



## Wat is ALK en SOLK?

U heeft langdurige lichamelijke klachten, waarvoor na medisch onderzoek geen duidelijke verklaring te vinden is. We gebruiken dan de term ALK en vroeger SOLK. Deze afkortingen betekenen: Aanhoudende Lichamelijke Klachten en Somatische Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. We gebruiken tegenwoordig de term ALK. U kunt hierbij denken aan lang aanhoudende of regelmatig terugkerende hoofdpijn, rugpijn, duizeligheid, vermoeidheid of klachten van het bewegingsapparaat.

## Waarom een cursus?

De klachten beïnvloeden uw dagelijks leven vaak erg. U kunt uw werk niet volhouden, uw gezin niet voldoende aandacht geven, uw relatie kan eronder lijden, u kunt steeds minder meedoen, uw conditie gaat achteruit, uw stemming lijdt eronder. Door dit alles kunnen uw klachten weer toenemen. U wilt dit doorbreken en heeft daar hulp bij nodig.

## Inhoud van de cursus

In de cursus worden volgens de laatste inzichten ontspannings- en mindfulness oefeningen gegeven en er wordt veel uitgelegd over de werking van emoties en stress op het lichaam en ook wat de rol is van de omgeving hierbij. Aan de hand van een persoonlijk geformuleerd doel leert u hoe u beter kunt omgaan met uw lichamelijke klachten. Belangrijke thema's zijn grenzen en hulpbronnen. Mensen die tot nu toe aan de cursus hebben deelgenomen, voelen zich beter en zeggen meer controle te hebben over hun klachten. Ook werkt het herkennen en delen van ervaringen binnen een veilige groepssituatie helend.

De cursus wordt geleid door Rocky Loots, psychosomatisch fysiotherapeut en Nelly van Berkel, psychomotorisch therapeut, tevens praktijkondersteuner GGZ. De cursus wordt gedurende het hele jaar gegeven en bestaat uit themablokken van 4 opeenvolgende wekelijkse groepsbijeenkomsten. Hierna kan opnieuw doorgegaan worden voor een volgend themablok van 4 bijeenkomsten.

## Thema's zijn:

1. Stoppen met vechten, leren accepteren van mijn grenzen.
2. Hoe ga ik om met mijn emoties?
3. Je lijf leren voelen, ken je lijf.
4. Wat zijn mijn hulpbronnen? Leren leven met mijn klachten.

## Kosten en vergoeding

Wanneer u aanvullend verzekerd bent, wordt de cursus vergoed door uw zorgverzekeraar. Als u alleen een basisverzekering heeft, betaalt u €200 voor een themablok van 4 bijeenkomsten van 1,5 uur. Patiënten van buiten het gezondheidscentrum kunnen op eenzelfde wijze deelnemen.

## Aanmelden

U kunt zich via uw huisarts aanmelden. De praktijkondersteuner ALK zal vervolgens enkele gesprekken met u voeren om uw klachten te inventariseren en uitleg te geven over het aanbod.

ALK

1

U bespreekt bij de huisarts uw lichamelijke klachten en deze laat indien nodig aanvullend onderzoek doen. Ook de praktijkverpleegkundige, POH-GGZ of fysiotherapeut kunnen u adviseren een afspraak te maken bij uw huisarts n.a.v. uw langdurige klachten.

2

U wordt door de huisarts verwezen naar de POH-GGZ Nelly van Berkel.

3

Intake. Bij de POH-GGZ worden uw persoonlijke doelen besproken en uitleg gegeven over de cursus(sen) en de kosten.

4

Start behandeltraject.

