

Samenvatting Beleidsplan

Stichting Emovere¹ is opgericht door ervaringsdeskundigen en professionals met een innovatieve kijk op SOLK: Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. De Stichting wil een verandering bewerkstelligen in de visie op en aanpak van SOLK, door de bewustwording dat verdrongen emoties een essentiële, en veelal onderschatte, oorzakelijke rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van SOLK. Deze onderliggende emoties bewust maken, voelen en verwerken, in combinatie met aanpak van andere factoren zoals belemmerende overtuigingen en gedrag, leidt tot herstel.

In brede zin streeft Stichting Emovere naar een verandering van de maatschappelijke visie op gezondheid, vitaliteit en welzijn, waarbij lichaam en geest worden gezien als onlosmakelijk geheel, en er meer recht wordt gedaan aan het (h)erkennen van en omgaan met emoties. Dit ter preventie van SOLK en verhoging van gezondheid en vitaliteit in het algemeen. Zij wil een beweging op gang brengen om dit nieuwe gedachtegoed te integreren in de Nederlandse gezondheidszorg en maatschappij.

Problematiek is groot en verandering noodzakelijk

Nederland heeft hoogstaande gezondheidszorg die veel mogelijk maakt en bijdraagt aan onze gezondheid. Maar ondanks dat, is er een steeds groter wordende groep mensen met SOLK, waarop onze gezondheidszorg onvoldoende antwoord heeft. Aangezien er geen oorzaak wordt gevonden die deze klachten voldoende verklaart, betekent het dat de zorg vooral wordt gericht op het “leren leven met” (de gevolgen van) SOLK. Dit kan verlichting bieden, maar geen duurzame oplossing. Mensen blijven chronisch pijn en klachten houden.

Wanneer echter vanuit een ándere zienswijze naar mensen met SOLK wordt gekeken, zijn deze medisch onverklaarde klachten wél verklaarbaar, en veelal ook oplosbaar. Mensen herstellen.

Stichting Emovere wil een beweging op gang brengen om bewustzijn te bevorderen en kennis en ervaring te delen over de invloed van onbewuste, verdrongen emoties op (onverklaarde) aanhoudende lichamelijke klachten en chronische pijn. Hierdoor krijgen mensen meer mogelijkheden voor herstel en preventie, waardoor gezondheid, vitaliteit en welzijn verhoogd kunnen worden.

Deze visie is gebaseerd op:

- Groeiend aantal internationale (neuro) wetenschappelijke onderzoeken, met name in Amerika
- Kennis en ervaring van artsen en (zorg)professionals
- Talrijke cliëntverhalen over succesvol herstel middels deze benadering
- Eigen ervaring als ex-patiënten en zorgprofessionals
- Ondersteuning in Nederland door meer dan 170 “Vrienden van Emovere²”

Emoties vormen de verbinding tussen lichaam en geest. Dat lijkt wellicht raar, maar is eigenlijk heel eenvoudig. We herkennen allemaal het voorbeeld van een kind dat buikpijn heeft omdat het zich zenuwachtig maakt voor een proefwerk op school of omdat er pestgedrag speelt in de klas. Een emotie die zich uit in een fysieke klacht. Ook zit veel van deze wijsheid in ons taalgebruik. Denk aan voorbeelden als “teveel op je nek nemen”, “last op je schouders”, “knikkende knieën”, “een knoop in je maag” of “kopzorgen”. De korte termijn invloed van emoties op onze gezondheid herkennen we allemaal wel.

Als lichamelijke klachten niet overgaan en er wordt geen verklaring gevonden door dokters... wat is er dan aan de hand? Dan kunnen verdrongen emoties een rol spelen. Het kan gaan om emoties die onbewust weggedrukt zijn. Vaak speelt daarbij een (onverwerkte) emotionele lading vanuit het verleden een rol.

¹ E-movere betekent “eruit bewegen” in het Latijn; de woorden emotie en beweging komen hieruit voort

² Waaronder hoogleraren, artsen, psychiaters, ex-patiënten, (psychologische) fysio- en oefentherapeuten, paramedici, HR managers, coaches, welzijnswerkers, zie <https://www.stichtingemovere.nl/vriendenlijst/>

Deze (onbewuste) emoties kunnen een storing in het lichaam veroorzaken en zo zorgen voor fysieke klachten die langdurig aanhouden.

De (pijn)klachten kunnen licht of zeer ernstig van aard zijn. Mensen kunnen veelvuldig uitvallen van school of werk of zelfs arbeidsongeschikt raken. Soms krijgen klachten een label, bijvoorbeeld whiplash, fibromyalgie, migraine, prikkelbare darm syndroom of RSI, en soms ook niet. In Nederland wordt ook de term SOLK gebruikt. SOLK is een begrip, maar het gaat over mensen. Mensen met pijn, vermoeidheid, jeuk, benauwdheid, duizeligheid, misselijkheid of andere nare lichamelijke klachten. Mensen worstelen daarmee, vaak jarenlang.

De problematiek is groot: het gaat om **miljoenen mensen** met langdurig aanhoudende lichamelijke klachten en een lagere kwaliteit van leven. Volgens onderzoek betreft ca. 40% van alle consulten bij de huisarts SOLK en zelfs tot 66% bij medisch specialisten. Ook zijn er in Nederland meer dan 2 miljoen mensen met chronische pijn. Daarnaast vergt SOLK veel tijd van (zorg)professionals en brengt het zowel hoge zorgkosten (3,6 miljard euro per jaar) als hoge maatschappelijke kosten, zoals schooluitval, werkverzuim en arbeidsongeschiktheid, met zich mee.

Ons huidige zorgsysteem heeft hierop onvoldoende antwoord. **En er is iets aan te doen.** In Nederland zijn bovengenoemde visie, kennis en wetenschappelijke inzichten nog nauwelijks bekend en toegankelijk, en passende behandelingsmogelijkheden onvoldoende beschikbaar. Noch voor (huis)artsen/zorgverleners die patiënten graag verder zouden willen helpen, noch voor patiënten met SOLK/chronische pijn zelf.

Stichting Emovere is opgericht om deze nieuwe visie, kennis en ervaring ook in Nederland bekend te maken en dit enorme gezondheids- en maatschappelijk probleem te agenderen en aan te pakken. Dit om maatschappelijk bij te dragen aan het algemeen nut: voor herstel en preventie van (onverklaarde) aanhoudende lichamelijke klachten voor jong en oud, en een gezonder en vitaler Nederland.

De strategische aanpak van Stichting Emovere berust op 3 pijlers

- Bewustzijn bevorderen
- Kennis & ervaring delen
- Beweging en draagvlak creëren

1. Bewustzijn bevorderen	2. Kennis & ervaring delen	3. Beweging & draagvlak creëren
<ul style="list-style-type: none"> • Dat onbewuste, verdrongen emoties lichamelijke klachten kunnen veroorzaken <ul style="list-style-type: none"> ○ je daaraan geen 'schuld' hebt ○ je hier zelf / met juiste begeleiding iets aan kunt doen ○ je duurzaam kunt herstellen ○ je tools in handen hebt voor preventie in de toekomst • Dat het op een gezonde manier voelen en uiten van emoties gezondheid, vitaliteit en welzijn bevordert 	<ul style="list-style-type: none"> • Informatie beschikbaar maken voor patiënten en publiek • Verdieping van kennis, expertise en vaardigheden van (zorg)professionals <ul style="list-style-type: none"> ○ meer behandelen volgens oorzakelijk model ○ opname in curricula van opleidingen • Wetenschappelijke kennis en onderbouwing in Nederland vergroten <ul style="list-style-type: none"> ○ internationale wetenschappelijke onderzoeken en klinische/patiënt ervaringen bekend maken in Nederland ○ wetenschappelijk onderzoek naar oorzakelijk model in Nederland stimuleren 	<ul style="list-style-type: none"> • Agenderen <ul style="list-style-type: none"> ○ omvang/ernst/impact van onbegrepen lichamelijke klachten ○ duurzaam herstel en preventie mogelijk ○ belang van inzet oorzakelijk model ○ integratie in gezondheidszorg en maatschappij • Brede dialoog op gang brengen • Maatschappelijk draagvlak bevorderen • Emotie-ratio balans herstellen in de maatschappij <ul style="list-style-type: none"> ○ dat het normaal wordt gevonden te (leren) voelen ○ emoties op gezonde manier te uiten en bespreekbaar te maken ○ taboe doorbreken op (hulp bij) psychologische factoren / emoties

Stichting Emovere is voornemens de ANBI-status aan te vragen en heeft geen winstoogmerk. Zij is afhankelijk van de passie en inzet van vrijwilligers en van het werven van fondsen van goede doelen, subsidies, donaties en giften, sponsoring en bijdragen van derden.

De volgende afbeelding toont een aantal succesvolle activiteiten die reeds zijn gerealiseerd, evenals een nadere invulling van plannen en concrete activiteiten voor de toekomst.

1. Bewustzijn bevorderen	2. Kennis & ervaring delen	3. Beweging & draagvlak creëren
<p>Gerealiseerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Website www.stichtingemovere.nl • Verhalenbundel volwassenen, Proscop ism Emovere, 2019 • Verhalenbundel jongeren, ism Alles is Gezondheid, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Proscop, Juli 2020 • Workshop-onderdeel Congres "SOLK, Stress, emoties en (positieve) gezondheid" van Proscop, 2019 • Verhaal verteld op diverse bijeenkomsten in gezondheidszorg en daarbuiten 	<p>Gerealiseerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennisplatform www.depijnvoorbij.nl • Kennisdeling via boeken en artikelen <ul style="list-style-type: none"> – Zakendoen met Emoties, M. Klaver 2015 – Weg van de pijn, S. de Bruin, 2018 – SOLK - Gevoel voor herstel, S. de Bruin mmv M. Klaver neuroloog n.p, Sep 2020 – Online Boek, N. Feberwee, Najaar 2020 • Behandeladvies ontwikkeld tbv professionals • Verhaal verteld op diverse bijeenkomsten in gezondheidszorg en daarbuiten 	<p>Gerealiseerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emovere beweging gestart in 2018 • Stichting opgericht 7 Februari 2020 • Verhalenbundel aangeboden aan Tweede Kamer Commissie VWS, Maart 2019 • Gesprek oud-minister B. Bruins, Mei 2019 • Vele individuele gesprekken en steun door ca. 100 "Vrienden van Emovere" op manifest • Netwerk en samenwerking met diverse partijen in opbouw
<p>Toekomst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorlichting geven • Uitleg filmpje maken • Symposium (mede) organiseren • Social Media inzetten / campagne • Filmpjes ervaringsdeskundigen • Tv programma / krant interview • Korte documentaire 	<p>Toekomst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Online test tbv patiënten & behandelaars • Lezingen / workshops • Onderdeel symposia / nascholingsdagen • Scholing/training ontwikkelen ism partner(s) • Stimuleren wetenschappelijk onderzoek oorzakelijk model 	<p>Toekomst:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brede Dialoogsessies organiseren • Groei "Vrienden van Emovere" en organisatie bijeenkomsten / ambassadeurs • Meer (ex-)patiënten / ervaringsdeskundigen • Raad van Advies vormen • Gesprekken met beroeps/beleidsorganisaties • Samenwerking en netwerken creëren met andere partijen obv gedeelde missie/visie

Hiermee wil Stichting Emovere de volgende doelen realiseren:

- Herstel van mensen met SOLK bevorderen (curatief)
- SOLK in de toekomst voorkomen of verminderen (preventief)
- Effectievere en efficiëntere zorg & preventie realiseren (integratie in gezondheidszorg)
- Gezondheid, vitaliteit en welzijn van mensen iha bevorderen (integratie in maatschappij)

In Nederland is een ontwikkeling gaande waarbij meer aandacht komt voor preventie, vitaliteit en leefstijl. Dit mede op basis van het model van positieve gezondheid van Machteld Huber, waarbij de mens centraal staat en men eigen regie krijgt op gezondheid. Integratie van de hier beschreven nieuwe visie in deze gezondheidsontwikkelingen biedt veel kansen. Zowel curatief, als preventief. Immers, wanneer helder is geworden dat emoties onbewust lichamelijke klachten kunnen veroorzaken, en dat voelen en het op een gezonde manier uiten van emoties klachten voorkómt, geeft dit preventieve mogelijkheden. Binnen de gezondheidszorg, maar ook op andere terreinen (zoals opvoeding, onderwijs, bedrijfsleven, het sociale en publieke domein) zou dit grote voordelen kunnen bieden.

Concreet zal integratie van dit nieuwe gezondheidsperspectief bijdragen aan:

- Hogere kwaliteit van leven, meer eigen regie, gezondheid en vitaliteit van mensen
- Ontlasting van de huidige hoge werkdruk van (huis)artsen, zorg- en andere hulpverleners
- Drastische daling van huidige hoge zorg- en maatschappelijke kosten

