



**Polikliniek
Psychosomatiek**
Wat kunnen
we voor u
betekenen?

**GGZ
inGeest**

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met lichamelijke klachten. Soms is de medische oorzaak bekend, soms niet. Omgaan met lichamelijke klachten is niet makkelijk. Sommige mensen worden angstig of depressief door hun klachten. Ze maken zich zorgen. Mensen kunnen zichzelf minder waard gaan vinden of ze doen bijna niets meer uit angst dat de klachten erger worden. Vaak zijn er zorgen over de toekomst. Relaties met familie en vrienden kunnen ingewikkeld worden. Ook kunnen er problemen op het werk ontstaan.

Soms maken bepaalde karaktertrekken het moeilijk om met lichamelijke klachten om te gaan. Doorzetters, die het moeilijk vinden rustig aan te doen, kunnen over hun grenzen gaan waardoor bijvoorbeeld pijnklachten verergeren. Mensen met een perfectionistische inslag kunnen het slecht verdragen dat ze minder presteren.

Met welke klachten helpen wij?

Met alle lichamelijke klachten kunt u bij ons terecht wanneer u moeite heeft om met die klachten om te gaan.

Ook wanneer u weinig lichamelijke klachten heeft, maar vooral bang bent dat u een ziekte gaat krijgen, kunnen wij u helpen.

Wij behandelen ook trauma's die te maken hebben met lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld bij klachten die ontstaan zijn na een ongeluk, of na een ellendige ervaring in het ziekenhuis.

Daarnaast behandelen we mensen met een conversiestoornis, ook wel Functioneel Neurologisch Symptoomstoornis (FNS) genoemd. Dit is een aandoening die lijkt op een neurologische ziekte, maar volgens de neuroloog niet is. Bijvoorbeeld; wegrakingen, aanvallen die lijken op epilepsie, trillingen of verlammingen, waardoor bepaalde ledematen niet goed meer functioneren.

Worden de lichamelijke klachten ook minder door een behandeling op de polikliniek psychosomatiek? Het antwoord op de vraag is: soms. Als iemand verstandig met lichamelijke klachten omgaat, heeft dat een gunstige invloed op de klachten. In een enkel geval verdwijnen dan de klachten grotendeels. In ieder geval kunnen we u helpen te zorgen dat de klachten een minder groot deel van uw leven in beslag nemen. Dan kunt u weer toekomen aan andere belangrijke dingen in uw leven.

Welke therapieën hebben wij in huis?

Iedereen is anders. Daarom begint de therapie altijd met een onderzoek waarbij wij samen met u kijken naar de beste aanpak voor uw probleem. We behandelen in groepen, maar ook individueel. Als u dat wil, kan iemand van uw familie met u mee komen. De duur van de therapie verschilt per persoon. Soms is het een korte therapie, soms een wat langere. Zolang we verbetering zien, vinden we het zinvol door te gaan. We hebben veel verschillende therapieën in ons pakket. We noemen enkele voorbeelden:

- **Cognitieve gedragstherapie** helpt bij veranderingen in denken en doen. Deze therapie richt zich op gedachten en manieren van doen die u niet helpen bij uw lichamelijke klachten.
- Trauma behandelingen, o.a. **EMDR** om te zorgen dat u minder last heeft van herinneringen aan nare gebeurtenissen.
- Persoonsgerichte behandeling gericht op het verbeteren van niet-helpende karaktertrekken en het doorbreken van lang bestaande patronen. We doen dit middels **Schematherapie**.
- **Medicamenteuze therapie** voor bijvoorbeeld de behandeling van depressie en angsten.
- **Psychomotore therapie** richt zich op het lijf, te denken valt o.a. aan ontspannings-trainingen, het beter leren aanvoelen van (lichamelijke) grenzen en het krijgen van vertrouwen in het lichaam.
- **Acceptance and Commitment therapie** is een vorm van therapie waarbij je op een andere manier met je vervelende gedachten, gevoelens en sensaties leert om te gaan. Zo ontstaat er ruimte en aandacht voor dingen die voor jou belangrijk zijn.
- **Hypnose** is een behandelmethode die kan worden ingezet in de behandeling van FNS en maakt gebruik van de verbondenheid tussen lichaam en geest. Onder hypnose komt u in een diepe ontspanning en bent u volledig geconcentreerd. Dit helpt u om open te staan voor het aanbrengen van veranderingen in uw klachten.
- We kunnen behandelingen aanvullen via **beeldbellen en telefonisch contact**. Wij gaan ervan uit dat de medische kant van uw probleem goed onderzocht is voordat u bij ons komt. Voor specifiek medische vragen kunt u bij uw huisarts of specialist terecht.

U kunt bij ons terecht met een verwijfsbrief van uw huisarts of specialist.

Uw zorgverzekering vergoedt de kosten van onze behandelingen. De polikliniek psychosomatiek van GGZinGeest kan u helpen uw leven weer leefbaar te maken.

Meer informatie

Bel naar 020 5434343 en vraag naar de polikliniek psychosomatiek. Wanneer u uw telefoonnummer achterlaat bellen wij u terug.

Ieder mens is uniek. De aanpak naar herstel dus ook. Met die kennis biedt GGZ inGeest gespecialiseerde psychiatrische zorg. Aan jongeren, volwassenen en ouderen. Met oog voor hun persoonlijke situatie en naaste omgeving. Afgestemd op lichaam en geest en volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

GGZ inGeest

Polikliniek Psychosomatiek
Laan van Helende Meesters 433
1186 DL Amstelveen
Er is parkeergelegenheid voor de deur.

Beeldverantwoording: Shutterstock
GGZ inGeest, april 2023

