

Altijd moe of altijd pijn?

PsyQ

Specialist bij
psychische problemen

Altijd moe of altijd pijn?

Even moeten bijkomen na een weekend vol feestjes of een week hard werken kennen we allemaal. Ook rugpijn na een oncomfortabele busrit of een gevoelloze arm door een verkeerde slaaphouding hoort er helaas wel eens bij. De pijn en moeheid gaan weer over. Er is méér aan de hand wanneer je last hebt van aanhoudende pijn of wanneer jouw moeheid maar niet verdwijnt, zonder dat er een medische verklaring voor wordt gevonden.

Zulke klachten noemen we onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) en ze komen voor in alle soorten en maten. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van chronische pijn, vermoeidheid, uitvalsverschijnselen, duizelingen of buikklasten. Welke klachten je ook hebt, ze kunnen jouw leven flink overhoop halen.



Onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten als extreme moeheid, hoofdpijn of darmproblemen kunnen een grote invloed hebben op je leven. Misschien lukt het je niet om elke dag te werken, heb je geen energie meer voor leuke dingen met je partner of vrienden en voel je je angstig of depressief. Zeker wanneer er geen medische verklaring wordt gevonden, kan dat voor extra onrust zorgen. Als je niet weet wat het is, hoe kom je er dan vanaf? Je hebt misschien al het hele internet afgezocht en bent al bij verschillende

artsen langs geweest, maar er wordt geen oorzaak voor je lichamelijke klachten gevonden. Je blijft je ellendig voelen, met alle gevolgen van dien. PsyQ wil jou graag helpen. Samen met jou werken we eraan dat pijn, vermoeidheid of andere klachten jouw leven niet langer overschaduwen. Bij PsyQ sta je er niet alleen voor. Door met je klachten te leren omgaan kan jij je weer richten op de dingen in het leven die voor jou belangrijk zijn.

Ben ik de enige?

Zeker niet. Veel mensen hebben last van onvoldoende onverklaarbare lichamelijke klachten: man of vrouw, jong of oud, rijk of arm. Maar liefst de helft van de Nederlanders heeft wel eens last van onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Vaak gaan deze na korte tijd

vanzelf weer over, maar helaas niet bij iedereen. Naar schatting heeft minstens 10 procent van de bevolking onverklaarbare chronische pijnklachten en meer dan 2 procent van de bevolking last van chronische vermoeidheid.

Waarom heb ik onvoldoende verklaarbare lichamelijke klachten?

Misschien denk je wel eens: waarom ik? Waarom blijf ik mij zo slecht voelen? Waarom vindt de arts geen oorzaak? Er zijn verschillende aanleidingen bekend die mogelijk voor (het in stand houden

van) jouw klachten zorgen, bijvoorbeeld langdurige stress. Mogelijk zijn je klachten ontstaan na een drukke periode op je werk of na een zware medische ingreep. Het kan ook een

optelsom zijn van verschillende dingen: je hebt bijvoorbeeld last van je nek door een verkeerde slaaphouding, daardoor ga jij je steeds voorzichtiger bewegen en sla jij je sportavond steeds vaker over. Bovendien maak jij je steeds meer zorgen, waardoor jij je spieren nog meer aanspant en de pijn verergert.

Helaas wordt niet voor niets de term onvoldoende verklaarbare lichamelijke klachten gebruikt. Ook na grondig

onderzoek vindt de arts geen duidelijke medische oorzaak. Je klachten zijn echter wél een kwelling voor je. Dat willen we samen met jou veranderen. Gelukkig kunnen klachten ook behandeld worden wanneer ze lichamelijke onvoldoende verklaard zijn. Bij PsyQ kijken we wat de negatieve gevolgen van jouw klachten zijn. Die gaan we aanpakken, zodat jij weer controle krijgt over je eigen leven.

Wat zijn de kenmerken?

Je hebt onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten wanneer je langere tijd last hebt van je klachten, zonder dat daar na onderzoek een medische verklaring voor wordt gevonden. De klachten zijn er wél, maar de dokter begrijpt niet waarom. De symptomen verschillen per persoon en de soort klachten die je hebt. Je klachten kunnen op één plaats in het lichaam optreden, maar ook op meerdere plaatsen tegelijk. Bij chronische pijnklachten kan het bijvoorbeeld gaan om rugpijn, hoofdpijn, gewrichtsklachten of pijn aan de nek en schouders. Bij een chronische vermoeidheidssyndroom ben je continu ontzettend moe. Zelfs wanneer je de hele dag in bed

hebt gelegen, lukt het je amper om op te staan. Daarbij kun je ook klachten hebben als hoofdpijn en spierpijn. Wanneer je last hebt van uitvalsverschijnselen, verlies je bijvoorbeeld plotseling de controle over je spieren. Het voelt alsof delen van je lichaam verlamd zijn en al je kracht is verdwenen. Hoe verschillend de klachten ook zijn: stuk voor stuk zijn ze onvoldoende verklaard, houden ze al langere tijd aan en kunnen ze jouw leven flink in de war schoppen. Eetafspraken met vrienden? Naar de bioscoop met je partner? Elke dag naar je werk? Je zou wel willen, maar het lukt gewoon niet.

