

Cognitieve gedragstherapie bij Aanhoudende Lichamelijke Klachten

Informatie voor patiënten

U bent verwezen door de psychiater naar de groepsbehandeling "Cognitieve gedragstherapie bij aanhoudende lichamelijke klachten". In deze folder kunt u lezen wat de therapie zal inhouden en hoe het programma eruit zal zien.

Doelgroep

De behandeling is voor volwassenen (vanaf 18 jaar) met aanhoudende lichamelijke klachten, waarbij deze klachten leiden tot belemmeringen in het dagelijks en psychisch functioneren. Voorbeelden hiervan zijn chronische vermoeidheidsklachten of chronische pijnklachten, maar ook duizeligheid, tintelingen en of onverklaarde uitval. Soms kunnen verschillende symptomen samen bij een bekend syndroom passen, zoals: fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, whiplash of het prikkelbare-darmsyndroom. Om deel te kunnen nemen, is een goede beheersing van de Nederlandse taal vereist. De behandeling is niet geschikt voor mensen bij wie andere psychiatrische of medische zorg de voorkeur heeft.

Doel van het zorgprogramma

Wat als lichamelijke klachten niet herstellen?

Ieder mens heeft van tijd tot tijd last van lichamelijke klachten. Vaak gaan deze vanzelf over of de arts kan ze goed behandelen. Bij sommige mensen loopt het anders en gaan ze een grote rol spelen in hun leven, vooral als de klachten niet vanzelf overgaan en u er steeds meer rekening mee gaat houden. Nog lastiger wordt het als er geen duidelijke lichamelijke verklaring voor de klachten is. Cognitieve gedragstherapie kan u helpen bij deze problemen.

Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie bestaat uit twee onderdelen: gedragstherapie en cognitieve therapie.

Gedragstherapie richt zich op het veranderen van uw gedrag. Mensen bij wie het leven beheerst wordt door lichamelijke klachten kunnen zich daarnaar gaan gedragen. Ze gaan bijvoorbeeld situaties uit de weg omdat ze er bang voor zijn of omdat de klachten daardoor erger worden. Soms negeren mensen hun lichamelijke klachten juist en doen misschien wel te veel activiteiten op een dag. Op de korte termijn helpt dit en leidt het tot vermindering van de klachten. Op de lange termijn kan het voor verergering van de klachten zorgen. Daarom leert u in gedragstherapie stapje voor stapje om u anders te gedragen wanneer u last heeft van uw klachten. U gaat geleidelijk aan weer dingen ondernemen die u nu niet meer doet. Bij mensen die bang zijn voor lichamelijke symptomen zal de angst hierdoor afnemen, of u leert juist om uw energie meer te doseren.

Cognitieve therapie gaat over uw manier van denken. Mensen met lichamelijke klachten denken soms negatief en dat leidt tot negatieve gevoelens zoals angst, verdriet of boosheid. U denkt bijvoorbeeld dat u uw lichaam verder beschadigt of dat anderen aan u merken dat u klachten heeft. De vraag is of deze gedachten waar zijn. Uw gedachten worden tijdens de behandeling in kaart gebracht, besproken en u leert – waar nodig – deze te wijzigen. Door te experimenteren met uw gedrag leert u uw gedachten te toetsen. Al doende komt u zo tot gedachten die u helpen beter met uw lichamelijke klachten om te gaan. Uit onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie een effectieve behandeling is voor het omgaan met (anhoudende) lichamelijke klachten.

Intake- en aanmeldingsprocedure

Na de verwijzing naar onze groepstherapie "Cognitieve gedragstherapie bij aanhoudende lichamelijke klachten" wordt u allereerst uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de behandelaren. In dit gesprek zal vooral stil gestaan worden bij de motivatie en verwachtingen en zal een aantal praktische zaken besproken worden.

Inhoud zorgprogramma

Deze groepsgewijze therapie bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 90 minuten cognitieve gedragstherapie. Aansluitend, na een korte pauze, krijgt u bewegingstherapie waarin de behandelde onderwerpen in bewegingsopdrachten worden omgezet en u meer zicht krijgt op uw eigen gedachten en gedragspatronen betreffende beweging. U wordt zich meer bewust van uw lichaamssignalen en hoe deze kunnen helpen bij het aangeven van grenzen. U leert uw lichamelijke en mentale spanningen te herkennen en deze te reduceren door zowel actieve- als passieve ontspanning. U oefent om gedoseerd te bewegen en anders om te gaan met lichamelijke beperkingen zodat U gaat ontdekken wat nog wel mogelijk is. De bedoeling is dat u positieve bewegingservaring op doet en zo gestimuleerd wordt om thuis ook te gaan bewegen om uw fysieke belastbaarheid te vergroten. Dit aanbod na de pauze duurt 60 minuten. Na afloop van de therapieperiode heeft u met de behandelaar een evaluatiegesprek om te kijken of u voldoende baat heeft gehad bij deze therapie of dat een vervolgbehandeling noodzakelijk is.

Effectmeting

Om het effect van de behandeling te meten kan het zijn dat u gevraagd worden om vóór en na afloop van de behandeling een aantal vragenlijsten in te vullen. Het invullen van de vragenlijsten zal ongeveer een half uur tot drie kwartier in beslag nemen en gebeurt enkel met uw toestemming.

Enkele praktische zaken

Voor een goede deelname aan de verschillende onderdelen van het programma (ontspanningsmodule en bewegingstherapie) raden wij sport- of gemakkelijk zittende kleding en gymschoenen met lichte zolen aan. Er is de mogelijkheid om tussendoor om te kleden. Koffie en thee wordt verzorgd. Bij de start van de therapie ontvangt u een eigen map met daarin alle informatie en opdrachten die tijdens de behandeling gebruikt zullen worden.

Aangezien wij ook meewerken aan onderwijs en nauw samenwerken met andere instellingen zullen er soms externe collega's aanwezig zijn om zicht te krijgen op ons programma en daarvan te kunnen leren. Het aanwezig zijn van gasten zal tijdig in de groep aangekondigd worden.

Vragen

Voor vragen over de inhoud van het programma, deelname of andere vragen, kunt u terecht bij mevrouw M. van Iersel (GZ-psycholoog) of S. Broekhuizen-Dijksman (GZ- psycholoog/psychotherapeut).

Afdeling psychiatrie: Centrum voor Psychosomatiek

Aangesloten bij het regionale ALK netwerk en het landelijke NALK netwerk

Dr. Deelenlaan 5

5042 AD Tilburg

Tel: 013- 2210350

I: www.etz.nl