ALK - aanhoudende lichamelijke klachten

ALK staat voor aanhoudende lichamelijke klachten. Het kan om allerlei verschillende soorten lichamelijke klachten gaan. Bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn misselijkheid of vermoeidheid. De klachten houden langere tijd aan. Ontdek hoe Levvel je kan helpen.

De klachten zijn echt en voelbaar, ook als er (nog) geen duidelijke lichamelijke oorzaak wordt gevonden. Bij Levvel kijken we naar jou als geheel – dus naar je hoofd en je lichaam. We willen samen met jou onderzoeken hoe we deze lichamelijke klachten kunnen begrijpen.

We kijken naar jou als geheel

Bij Levvel werken we volgens het biopsychosociaal model. Dat betekent dat we samen met jou en je ouders het volgende onderzoeken:

- Wat speelt er op biologisch gebied? Heb je bijvoorbeeld een ziekte, of slaap je al lange tijd slecht?
- Wat speelt er op psychologisch gebied? Heb je bijvoorbeeld last van negatieve gedachten en emoties? En hoe ga je om met lastige situaties, ben je bijvoorbeeld perfectionistisch, of voel je jezelf snel heel verantwoordelijk?
- Wat speelt er in je leven, in relaties met anderen? Denk bijvoorbeeld aan je gezin, op school en met vrienden en mensen in je omgeving. Steunen zij je?

We onderzoeken dit samen, zodat we goed begrijpen waar je klachten mee te maken kunnen hebben.

Welke behandelingen zijn er voor ALK?

We gaan samen puzzelen hoe we jouw klachten kunnen begrijpen en hoe het komt dat ze nog niet over zijn gegaan. Als we samen een goed beeld hebben, kijken we wat kan helpen. Er is geen standaard oplossing, want ieder mens is anders. Afhankelijk van wat bij jou past, kunnen we kiezen uit verschillende soorten hulp:

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

Met CGT krijg je eerst uitleg over hoe pijn werkt. Daarna leer je begrijpen hoe jouw gedachten, gevoelens en gedrag de klachten kunnen beïnvloeden.

Je leert om je brein en je lichaam meer tot rust te brengen. Je leert om te luisteren naar de seintjes van je lichaam. Daarvoor doe je oefeningen en heb je gesprekken. Door hier samen aan te werken, kunnen klachten afnemen en krijg je meer vertrouwen in je lichaam.

‘Buikpijn de Baas!’

Een kortdurende behandeling van 6 sessies speciaal voor kinderen en jongeren met buikpijn. Je leert anders om te gaan met de pijn en je leert hoe je weer je leven kunt oppakken.

EMDR

Heb je iets vervelends meegemaakt dat je niet goed hebt kunnen verwerken? Dan kan EMDR helpen. Deze therapie helpt om nare herinneringen minder heftig te maken. Dat kunnen bijvoorbeeld herinneringen zijn aan de tijd waarin je lichamelijk klachten zijn ontstaan. Maar ook herinneringen aan andere momenten in je leven.

Hypnotherapie

Hypnotherapie is een behandeling waarbij we hypnose gebruiken. Tijdens hypnose ben je heel gefocust. Je let vooral op één ding tegelijk en tijd kan anders aanvoelen. Van deze hypnose-oefeningen maken we een geluidsopname met je eigen telefoon, zodat je zelf thuis dagelijks de oefeningen kan herhalen.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Hypnose helpt vooral bij buikpijn. Het kan ook helpen bij andere lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, misselijkheid of klachten die onder een functionele neurologische stoornis vallen (zie kopje FNS).

ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

ACT is een vorm van gedragstherapie waarin je leert om anders om te gaan met pijn, negatieve gedachten, gevoelens en gebeurtenissen. Je stopt met vechten tegen de klachten. Je leert ruimte te maken voor pijn of ongemak, terwijl je blijft doen wat belangrijk voor je is. Zo krijgen de klachten vaak minder invloed op je leven, ook als ze niet meteen verdwijnen.

Groepsbehandeling

Online groepsbehandeling voor jongeren van 12 – 18 jaar. Je leert beter begrijpen wat er in je lijf gebeurt én hoe je ondanks je klachten je leven weer meer kunt leven zoals jij dat wilt.

Heb je een functionele neurologische stoornis FNS?

Soms komen lichamelijke klachten door iets wat we een functionele neurologische stoornis (FNS) noemen. Bijvoorbeeld als je ineens niet meer kunt lopen, praten of vaak flauwvalt. Een neuroloog stelt deze diagnose.

Je klachten zijn echt en ontstaan doordat je hersenen je lichaam niet goed aansturen. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress, door bepaalde lichamelijke klachten, psychische klachten, of gebeurtenissen in je omgeving. We bespreken met jou welke hulp het beste bij je past.

Als de behandeling niet genoeg werkt

Soms werkt de behandeling van jouw klachten niet goed genoeg. Dan kan een tijdelijke intensieve behandeling bij San Remo of Santa Rosa beter zijn.

Lees meer over San Remo

Lees meer over Santa Rosa

Goed om te weten

- Je behandeling werkt alleen als we samenwerken en als jij je er goed bij voelt;
- Jij en je ouders doen actief mee in de behandeling;
- Je bent medisch onderzocht door een arts.

Vragen en aanmelden

Wil je meer weten over onze hulp bij ALK, of heb je vragen over het aanmeldproces? Neem dan contact op met het aanmeldteam.

@email

088 054 70 01

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin