

# Centrum voor Psychosomatiek

## Wat kan het Centrum voor Psychosomatiek voor u betekenen?

### Doelgroep

Het Centrum voor Psychosomatiek van het Elisabeth-Tweesteden ziekenhuis biedt advies en behandeling aan patiënten die lichamelijke klachten hebben, en daarin vastlopen; de lichamelijke klachten hebben veel invloed op het dagelijks functioneren. Soms kan dit leiden tot slecht slapen, een korter lontje, minder concentratie, een sombere stemming, piekeren ed. En soms leidt het tot steeds meer gebruik van pijnstillers, ook als deze feitelijk niet goed werken. En het is vaak lastig te leren doseren, goed naar uw lijf te luisteren; niet te veel, maar ook niet te weinig te doen. Het kan gaan om lichamelijke klachten die medisch verklaard, maar soms ook niet helemaal verklaard kunnen worden. We zien relatief vaak patiënten bij wie de diagnose chronische vermoeidheid (CVS), fibromyalgie, of chronische pijn is gesteld, die veel last hebben van pijn, vermoeidheid, verminderde conditie en allerlei bijkomende klachten.

### Waarom een Centrum voor Psychosomatiek?

Er zijn een aantal ziektebeelden, waaronder CVS en fibromyalgie, waarbij de klachten fors zijn, en de huisarts en medisch specialist na afronding van het lichamelijk onderzoek relatief weinig kunnen doen. Deze klachten kunnen het dagelijks functioneren flink belemmeren. Soms wordt alles nog bemoeilijkt omdat patiënten zich soms niet gehoord voelen en communicatieproblemen kunnen ontstaan met artsen. En u kunt zich vast voorstellen dat pijn, vervolgens slecht slapen en humeurig raken, geen goede invloed op elkaar hebben.

Binnen het Centrum voor Psychosomatiek zijn psychiaters en artsen werkzaam, met kennis van zaken van zowel de lichamelijke kanten van uw klachten, als mogelijke psychologische factoren die een rol zouden kunnen spelen bij ontstaan of voortbestaan van uw klachten. Van belang hierbij is te weten dat een psychiater als arts is opgeleid.

### Intake- en aanmeldingsprocedure

Uw verwijzer kan u met een verwijsbrief aanmelden bij de polikliniek Psychiatrie van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis, vestiging Tilburg (o.v.v. 'Centrum voor Psychosomatiek'). Uitgebreide informatie over voorgeschiedenis (eerdere behandelingen) wordt op prijs gesteld.

Het intake-proces bestaat uit een gesprek met een psychiater. Er wordt gevraagd naar uw lichamelijke klachten, naar hoeveel invloed deze klachten hebben op de rest van uw leven ed. Tevens wordt gekeken naar uw verwachtingen en motivatie. Na dit gesprek volgt een overleg binnen een multidisciplinair team, waarna een advies gegeven zal worden. Dit kan bestaan uit verder onderzoek / behandeling binnen het psychosomatisch centrum of een advies voor behandeling elders. In dit laatste geval zal er een gericht advies voor type behandeling en instelling gegeven worden.

Op de polikliniek wordt gebruik gemaakt van ROM (Routine Outcome Monitoring). Met ROM meten we of uw behandeling effect heeft. Voor de ROM-meting maken we gebruik van (digitale) vragenlijsten. Deze vragenlijsten worden bij aanvang van uw behandeling ingevuld op de polikliniek psychiatrie. Aan het einde van uw behandeling (en indien u langer in zorg komt 1 x per jaar) zullen we u vragen opnieuw de vragenlijsten (digitaal) in te vullen. Het invullen duurt ongeveer 15 minuten.

## Inhoud zorgprogramma

Behandeling binnen het Centrum voor Psychosomatiek kan uit verschillende onderdelen bestaan: er zijn zeer intensieve, en minder intensieve trajecten;

### Individuele therapie

Als een individueel aanbod geïndiceerd is, wordt er een behandelplan op maat afgesproken. Vaak omvat dit behandelplan psychotherapie, waarbij een psycholoog de behandelaar is. Eventueel kan deze therapie aangevuld worden met andere vaktherapeuten, zoals fysiotherapie, creatieve therapieën of systeemtherapie.

