

## Somatische problemen

Wanneer we lichamelijk (somatisch) ziek zijn, dan voelen we ons geestelijk meestal ook niet zo prettig. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden en beïnvloeden elkaar over en weer.

## Chronische aandoeningen

Het komt helaas vaak voor dat mensen te horen krijgen dat zij een chronische aandoening hebben. U kunt hierbij denken aan diabetes of COPD. Mensen krijgen de boodschap dat zij ermee moeten leren leven, hetgeen kan leiden tot onbegrip, verwarring en soms zelfs depressie.

## Terminale ziekte

Daarnaast krijgen veel mensen een ziekte die progressief van aard is. U kunt hierbij denken aan verschillende vormen van kanker of Multiple Sclerose (MS). Mensen weten vaak niet wat hen te wachten staat. hetgeen tot veel onzekerheid en angst kan leiden, niet alleen voor de patiënt zelf, maar ook voor zijn of haar naasten. Het kan dan heel erg helpen om psychologische begeleiding te krijgen, onder andere voor het leren accepteren van de ziekte.

## Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijk Klachten (SOLK)

We spreken van SOLK, wanneer iemand voor een periode van een aantal weken somatische klachten heeft die op basis van medisch onderzoek onvoldoende verklaard kunnen worden. Deze aandoening kan een breed scala aan klachten omvatten, zoals hoofdpijn, buikpijn, darmklachten, vermoeidheid, zenuwpijn et cetera. Bij deze klachten kunnen psychologische factoren als stress, moeilijke levensomstandigheden, problemen op het werk of trauma een rol spelen. Wanneer na enige tijd blijkt dat de klachten somatisch niet verklaard kunnen worden, kan het goed zijn eens contact op te nemen met een psycholoog.

## Begeleiding bij somatische problemen

De begeleiding bij somatische problemen kan heel divers zijn, afhankelijk van de klachten en de hulpvraag van de cliënt. In veel gevallen zal de begeleiding afgestemd worden op de medicinale behandeling die de patiënt ondergaat voor zijn ziekte. Wanneer iemand een chronische aandoening zoals diabetes heeft, zal de coaching voornamelijk gericht zijn op acceptatie en op het leren omgaan met de ziekte. Daarnaast kan er aandacht worden besteed aan het opnieuw invulling geven aan het leven. Wanneer er sprake is van een terminale ziekte, zal de begeleiding vooral gericht zijn op acceptatie en verwerking. Deze vorm van begeleiding kan voor de patiënt maar ook voor de naasten worden ingezet. Bij SOLK wordt beoogd te achterhalen welke psychologische factoren de somatische klachten veroorzaken en/of in stand houden. Die factoren vormen vervolgens het aangrijpingspunt van de begeleiding.