PsyQ staat voor je klaar

Hoe donker de toekomst ook lijkt, vertrouw erop dat je geholpen kunt worden. PsyQ staat voor je klaar. We bieden vooruitstrevende, deskundige zorg en vinden samen met jou de behandeling die bij je past. Iedereen is uniek en iedereen ervaart dan ook andere negatieve gevolgen van zijn of haar klachten. De ene vindt het

bijvoorbeeld afschuwelijk dat hij of zij door de pijn niet meer kan sporten, de ander vindt het vooral erg om niet meer te kunnen autorijden of boodschappen te dragen. Tijdens de behandeling houden we dan ook rekening met jouw doelen om jouw kwaliteit van leven te verbeteren.

Behandelingen van jouw klachten

Van huisarts naar PsyQ

Wanneer jij je zorgen maakt, kun je een afspraak maken met je huisarts. Met een verwijzing van je huisarts kun je bij

PsyQ terecht voor een behandeling. Samen met jou doen we er alles aan naar een succesvol resultaat toe te werken.

Wat kun je verwachten van PsyQ?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat cognitieve gedragstherapie kan helpen bij het omgaan met lichamelijke klachten. Het uitgangspunt van cognitieve gedragstherapie is dat je gedachten invloed hebben op de manier waarop jij je voelt en gedraagt, en andersom. Je denkt bijvoorbeeld dat je door je klachten niets meer kunt, dat je klachten nooit meer overgaan of dat je door je klachten tekortschiet binnen je gezin. Door deze negatieve gedachten kan het zijn dat jij je nog onzekerder, nog angstiger en/of nog lamlendiger voelt en niet meer naar je werk gaat of zelfs geen boodschapje kunt doen. Je gedrag kan ervoor zorgen dat je negatieve gedachten en gevoelens worden versterkt en je klachten toenemen.

Tijdens de behandeling wordt gekeken welke factoren de klachten in stand houden en leer je deze in positieve zin te veranderen. Door bijvoorbeeld negatieve gedachten als 'ik kan toch niets aan de pijn doen' te veranderen in positieve, realistische gedachten 'ik kan wel proberen de pijn aan te pakken', veranderen ook je gevoelens en gedrag. Je krijgt weer controle over de situatie. Zo werk je toe naar herstel.

Bij ons bestaat er geen eenrichtingsverkeer. Het is belangrijk dat jij je betrokken en op je gemak voelt en daarnaast actief deelneemt aan de behandeling. Ons doel is dat jij na de behandeling weer kunt doen wat jij belangrijk vindt in het leven en jouw klachten niet meer bepalen wat jij doet.



Weg met vooroordelen

De klachten waarmee je worstelt worden door anderen mogelijk niet altijd serieus genomen. Dat kan pijn doen en zwaar zijn. Je hebt niet alleen last van je eigen klachten en onzekerheid, maar wellicht ook het gevoel je naar de buitenwereld toe te moeten verdedigen. Misschien hoor je van anderen: het zit tussen de oren, gewoon even wat beter eten, een beetje meer bewegen, stel je niet zo aan. PsyQ vindt het belangrijk dat onvoldoende verklaarde klachten meer onder de aandacht worden gebracht. Het is niet de bedoeling dat jij naast je klachten ook nog eens stuit op onbegrip. Niemand kiest voor pijn, moeheid of andere klachten.



Klachten bespreekbaar maken

Bij PsyQ willen we meer dan alleen jouw klachten behandelen. We helpen ook om onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten bespreekbaar te maken zodat je sneller en zonder schaamte om steun durft te vragen en

anderen beter begrijpen wat er met je aan de hand is. Jouw familie, vrienden en eventuele partner kunnen dan ook een betere steun voor jou zijn, wanneer je dat nodig hebt.

PsyQ helpt!

Problemen zoals onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten komen veel voor. PsyQ helpt om de draad van je leven weer op te pakken. Bij ons sta je er niet alleen voor.

Respectvol, specialistisch en optimistisch

We bieden specialistische, vooruitstrevende behandelingen aan. Samen met jou kijken we naar een geschikte behandeling die bij je past en waar jij je prettig bij voelt. Onze deskundige behandelaren zetten zich volledig in

voor het bereiken van een positief eindresultaat en betrekken jou actief bij de behandeling. Daarbij is onze zorg zo kort en licht als verantwoord en langer en intensiever indien nodig. Door onze landelijke dekking kun je altijd terecht voor een behandeling bij jou in de buurt.

Op [psyq.nl](https://www.psyq.nl) kun je meer over ons en onze werkwijze lezen.

Meer informatie

Voor meer informatie over somatisch onverklaarde lichamelijke klachten kun je terecht op onze website www.psyq.nl/somatiek-psyche



Op www.psyq.nl lees je meer over onze werkwijze

Heb je een vraag?

Voor meer informatie kun je altijd terecht op onze website www.psyq.nl/somatiek-psyche.

Op werkdagen kun je tussen 09.00 en 16.00 uur bellen met onze informatieservice via telefoonnummer 088 357 44 00.



[linkedin.com/company/psyq](https://www.linkedin.com/company/psyq)



[facebook.com/psyq](https://www.facebook.com/psyq)

De personen op de foto's zijn modellen en worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden.