



Start met verandering

Heb je lichamelijke klachten die maar niet overgaan? En krijg je geen duidelijke antwoorden op waarom je klachten zo heftig zijn? Dan spreken we vaak van Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK). Soms is er wél een oorzaak bekend, maar blijft onduidelijk waarom de klachten zo ernstig zijn.

Misschien worden je klachten niet altijd serieus genomen. Dat kan onzeker, frustrerend en vermoeiend zijn. Veel mensen die wij zien, herkennen dit. Ondertussen hebben de klachten steeds meer invloed op je dagelijks leven. Daarom kijken wij verder dan losse symptomen en onderzoeken we samen wat jij nodig hebt om weer meer grip te krijgen op je klachten én je leven.

In dit document lees je hoe ons behandeltraject eruitziet en krijg je toegang tot een module uit ons werkboek. Zo krijg je meer inzicht in aanhoudende lichamelijke klachten én ontdek je welke eerste stappen je zelf al kunt zetten.

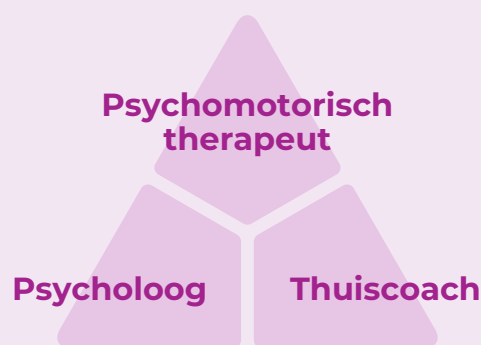


Dit is wat we doen

Wij zijn een sGGZ-instelling die helpt de verbinding tussen het brein en lichaam te versterken. Wij kijken naar het geheel. We onderzoeken waar je klachten vandaan komen en wat het in stand houdt. Zo kunnen pijn, vermoeidheid en andere klachten meer op de achtergrond raken en ontstaat er ruimte voor wat voor jou écht belangrijk is.

Multidisciplinair team

Ons team bestaat uit verschillende specialisten. Tijdens het behandeltraject wordt je door elk discipline gezien. Ze kijken elk vanuit hun eigen expertise naar jouw situatie, zodat we een goed beeld krijgen van wat jij nodig hebt. Daarnaast bewaakt een regiebehandelaar het traject en stuurt bij wanneer dat nodig is. Klik op de discipline om hier meer over te lezen.



Behandelfasen

Groepsbehandeling psycho-educatie

Deze behandelingen bestaan uit 3 keer een sessie van 1,5 uur met de psycholoog in een groep van 4 tot 6 personen. In deze fase komt de thuiscoach wekelijks bij je thuis. Hierdoor is er al in een vroeg stadium van het traject zicht op belemmerende factoren bijvoorbeeld in het gezin, de partnerrelatie, werk of hobby's.

Individuele fase

Deze fase duurt 18 weken en volgt op de psycho-educatie.

Je wordt individueel behandeld door zowel de psycholoog als de psychomotorisch therapeut. Tegelijkertijd komt de thuiscoach om de week bij jou thuis langs om je te begeleiden bij het toepassen van de vaardigheden in je eigen sociale context.

Groepsbehandeling PMT

Na de individuele fase volgt zes weken psychomotorische therapie in een groep. Elke sessie duurt één uur met elke week een nieuw thema. Je oefent met verschillende vaardigheden in een nieuwe en veilige omgeving met onze psychomotorisch therapeut. Na deze fase volgt er nog een afrondend evaluatiegesprek met de psycholoog.

De stappen van ons behandeltraject



Stappen richting herstel

De looptijd van de behandeling is afhankelijk van de hulpvraag en de problematiek, maar gemiddeld is de looptijd van een behandeling tussen de zes en acht maanden. Hieronder staan de stappen van het traject benoemd.

Intakeprocedure



Fase 1 Groepsverband

Fase 2 Individueel



Fase 3 Groepsverband

Afronding



Persoonlijk werkboek

Wij vinden het belangrijk dat je de juiste zorg krijgt op het juiste moment. Er is geen standaard werkboek met één oplossing; iedereen doorloopt zijn eigen traject. We werken daarom met een persoonlijk samengesteld werkboek, opgebouwd uit verschillende modules die we zelf hebben ontwikkeld.

