

Vastgeroest(e patronen)

Toen ik bij de GGz Praktijk begon, was ik een heel eind van huis. Van buiten was ik sterk, en moest ik sterk zijn voor mijn gezin. Van binnen was ik een wrak. Een wrak dat moest en zou doorlopen en de wereld op zich wilde blijven nemen.

Door dingen die ik heb meegemaakt was ik gevormd. Ik zat vol patronen, vol vaste manieren waarop ik met allerlei situaties omging, die me eigenlijk vooral tegenwerkten en in me in mijn negatieve spiraal vastzetten, in plaats van dat ze me hielpen. Het was survivalen voor gevorderden eigenlijk. Door mezelf weg te cijferen en te leven van het goeds wat ik een ander kon bieden, was ik vast gedraaid en kon ik geen andere kant op dan de kant die ik altijd opging.

Voor mij kwam het dieptepunt toen ik lekker even weg van thuis, zorgeloos een weekend weg was met mijn zus in Rome. Bij het treinstation was het eerste dat in me opkwam, dat het misschien beter en fijner zou zijn als ik voor een aankomende trein zou springen. Dan zou ik af zijn van dat eeuwige rottige gevoel dat zelfs daar de kop op stak. Toen was het klaar voor me, figuurlijk en ben naar de huisarts gegaan voor een verwijzing.

Bij de GGZ-praktijk ben ik begonnen met de behandeling. Dit klinkt zwaar, maar het hield in dat we volgens een samen gemaakt plan, gingen werken aan bepaalde doelen. Door middel van 1 op 1 gesprekken kwam ik tot allerlei inzichten en werd me van alles pijnlijk bewust. Ondanks dat voelde ik me gezien en begrepen en durfde me daardoor over te geven.

Na een tijd werd duidelijk dat er meer nodig was, niet alleen praten, want het overdenken en praten alleen was niet genoeg. Praten kon ik 'te goed' zeg maar, en moest gevoelsmatig nog dieper gaan om tot de kern van mijn terugkerende problemen te komen.

Met behulp van andere therapievormen heb ik toen grote stappen kunnen maken. Het verbaasde mezelf dat onder andere muziektherapie zoveel van binnen in beweging kon zetten, het ging langzaam de goede kant op.

Nu zit ik aan het eind van mijn traject hier bij de GGz Praktijk. Ik krijg nu nog nazorg, wat maakt dat al het geleerde zo goed mogelijk kan blijven hangen.

Vergeleken met hoe het eerder met me was en nu, heb ik een enorme wereldreis achter de rug. Mijn rugzak is tijdens de reis gevuld, goed gevuld. Ik merk dat ik me sterk voel, vertrouwen op mezelf en kan mijn leven op een fijne manier vormgeven, waarbij ik mezelf niet tekort doe. Ik zie mezelf als een volwaardig en goed mens.

Met vertrouwen ga ik mijn toekomst verder tegemoet.