

# Als niemand weet wat je scheelt



## KOLK: **K**liniek voor **O**nverklaarde **L**ichamelijke **K**lachten



Het moet je maar overkomen. Je niet goed voelen in je vel. Een heleboel klachten hebben: moe zijn, geen energie, chronische pijn. Maar niets te vinden. Je hebt het hele circuit van dokters en specialisten doorlopen. Alle mogelijke onderzoeken ondergaan. Maar je staat nog altijd even ver. Ondanks je intussen behoorlijk lijvig dossier, heeft de medische wetenschap tot vandaag geen verklaring voor jouw klachten.

De KOLK al eens geprobeerd? Of de Kliniek voor Onverklaarde Lichamelijke Klachten.

### Tussen de oren

'Onverklaarbare lichamelijke klachten' zijn aanslepende lichamelijke klachten waarvoor (nog) geen medische verklaring wordt gevonden. Het kan gaan om moeheid, spierpijn, zwaartegevoel, hoofdpijn, duizelingen, drukkewaarwordingen, enz. Al je klachten werden grondig onderzocht maar geen enkel onderzoek bood soelaas. Geen verklaring. Het zal dus wel tussen de oren zitten, hoor je de omgeving al luidop denken.

"Wij komen inderdaad uit een tijd waarin lichamelijke klachten waarvoor geen verklaring werd gevonden, naar het rijk van de psyche werden verwezen", zegt Geert Lefevere. Hij werkt als psycholoog en psychotherapeut in de KOLK. "Meer dan 20 jaar geleden zijn wij gestart met een afdeling psychosomatiek. Hier kwamen nogal eens mensen terecht, door huisarts of specialist met de handen in het haar, doorverwezen. Aan het einde van een ellenlange rit met allerhande onderzoeken. Maar voor de lichamelijke klachten die zij hadden, werd geen afdoende verklaring gevonden. Wij stelden vast dat we wel vaker met mensen



werden geconfronteerd in diezelfde situatie. Ook op psychisch vlak vonden wij geen verklaring voor hun klachten. Deze beperkte groep patiënten vielen gewoon door de mazen van het medische net. Precies hierin lag voor ons een uitdaging: wat kunnen wij voor deze mensen wèl doen?”

“Doorheen de jaren is het denken rond onverklaarde lichamelijke klachten duidelijk geëvolueerd”, zegt Patrick Verbeke, psychiater verbonden aan de KOLK. “Wij zijn heel anders gaan kijken naar het statuut van onverklaarde lichamelijke klachten. Voorheen was de redenering dat een onverklaarde lichamelijke klacht wel tussen de oren moest zitten. Vandaag realiseren artsen en specialisten zich dat zij voor symptomen binnen hun vakdomein niet altijd een uitleg hebben. Cardiologen bijvoorbeeld kennen het: patiënten die lijden aan ernstige gevoelens van beklemming, maar geen enkel onderzoek wijst een oorzaak aan”.

### Her-denken

Accepteren dat er soms geen verklaring is. Voor de medische wereld geen gemakkelijke denkoefening! Of onder ogen zien dat die verklaring op zijn minst tot op de dag van vandaag nog niet is gevonden. Misschien is er theoretisch wel een uitleg, maar staat de medische wereld nog niet ver genoeg om deze bevestigd te zien. Natuurlijk zal de medische wetenschap volgens Patrick Verbeke nog vooruitgang boeken. Maar hoe ver de wetenschap ook geraakt, altijd zullen er verschijnselen zijn die niet verklaard kunnen worden. De mens is een gecompliceerde machine en de wisselwerking tussen geest en lichaam is ongelooflijk complex.

Toch heeft Geert Lefevre het gevoel dat medici de laatste jaren een denkbeweging in de goede richting hebben gemaakt.



BEGRIPPEN ALS ‘BETER WORDEN’ EN ‘GE-NEZEN’ PROBEREN WIJ TE HERDEFINIËREN. WIJ PROBEREN TOT EEN WERKBARE DEFINITIE TE KOMEN.

**Geert Lefevre:** “Herinner je hoe een aantal jaren terug in de ziekenhuizen affiches opdoken: voor een pijnvrij ziekenhuis! Ziekenhuizen engageerden zich om hun patiënten alle pijn te besparen. Een mooi streven, maar ondertussen achterhaald. Niemand kan garant staan voor een totale afwezigheid van pijn. Geen arts, geen medicijn, geen ziekenhuis. Tot op de dag van vandaag is dit een loze belofte. Waarom de mensen dan doen geloven dat de medische wetenschap het wel kan? Vandaag gaan wij niet meer zo ver dat wij zekerheden stellen die wij misschien niet waar kunnen maken”.



DE MENS IS EEN GECOMPLICEERDE MACHINE EN DE WISSELWERKING TUSSEN GEEST EN LICHAAM IS ONGELOOFLIJK COMPLEX.



