

ALK behandeling

Inleiding

Je komt mogelijk in aanmerking voor een ALK-behandeling. In deze folder lees je hier meer over: Wat is ALK, wat is het doel van de behandeling en hoe ziet deze er precies uit.

Wat is ALK

ALK staat voor: Aanhoudende Lichamelijke Klachten.

Lichamelijke klachten horen bij het gewone leven. Eigenlijk is het heel normaal. Het zou juist raar zijn om nooit lichamelijke klachten te hebben. Uit enquêtes blijkt dat heel veel mensen daar last van hebben.

Bij mensen die met lichamelijke klachten naar de huisarts gaan, wordt in 30-50% van de gevallen geen oorzaak gevonden. Ook specialisten in het ziekenhuis zien dat regelmatig. Bij een deel van de mensen verdwijnen de klachten vanzelf binnen enkele weken of maanden. Bij een ander deel blijven ze voortduren. Dit leidt regelmatig tot verder onderzoek. Vaak zonder resultaat. Soms wordt er uiteindelijk voor een deel van de klachten een oorzaak gevonden. Of er wordt wel een oorzaak gevonden, met de boodschap dat daar niets aan te doen is en men met de diagnose moet leren leven.

We spreken van Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK) als lichamelijke klachten lang duren - langer dan enkele weken - en als er niets is gevonden waardoor de klachten voldoende kunnen worden verklaard.

Enkele voorbeelden zijn chronische onverklaarbare pijnklachten, chronische vermoeidheidsklachten, fibromyalgie en onverklaarde duizeligheid. Aanhoudende lichamelijke klachten veroorzaken veel lijden en hebben vaak een grote impact op het functioneren op persoonlijk, relationeel en arbeidsvlak. Daarnaast ervaren velen mentale klachten. In de ALK-groep besteden we aandacht aan deze negatieve gevolgen van uw fysieke klachten. We staan stil bij handvatten die u kunt toepassen om anders met de negatieve gevolgen van uw klachten om te gaan. Met als doel dat ú weer meer controle over uw leven ervaart, en niet uw klachten.

Vorm en duur van de behandeling

De ALK-behandeling is een klachtgerichte behandeling in een groep van maximaal 8 personen, gebaseerd op het gevolgen-model. Over dit model volgt later meer uitleg. Na een eerste intakegesprek bij een psychiater, volgt er een tweede gesprek met een psycholoog. In dit gesprek komen jouw persoonlijke doelen aan bod. Deze vormen de basis van je behandelplan. Daarna start je behandeling. De behandeling duurt 16 weken en bedraagt twee dagdelen per week. Op de helft en aan het eind van de behandeling evalueren we jouw behandelplan. Dit doen we in gesprek met jou en in overleg met het multidisciplinaire team, dat bestaat uit een psychiater, een psycholoog, een sociaalpsychiatrisch verpleegkundige, een psychomotorisch therapeut en een mindfulnesstrainer.

Het gevolgen-model

Ook al kan een arts geen of slechts deels een oorzaak vinden voor jouw klachten, of wanneer er niets aan de oorzaak te doen is, betekent dat niet dat er niets aan je klachten te doen is. Bij een behandeling kijken we dan niet naar de oorspronkelijke oorzaak van de klachten, maar naar de gevolgen. Dit noemen

we het gevolgen-model. Volgens dit model gaan we uitzoeken welke gevolgen de lichamelijke klachten voor jou hebben en welke van deze gevolgen herstel van de klachten kunnen tegen houden. Of anders gezegd, welke verhinderen dat je beter wordt. Door de behandeling te richten op de gevolgen, kunnen de omstandigheden voor herstel van de klachten gunstig worden. Ook al is er geen oorzaak van de klachten bekend. Voor sommige klachten betekent dit dat de klacht helemaal kan verdwijnen. Voor andere klachten betekent dit dat de last van die klachten sterk af zal nemen.

