

Groepsprogramma

***Werken aan
onverklaarde
lichamelijke
klachten***



Wie komt in aanmerking voor dit programma?

U kunt deelnemen aan het programma als:

- Voor uw klachten geen lichamelijke oorzaak is gevonden;
- U 18 jaar of ouder bent;
- U de Nederlandse taal beheerst.

Wanneer?

Bij voldoende aanmeldingen start het programma twee keer per jaar.

Kosten

De kosten voor het programma kunnen (grotendeels) bij de zorgverzekering gedeclareerd worden. Zo is de eerstelijns psychologische zorg deels opgenomen in de basisverzekering. Oefentherapie wordt vanuit de aanvullende verzekering vergoed.

N.B. Het aantal vergoede behandelingen is per zorgverzekeraar en per polis verschillend. U kunt dit opzoeken in uw polisvoorwaarden.

Contact

Heeft u interesse in deelname aan het programma, neem dan gerust rechtstreeks contact met ons op:

- Anja Timmerman en Evelien Top, Oefentherapie Cesar
0570 – 536615; email: info@oefentherapieventer.nl
- Anne Kooij en Han van Rijt, Psychologen
0570 – 629722; email: info@vanrijtenkooij.nl

Als de voicemail aanstaat, kunt u uw bericht inspreken. Wij bellen u terug.

Inleiding

Deze brochure bevat informatie voor mensen met onverklaarde lichamelijke klachten. Het hier beschreven programma vindt plaats in het *Gezondheidscentrum Borgele*.

Klachten, die lichamelijk (nog) niet verklaard kunnen worden, zijn niet altijd psychisch van aard: **onverklaarde** klachten zijn dan ook niet hetzelfde als psychische klachten.

Psychische factoren **veroorzaken** soms lichamelijke klachten, maar ze kunnen net zo goed een **gevolg** zijn van lichamelijke klachten. Kortom: waar de klachten vandaan komen is soms onduidelijk.

Dit hoeft niet te betekenen dat er niets aan de klachten gedaan kan worden. Uit onderzoek is gebleken dat een programma, gericht op het accepteren van de leefsituatie en ermee om leren gaan, wel degelijk verbetering in het dagelijks leven kan brengen. Deelname aan dit programma is de eerste stap tot verandering.

Veel voorkomende klachten zijn: chronische hoofdpijn, rugpijn, gewrichtspijn, pijn op de borst, chronische vermoeidheid, buikklachten, maag- en darmklachten, duizeligheid, oorsuizingen en hartkloppingen.

Wie begeleiden het programma?

Er zijn drie disciplines betrokken bij het programma:

- Uw *huisarts*, die als eerste samen met u bepaalt of dit een geschikt programma voor u kan zijn;
- *Oefentherapeuten Cesar* en
- *Psychologen* van het *Gezondheidscentrum Borgele*.

Wilt u meer over uw begeleiders weten, kijkt u dan ook op de websites:

www.oefentherapieventer.nl en
www.vanrijtenkooij.nl.

Doel van het programma

Doel van het programma: de klachten gaan uw leven minder beheersen.

- U formuleert uw eigen haalbare doelen;
- U leert begrijpen welke veranderingen er nodig zijn in uw situatie;
- U leert welke manieren u kunt inzetten om uw dagelijkse werkzaamheden weer (gedeeltelijk) of anders op kunt pakken;
- U leert verantwoord met uw lichaam omgaan.

Wat is de inhoud van het programma?

- **Voorlichting**
Tijdens de bijeenkomsten krijgt u inzicht in welke factoren mogelijk een rol spelen bij uw klachten (uitleg, artikelen).
- **Aandacht voor uw kijk op uzelf en de wereld om u heen**
In de bijeenkomsten besteden we aandacht aan uw huidige kijk op uzelf, de wereld om u heen en de aansluiting op de realiteit. Dit doen we aan de hand van uw eigen voorbeelden. Op deze manier wordt u zich bewust van uw wereldbeeld, uw manier van omgaan met uzelf, anderen en leefsituaties.
- **Reguleren van activiteiten**
U leert hoe u inspannende en ontspannende activiteiten kunt afwisselen zodat u beter in balans raakt.
- **Ontspanning**
In het programma maakt u kennis met verschillende technieken waardoor u zich bewuster wordt van uw lichaam en de signalen die uw lichaam geeft. Ook leert u het verschil voelen tussen spanning en ontspanning.
- **Huiswerk**
U krijgt een eigen werkmap met daarin achtergrondinformatie en oefeningen.

Hoe ziet het programma eruit?

Allereerst:

- De duur van het programma is in totaal negen weken;
- De groep bestaat uit zes tot acht deelnemers;
- Voorafgaand aan het programma is er een persoonlijke kennismaking met de begeleiders;
- Wij vragen u vragenlijsten in te vullen. Deze lijsten geven u en ons aanvullende inzage in uw situatie;
- Er zijn vijf groepsbijeenkomsten met de psychologen en oefentherapeuten gezamenlijk. Daarnaast zijn er vier aparte bijeenkomsten met de oefentherapeuten die in het teken staan van lichaamsbewustwording en conditieopbouw.

Wat verwachten we van u?

- U wilt verandering in uw situatie en voelt zich daarvoor verantwoordelijk;
- U heeft de interesse en motivatie om aan dit groepsprogramma deel te nemen;
- U bent bereid u open te stellen voor (nieuwe) adviezen en deze uit te proberen;
- U realiseert zich: *verandering gaat in kleine stapjes*;
- Gebeurtenissen binnen de groep blijven binnen de groep;
- U neemt (in principe) aan elke bijeenkomst deel.

'Deelname aan dit programma is een eerste stap op weg naar acceptatie en verandering, maar is zeker geen einddoel!'