberen te ontsnappen. In de praktijk is gebleken dat het onder ogen zien en toelattend erkennen van onaangename zaken op den duur de meest effectieve manier is om u vrijer te gaan voelen en terugval te voorkomen. 'Kijken' met mildheid in plaats van 'strijden' met hardheid.

Omdat het bewustzijn van uw lichaam, gevoelens en gedachten door het oefenen groter worden, komen uw helderheid, creativiteit en keuzemogelijkheid meer tot uw beschikking. Ook leert u daardoor op een rijkere manier waar te nemen wat er in en om u heen aanwezig is.

Deze groep wordt verzorgd door een sociotherapeut.

Lijfspraak (lichaamsgerichte therapie)

Lijfspraak richt zich op mensen met lichamelijke klachten. Dit kunnen zowel onverklaarde lichamelijke klachten zijn, als klachten waarvoor medische oorzaken gevonden worden. Daarnaast kunnen mensen die op enige wijze een probleem hebben met de beleving van hun lichaam, zoals met de acceptatie van een handicap, het altijd pijn hebben of op spanningen reageren met hoofdpijn, aan 'Lijfspraak' deelnemen.

Deze groep houdt zich voornamelijk bezig met de psychische, emotionele kanten van het lichaam. Met behulp van lichaamsgerichte oefeningen en het groepsgesprek daarover, wordt er gewerkt aan inzicht in wat het lichaam ons met de signalen en of klachten wil vertellen.

Bewustwording van signalen van ons lichaam is belangrijk om enige invloed te kunnen krijgen op de klachten. Onze gedragspatronen kunnen aangepast worden op de signalen die we van ons lichaam krijgen. Dit kan worden samengevat als leren luisteren naar je lichaam. Verder wordt gebruik gemaakt van oefeningen uit de psychomotorische therapie, yoga, Chinese bewegingsleer, en dergelijke om spanning in ons lichaam te leren hanteren en/of loslaten.

Deze groep wordt verzorgd door een psychomotorische therapeut.

Graded activity (PMT)

Graded activity is een oefenmethode waarin het stapsgewijs opvoeren van activiteiten in tijd, aantal of zwaarte centraal staat. Binnen ons team wordt u daarbij uitgenodigd in contact te blijven met uw lichaam en te onderzoeken wat beweging met u doet. U wordt uitgedaagd de fysieke grenzen te onderzoeken met behoud van balans in belasting en belastbaarheid.

De graded activity wordt verzorgd door een psychomotore therapeut.

Aanvullende therapiemodules

Beeldende therapie

Beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van teken- en schildermaterialen, hout, stof, klei en speksteen. Deze materialen worden ingezet om aan uw eigen doelen te werken. Bijvoorbeeld het vergroten van het zelfvertrouwen, het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld, het leren stilstaan bij en uiten van gevoelens en behoeftes.

Tijdens het werken met de beeldende materialen worden uw patronen zichtbaar. Dit biedt de mogelijkheid om hier gezamenlijk naar te kijken en dit te bespreken. Naast inzicht in gedachten, gevoelens en gedrag wordt tijdens beeldende therapie geoefend met nieuwe vaardigheden en gedrag.

De beeldende groep vindt 8 tot 16 keer plaats en wordt verzorgd door een beeldend therapeut.

Fysiotherapie

Bij chronische pijn- en vermoeidheidsklachten vergaat vaak de zin tot bewegen. Dit zorgt voor een sluipende vermindering van de conditie en de spierkracht. De balans tussen de belastbaarheid van het lijf (de "veerkracht") en de belasting van de dagelijkse activiteiten van huishouden, zorg kinderen, hobby's, werk en sport is verstoord. Een patroon van overbelasting ("doordouwen", "ik maak het toch nog even af") en/of onderbelasting ("ik kan niet meer", "ik durf m'n lichaam niet meer in te spannen") kan dan ontstaan.

