

Behandelmogelijkheden Soma & Psyche

Bij de polikliniek Soma & Psyche bieden we zowel individueel als groepsgerichte behandeling aan. Daarnaast maken we gebruik van eHealth waarbij we verschillende online modules aanbieden. Wij zetten verschillende technieken en behandelinterventies in, waaronder psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie (CGT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), traumatherapie (o.a. EMDR), psychomotorische therapie (PMT) en Lichaamsgerichte Mentalization Based Therapy (LMBT). Welke interventies voor u geschikt zijn is afhankelijk van de klachten, wensen en mogelijkheden.

Psycho-educatie

In de behandeling starten we met het geven van psycho-educatie over aanhoudende lichamelijke klachten; wat is eigenlijk pijn of vermoeidheid? Hoe kan het dat we pijn of andere lichamelijke sensaties voelen zonder dat deze (volledig) verklaard kunnen worden door een medische diagnose? We geven informatie over 'centrale sensitisatie' en het stressresponsstelsel.

We werken daarnaast volgens het gevolgenmodel, waarbij we ons niet richten op de medische, psychologische of sociale oorzaken van de lichamelijke klachten maar kijken naar wat de gevolgen zijn van de klachten. Hierbij richten we ons op specifieke herstelbelemmerende factoren die we gebruiken om gezamenlijk tot een behandelplan te komen. Met dit plan krijgt u handvatten om anders te leren omgaan met de (negatieve) gevolgen van uw klacht. Met als doel dat u weer meer controle en balans in uw leven ervaart.

De psycho-educatie geven we zowel individueel als in een groep. De groepsbijeenkomsten worden gegeven door een GZ-psycholoog en een psychomotorisch therapeut. De 6 bijeenkomsten bestaan uit groeps gesprekken en lichaamsgerichte oefeningen met minimaal 4 en maximaal 8 mensen met aanhoudende lichamelijke klachten.

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Cognitieve gedragstherapie onderzoekt de samenhang tussen gebeurtenissen, gevoelens, gedachten en gedrag. Het is een actieve therapie, waarbij u onderzoekt wat uw klachten precies zijn en wat ze beïnvloedt. CGT is evidence based. Uit onderzoek blijkt dat de behandeling werkt bij het verminderen van verschillende soorten psychische klachten.

Meer lezen over CGT bij aanhoudende lichamelijke klachten?

www.kennisnet.vgct.nl/lichamelijke-klachten

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Als u blijft vechten tegen de lichamelijke klachten, kan dit de klachten versterken. Dit gaat mogelijk ten koste van de kwaliteit van leven. Met behulp van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) leert u om op een flexibele manier om te gaan met aanhoudende lichamelijke klachten en andere obstakels in het leven (Acceptance). Daardoor kunt u aandacht besteden aan de dingen die u écht belangrijk vindt (Commitment).

Het doel van ACT is niet het verminderen van klachten, maar het ontwikkelen van persoonlijke veerkracht. Dat betekent dat u beter om kan gaan met lastige gevoelens en klachten. Uw problemen worden niet minder, maar u kunt er flexibeler mee omgaan. Daardoor heeft u er minder last van. Bij ACT wordt er veel gebruikt gemaakt van metaforen en oefeningen.

ACT kan onderdeel zijn van een individuele behandeling of een groepsbehandeling. Bij de groep 'Een waardevol leven met lichamelijke klachten' bieden we 9 bijeenkomsten aan waarbij 2 gespecialiseerde therapeuten (GZ-psychologen) een groep van minimaal 4 en maximaal 8 mensen met aanhoudende lichamelijke klachten begeleiden.

Traumatherapie

Wat gebeurt er na een schokkende, pijnlijke of beangstigende gebeurtenis? U kunt de gebeurtenis verwerken of u kunt vastlopen in deze verwerking. Vastlopen in de verwerking zorgt ervoor dat u zich anders voelt en gedraagt, u anders denkt en reageert op uw omgeving. Vaak merkt u dat u zich niet goed voelt of uw omgeving geeft dit aan. U realiseert uzelf wellicht niet dat de veranderingen te maken hebben met de onverwerkte schokkende gebeurtenis. Het kan zijn dat de schokkende gebeurtenis ervoor zorgt dat u er steeds angstige beelden of gedachten over heeft, waardoor u last heeft van verschillende klachten zoals slaapproblemen, concentratieproblemen, verhoogde spierspanning, of een verhoogde waakzaamheid. EMDR is dan een behandeling om deze klachten te verminderen.

EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing en is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende of impactvolle ervaring, zoals een ongeval, seksueel geweld of een verlieservaring.

Meer lezen over EMDR? www.emdr.nl/wat-is-emdr.

Psychomotorische therapie

Als u last heeft van psychische klachten, merkt u dit ook in uw lichaam. Misschien zit u veel in uw hoofd, waardoor u niet meer zo goed naar uw lichaam luistert. Bij psychomotorische therapie (PMT) verlegt u de aandacht naar uw lichaam. U staat stil bij de signalen die uw lichaam geeft. Misschien zijn uw spieren gespannen, heeft u een andere houding aangenomen of is uw ademhaling ontregeld (hyperventilatie).

Bij PMT krijgt u ervaringsgerichte oefeningen en activiteiten. U hoeft niet sportief aangelegd te zijn om deze therapievorm te volgen. Na afloop bespreekt u elke activiteit met uw psychomotorische therapeut. U staat dan even stil bij wat u heeft geleerd en hoe u dit in het dagelijks leven kan toepassen. Daarnaast kan hypnose of katalepsie-inductie onderdeel zijn van de PMT behandeling.

Lichaamsgerichte Mentalization Based Therapy (L-MBT)

Lichaamsgericht mentaliseren (L-MBT) is een ander woord voor 'leren stil staan bij je lichaam en je geest'. U leert uw eigen lichaamssignalen zoals spanning in de spieren of vermoeidheid in het hoofd waar te nemen en ze te verbinden aan innerlijke ervaringen zoals emoties, gedachten, herinneringen of neigingen. Lichaamssignalen en innerlijke ervaringen gaan namelijk heel vaak samen. Juist bij mensen met aanhoudende lichamelijke klachten is het belangrijk om te leren aanvoelen dat lichaamssignalen en innerlijke ervaringen een geheel vormen.

L-MBT zorgt ervoor dat u beter kan benoemen wat er gebeurt in uw lichaam. U leert uw gedachten en gevoelens over uw lichaam kennen. Hierdoor begrijpt u uzelf beter en bent u in staat om betere keuzes voor uzelf te maken.