



Onbegrepen Lichamelijke Klachten

Voor wie

De cursus onbegrepen lichamelijke klachten (olk) is bedoeld voor patiënten die lichamelijke klachten hebben waarvoor (nog) geen verklaring is gevonden op lichamenlijk gebied. De klachten belemmeren het functioneren in relatie/gezin, werk en/of sociale contacten.

Doel

Ook al is de oorzaak van de klachten niet gevonden, toch is gebleken dat een behandeling die gericht is op de gevolgen van de klachten verbetering kan geven.

Gewerkt wordt aan de volgende doelen:

- Beter leren omgaan met de gevolgen van de onbegrepen lichamelijke klachten;
- Verbeteren van het dagelijks functioneren in bijvoorbeeld in gezin, werk en sociale contacten.

Inhoud

Er is aandacht voor:

- De ideeën die uzelf heeft over uw klachten;
- De gevolgen die uw klachten hebben voor uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld activiteiten vermijden of juist heel hoge eisen stellen;
- De lichamelijke gevolgen zoals spierspanning of conditieverlies;
- Omgaan met de reacties van anderen op uw klachten.

Essentieel onderdeel van de cursus zijn de huiswerkopdrachten: oefeningen en taken die u buiten de cursussen in uw eigen omgeving uitvoert

Modules

- Aandachttraining en ontspanning
- Cognitieve gedragstherapie;
- Creatieve therapie
- Fysiotherapie

Duur

8 weken

Aanmelding

De aanmelding vindt plaats door uw behandelend arts. Na de aanmelding vindt een eerste gesprek plaats met een psycholoog, waarin wordt bekeken of deze cursus geschikt is voor u. Soms vindt een tweede gesprek plaats. Als u aan deze cursus gaat deelnemen wordt een behandelplan gemaakt. Hierin worden uw werkpunten beschreven.

Aanmelding door uw behandelend arts vindt schriftelijk plaats bij de coördinator, dhr. R. Obbink.