De fysiotherapeut kan hierbij begeleiden om met gedoseerd bewegen, "graded activity fitness", de belastbaarheid weer op te bouwen. Via langzaam opgebouwde lichamelijke training helpt de fysiotherapeut om zicht krijgen op de wisselwerking tussen lichaam en geest bij het ontstaan en blijven bestaan van lichamelijke klachten.

Daarnaast oefenen we met voelen en bewust worden van signalen die het lichaam afgeeft om zijn grenzen aan te geven. Hiermee leert u (weer) om binnen de grenzen van de lichamelijke belastbaarheid te bewegen en te functioneren. Samen werken we aan uw persoonlijke beweegdoelen, stapje voor stapje, en met een lekker muziekje. Leven is bewegen!

De groepstraining is iedere dinsdag van 15:00 tot 16:00 uur op de afdeling **Fysiotherapie** (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>) (route 9), wordt begeleid door een fysiotherapeut en wordt betaald uit uw aanvullende verzekering.

Overige behandelingen

Als uw klachten gepaard gaan met andere klachten, bekijken we met u of u gebruik wil maken van andere onderdelen uit ons behandelprogramma. Als u last heeft van een depressieve stemming kunt u bijvoorbeeld deelnemen aan de depressiegroep. Als uw klachten samenhangen met een negatief zelfbeeld kunt u deelnemen aan de [zelfbeeldmodule](https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie/zelfbeeldmodule) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie/zelfbeeldmodule>].

Praktische informatie

Eten en drinken

Tijdens de pauzes is er koffie en thee beschikbaar. Er wordt geen eten en drinken genuttigd tijdens de verschillende therapieonderdelen. Water is toegestaan, als daar een goede reden voor is en dit van te voren wordt aangegeven.

Roken

Roken op het ziekenhuisterrein is niet toegestaan.

Waardevolle spullen

Wij raden u aan waardevolle spullen thuis te laten.

Gebruik mobiele telefoon

Telefoons mogen niet aan staan tijdens therapieën, tenzij vooraf gemeld is dat er een zeer belangrijk telefoontje verwacht wordt. U mag (buiten de groepsmomenten om) uw mobiele telefoon gebruiken.

Vragen?

Voor vragen en/of klachten over de behandeling kunt u contact opnemen met de behandelaars of het afdelingshoofd. Ook is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de onafhankelijke klachtencommissie en de eveneens afhankelijke patiënten- vertrouwenspersoon.

Overzicht therapieën en tijden

Overzicht therapieën en tijden

Fase 1	Fase 2
Plangroep Individuele afspraken	Plangroep Lijfspraak Graded Activity CGT of Balansgroep
Fase 1	Dag en tijd
Plangroep Individuele afspraken	Vrijdag 11.00 - 12.15 uur Te plannen
Fase 2	Dag en tijd
Plangroep Lijfspraak	Dinsdag 11.00 - 12.15 uur Dinsdag 13.00 - 14.15 uur
Graded activity CGT of balansgroep	Donderdag 13.30 - 14.45 uur Donderdag 15.00 - 16.15 uur
Beeldende therapie Fysiotherapie	Donderdag 10.30 - 12.15 uur Dinsdag 15.00 - 16.00 uur

Expertise en ervaring

Expertise & Ervaring (P&MP)

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie richt zich op de diagnose en behandeling van psychische aandoeningen en klachten. Uw persoonlijke situatie staat daarin centraal. Welke aspecten in uw persoonlijke leven spelen een rol in het ontstaan, onderhouden of terugvallen van een psychische aandoening of klachten? Dit kunnen existentiële factoren, zwangerschap, persoonlijkheidskenmerken, middelenmisbruik, biologische factoren of lichamelijke ziekten zijn. Samen met u bespreken wij de behandelmogelijkheden en komen gezamenlijk tot een behandelplan.

Meer informatie

Website

Meer informatie over onder andere de toegang tot geestelijke gezondheidszorg, vindt u op [de website van de Rijksoverheid \(https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg\)](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie>)