Doel van de behandeling?

Het algemeen doel van de ALK-behandeling is om beter om te leren gaan met je klachten. Dit houdt onder andere in:

- Anders naar je klachten leren kijken en;
- Een betere balans vinden tussen activiteiten en rustmomenten.

Daarnaast heeft iedere deelnemer persoonlijke doelen. Deze stellen we samen met jou op in het intakegesprek voorafgaand aan de behandeling.

Onderdelen van de ALK-behandeling

1. Psychomotorische Therapie

Klachten zoals pijn, somberheid, prikkelbaarheid, angsten, of burn-out hebben ook een lichamelijke kant. Een psychomotorische therapeut richt zich speciaal op wat je lichaam aangeeft: lichamelijke spanningen, lichaamstaal, lichaamshouding, je manier van bewegen, ademhaling en lichaamsbeleving. Door bewegingsvormen en lichaamsgerichte technieken ervaar je zelf de reactie van je lichaam. Je leert lichaamssignalen, gevoelens, en gedragspatronen te herkennen en begrijpen en je klachten en problemen anders te benaderen.

2. Mindfulness

Mindfulness betekent je aandacht doelbewust richten op je ervaring in dit moment, zonder erover te oordelen. Je staat stil bij je waarnemingen van denken, voelen, horen, zien, ruiken en fysieke gewaarwordingen. - Je krijgt daardoor inzicht in wie je bent. - Het helpt je beter om te gaan met klachten zoals somberheid, angst, pijn, paniek en onrust. - Mindfulness leert je om op een bewustere manier met stress en pijn om te gaan. Je leert aan de ene kant om ruimte te geven aan negatieve gevoelens en gedachten. Aan de ander kant oefen je om je gedachten meer in het moment te brengen. Hierdoor kun je gemakkelijker loslaten.

3. Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Bij de cognitieve gedragstherapie leer je hoe je beter om kunt gaan met negatieve gedachten en gevoelens over jezelf, je omgeving en je klachten.

- Je krijgt meer inzicht in je eigen gedachtenpatronen.
- Je ontdekt wat voor invloed ze hebben op (het in stand houden of verergeren van) jouw klachten en hoe je deze gedachtenpatronen kunt doorbreken.
- Door deze techniek leer je je stemming beter te beheersen en je gedrag beter af te stemmen op wat je wil bereiken.

4. CGT en Toepasbaarheid

In het blok "CGT en toepasbaarheid" komen alle behandelonderdelen samen. Je leert het geleerde ook echt toe te passen in je dagelijks leven.

- Je maakt een weekplanning met duidelijke doelen.
- Je leert prioriteiten en grenzen stellen.
- Je stelt een signaleringsplan op.
- Je brengt een balans in ontspannende activiteiten en inspannende activiteiten van het dagelijks leven, zoals gezin, werk en huishouden.

Systeem

Wij vinden het belangrijk om het systeem om jou heen (je partner, familie, vrienden, of iemand anders die belangrijk is voor jou) bij jouw behandeling en jouw herstel te betrekken. Het kan voor jou fijn zijn om te laten zien wat je hier doet en waar je hard voor werkt. Daarnaast heeft een behandeling meer kans van slagen als patiënten hierin gesteund worden door hun omgeving. Dat blijkt uit onderzoek. Iedere acht weken wordt er daarom een voorlichtingsbijeenkomst voor belangrijke naasten gepland. Je bepaalt zelf wie je hier meeneemt naar deze bijeenkomst.

Heb je nog vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan gerust contact op met het Dagbehandeling Ziekenhuis Psychiatrie

Telefoon: 076-5951016

Emailadres: ALK@amphia.nl

Bronvermelding: Jaap Spaans, Henriette van der Horst, Sako Visser, Judith Rosmalen, Yanda van Rood. Handboek behandeling van somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten, juni 2017, Lannoo Campus.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)