

Hoe therapie me verder hielp

Therapie is voor veel mensen geen evidentie, meer zelfs, het is een taboe. De vrouwen die in dit artikel getuigen, doorbreken bewust het stilzwijgen.

Voor hen was therapie een interessant en noodzakelijk proces, een keerpunt in hun leven.

HET VERHAAL VAN MAGDA

Magda is een stralende vrouw van 53. Ze is getrouwd, heeft 3 kinderen, en sinds vorig jaar één kleinkind. Je zou het niet zeggen als ze voor je zit maar Magda heeft jaren van vallen en opstaan achter de rug.

“Mijn gezondheids- en vooral mentale problemen begonnen toen ik 35 was,” vertelt ze. “Ik werd het slachtoffer van een zwaar verkeersongeluk, waaraan ik een wiplash overhield. Sindsdien ben ik niet meer dezelfde. 13 jaar geleden ben ik totaal gecrasht, na een deelname aan een sportkamp met het gezin. Ik was volledig over mijn fysieke grenzen gegaan en heb drie dagen lang geslapen. Dit was niet normaal. Ik functioneerde niet meer, kon mijn gezin niet meer aan. De huisdokter vermoedde een depressie en stuurde me door naar de psychiater. Hij stelde een opname voor in een psychotherapeutisch centrum, waar ik gedurende 6 maanden verbleef. De afgelopen jaren ben ik drie keer opgenomen, twee keer 6 maanden en een keer een jaar.

Tijdens de opname volgde ik dagelijks verschillende therapieën: o.a. muziek-, relaxatie-, tekentherapie, en groepstherapie. Het deed deugd om even uit mijn dagdagelijkse leven te stappen en me terug te trekken op mezelf. Er kwam vanalles naar boven.

Zoals... toen ik 10 jaar was, ben ik misbruikt door de grootvader van een vriendin. Dat heb ik in 35 jaar aan niemand verteld. In de opname is dit naar boven gekomen. Ik had geen vertrouwen meer, voelde me minderwaardig, en wou voor iedereen lief te zijn.

Op mijn 18^{de} zijn mijn ouders gescheiden. Dat was een zware slag. Datzelfde jaar is mijn broer verongelukt en zijn mijn grootouders gestorven. Iedereen zat thuis in zak en as. Ik heb dan mijn mama opgevangen. Twee jaar later ben ik getrouwd en startte ik een eigen gezin. Maar ik zat met diepe littekens en onderdrukte mijn eigen gevoelens. ‘Als de andere het maar goed hadden’. Naast de depressie werd nadien ook Chronisch Vermoeidheidssyndroom vastgesteld. Dit maakte het proces naar herstel zeker niet gemakkelijker. Het werd een lange maar tegelijkertijd heel verrijkende reis naar beterschap.”

VOORUIT!

“Tijdens mijn opname ben ik helemaal tot op het bot gegaan, om dan langzaam een zoektocht te beginnen naar mezelf, naar waarden die belangrijk zijn voor mij. Dit kon ik onmogelijk alleen. Ik moest vertrouwen in anderen. Naast de professionele hulpverleners, waren mijn man, kinderen en vrienden even belangrijk. Zij vingden me op, waren er altijd voor mij als ik het moeilijk had na een zware therapieperiode. De huisdokter speelde een centrale rol. Ik wist dat hij het beste met me voorhad.

Ik was zo gedreven om erdoor te geraken! Er was steeds een stem in mij die zei: ‘Vooruit! Niet opgeven!’

Ik geloof dat ik ooit de sterkte weer zal voelen, maar ik zal altijd gevoelig blijven voor omstandigheden. Ik heb geleerd mijn grenzen te stellen. Ik zet me schrap om niet weer te diep te gaan en probeer alles om te buigen naar het positieve.”

ZELFHULPGROEP

“Vanuit mijn ervaring heb ik vorig jaar besloten een zelfhulpgroep op te starten in Waregem voor mensen met een depressie. Professionele hulp zoeken is voor velen een hoge drempel. Zo’n zelfhulpgroep kan een tussenstap zijn. Ik ben geen therapeut. Het is makkelijker om naar een ervaringsdeskundige te stappen. Het is vrijblijvender, er zijn geen verplichtingen, er wordt geen oordeel geveld. Ik ben blij dat ik dit kan aanbieden.

Aan mensen die aarzelen om de stap naar therapie te zetten, zou ik aanraden om IETS te doen. Als je een goeie huisdokter hebt, vraag dan info. Vraag waar je terecht kunt, hoe het eraan toe gaat. Zoek naar zelfhulporganisaties (bv. via het Trefpunt Zelfhulp). Maar doe iets! Laat het niet te ver komen. Een derde van de mensen krijgt ooit te maken met depressie. Doorbreek het taboe en praat erover. Vertel aan je familie en vrienden wat er met jou aan de hand is. Ze zullen het sneller begrijpen, als jij het eerst vertelt. Zorg ervoor dat je hen een sprong voor bent. En vergeet niet,” besluit Magda “Jezelf graag zien, is de eerste stap naar verbetering.”

www.pratenmetmagda.be,
Magda@pratenmetmagda.be, 0486/42.38.34