



SCSS

Als lichamelijke klachten je leven beheersen

Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK) en
Somatisch-symptoomstoornissen



Samen werken aan een beter leven

WAT ZIJN SOLK?

Iedereen heeft weleens lichamelijke klachten. Als deze langer aanhouden ga je waarschijnlijk naar de huisarts. Soms kan deze, ook na grondig onderzoek in het ziekenhuis, geen medische verklaring vinden. In dat geval kan er sprake zijn van Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). Deze lichamelijke klachten kunnen ernstig zijn en je gedachten en gevoelens gaan beheersen. Wanneer dit jouw dagelijkse functioneren belemmert, is sprake van een somatisch-symptoomstoornis of verwante stoornis. In deze folder zullen wij vooral spreken van SOLK.



“Ernstige klachten zijn vaak van invloed op wat je denkt, voelt, doet, maar ook op je omgeving.”

WAT IS EEN SOMATISCH-SYMPTOOMSTOORNIS?

We spreken van een somatisch-symptoomstoornis wanneer:

- Je langdurig last hebt van één of meer lichamelijke klachten (zoals SOLK);
- De lichamelijke klachten je duidelijk hinderen in het dagelijks leven;
- De lichamelijke klachten je gedachten, gevoelens en/of gedragingen en daarmee je leven gaan beheersen.

HOE VAAK KOMT HET VOOR?

SOLK komen veel voor. Van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, blijft een derde onverklaard. Meestal gaan deze klachten binnen een paar weken of maanden vanzelf over, maar soms blijven klachten bestaan.

Naar schatting heeft zeven procent van de bevolking een somatisch-symptoomstoornis. Het komt iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het komt voor op alle leeftijden.

WAT IS DE OORZAAK?

Als klachten lang bestaan, is het soms lastig te achterhalen wat precies de oorzaak is geweest. Meestal is er ook niet één oorzaak, maar is het een optelsom van verschillende factoren. Deze factoren kunnen lichamelijk, psychisch en sociaal zijn. Factoren die van invloed zijn verschillen van persoon tot persoon. Voorbeelden van factoren die een rol kunnen spelen zijn:

- Erfelijke aanleg
- Een ongeluk
- Een grote operatie
- Een griep of andere (virus)infectie
- Een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals scheiding of een overlijden
- Langdurige stress of overbelasting

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Lichamelijke klachten kunnen een grote invloed hebben op je leven. De klachten zorgen ervoor dat je bepaalde dingen niet goed meer kunt doen. Ook zijn de klachten vaak van invloed op wat je denkt, voelt, doet en ook op je omgeving:

DENKEN:

Lichamelijke klachten roepen vaak negatieve gedachten op. Dit kunnen gedachten over de oorzaak van de klachten zijn, zoals "Bij zo'n erge pijn moet er wel iets beschadigd zijn". Of gedachten over hoe het verder zal gaan, zoals "Dit gaat vast nooit meer over".

VOELEN:

Klachten kunnen allerlei emoties met zich meebrengen. Zoals bezorgdheid, angst, frustratie, boosheid, somberheid, wanhoop en schaamte.

DOEN:

In je doen en laten houd je vaak (onbewust) rekening met je klachten. Als je pijn hebt, pas je bijvoorbeeld ongemerkt je houding aan. Als je je moe voelt, neem je misschien extra rust of span je je minder in. Misschien ga je bepaalde situaties liever uit de weg, omdat je weet dat je dan meer last van je klachten krijgt.

OMGEVING:

Vanuit je omgeving kun je reacties krijgen op je klachten. Misschien ervaar je onbegrip thuis of op het werk of probeert je omgeving juist extra rekening met je te houden. Sommige mensen met SOLK voelen zich niet serieus genomen door hun zorgverlener, bedrijfsarts of andere instanties en hebben het gevoel dat ze moeten 'bewijzen' dat ze ziek zijn.

WAAROM GAAN DE KLACHTEN NIET OVER?