Iedereen start met de basismodule waarin je meer leert over de somatisch-symptoomstoornis. Tijdens de eerste groepsbijeenkomst ontvang je de module psycho-educatie. Daarna bepalen de behandelaren samen welke modules op welk moment het beste bij jou aansluiten. Elke module heeft een eigen thema met bijbehorende informatie en opdrachten.

Hierna vind je een deel uit de basis- en pijneducatiemodule, samengevoegd tot één module. Het is eerst vooral informatief; leer je lichaam begrijpen, daarna kan je pas stappen gaan maken!



Wij zijn gespecialiseerd in het behandelen van mensen met een somatische symptoomstoornis. Wij geloven dat we jou de goede weg op kunnen helpen. We hopen dat je door dit traject instaat bent om met meer kennis (van jezelf en je lichaam) betere keuzes te maken die bij jou passen. Het doel is dat jij weer regie krijgt over jouw leven en lichaam, zodat je weer kan doen wat jij waardevol en belangrijk vindt.

Het is niet zomaar een stap van vandaag op morgen, maar het is een proces dat door ontdekken en oefenen steeds meer zichtbaar wordt. We hebben daarin geen vast stappenplan voor jou klaarliggen. We willen naast jou staan en samen kijken wat jij hierin nodig hebt.

We geloven dat verandering zichtbaar wordt op de plek waar jij woont, werkt en je vrije tijd doorbrengt, evenals dat het zichtbaar is voor de mensen die voor jou belangrijk zijn. Je krijgt meer kennis, leert vaardigheden, gaat oefenen en we houden jou een spiegel voor. Hier ga jij vervolgens mee aan de slag voor werkelijke verandering in jouw leven.

Wat is een somatisch-symptoomstoornis?

Dit betekent dat je aanhoudende lichamelijke klachten hebt of je ernstig zorgen maakt over je gezondheid, dusdanig dat het je dagelijks leven verstoort. Je ziet vaak aan de buitenkant niet dat je klachten hebt. Het is frustrerend en vaak ook onbegrijpelijk voor jezelf en de mensen om je heen.

De definitie voor somatisch-symptoomstoornis:

- Je hebt één of meer lichamelijke klachten die je dagelijks leven verstoren;
- Je hebt de klachten zes maanden of langer;
- Je hebt last van piekerklachten, maakt je in hoge mate ongerust over je gezondheid of besteedt uitzonderlijk veel tijd aan de zorgen over je gezondheid.

Anders dan bij een gebroken arm of een andere lichamelijke aandoening is de klacht niet of slechts beperkt te verhelpen door een dokter of door een medische ingreep. Je merkt dat het je veel bezighoudt en het levert beperkingen op in je dagelijks leven. Bijvoorbeeld, omdat het niet meer lukt om te werken, je sociale kring veel kleiner wordt of je minder tot niet meer kan sporten. Veel mensen vragen zich af waar de klachten vandaan komen, omdat er geen medische verklaring/behandeling voor is. Het lijkt dan ook misschien raar om met lichamelijke klachten naar een instelling voor geestelijke gezondheid te gaan.