Geert Lefevre.

### Filosofie

Dit her-denken sluit naadloos aan bij de filosofie die in de KOLK wordt gehanteerd. Patiënten die er terecht komen krijgen nooit te horen dat hier voor hun klachten wel een verklaring zal worden gevonden. Noch wordt hen een klachtenvrije toekomst voorgespiegeld. De bedoeling is niet een verklaring te vinden, maar tot een attitudewijziging te komen. In de KOLK gaat een multidisciplinair team, samen met de patiënt, op zoek hoe hun leven aan kwaliteit kan winnen, ondanks de onverklaarde klachten. Vaak zorgen de klachten van de patiënt voor negatieve gevolgen zowel op lichamelijk, sociaal, relationeel en emotioneel vlak. Wat kan er worden ondernomen om al deze levensterreinen toch aangeneramer te maken? Een fundamentele vraag waarop heel de behandeling is geschoeid.

**Geert Lefevre:** “Al van bij de aanvang van de KOLK hebben wij de geneesaanpak ingewisseld voor een revalidatieaanpak. Onze opdracht bestaat erin een kleine uitgefilterde groep mensen te helpen om te gaan met hun klachten. Uitgefilterd, omdat het alleen om die mensen gaat bij wie voorheen alle mogelijke uitsluitende onderzoeken werden gedaan”.

**Patrick Verbeke:** “Mensen die hier terecht komen, hebben in het begin misschien wel de illusie dat de KOLK gaat doen waar alle voorgaande behandelaars niet in slaagden: een verklaring vinden voor hun klachten. Eindelijk te weten komen wat er scheelt! Hoop drijft ons allemaal. Je moet maar eens jarenlang met klachten leven, die je levenskwaliteit behoorlijk onderuit halen! En die bijgevolg ook aan je zelfbeeld knagen. Van zoveel dingen in het leven hebben deze mensen onderweg afstand moeten doen. Je kan dus echt niet verwachten dat zij zonder hoop op verbetering naar de KOLK komen. Maar wij proberen heel eerlijk te zijn. Wij vertellen deze mensen meteen dat wij zelf ook niet weten hoe hun klachten zullen evolueren. Misschien is er in de toekomst wel een antwoord. Dat kan over een half jaar zijn, over een jaar, over tien jaar ... Misschien pas over honderd jaar. Beter dan jarenlang op een wondermiddel te zitten wachten, kan je beter nu al iets gaan doen aan je levenskwaliteit. Stel dat er binnen tien jaar pas een antwoord komt, dan kan je ten minste zeggen dat je de voorbije jaren ook iets aan je leven hebt gehad”!

**Geert Lefevere:** “Aan ‘hoop op genezing’ geeft de KOLK een andere invulling. Begrippen als ‘beter worden’ en ‘genezen’ proberen wij te herdefiniëren. Wij proberen tot een werkbare definitie te komen: ‘Als je in staat zou zijn om ondanks je klachten een betere levenskwaliteit te creëren en om aan zoveel mogelijk facetten van het leven deel te nemen, dan is dat op zich een verbetering. Ook al is de klacht onveranderd’. Niet altijd gemakkelijk voor mensen om hierin mee te gaan. Zij zijn gekomen om van de klacht af te geraken, niet om er te leren mee leven”.



Patrick Verbeke.

## MODULES VAN DE DAGKOLK

- **begeleide rust:** over het belang van rusten en doseren
- **Herconditionering:** over de heropbouw van lichamelijke conditie
- **Relaxatie:** over diepere rust via ontspannen van lichaam en geest
- **Medicatie:** over medicatie die werkt en medicatie die tegenwerkt
- **Sociale aspecten:** over sociale, financiële en administratieve aspecten van ziek zijn
- **Aandachtstraining:** over de invloed van gedachten op je doen en voelen
- **Ergo:** over het zoeken naar ergonomische oplossingen voor dagelijkse taken
- **Welbevinden:** over hoe geluk meer is dan afwezigheid van klachten
- **Pijnhantering:** over strategieën om met pijnervaringen om te gaan
- **Sociale vaardigheden:** over hoe je met anderen over je toestand communiceert
- **Belangrijke anderen:** over hoe je de mensen die je nabij zijn mee kan betrekken

**Patrick Verbeke:** “Anderzijds zijn mensen ook niet van gisteren. Stel dat wij hen een wondertherapie voorschotelen. Ze zouden ons ook niet geloven. Hiervoor hebben ze al te veel desillusies meegemaakt. Tegelijk zouden zij dit wondermiddel toch ook maar weer eens proberen. Ze hebben soms al een hele rits aan wondermiddelen uitgetest, tot de meest alternatieve! Alles om toch maar beter te worden”!

