

SOLK-groeps cursus

Bij onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U heeft klachten van pijn en/of vermoeidheid, waardoor u ernstig wordt belemmerd in uw dagelijkse leven. En u wilt leren hier beter mee om te gaan. Daarom heeft u tijdens het intakegesprek bij de psychiater of psycholoog besloten om deel te nemen aan de SOLK-groeps cursus.

In deze folder leest u meer over de SOLK-groeps cursus. Zo weet u wat het doel is van de cursus, wat er tijdens de bijeenkomsten wordt gedaan en wat we van u verwachten.

De SOLK-groeps cursus wordt u aangeboden door de afdeling Psychiatrie van ons ziekenhuis. De cursus vindt plaats op locatie Dordwijk. U wordt hiervoor niet opgenomen in het ziekenhuis, maar komt gedurende tien weken twee keer per week naar het ziekenhuis. De fysiotherapie wordt verzorgd door FYSIOOOO.

We heten u welkom in de groep.

Wat is SOLK ?

We spreken van Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) bij:

- lichamelijke klachten die langer dan enkele maanden duren én
- waarbij bij medisch onderzoek, geen somatische aandoening wordt gevonden die de klachten voldoende verklaart.

Van de mensen die bij de huisarts komen met klachten, blijft dertig tot vijftig procent van de lichamelijke klachten somatisch onvoldoende verklaard. De meeste van deze klachten gaan over in de loop van enkele weken.

Bij een deel van de mensen blijven de klachten echter bestaan en hebben deze een negatieve invloed op het dagelijkse leven. Voorbeelden van lichamelijke klachten zijn pijn, vermoeidheid, maagklachten en darmproblemen, uitval van ledematen of krachtsverlies.

De lichamelijke klachten kunnen veel invloed hebben op uw dagelijkse leven. Iedereen gaat hier anders mee om. Sommigen zijn voortdurend geneigd om door te zetten, ondanks hun klachten. Anderen worden angstig van hun klachten en hebben de neiging om extra voorzichtig te zijn met hun lichaam. De wijze waarop u omgaat met uw lichamelijke klachten en de gedachten en ideeën die u heeft over uw klachten, kunnen van invloed zijn op het aanhouden van de klachten. In de SOLK-groeps cursus leert u vooral hoe u met de gevolgen van uw lichamelijke klachten kunt omgaan.

Voor wie is de cursus?

- U heeft veel klachten van vermoeidheid en/of pijn of andere lichamelijke klachten en heeft daardoor beperkingen in uw functioneren.
- U wilt daar graag verandering in brengen.
- U bent bereid om patronen (de manier waarop u met uw klachten omgaat) te onderzoeken en te doorbreken.
- De lichamelijke onderzoeken naar uw klachten zijn al afgerond.
- U spreekt en schrijft de Nederlandse taal voldoende.

Wat is het doel?

Het doel van de bijeenkomsten is dat u leert om beter om te gaan met de gevolgen van uw lichamelijke klachten.

Dit doet u door inzicht te krijgen in de verschillende factoren die mogelijk een rol spelen in het blijven bestaan van uw lichamelijke klachten. U leert bijvoorbeeld uw eigen gedragspatronen herkennen. Daardoor kunt u de gedragspatronen doorbreken die herstel van uw klachten in de weg staan.

Het doel van de groepscursus is **niet** de klachtvermindering.

Ook zult u niet verder onderzoek doen naar wat de oorzaak is van de klachten. Dit kan een ongunstige invloed hebben op het effect van de behandeling, omdat u op dat moment veel energie kwijt bent met het zoeken naar de oorzaak.

Deelname aan de groepscursus kan ook belangrijk zijn om van anderen te leren en uw ervaringen te kunnen delen met groepsgenoten. Het is tevens prettig als u zich gesteund kunt voelen door de groep.

De SOLK-groepscursus duurt tien weken. In de laatste week vindt een evaluatie plaats. Tijdens de evaluatie bespreekt de therapeut met u of er vervolggesprekken nodig zijn en zo ja, welke vorm het beste aansluit bij uw problemen.

Wat doen we in de cursus?

Tijdens de groep bespreken we wat ‘onvoldoende verklaard’ nu precies inhoudt. Welke invloed heeft het lichaam op onze hersenen en andersom: welke invloed hebben onze hersenen op ons lichaam. Lichaam en geest staan nauw met elkaar in verband.

Daardoor zal de wijze waarop we over klachten denken en hoe we er mee omgaan ook invloed hebben op de heftigheid van deze klachten en op de plaats die ze in ons leven innemen.

De duur van de groepscursus bestaat uit tien bijeenkomsten. Elke week bestaat uit twee bijeenkomsten, verdeeld over verschillende dagdelen:

- **Dagdeel 1**
 - Registratie, 75 minuten
 - Pauze
 - Cognitieve gedragstherapie, 75 minuten
- **Dagdeel 2**
 - Fysiotherapie, 60 minuten (vindt plaats op een andere dag)

Registratie

Bij het onderdeel registratie inventariseren we de mate waarin u zich dagelijks belast en welke tijd u voor ontspanning neemt. De activiteiten die energie geven en de activiteiten die energie verminderen en hoe deze energiegevers en energievreters zich tot elkaar verhouden. U krijgt de opdracht om uw activiteiten te registreren en hoe erg uw pijn en vermoeidheid hierbij zijn. Door betere dosering kunt u oefenen om uw lichaam beter te laten herstellen.

Cognitieve gedragstherapie

We werken tijdens de SOLK-groepscursus vanuit het gevolgenmodel. Dit is een specifieke vorm van cognitieve gedragstherapie. Bij het onderdeel cognitieve gedragstherapie kijken we welke gevolgen uw klachten hebben voor uw functioneren. We bespreken de gedachten die u door uw klachten krijgt, de emoties die ze oproepen en wat u gaat doen of juist niet meer doet. En welke invloed dit heeft op uw werk en sociale activiteiten. Vaak beïnvloeden deze gevoelens, gedachten en sociale gevolgen uw klachten. Doordat u zicht krijgt op uw gedachten, uw gevoel en uw gedrag in relatie tot uw klachten en het effect op uw sociaal functioneren kunt u leren hierin verandering aan te brengen.

Fysiotherapie

U heeft tijdens de groepscursus gedurende tien weken een uur fysiotherapie. Bij de fysiotherapie wordt gewerkt aan verbetering van uw klachten waaronder uw conditie. Daarbij krijgt u meer kennis in de lichamelijke aspecten van SOLK.

We bespreken de volgende onderwerpen:

- Hoe werkt uw lichaam?
- Wat zijn lichamelijke grenzen?
- Hoe werkt ontspanning en slapen?
- Hoe kunt u binnen de SOLK-problematiek verantwoord trainen met uw klachten?

Na afloop van de cursus heeft u beter inzicht in de manier waarop uw gedrag patronen en uw klachten samenhangen en heeft u geleerd om beter met uw klachten om te kunnen gaan.

Meer over de cursus

De groep komt tien weken bij elkaar, dat is inclusief het individuele evaluatiegesprek. Daarin wordt besproken welke vervolgmogelijkheden er zijn.

Aantal deelnemers aan de groep

Het maximaal aantal deelnemers aan de groep is acht. De groep is gesloten, dat wil zeggen dat er gedurende het traject van de groepsbijeenkomsten geen nieuwe deelnemers bij komen.

Data en tijden

We sturen u verschillende data en tijden op papier toe na de voorlichtingsbijeenkomst.

Huiswerk

De SOLK-groeps cursus is intensief, waarbij u ook wekelijks huiswerk moet doen. Het gaat hierbij om dat u daadwerkelijk oefent met ander gedrag. Hierbij kunt u wat tijdens de cursus is besproken, thuis in de praktijk brengen.

Naastbetrokkenen

Voor de zesde bijeenkomst nodigen we ook uw naastbetrokkene uit. Zo kunnen we ook hem of haar voorlichten over SOLK, de groeps cursus en de wijze waarop dit invloed kan hebben, niet alleen op u maar ook op hem of haar.

Waar vindt de SOLK-groeps cursus plaats?

De bijeenkomsten vinden plaats op de deeltijdbehandeling van de afdeling Psychiatrie op locatie Dordwijk. Ook de eerste bijeenkomsten van de fysiotherapie vinden op de deeltijdbehandeling plaats. Daarna vindt de fysiotherapie plaats bij FYSIOOO.

Wat neemt u mee?

Het is handig als u een schrijfblok en pen meeneemt.

Bent u verhinderd?

U kunt maximaal twee keer afwezig zijn; dus in totaal vier dagdelen. Als u verhinderd bent, vragen we u dit zo snel mogelijk aan ons door te geven. U kunt bellen naar de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust tijdens kantooruren naar de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19. We helpen u graag verder.

Albert Schweitzer ziekenhuis
december 2018
pavo 1236