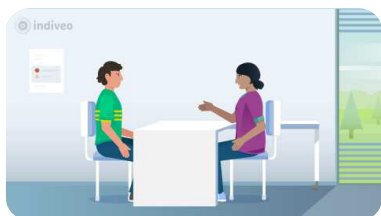


Inleiding

Doorverwijzing naar de afdeling medische psychologie



U bent door uw medisch specialist of huisarts verwezen naar de afdeling medische psychologie van het MCL omdat u klachten heeft.

De psychologen van de afdeling medische psychologie zijn deskundig op het gebied van lichamelijke klachten en (daarmee samenhangende) emoties. Op de afdeling medische psychologie wordt onderzoek gedaan naar deze samenhang van lichamelijke klachten en emoties. Ook krijgt u adviezen en eventueel een psychologische behandeling.

Doorverwijzing naar de afdeling medische psychologie

Wat kan de psycholoog voor u doen?

Video voice-over

Iedereen heeft wel eens last van sombere gevoelens, stress, of angsten. Dit noemen we psychische klachten. Ook hebben we allemaal wel eens klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of zijn we moe. Dit noemen we lichamelijke

klachten. Lichamelijke klachten kunnen veroorzaakt worden door een ziekte, maar dat hoeft niet altijd.

Hoe u denkt en hoe u doet, heeft invloed op wat u voelt. We leggen het uit: Als u ziek bent, kunt u veel klachten hebben. Dit kan u verdrietig, boos of bang maken. De klachten bepalen dan voor een groot deel hoe u zich voelt en welke emoties u ervaart. Dat u verdriet, boosheid of angst voelt, is niet vreemd. Want een ziekte kan veel betekenen voor uw dagelijks leven.

Gevoelens als verdriet, boosheid of angst kunnen ook lichamelijke klachten geven. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, buikpijn of u kunt u erg moe voelen. Ook kunnen de klachten van uw ziekte erger worden. Het is belangrijk om op zoek te gaan naar de samenhang tussen uw klachten. Een psycholoog kan u daarbij helpen, zodat uw klachten minder invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Wat kunt u verwachten als u verwezen bent?

Medische psychologie

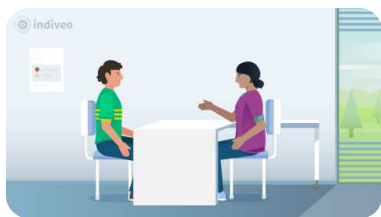


Op de afdeling medische psychologie werken klinisch psychologen, klinisch neuropsychologen, gezondheidszorgpsychologen en psychodiagnostisch werkenden. Er zijn psychologen die met kinderen en adolescenten en hun ouders werken, er zijn ook psychologen die met volwassenen en ouderen werken.

Als u bent verwezen naar de afdeling medische psychologie, neemt de secretaresse contact met u op om een afspraak te maken. Dit gebeurt via

MijnMCL, per brief of per telefoon.

Gesprek met de psycholoog

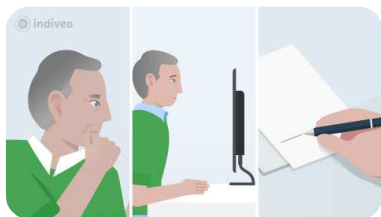


Tijdens de eerste afspraak heeft u een kennismakingsgesprek met de psycholoog. Dit gesprek gaat vooral over uw klachten en hoe u die ervaart. Om uw klachten goed te kunnen begrijpen wil de psycholoog ook meer weten over uw leven. Het intakegesprek duurt ongeveer een uur. U mag een naaste/partner meenemen.

Samen met de psycholoog ontdekt u wat verbetering zou kunnen geven. Verandering vraagt van u tijd, inzet en oefening. De behandeling is meestal kort (5-10 sessies). De behandeling kan plaatsvinden met u alleen, samen met uw partner of met het gezin.

Ook een groepsbehandeling is mogelijk. Bij groepsbehandeling krijgt u niet alleen informatie, advies en hulp bij het toepassen van de adviezen. Ook lotgenotencontact is onderdeel van de behandeling.

Neuropsychologisch onderzoek



Bij sommige patiënten wordt na het kennismakingsgesprek een (neuro)psychologisch onderzoek afgenomen. Soms krijgt u hiervoor een nieuwe afspraak. Tijdens dit onderzoek neemt een psychodiagnostisch werkende tests en/of vragenlijsten bij u af. Met de tests meten we bijvoorbeeld uw intelligentie, geheugenfunctie of concentratievermogen. Welke tests u krijgt is afhankelijk van

uw klachten. Er kunnen vragenlijsten worden afgenomen om de achtergrond van die klachten in kaart te brengen. Het onderzoek duurt ongeveer een dagdeel.

Kosten



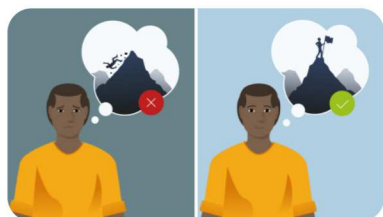
De kosten van deze behandeling worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Mogelijk moet u wel eerst uw verplichte eigen risico betalen.

Psychologische behandeling

Het is mogelijk dat de psycholoog u adviseert te beginnen met een psychologische behandeling. De psychologen van het MCL kunnen kortdurende behandelingen geven. De psycholoog kan ook adviseren om elders behandeld te worden. In overleg met de huisarts wordt dan een verwijzing naar een andere behandelaar of instelling gedaan.

De volgende behandelingen kunnen gegeven worden:

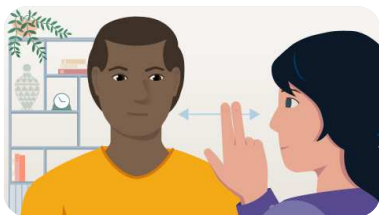
Cognitieve gedragstherapie



Cognitieve gedragstherapie is een vorm van psychotherapie die actief en doelgericht is. Samen met de psycholoog brengt u het probleem in kaart, gaat u aan de slag om uw doelen te bereiken en de controle over uw problemen te vergroten. Door samen na te denken, dingen uit te zoeken en vooral dingen uit te proberen, veranderen uw gedachten en het gedrag dat u in de weg staat. Zo ontstaat meer vrijheid en vermindert u negatieve gevoelens.

Cognitieve gedragstherapie is dus een actieve therapie waarmee u in het dagelijkse leven aan de slag gaat. Door te oefenen leert u vaardigheden waar u uw hele leven iets aan hebt. Deze vorm van therapie is voor veel klachten de aanbevolen behandeling, bij volwassenen en kinderen.

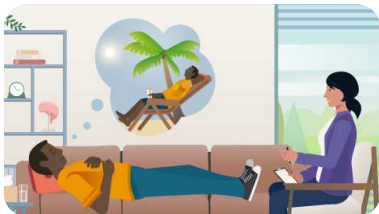
Traumabehandeling



Sommige gebeurtenissen kunnen diep ingrijpen in het leven van mensen. Ook kan een ervaring in het ziekenhuis ervoor zorgen dat u psychische klachten krijgt. Vaak gaat het om herinneringen aan een gebeurtenis die zich blijven opdringen in de vorm van angstige herbelevingen of nachtmerries. Andere klachten die vaak voorkomen zijn angst- of vermijdingsreacties.

EMDR is een behandeling die kan helpen om deze ingrijpende gebeurtenissen minder invloed op uw leven te laten krijgen.

Hypnotherapie



Hypnose is een toestand van geconcentreerde aandacht, waardoor u opgaat in een innerlijke wereld. Het maakt gebruik van ontspanningstechnieken en uw

voorstellingsvermogen, vergelijkbaar met een dagdroom of een fantasie.

Daardoor kunt u leren hoe je invloed kunt uitoefenen op lichamelijke processen zoals pijn, hartslag, bloeddruk, spierspanning of beweeglijkheid van de dikke darm.

Bijna iedereen heeft in het dagelijks leven hypnotische ervaringen: u bent bijvoorbeeld zo geconcentreerd bezig, dat u niet hoort dat iemand binnenkomt. Dit is een vorm van spontane hypnose.

Hypnotherapie wordt steeds vaker toegepast in het ziekenhuis, bijvoorbeeld bij het prikkelbare darm syndroom en pijnklachten. U leert dan zelfhypnose thuis toe te passen en zo meer controle over uw klachten te krijgen.

Training



Deze vorm van behandeling richt zich vooral op het aanleren van bepaalde vaardigheden, zoals ontspanningsoefeningen.

Meer informatie

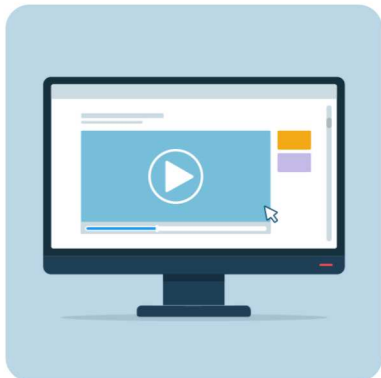
Meer weten?



Wilt u meer weten? De volgende websites geven u meer informatie over de verschillende behandelingen:

- [Landelijke vereniging van medische psychologie \(https://www.lvmp.nl/\)](https://www.lvmp.nl/)
- [Nederlandse vereniging voor hypnose \(https://nvvh.com/\)](https://nvvh.com/)
- [Vereniging EMDR Nederland \(https://www.emdr.nl/vereniging-emdr-nederland/\)](https://www.emdr.nl/vereniging-emdr-nederland/)

Therapieland



Het kan zijn dat uw psycholoog u voorstelt een digitale behandelmodule te volgen op [therapieland.nl \(https://therapieland.nl/\)](https://therapieland.nl/) in aanvulling op de gesprekken die u voert bij uw behandelend psycholoog. Op hun website vindt u meer informatie over verschillende modules.