### Groepsaanbod: Cognitieve gedragstherapie (ALK-CGT)

Deze groepsgewijze therapie bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten met cognitieve gedragstherapie, ontspanningsoefeningen en beweging. De therapie maakt gebruik van het gevolgenmodel. Middels dit model worden de gevolgen, oorzakelijke- en instandhoudende factoren van de lichamelijke klachten in kaart gebracht. De behandeling richt zich vervolgens op het omgaan met de klachten en/of de omstandigheden die zorgen dat de klachten erger of minder erg worden.

### Groepsaanbod: tweedaagse dagbehandeling: Dynamische interpersoonlijke therapie (ALK2)

Deze tweedaagse dagbehandeling bestaat uit 24 weken groepstherapie. In deze therapie wordt gewerkt met de methode Dynamische Interpersoonlijke Therapie, waarbinnen het accent ligt op stressoren op het vlak van zelfbeeld, omgang met anderen en de emoties die daar mee samenhangen. Hierbij formuleert de patiënt, met behulp van de groep en therapeuten, een individuele behandelfocus en de daaruit voortvloeiende behandeldoelen. Deze staan dan centraal in de rest van de behandeling. De patiënt gaat hiermee aan de slag in diverse therapieonderdelen, zoals muziektherapie, psychomotorische therapie (PMT), sociotherapie, psychotherapie, systeemtherapie en beweging onder begeleiding van een fysiotherapeut.

### Groepsaanbod: driedaagse dagbehandeling: Dynamische interpersoonlijke therapie (ALK3)

Deze driedaagse dagbehandeling is een intensievere vorm van de tweedaagse dagbehandeling en loopt voor de duur van ongeveer 10 maanden. Deze therapie is geschikt voor patiënten die naast de lichamelijke klachten, ook kampen met angst- en stemmingsstoornissen en/of persoonlijkheidsproblematiek. Ook in deze therapie formuleert de patiënt, met behulp van de groep en therapeuten, een individuele behandelfocus en de daaruit voortvloeiende behandeldoelen. Deze staan dan centraal in de rest van de behandeling. De patiënt gaat hiermee aan de slag in diverse therapieonderdelen, zoals beeldende therapie, psychomotorische therapie (PMT), sociotherapie, psychotherapie, systeemtherapie en eventueel (individuele) fysiotherapie.

### Overig

Binnen de zorgeenheid Psychiatrie worden ook diverse andere modules aangeboden. In overleg kan het zijn dat u naar een van deze modules verwezen wordt. Hierbij kunt u denken aan een module voor mensen met een negatief zelfbeeld (COMET), een module voor perfectionisme (creatief-beeldende therapie), een module Grenzen en Assertiviteit (psychomotorische therapie) of zogenaamde 'structuurgroepen' waarbij het accent ligt op het aanbieden van steun en structuur.

## Samenwerking

Het Centrum voor Psychosomatiek van het Elisabeth-Tweesteden ziekenhuis is aangesloten bij het regionale ALKnetwerk (ALKnet) en het landelijke NALK netwerk. Periodiek is hier overleg en kan eventuele casuïstiek ingebracht worden. Tevens is er regelmatig overleg met diverse instellingen in de regio, zodat de zorg continue verbeterd kan worden.

## Vragen

Voor vragen over de inhoud van het programma, deelname of andere vragen, kunt u terecht bij mevrouw E. Beijer (klinisch psycholoog-psychotherapeut) en mevrouw S. Broekhuizen (GZ-psycholoog i.o. tot psychotherapeut).

Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ: (013) 211 00 00  
Psychiatrie/Centrum voor Psychosomatiek: (013) 211 03 50

**locatie ETZ TweeSteden**  
route 99  
Dr. Deelenlaan 5  
5042 AD Tilburg  
Mail: [secpsychatrie@etz.nl](mailto:secpsychatrie@etz.nl)  
l: [www.etz.nl](http://www.etz.nl)

*Aangesloten bij het regionale ALK-netwerk en het landelijke NALK-netwerk*