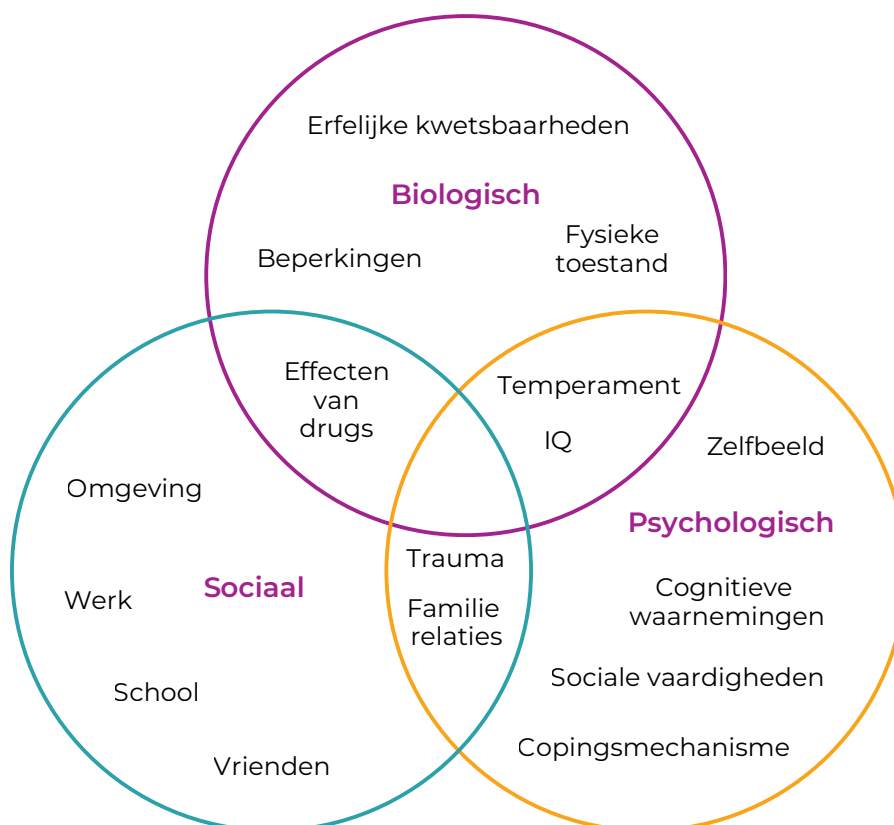
Biopsychosociaal model

Wanneer lichamelijke klachten langer dan 6 maanden blijven bestaan, betekent het dat er geen sprake meer is van weefselschade en dat er lichamenlijk dus geen behandeling meer nodig is om weefselschade te verhelpen.

Na 6 maanden treedt er ontregeling op in je lichaam met klachten. In die ontregeling spelen meerdere factoren mee dan alleen fysieke factoren. Wij kijken naar biopsychosociale factoren die meespelen in jouw klachten. Hieronder staan enkele voorbeelden die mee kunnen spelen en invloed kunnen hebben op jouw lichamelijke klachten.

- **Biologisch:** Doordat je al langer lichamelijke klachten hebt, kan je lijf gevoeliger worden voor klachten en signalen. Dit geeft meer stress en hierdoor kan je klachten als ernstiger ervaren.
- **Psychologisch:** De karaktertrek perfectionisme en je erg verantwoordelijk voelen voor dingen kan ook leiden tot over je grenzen gaan, overbelasting en spanning/stress. Hierdoor kunnen jouw klachten blijven bestaan of juist verergeren.
- **Sociaal:** Bedreiging in het bestaan (baanverlies of verlies van gezin/vrienden) leidt tot een overlevingsreactie: vechten, vluchten of verstarren. Dit leidt tot verhoging van spierspanning, stress en het heeft invloed op je hartslag. Wanneer dit te lang duurt, leidt dit tot een toename van lichamelijke klachten.

In de afbeelding hieronder zie je hoe de verschillende factoren invloed op elkaar hebben. Dit staat in verband met hoe jij je klachten ervaart, maar het kan er ook voor zorgen dat jouw klachten blijven of verergeren.

