

## Samenvatting workshop “SOLK what’s it ACTually about?”

In deze workshop wordt ingegaan op de vraag wat maakt dat SOLK-klachten voor zowel de arts als de patiënt zulke “lastige” klachten zijn. Aan de hand van de visie vanuit de ACT wordt getracht een antwoord te geven op deze vraag. ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy en is een vorm van cognitieve gedragstherapie. Een belangrijk uitgangspunt bij ACT is dat lijden en problemen (zoals lichamelijke klachten) bij het leven horen. Zowel patiënten als artsen lijken echter vast te lopen in hun pogingen deze lichamelijke klachten of de toestand waarin een patiënt zich presenteert, te willen veranderen. Zowel arts als patiënt hebben vaak het gevoel “een gevecht te leveren”. Met ACT wordt geleerd dat pogingen om klachten/moeilijke gevoelens te willen vermijden of veranderen, juist meer leed met zich meebrengt, en het zicht verloren laat gaan op dat wat er echt toe doet. ACT draait het om; mensen kunnen ervoor kiezen zich te richten op wat ze belangrijk vinden in hun leven (hun waarden) in plaats van hun energie te steken in het af willen komen van hun klachten. Ze kunnen vermijding opgeven en aanvaarden dat lijden bij het leven hoort. Een eerste stap hierbij is dat ze zich bewust worden van ervaringen en automatische reactiepatronen (met behulp van Mindfulness). Vervolgens wordt aan de hand van het opstellen van waarden gewerkt aan het weer inrichten van het dagelijks leven conform deze waarden en met hun klachten.

Tijdens de workshop hebben we de aanwezigen laten ervaren wat bepaalde ACT-oefeningen teweeg kunnen brengen. Zo hebben ze nagedacht over hun eigen waarden als arts en de manier waarop ze in de praktijk hun waarden nastreven, in het contact met mensen met SOLK. Ook hebben ze een oefening gedaan waarbij ze zich bewust werden van hun manier van kijken naar patiënten met SOLK; en wat er zou gebeuren als ze hen in (een ander) perspectief plaatsen.

De take-home message van de workshop is dat zowel bij de behandelaars van SOLK-patiënten als bij de SOLK-patiënten zelf, een verandering van perspectief noodzakelijk is om met deze klachten verder te kunnen komen. ACT geeft inzichten en handvatten hoe deze perspectiefverandering tot stand zou kunnen komen.

Medisch specialisten kunnen voor ACT bij SOLK verwijzen naar de Medische Psychologie of een revalidatiecentrum. Voor huisartsen geldt dat ze naar een psycholoog in de eerstelijns kunnen verwijzen die is geschoold in ACT en affiniteit heeft met SOLK.