een santeon ziekenhuis

Lichaamsgericht programma

bij Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis heeft een behandeling ontwikkeld voor mensen met langdurige lichamelijke klachten. Deze klachten worden ook wel 'Aanhoudende Lichamelijke Klachten' (ALK) genoemd. Vroeger werd dit 'Somatisch Onverklaarde Lichamelijke Klachten' (SOLK) genoemd.

Het zijn klachten die een grote invloed op uw leven hebben en uw functioneren in belangrijke mate beperken. Soms is er een medische oorzaak aan te wijzen en soms ook niet. Het gaat er vooral om dat u er veel last van heeft en vastloopt in het hanteren van deze klachten in uw leven.

Meer over lichaamsgericht programma

We weten uit onderzoek dat naast een eventuele lichamelijke afwijking of ziekte, ook vele andere factoren van invloed zijn op de mate en uitgebreidheid van de klachten. Ons programma is gericht op het vinden van deze factoren en deze zo optimaal mogelijk te maken om te komen tot zo min mogelijk klachten. Tevens is het programma gericht op het zo goed mogelijk omgaan met klachten en de gevolgen daarvan en zo de kwaliteit van leven te vergroten.

Hieronder leest u meer over de verschillende onderdelen van de behandeling en de gang van zaken van aanmelding tot einde behandeling.

Aanmelding en intake

Een huisarts of een medisch specialist kan u verwijzen naar onze afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie. Het is belangrijk dat u in een psychotherapeutische groep kunt en wilt functioneren en voldoende belastbaar bent om aan een tweewekelijks dagbehandeling deel te nemen.

Na de aanmelding vindt een intakegesprek plaats, gevolgd door een tweede gesprek bij de psychiater. De aanwezigheid en deelname van naaste betrokkenen bij een of beide gesprekken (echtgenoot/partner/ouder/kind) kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verhelderen van de problemen. Voor vragen over uw intake-afspraak en/of andere vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie). U vindt de contactgegevens in het grijze adreskader achterin deze folder.

Behandelteam

De behandeling wordt uitgevoerd door een multidisciplinair team bestaande uit:

* gezondheidszorgpsycholoog
* sociotherapeuten
* psychomotorisch therapeut
* beeldend therapeut
* arts-psychotherapeut (regiebehandelaar)
* psychiater

De psychiater die betrokken is bij de intake blijft als behandelend psychiater beschikbaar indien nodig, bijvoorbeeld bij instellen op medicatie. Het behandelteam komt regelmatig samen om het verloop van uw behandeling te evalueren.

Behandelplan en therapieonderdelen

Behandelplan

Bij aanvang van de behandeling wordt een behandelplan opgesteld. Hierin staan de doelen van de behandeling en een korte samenvatting van uw situatie. Dit plan wordt in de loop van de behandeling geëvalueerd en zo nodig bijgesteld.

Therapieonderdelen

Het behandelprogramma bestaat uit 30 weken. U komt 2x per week naar het ziekenhuis. De eerste fase van 10 weken is dat circa 1-2 keer per week 1,5 uur. De 20 weken daarna is dat gemiddeld 2 x 4 uur per week. De behandeling is altijd in groepsverband. U begint gemiddeld met een groep van vijf mensen die allemaal soortgelijke klachten hebben. In de tweede fase bestaat de groep maximaal uit 6-8 mensen.

Fase 1 (10 weken)

Plangroep (10 bijeenkomsten van 1,5 uur; sociotherapeut)

In deze groep wordt samen met u onderzocht waar voor u de belangrijkste winst te behalen is. Belangrijke onderwerpen zijn o.a. patronen leren herkennen van uw klachten in relatie tot uw activiteiten en ervaringen. Er wordt gewerkt met diverse opdrachten die thuis gedaan worden en in de groep nabesproken worden. U bespreekt waar u zoal tegenaan loopt en vindt in de regel vaak veel herkenning bij anderen. Het leven met dergelijke klachten is niet eenvoudig. Zodoende wordt er geprobeerd een zo helder mogelijk beeld te krijgen van welke invloeden specifiek bij u van invloed (kunnen) zijn op uw klachten en op welke manier u daar het beste aan kunt gaan werken. Tevens wordt in deze groep al gewerkt aan het vinden van een goede balans tussen inspanning en belastbaarheid in relatie tot uw klachten.