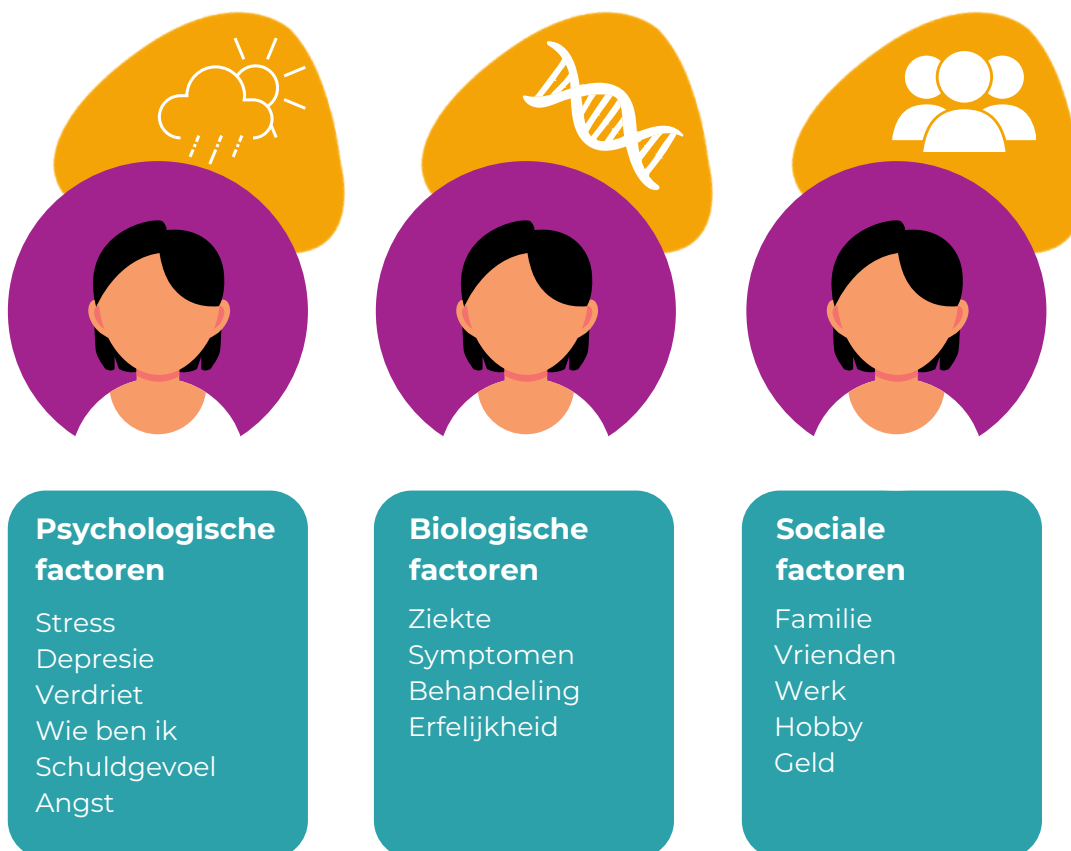


De complexiteit van pijn maakt het noodzakelijk om het vanuit diverse invalshoeken te bekijken. Tijdens de behandeling gaan wij onderzoeken welke factoren (biologisch, psychologisch en sociaal) van invloed zijn op jouw huidige klachten, functioneren en op welke manier. Daarnaast moeten we onderzoeken of de gevonden factoren beïnvloed worden, oftewel of we ze kunnen 'omkeren'.

Voorbeelden van klachtonderhoudende factoren zijn:

- **Biologische factoren:** ziekte, sensitisatie, weefselschade/aandoening, verstoorde slaap, overactief stresssysteem of langdurig medicatiegebruik (opiaten).
- **Psychologische factoren:** te veel doen, te weinig doen, pijngeleid handelen, vechten tegen pijn, afsluiten van jouw lichaam of gevoelens wegstoppen. Catastrofale gedachten zoals "Ik ben niks waard met dit lijf.", "Deze pijn gaat nooit meer over en zal mijn leven verwoesten.". Daarnaast zijn angstige/depressieve gevoelens, stress en onverwerkte traumatische gebeurtenissen psychologische factoren.
- **Sociale factoren:** problemen met jouw omgeving (zoals niet begrepen of erkend worden). Of een te zorgzame omgeving die al jouw taken overneemt. De pijn of ziekzijn heeft een rol in het bewaken van grenzen.

Wil je meer informatie over pijneducatie? Bekijk dan [deze video!](#)



Opdracht

Welke factoren houden (mogelijk) jouw pijnklachten in stand?

▶ Psychologische factoren:

▶ Biologische factoren:

▶ Sociale factoren:

Sta eens stil bij jezelf:

Als je gespannen bent,
wat merk je dan?

Wat zorgt voor ontspanning?

Wat geeft jou energie?

Of wat kost juist energie?

“Blijf niet rondlopen met je klachten, maar verwacht ook geen snelle oplossing.”



Je lichaam vertelt een verhaal

Marloes (39 jaar) werkte in de hulpverlening, maar zit inmiddels al drie jaar thuis door onder andere het uitvallen van haar evenwichtsorgaan. Haar lage belastbaarheid en fysieke klachten maakten herstel jarenlang onmogelijk. Na verschillende behandelingen zonder blijvend resultaat kwam ze bij ons terecht. Ze ontdekte hoe belangrijk het gevoel van veiligheid is voor herstel.

[Lees hier haar hele verhaal.](#)

Ervaringsverhalen

Benieuwd hoe anderen het behandeltraject hebben ervaren? In wat voor situaties zij zitten en wat voor symptomen zij hebben? Ieder heeft zijn eigen verhaal, elk behandeltraject is anders. Klik op de knoppen om de verhalen te lezen.

Valerie kwam bij ons terecht door haar aanhoudende astma, wat een uitingsvorm was voor haar problemen. Het leidde tot een langzaam proces van herstel. "Ik was sceptisch en dacht dat ik met een paar sessies mijn problemen wel kon oplossen. Wat ik echter niet besepte, was hoe diep de wonden zaten en hoeveel werk het zou kosten om mijn balans te hervinden.", vertelt ze.

[Lees verder](#)



Soms sluimeren problemen al sinds je jeugd, niet wetende hoe je hiermee moet omgaan. Bij Daniëlle begon het met gepest worden in groep 8. Later ontdekte ze dat haar vader een alcoholprobleem had, een geheim dat ze niet kon delen. Haar oplossing? Veel eten. "In alles liep ik vast," vertelt ze. "Ik moest van alles doen, maar kon mezelf er niet toe zetten. Zelfs de was ophangen voelde als een enorme opgave."

[Lees verder](#)



Luna ervaarde lang tijd verschillende lichamelijke klachten, zoals duizeligheid, ontstekingen en gewichtsverlies. De klachten gingen niet weg, daarom besloot ze hulp te zoeken. "Ik was in het begin sceptisch en dacht: mijn klachten zijn lichamelijk, waarom zou ik een traject volgen waarin een groot deel gaat om mentale gezondheid? Ik wilde dat er gewoon een oplossing gevonden werd voor mijn lichamelijke problemen."

[Lees verder](#)



Behandelresultaten

Hieronder vind je enkele behandelresultaten van het afgelopen jaar (2025). De grafieken zijn gebaseerd op resultaten van 284 cliënten. Met deze gegevens willen we inzicht geven in de voortgang en het herstel. We vinden het belangrijk om transparant te zijn, zodat je vooraf goed weet wat je kan verwachten.

Verandering van klachten

Na ons behandeltraject ervaren mensen over het algemeen een duidelijke afname van klachten. Ze voelen minder angst, ervaren minder depressieve gevoelens en geven aan minder fysieke klachten te hebben. De vermindering van deze klachten vormt een goede basis om zelfstandig verder te werken met de inzichten en vaardigheden die ze tijdens het behandeltraject hebben geleerd.

Leeftijdscategorie

20-29 jaar	15%
30-39 jaar	26%
40-49 jaar	24%
50-59 jaar	18%
60-69 jaar	12%
70+	5%

369

cliënten behandeld

281

intakes afgenomen

140

trajecten gestart



72%

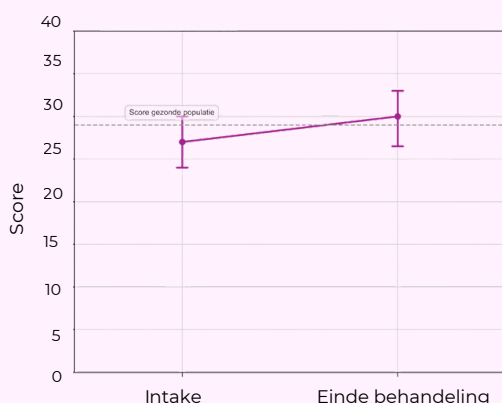


28%

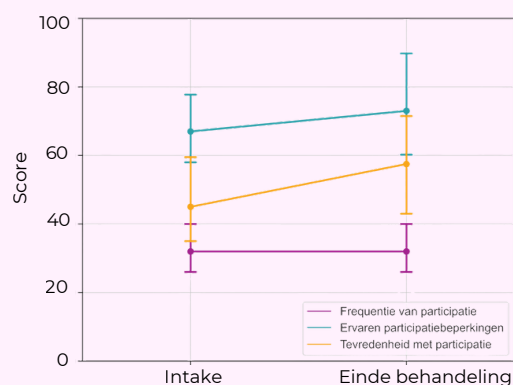
Consumer Quality index (CQi)

8,2

General Self efficacy Scale (n=163)



Verandering van participatie (n=106)



Vind nog meer resultaten op onze website en lees de toelichting bij de grafieken: mbbchange.nl/behandelresultaten



Bedankt dat je de tijd hebt genomen om onze brochure te lezen. We hopen dat je hier iets aan hebt gehad. Lees je verder rustig in op onze website om er nog beter achter te komen of wij iets voor jou kunnen betekenen. Mocht je vragen hebben of je casus willen bespreken, neem dan gerust contact met ons op! We denken graag met je mee.

Tot slot wensen we je het allerbeste toe! We hopen dat je de weg vindt naar de ondersteuning die jou verder helpt.