

## **Weg uit mijn depressie**

*een ervaringsverhaal van iemand met een depressie*

Door de jaren heen , heb ik een brede ervaring opgedaan met verscheidene hulpverleningsinstellingen, met name in het kader van depressies en burn outs.

Maar voor mij heeft de GGz Praktijk een belangrijk verschil gemaakt t.o.v. andere hulpverleningsinstanties. Het is niet alleen een professionele en mens vriendelijke hulpverleningsinstantie. Nee, met name het bieden van een veilige, vertrouwde omgeving en het geven van een gevoel van waardering voor wie je bent, maakte voor mij het verschil.

Bijzonder voor mij was een holistische benadering in de vorm van een multi disciplinaire hulpverlening. Dit betekende dat er een goede cognitieve therapie samen liep met zowel muziek als running therapie. Een pakket van hulp op maat.

De desbetreffende hulpverleners gaven mij een gevoel van respect en werkten allen cliëntgericht maar zeker ook doelgericht .

Voor mijn gevoel staat bij de ggz-praktijk de mens centraal en is er een Zorgzame benadering maar ook een constructieve kritische en confronterende feedback.

Ik heb er meer geleerd over, Wie ik ben, Waarom en Hoe ik reageer in situaties, maar zeker ook hoe verander ik en of accepteer ik deze.

Ik heb geleerd om niet te lang in emoties te blijven hangen en zonder ze weg te drukken toch in beweging te blijven en te accepteren wanneer dit niet lukt en het weer opnieuw te proberen.

Er is veel gewerkt vanuit eigen praktijk voorbeelden en er was regelmatig een evaluatie moment m.b.t. wat de verbeteringen waren en meer nog wat er beter ging en waardoor. De zelfreflectie is belangrijk geweest d.w.z. dat de hulpverlener dus niet centraal

komt te staan, maar ik zelf. Zoveel mogelijk zelf zien en ervaren waarom ik dingen doe zoals ik ze doe, waarbij ik tools uitgereikt kreeg die mij daarbij ondersteunen.

Ik kon deze direct in de praktijk toepassen.

Ik ervoer dat er erg goed actief geluisterd werd, hetgeen zeker niet vanzelf sprekend is.

Het werken met een Terugval Preventie Plan is een goede afsluiting geweest van de hulpverlening.

Ingrijpen zodra ik signalen voel die wijzen op een oud patroon die voor mij herkenbaar zijn vanuit de depressieve perioden. Hoe dit te doen daarvoor worden bij de ggz praktijk bruikbare tools uitgereikt.

In beweging blijven, met liefde en respect voor Wie ik ben, is misschien de beste samenvatting voor wat ik vanuit de ggz-praktijk heb meegekregen.

En natuurlijk, zijn er geen garanties dat ik niet meer kan terugvallen, maar wat zeker is, is dat het een stap voorwaarts heeft gebracht in mijn ontwikkeling. Ik heb het geloof, eerder dan voorheen, de dreigende terugval te herkennen en in te grijpen mede ook met de wetenschap dat de deur van de ggz-praktijk altijd op een kier staat, mocht ik hulp daarbij nodig hebben.

Een hartelijke groet aan allen.