

Somatisch onvoldoende verklaarde klachten (SOLK) bij jongeren

Deze folder is voor jongeren van 12 tot 18 jaar met onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten.

In deze folder vind je uitleg over de klachten en de behandeling.



Rijnstate

Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!

De klachten

Iedere jongere heeft wel eens lichamelijke klachten zoals buikpijn of hoofdpijn. Maar wanneer deze klachten blijven bestaan en de kinderarts er geen oorzaak voor kan vinden spreken we van somatisch onverklaarde klachten. Deze klachten kunnen zijn: buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of wazig zien.

Het kan zijn dat je een infectie hebt gehad of letsel hebt opgelopen na een val en klachten houdt, ook nadat de infectie of het letsel is verdwenen. Ook door psychische factoren, zoals een trauma of overbelasting door stress, kunnen klachten ontstaan. Deze klachten belemmeren jongeren vaak erg in hun ontwikkeling. Ze gaan niet meer naar school, hebben minder sociale contacten, bewegen of sporten minder. Jongeren met onvoldoende verklaarbare lichamelijke klachten zijn vaker angstig of hebben een sombere stemming.

De behandeling

De psycholoog probeert met de behandeling jouw lichaamsfunctie te herstellen en leert jou vaardigheden om de klachten te kunnen beïnvloeden en de gevolgen van de klachten, die het herstel kunnen verhinderen, aan te pakken.

Behandelvormen

CGT (cognitieve gedragstherapie)

Met CGT leer je de relatie te herkennen tussen denken voelen en doen.

EMDR

EMDR is een behandeling, die ontwikkeld is voor de verwerking van een trauma. EMDR kan ook gebruikt worden bij angsten of pijn. Hoe werkt het? De psycholoog stelt jou vragen over de nare gebeurtenis en vooral wat er nu nog zo naar is. Deze gedachte roept spanning op bij jou. Op dat moment geeft de psycholoog je een afleidende prikkel door je bijvoorbeeld te laten luisteren naar tikjes door een koptelefoon. De afleiding vermindert de spanning en laat jou anders naar de gebeurtenis kijken waardoor het nare gevoel vermindert.

Medische hypnose

Wat is medische hypnose? Van nature kunnen jongeren schakelen tussen fantasie en werkelijkheid. Ze hebben een creatieve verbeelding. In de behandeling leer je te ontspannen en je volledig te concentreren op een comfortabel gevoel dat er door de ontspanning en fantasiebeelden ontstaat. De psycholoog leert je dit prettige gevoel op te roepen bij pijn of in stressvolle situaties. Je hoeft niets tegen je zin in te doen en je zal deze behandeling als prettig ervaren. Hypnose is geen behandeling waar je jouw wil verliest of waar jij je later niets van kan herinneren. Het wordt veel gebruikt voor pijnklachten, faalangst en stress.

Verloop van de behandeling

De eerste afspraak is met jou en je ouder(s) / verzorger(s). De psycholoog zal je bij de eerste afspraak vragen wanneer de klachten ontstaan zijn, wat de klachten zijn en wanneer ze zich voordoen. Ook wordt gekeken naar de gevolgen van de klachten zoals schoolverzuim, verminderde sociale contacten en sportactiviteiten.

Hierna zijn er individuele afspraken met jou. Afhankelijk van de klachten kunnen dit vijf tot acht afspraken zijn. Tenslotte is er een afrondend gesprek met jou en je ouder(s) / verzorger(s) samen.

Om vast te kunnen stellen of de behandeling resultaat heeft gehad vragen wij jou voor en na de behandeling een vragenlijst in te vullen.

Vragen

Voor vragen kun je contact opnemen met de Medische Psychologie van Rijnstate

Locatie Arnhem telefoonnummer 088 - 005 7761

Locatie Zevenaar telefoonnummer 088 - 005 9544

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl