

*Waar vind ik een bij SOLKNet  
aangesloten psychosomatisch  
therapeut?*

[www.solknet.com](http://www.solknet.com)

Netwerk voor Somatisch  
Onvoldoende verklaarde  
Lichamelijke Klachten



**SOLKNet**

*‘SOLKNet zoekt de kern van  
het probleem en legt de brug  
tussen lichaam en geest.’*



**SOLKNet**

## Wat is SOLK

SOLK staat voor Somatisch (lichamelijk) Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten.

Het gaat om lichamelijke klachten die niet voldoende kunnen worden verklaard door een medische oorzaak. Een verklaring kan gevonden worden in stress en alledaagse zorgen.

Het verband tussen uw klachten en stress kan voor u vaak nog niet helemaal herkenbaar zijn.

Lichamelijke stressklachten	Psychische stressklachten
Spanningshoofdpijn	Niet meer tot rust komen
Aanhoudende moeheid	Gejaagdheid
Slaapproblemen	Concentratievermindering
Gespannen nek-, schouder- of armspieren	Vergeetachtigheid
Lage rugpijn	Piekeren
Maagdarmstoornissen	Besluiteloosheid
Verminderde weerstand	Somberheid
Pijn/ druk op de borst	Angst en/of onzekerheid
Benauwdheid	Niet meer kunnen genieten
Duizeligheid	Lusteloosheid
Hartkloppingen	Desinteresse

De klachten zijn ook wel bekend onder verschillende syndroomnamen, zoals bijvoorbeeld hyperventilatie, spanningshoofdpijn, nekpijn, whiplashsyndroom, rsi, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, overspanning, burn-out, prikkelbare darmsyndroom en (lage) rugpijn. Als u de diagnose van één van deze syndromen hebt gekregen of de overkoepelende diagnose SOLK, dan is er een goede lichaam-geest behandeling mogelijk, om de klachten te verminderen, verhelpen en voorkomen.

## De aanpak van SOLK

De bij SOLKNet aangesloten psychosomatisch therapeuten bieden u een gecombineerde lichaam-geest behandeling aan. Ze slaan een brug tussen lichaam en geest en brengen de lichamelijke klachten in verband met psychosociale stressfactoren. Dat kunnen zowel factoren zijn die de klachten uitlokken als in stand houden. Het kunnen ook factoren zijn die iemand kwetsbaar maken voor SOLK.

Een voorbeeld van psychosociale stressfactoren zijn bijvoorbeeld een overlijden, ziekte, echtscheiding, ontslag, reorganisatie, conflict of een grote werkdruk, maar kan tevens liggen in de stress van alle dag, alledaagse zorgen en emoties.

De bij SOLKNet aangesloten psychosomatisch therapeuten zijn erin gespecialiseerd om samen met u de achterliggende oorzaken van uw klachten op te sporen en aan te pakken. Indien nodig worden ook de gevolgen van de klachten aangepakt.

### De SOLK-behandeling bestaat uit een combinatie van:

- Uitleg over SOLK en de wisselwerking tussen lichaam en geest.
- Gerichte, inzicht gevende gesprekken, om de factoren die de klachten uitlokken of in stand houden te verhelderen en aan te pakken.
- Interventies uit o.a. de cognitieve gedragstherapie, om via gedachten weer grip te krijgen op gevoel, gedrag en emoties. Ook worden vaardigheden geoefend om problemen adequaat het hoofd te bieden.
- Lichaamsgerichte oefeningen uit o.a. mindfulness, adem- en ontspanningstherapie, waardoor u uw lichaam en emoties beter leert voelen en leert om te gaan met de lichamelijke gewaarwordingen en emoties, zodat u weer in balans en in uw kracht komt.

Deze gecombineerde lichaam-geest behandeling is dus gericht op ons denken, op het voelen van ons lichaam en onze emoties, en op ons gedrag.

### Resultaten

Door gebruik van de bovenstaande methodieken leert u uw klachten te begrijpen en invloed te hebben op uw klachten. U leert klachten te verminderen, verhelpen en voorkomen. Dit leidt tot meer veerkracht en een betere regie over uw eigen leven.

