

Handboek Psychosomatiek bij SOLK

Integraal biopsychosociaal behandelen

In zeker een kwart tot de helft van de consulten bij huisartsen, medisch specialisten en fysiotherapeuten gaat het om onverklaarde lichamelijke klachten, ofwel Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten, afgekort SOLK. De lijdensdruk en medische kosten van patiënten met deze klachten zijn hoog. Deze klachten vragen om een integrale biopsychosociale aanpak van zowel lichamelijke, psychologische als sociale factoren, die de klachten veroorzaken en/of in stand houden. Maar wat zijn precies deze biopsychosociale factoren? Ze spelen zich af in vijf dimensies: Soma, Cognitie, Emotie, Gedrag en Sociaal, afgekort SCEGS. Welke van deze 'SCEGS factoren' veroorzaken of onderhouden iemands klachten? Welke interventies zijn daarop effectief?

Klachten voortkomend uit stress nemen nog steeds toe. Het kan gaan om een te hoge werkdruk, ingrijpende gebeurtenissen of alledaagse zorgen. Relevante of langdurige stress kan lichamelijke klachten veroorzaken: lichaam en geest raken uit balans. Dit kan zich uiten in: nek-, schouder-, rug- of maagdarmlklachten, hoofdpijn, duizeligheid, druk op de borst, hyperventilatie, fibromyalgie, vermoeidheidssyndroom, post-whiplashklachten, burnout, etc. De kunst is de relevante stressfactoren in biopsychosociaal perspectief (ofwel SCEGS dimensies) te achterhalen en aan te pakken.

Maar hoe doe je dat? Het *Handboek Psychosomatiek bij SOLK* geeft hierop een maatwerk antwoord. Een heldere psychosomatische diagnostiek van oorzakelijke en onderhoudende biopsychosociale factoren geeft richting aan passende en effectieve psychosomatische interventies, zoals o.a. psychosomatische educatie, stresseducatie, cognitief gedragstherapeutische interventies en therapeutisch lichaamswerkmethoden als ontspannings- en ademtherapie, mindfulness en hartcoherentie. Deze interventies vormen de bouwstenen van een maatwerk counselingsproces.

Dit overzichtelijke en helder geschreven handboek, waarin theorie met praktijkvoorbeelden zijn afgewisseld, is geschreven voor: (psychosomatisch) oefen- en fysiotherapeuten, psychomotore therapeuten, (lichaamsgerichte) psychologen, huisartsen, poh-ggz, professionals in SOLK-klinieken, psychiaters, SOLK-geïnteresseerden en studenten psychosomatische oefen- en fysiotherapie.





B.V. Uitgeverij SWP
Uitgevers voor educatie, vak & wetenschap

Enny Versteeg is psychosomatisch oefentherapeut en psycholoog van Praktijk 't Hoogeveld en opleider psychosomatiek.