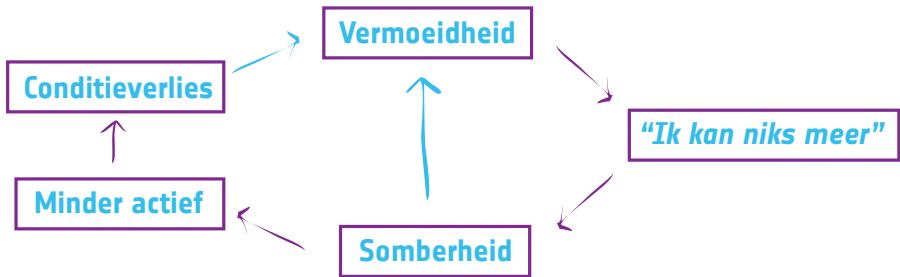
Soms kunnen de gevolgen van lichamelijke klachten het herstel in de weg staan. Er ontstaat een vicieuze cirkel: de gevolgen van de lichamelijke klachten houden de klachten in stand of maken ze zelfs ongewild steeds erger.

Twee voorbeelden:

- Stel dat je al weken een heftige pijn in je nek voelt. Je denkt: "Dit is een slecht teken. Er is vast iets ernstigs aan de hand." Je bent bezorgd en je voelt je angstig. Bij pijn spannen de spieren rondom een pijnlijke plek zich aan. Dit is bedoeld om de pijnlijke plek te beschermen. Als de pijn lang aanhoudt, kan die spierspanning de pijn juist versterken. Angst zorgt ook voor spierspanning. Zo kunnen bezorgdheid en angst de pijn versterken.



- Stel dat je door vermoeidheid je werk of hobby's niet meer kunt doen. Je denkt dan misschien: "Ik kan niks meer". Het is begrijpelijk dat je daar somber van wordt. Mensen die zich somber voelen, hebben de neiging zich terug te trekken en minder te ondernemen. Als je voor langere tijd minder actief bent, gaat je conditie achteruit. Je spieren worden minder sterk. Daardoor krijg je sneller last van vermoeidheid wanneer je je inspant. Kortom: somberheid en conditieverlies kunnen vermoeidheid versterken.



❗
"De klachten zijn niet ingebeeld en je kunt er niets aan doen dat je de klachten gekregen hebt."

WAT VOOR BEHANDELINGEN ZIJN ER?

Om de vicieuze cirkel te doorbreken, bieden we bij Dimence de volgende (combinatie)behandelingen aan:

PSYCHOTHERAPIE

Door gesprekken met een psycholoog of psychiater kun je jezelf in relatie tot jouw lichamelijke klachten beter leren begrijpen. Je ontdekt gaandeweg de gesprekken hoe je over jouw klachten denkt en voelt, hoe je ermee omgaat en welke veranderingen er mogelijk zijn. Een gesprekstherapie kan individueel of in een groep plaatsvinden.

PSYCHOMOTORE THERAPIE

Psychomotore therapie (PMT) is een behandelvorm die zich richt op de verbinding tussen de signalen van je lichaam en je gedachten, gevoelens en gedragingen.

Er wordt gebruik gemaakt van lichaamsgerichte werkvormen en sport- en spelvormen. In hoe je je letterlijk en figuurlijk beweegt, laat je wat zien van jezelf en zijn bepaalde patronen te herkennen. Het doel is om zicht te krijgen op hoe je met jezelf en je klachten omgaat en om binnen en buiten de therapie te oefenen met wat je daarin anders zou willen doen.

PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE

De fysiotherapeut helpt met het herstellen van een verstoord evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Met als doel de lichamelijke klachten te verminderen en het activiteitsniveau te verhogen. Tijdens de behandeling wordt rekening gehouden met lichamelijke, psychologische en sociale factoren.

SYSTEEMTHERAPIE

Langdurige lichamelijke klachten hebben niet alleen invloed op degene die de klachten heeft, maar ook op de omgeving. Soms kan het daarom zinvol zijn

om de partner of het gezin intensiever bij de behandeling te betrekken door middel van gesprekken bij de systeemtherapeut.

MEDICATIE

Er zijn geen medicijnen die SOLK of een somatisch-symptoomstoornis kunnen genezen. Wel zijn er medicijnen die bijvoorbeeld de pijn kunnen verlichten (pijnstillers). Ook zijn er medicijnen die somberheid of angst als gevolg van de klachten kunnen verminderen (antidepressiva).

MISVERSTANDEN OVER SOLK

Over SOLK bestaan veel vooroordelen en misverstanden:

“Mensen met SOLK stellen zich aan.”

Omdat er bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, wordt soms gedacht dat er ‘niets aan de hand is’ of dat mensen met SOLK zich aanstellen. Dit is niet waar. De klachten zijn niet ingebeeld en je kunt er niets aan doen dat je de klachten hebt gekregen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met SOLK net zo veel last hebben van hun klachten als mensen met vergelijkbare klachten waar wel een medische verklaring voor is.



"Het zit tussen de oren."

Dat er geen medische verklaring voor de klachten gevonden is, betekent niet automatisch dat de klachten dus een psychische oorzaak hebben. Bij het ontstaan van SOLK en somatisch-symptoomstoornissen spelen vaak verschillende oorzaken een rol. Deze kunnen psychisch, maar ook lichamelijk of sociaal zijn. Soms stelt de huisarts of specialist voor om je door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater. Dit betekent niet dat hij of zij denkt dat het 'tussen de oren zit' of dat je gek bent. Langdurige lichamelijke klachten hebben vaak ook psychische gevolgen. Deze psychische gevolgen kunnen de lichamelijke klachten weer versterken. Daarom kan behandeling door een psycholoog of psychiater zinvol zijn.

"Er is niets aan te doen."

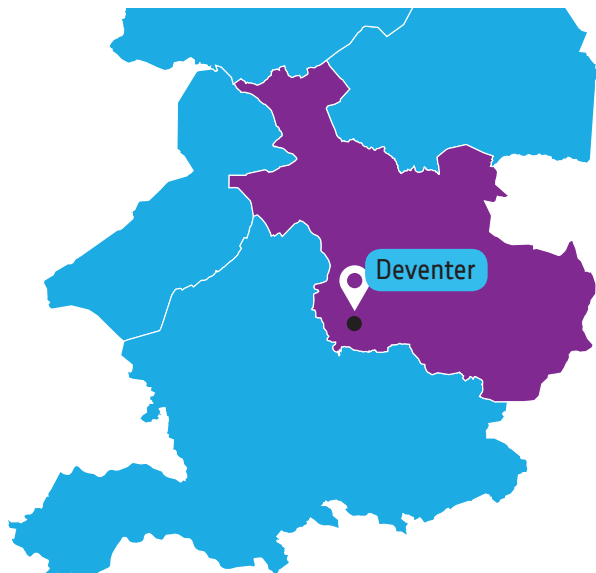
Dat de oorzaak van de klachten niet bekend is, betekent niet dat er niets aan te doen is. Er zijn veel aandoeningen, waarvan de precieze oorzaak onbekend is (bijvoorbeeld een hoge bloeddruk). Toch zijn daar werkzame behandelingen voor. Dat geldt ook voor SOLK en somatisch-symptoomstoornissen.

MEER INFORMATIE

Als je meer wilt lezen over SOLK, kun je kijken op:

- www.dimence.nl/solk
- www.thisarts.nl/onvoldoende-verklaarde-lichamelijke-klachten
- www.onbegrepenklachten.info

Het Specialistisch Centrum SOLK & Somatisch-symptoomstoornissen van Dimence vind je in:



Het Specialistisch Centrum SOLK & Somatisch-symptoomstoornissen is een hoog specialistische ggz-afdeling, die zich richt op de zorg voor mensen met ernstige SOLK, een somatisch-symptoomstoornis of een conversiestoornis, hun naastbetrokkenen en hun professionele hulpverleners.

Contact

Dimence locatie Rielerenk
Specialistisch Centrum SOLK & Somatisch-symptoomstoornissen

Deventer

Nico Bolkesteinlaan 65
7416 SE Deventer



www.dimence.nl

T 0570 63 92 41

E secretariaatsolk@dimence.nl

dimence.nl/solk