

Vanwege mijn lage zelfbeeld en alle manieren die ik me tijdens mijn leven had eigengemaakt om daarmee om te gaan (nooit anderen willen teleurstellen, altijd erg kritisch over mijn eigen aandeel, het gevoel te hebben nooit goed genoeg te zijn), raakte ik in 2014 in een depressie. Ik begon met antidepressiva en wekelijkse therapie in een vrij grote kliniek, dit hielp me om mijn hoofd boven water te houden en gaf me handvatten om de eerste stappen te maken om anders over mezelf en mijn relatie tot anderen te gaan denken.

Eind 2015 was mijn behandelspoor daar afgelopen en er was geen geschikte therapievorm om mij verder te begeleiden. Mijn therapeut raadde GGz praktijk aan en diende de aanvraag in. Omdat ik in die periode ook mijn relatie verbrak en daarom verhuisde, voelde ik me erg kwetsbaar en zag ik op tegen nòg een verandering.

Al snel nam mijn huidige therapeut contact op en vond mijn intakegesprek plaats. Eerst zagen we elkaar elke week en nu om de anderhalve week. En met succes; mijn therapeut is een klankbord, een raadgever, laat me allerlei zaken op een andere manier bekijken en geeft, op een heel prettige en respectvolle manier, opbouwende kritiek wanneer dat nodig lijkt.

Onderhand durf ik wel te zeggen dat ik zelf ook hard gewerkt heb; ik moest letterlijk elke situatie opnieuw leren bekijken en dit was soms bijna een dagtaak. Voor de mensen om je heen is dat soms moeilijk voorstelbaar. Maar ik heb doorgezet en nu, ruim een jaar later, merk ik dat de therapie en mijn eigen bijdrage daaraan zijn vruchten afwerpt. Ik ben sterker, kan dagelijkse èn moeilijke situaties beter hanteren en relativeren en langzaam krijg ik vertrouwen in de toekomst, zelfs voorzichtig zin om nieuwe plannen te maken.

Vanzelfsprekend is therapie en de situatie waardoor je bij een therapeut terecht komt, voor iedereen anders. Voor sommigen zal het kort duren, voor anderen lang. Je eigen thema's herkennen en daar op een andere manier mee omgaan is lastig en vaak eng. Maar persoonlijk kan ik me geen betere begeleiding voorstellen bij dat proces dan GGz praktijk.