### KOLK traject

Iemand die nog niet volledig op zijn klachten werd gescreend, kan dus niet bij de KOLK terecht. Zoveel is duidelijk. De KOLK komt aan het einde van de rit, niet aan het begin ervan! Je zegt niet: “Ik heb zo’n hevige rugpijn of ik voel mij zo verschrikkelijk moe, ik ga maar eens naar de KOLK”. Zo werkt het niet. Je hebt al een behoorlijk lijvig medisch dossier bij mekaar, maar geen enkel onderzoek kon uitsluitel geven over de oorzaak van je klachten. Behandelingen die je tot nu toe hebt gevolgd hadden niet het gewenste resultaat. Misschien is de KOLK in dit geval iets voor jou.

Via de huisarts of geneesheerspecialist maak je een afspraak op het medisch secretariaat. Je hebt vervolgens een oriënterend gesprek bij een verpleegkundige.

Als je in aanmerking komt voor de KOLK, krijg je een consultatie bij elk teamlid: internist, psychiater, specialist fysische geneeskunde, psycholoog. Bij de psychiater of de psycholoog kom je samen met een steunfiguur. Na overleg word je uitgenodigd



VANDAAG REALISEREN ARTSEN EN SPECI-  
ALISTEN ZICH DAT ZIJ VOOR SYMPTOMEN  
BINNEN HUN VAKDOMEIN NIET ALTIJD EEN  
UITLEG HEBBEN.

op een evaluatiegesprek waarbij een behandelingsprogramma wordt voorgesteld.

Het behandelingsprogramma is multidisciplinair: lichamelijke conditionering, ondersteunende medicatie, relaxatie en gespreks-therapeutische behandeling kunnen in het programma worden opgenomen.

Er is een ambulante (KOLK), een dagtherapeutisch (dagKOLK) en een residentieel (psychoMedische Eenheid) traject.

## DagKOLK

Volgens Geert Lefevere is de dagKOLK de meest aangewezen formule om je onverklaarde klachten te lijf te gaan. Je volgt dan een dagprogramma dat over twaalf weken loopt. Twee dagen per week. Het is een intensief programma, dat niet met een voltijdse job te combineren valt. Maar een groot voordeel is dat je samenkomt met lotgenoten en als het ware in een bad wordt gedompeld. Een bad dat je helpt om op een andere manier naar je klachten te leren kijken.

**Patrick Verbeke:** "Zeer fundamenteel in de hele aanpak is het multidisciplinaire! Precies omdat de gevolgen van de lichame-

lijke klachten zich op verschillende levensvlakken laten voelen, kunnen ze niet door één discipline worden behandeld. Wat wil zeggen dat verschillende behandelaars betrokken zijn in het programma. Ieder werkt vanuit zijn specifieke invalshoek: lichamenlijk of psychisch. Gedurende de twaalf weken worden een aantal modules doorlopen, die ieder op hun manier een invloed kunnen hebben op je manier van denken en omgaan met je lichamelijke klacht".

## Leven na kolk

Leven met een onverklaarde klacht is een proces dat meestal al jaren aan de gang is. "Het zou behoorlijk pretentius van ons zijn te denken dat wij hier in twaalf weken komaf mee kunnen maken", zegt Geert Lefevere. "Al van bij de aanvang weten wij dat wij met mensen te doen krijgen, die chronische zorg nodig hebben. Hoe lang weten wij niet, maar zeker véél langer dan de twaalf weken die wij aanbieden. Wat wij wel vaststellen is, dat mensen uit alles wat zij aangeboden krijgen een aantal zaken oppikken. Hier proberen zij elk op hun manier verder iets mee te doen. Essentieel is dat wie de dagKOLK doorlopen heeft, op een andere manier over zijn klachten denkt en deze andere manier van denken toepast op zijn dagelijkse manier van leven. Ondanks de klacht kunnen zij dingen doen die anderen ook doen, maar in aangepaste vorm. Een dichtbij vakantie, een vrijwilligerswerk, een deeltijdse job, een hobby. De klacht is er nog, de pijn is gebleven. Maar het belet hen niet deel te nemen aan het leven".

**Patrick Verbeke:** "Deze mensen zijn niet langer enkel op hun klacht gefixeerd. Zij hebben geleerd anders over hun klacht te denken en hierdoor gaan ze er ook anders mee om. Omdat de mensen uit hun onmiddellijke omgeving bij de behandeling en het denkwerk werden betrokken, nemen ook zij er een andere houding tegenover aan. Patiënten weten ook dat het niet nodig is om opnieuw te gaan doktershopperen met hun probleem. Wie het denkwerk van de KOLK heeft doorlopen, gaat niet nog maar eens al die onderzoeken laten doen".

Bea De Rouck

Foto's: Cois Van Rosendael

## KOLK

AZ Sint-Jan AV  
Campus Sint-Franciscus Xaverius  
Spaanse Loskaai 1  
8000 Brugge

T. 050 47 05 50  
[www.azbrugge.be](http://www.azbrugge.be)