Voorlichtingsgroep (4 bijeenkomsten van 1,5 uur; psycholoog of arts)

In de voorlichtingsgroep krijgt u informatie over het programma en over wat er bekend is in de wetenschap over ALK. U krijgt informatie over factoren die invloed hebben op ALK en over de behandelmogelijkheden. U past de wetenschappelijke inzichten toe op uw eigen situatie om een beeld te krijgen van welke factoren er bij u meegespeeld hebben en nog spelen bij uw klachten. Het optimaliseren van deze factoren is een belangrijk doel van het programma. Veel voorkomende factoren zijn onder vele anderen: overbelasten, overmatig focussen, door de klachten optredende somberheid of angst, onbedoeld niet helpende reacties uit de omgeving en nog vele meer. Deze factoren verschillen per persoon.

Evaluatie

Na afloop van de 10 weken Fase 1 wordt er met u geëvalueerd en gezamenlijk besloten of u door wilt en kunt naar de volgende fase.

Fase 2 (2 keer 10 weken)

Fase 2 bestaat uit diverse onderdelen:

Plangroep (wekelijks; sociotherapeut)

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 om uw doelen te bereiken. Een belangrijk doel is om de kwaliteit van leven te vergroten, ondanks de klachten. U krijgt op deze manier motivatie en handvaten om niet op te geven als het moeilijk wordt en te leren van de mindere dagen. Daarnaast heeft u de mogelijkheid te horen van anderen die ook kampen met dergelijke klachten wat bij hen wel of niet geholpen heeft. Voor velen is de herkenning bij lotgenoten een belangrijk onderdeel.

Cognitieve gedrag therapie (wekelijks; psycholoog/psychotherapeut)

Uit onderzoek is gebleken dat gedachten en gedrag een grote invloed kunnen hebben op lichamelijke klachten, zowel in positieve als negatieve zin. Vaak is men zich niet bewust van vooral ingeslopen gedachtepatronen, die negatieve effecten hebben op uw gedrag en vervolgens weer op uw klachten. In dit onderdeel wordt de relatie tussen gedachten, gevoelens en gedrag onderzocht die u heeft ten aanzien van uw klachten. In deze behandeling wordt u steeds meer bewust van uw gedachten- en gedragspatronen die u eigenlijk vanzelfsprekend bent gaan vinden. Vervolgens wordt u een methode aangereikt om deze niet-helpende patronen te doorbreken door anders te denken en te doen, zodat de negatieve invloed op uw klachten doorbroken kan worden.

Balansgroep (wekelijks; sociotherapeut)

Tijdens deze behandeling wordt getraind op het anders leren omgaan met de waarneming van uw lichamelijke klachten en bijbehorende gedachten en gevoelens. Door middel van oefeningen te doen, wordt u zich meer bewust van wat er eigenlijk allemaal zoal in uw hoofd afspeelt en wat u er vervolgens mee doet. Wat doet u met uw aandacht? Wilt u alles meteen oplossen? Verzet u zich ertegen? Maakt het u boos of bang? Wilt u het wegdrukken? Door middel van mindfulnessoefeningen gaat u leren om op een zo gunstige manier om te gaan met alles wat zich in het hoofd en lichaam aandient. Vaak merken mensen dat ze van hard verzet tegen de nare ervaringen kunnen gaan naar een rustigere, gunstigere houding. Dit levert meer energie en minder frustratie op

en kan ook leiden tot afname van de klachten. Er komt wat mentale afstand tussen u en uw klachten, wat u meer ruimte geeft om er goed mee om te gaan. Om dit goed eigen te kunnen maken, wordt gevraagd om thuis ook oefeningen te doen.

Psychomotorische therapie (wekelijks; psychomotorische therapeut PMT)

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm waarbij uw lichaam centraal staat. Met behulp van sport en spelvormen of lichaamsgerichte oefeningen leert u om lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen, te verwoorden en te begrijpen. Het komt vaak voor dat bij mensen met aanhoudende lichamelijk klachten het vertrouwen in het lichaam kan afnemen en het lastiger kan worden om de signalen die uw lichaam geeft te herkennen.

Bij PMT leert u opnieuw hoe u naar uw lichaam kunt luisteren en uw grenzen mag aangeven. Het geeft u inzichten in wat uw lichaam met de signalen en/of klachten wil vertellen. U kunt zich meer bewust worden van signalen van uw lichaam, waardoor u eventuele veranderingen kunt aanbrengen in gedrag dat uw klachten onderhoudt. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van ontspanningsoefeningen en handvatten geboden die kunnen bijdragen aan het loslaten van stress of spanning in het lichaam.

Graded activity (op indicatie; wekelijks, Psychomotorische therapeut)

'Graded Activity' (GA) is een gestructureerde therapievorm onder begeleiding van onze psychomotorische therapeut. Het doel is om in kleine stappen (Graded) te komen tot een toename van het lichamelijk functioneren (Activity). Dit wordt gedaan door laagdrempelig te beginnen en waarbij, binnen de mogelijkheden van de deelnemer, stap voor stap een (beweeg) activiteit wordt opgebouwd.

Een goede balans vinden tussen rust en activiteit kan een uitdaging zijn voor mensen met aanhoudende lichamelijke klachten. Op goede dagen te veel doen of juist te weinig doen uit angst voor klachten zijn veelvoorkomende en begrijpelijke gedragingen. Dit kan ongunstig inwerken op de klachten of op uw uithoudingsvermogen/conditie. Deze methode helpt om stapsgewijs hiermee aan de slag te gaan.

Andere doelen kunnen zijn het stimuleren van gezond bewegingsgedrag en uitbreiden van activiteitenniveau; het verminderen van bewegingsangst en pijngedrag (vermijdingsgedrag); het opbouwen van zelfvertrouwen d.m.v. het stellen en behalen van kleine doelen; het leren doseren en omgaan met energiebalans.

Beeldende therapie (op indicatie; wekelijks, beeldend therapeut)

Beeldende therapie is een ervaringsgerichte therapie, waarbij gebruik wordt gemaakt van teken- en schildermaterialen, hout, klei en speksteen. Deze materialen worden ingezet om aan de doelen uit uw behandelplan te werken. U hoeft geen ervaring te hebben met deze materialen. Wel is het fijn als u er voor open staat om hiermee aan de slag te gaan.

Sommige mensen vinden het moeilijk om hun gevoelens te uiten. Dit kan van invloed zijn op uw klachten. Vaak ontstaat er door het onderdrukken van gevoelens spanning in het lichaam.

Beeldende therapie is een mooie manier om hier meer uiting aan te geven, en te ontdekken waar uw behoeftes en grenzen liggen. Want ook het steeds maar voorbijgaan aan eigen behoeften en grenzen, kan stressvol zijn voor uw klachten. Ook hier wordt in beeldende therapie aandacht aan besteed. Net als het bewuster worden van de patronen die u heeft. Omdat deze zichtbaar worden tijdens de beeldende therapie biedt dit de mogelijkheid

om hier gezamenlijk naar te kijken en dit te bespreken. Naast meer inzicht in gedachten, gevoelens en gedrag wordt tijdens sessies ook geoefend met nieuwe vaardigheden en gedrag. Het doel is om dit ook te gaan toepassen in het dagelijkse leven.

Overzicht therapieën en tijden

Hieronder vindt u een overzicht van therapieën en tijden. Deze dagen kunnen, afhankelijk van roosters van medewerkers soms anders zijn.

Fase 1

- Fase 1
- Plangroep
- Voorlichtingsgroep

- Dag en tijd
- Vrijdag 11.00 - 12.30 uur (10x)
- Maandag 9.30 - 11.00 uur (4x)

Fase 2

- Fase 2
- Plangroep
- PMT
- Beeldende therapie (op indicatie)
- CGT of Balansgroep
- Graded Activity (op indicatie)

- Dag en tijd
- Dinsdag 10.45 - 12.15 uur
- Dinsdag 13.00 - 14.30 uur
- Donderdag 9.00 - 11.30 uur
- Donderdag 11.15 - 12.45 uur
- Donderdag 13.15 - 14.15 uur

Overige behandelingen

Indien uw klachten gepaard gaan met andere klachten, bekijken we met u of u naast ons programma ook gebruik wil maken van andere onderdelen uit andere behandelprogramma's die er op onze poli zijn. Onder andere bieden we veel onderdelen aan gericht op een sombere stemming.

Vertrouwelijkheid

Alles wat in de behandelgroep besproken wordt, is vertrouwelijk. Dat betekent dat u niet met anderen dan uw groepsgenoten informatie uit de groep mag delen. U mag natuurlijk wel met anderen delen wat u zelf ervaart binnen de behandeling, mits u daarbij de privacy van uw groepsgenoten waarborgt. Zonder uw toestemming wordt geen informatie aan derden verstrekt. Bij de intake wordt uw toestemming gevraagd voor het versturen van de intakebrief aan huisarts en/of verwijzer. Na afloop van de behandeling wordt met uw toestemming een ontslagbrief verstuurd aan de huisarts.

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, mits daar een goede reden voor is en dit van te voren

wordt aangegeven.

Roken

Roken binnen het gebouw 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.

Expertise en ervaring

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).

Gerelateerde informatie

Specialismen

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