

“IK HEB GELEERD MIJN GRENZEN AAN TE GEVEN”

AL JAREN KAMPTE BRECHTJE (31) MET HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM (PDS). TOEN ZE IN KORTE TIJD EEN AANTAL NARE DINGEN MEEMAAKTE, KREEG ZE OOK LAST VAN ANGST- EN PANIEKAANVALLEN EN KWAM ZE ZELFS IN EEN BURN-OUT TERECHT. DE PRAKTIJKONDERSTEUNER BIJ DE HUISARTS HAD SNEL DOOR DAT ZE DIEPGAANDERE PSYCHISCHE ZORG NODIG HAD EN VERWEES HAAR DOOR NAAR VIVIQ. MEDE DANKZIJ HAAR BEHANDELAAR HERONTDEKTE ZE HAAR EIGEN KRACHT.

“TOEN IK EEN HALF JAAR SAMEN WAS MET MIJN VRIEND, RAAKTE IK ONBEDOELD ZWANGER. WE WAREN ZEKER VAN ONZE RELATIE, MAAR WE ZIJN ALLEBEI MENSEN DIE ZO'N LEVENSVRENDERENDE KEUZE ALS EEN KIND KRIJGEN GRAAG HEEL BEWUST WILLEN NEMEN. EN WE WILDEN ONZE RELATIE LANGZAAM OPBOUWEN IN PLAATS VAN PLOTSELING OUDERS WORDEN. MET PIJN IN ONS HART BESLOTEN WE DE ZWANGERSCHAP TE LATEN BEËINDIGEN, WAT EEN NARE ERVARING WAS. NIET LANG DAARNA WISSELDE IK IN KORTE TIJD TWEE KEER VAN BAAN. IK ZAT NIET OP MIJN PLEK IN MIJN WERK, MAAR DURFDE DE STAP NIET TE MAKEN NAAR WAAR MIJN HART WERKELIJK LAG. DATZELFDE NAJAAR GINGEN MIJN VRIEND EN IK SAMENWONEN, WAT DE NODIGE VERHUISSTRESS MET ZICH MEEBRACHT. VANAF TOEN KREEG IK LAST VAN ANGST- EN PANIEKAANVALLEN EN SLAPELOOSHEID. MIJN PDS-KLACHTEN VERERGERDEN EN MIJN ENERGIELEVEL DAALDE TOT HET NULPUNT.”

PANIEKAANVAL

“TOEN MIJN VRIEND EN IK MET KERST OP HET STATION STONDEN OM NAAR ZIJN OUDERS TE GAAN, KREEG IK VOOR HET EERST IN HET OPENBAAR EEN PANIEKAANVAL. IK BARSTTE IN TRANEN UIT EN KON ALLEEN NOG MAAR HUILEN. EEN TEKEN DAT HET ECHT NIET GOED GING. IN HET VOORJAAR KWAM IK DOOR ALLES WAT ER SPEELDE ZELFS IN EEN BURN-OUT TERECHT. TOEN HEB IK CONTACT OPGENOMEN MET DE HUISARTS. NA EEN PAAR GESPREKKEN VOELDE DE PRAKTIJKONDERSTEUNER GOED AAN DAT IK EEN INTENSIEVERE BEHANDELING NODIG HAD EN WEES ME OP VIVIQ. OP DE WEBSITE ZAG IK DAT VIVIQ OOK ONLINE KAN BEHANDELEN. DAT VOND IK EEN FIJN IDEE, OMDAT IK GEEN ENERGIE HAD OM OP EN NEER TE REIZEN. EEN PAAR WEKEN NA HET EERSTE TELEFONISCHE SCREENINGSGESPREEK VOND DE INTAKE PLAATS MET BEHANDELAAR YUNA. WE HADDEN METEEN EEN GOEDE KLIK. IK WAS ERG BLIJ DAT ZIJ UITEINDELIJK OOK MIJN BEHANDELAAR WERD.”

WEGGESTOPT

“NADAT ZE MIJN VERHAAL HAD AANGEHOORD, STELDE YUNA VOOR OM TE BEGINNEN MET EEN COMBINATIE VAN COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE EN ACT (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPIE). OOK VOLGDEN ER EEN AANTAL SESSIES TRAUMATHERAPIE (EMDR). TIJDENS DEZE SESSIES MOEST IK MIJN TRAUMA'S HERBELEVEN TERWIJL ER EEN FIGUUR OP MIJN BEELDSCHERM HEEN EN WEER BEWOOG. TOEN WERD DUIDELIJK DAT ER NOG MEER MEESPEELDE; ZO WAS ER OOK EEN 'ME TOO'-INCIDENT DAT IK OP MIJN 19E HAD MEEGEMAAKT TIJDENS EEN RONDREIS IN ZUID-AMERIKA. IK DACHT DAT IK DAT HAD VERWERKT, MAAR ONBEWUST HAD IK HET BLIJKBAAR TOCH NOG ERGENS WEGGESTOPT. HET HAD VEEL IMPACT: NA DIE EERSTE EMDR-BEHANDELING WAS ER GEEN LAND MET ME TE BEZEILEN. IK WAS HEEL EMOTIONEEL. VOELDE ME BOOS EN SCHULDIG, OMDAT IK ME DESTIJD NIET STERK GENOEG HAD GEVOELD OM 'NEE' TE ZEGGEN. MET DE EMDR-BEHANDELING EN VEEL PRATEN HEEFT YUNA ERUIT GEKREGEN DAT IK NIET BOOS HOEF TE ZIJN OP MEZELF. DAT IK JUIST TROTS MAG ZIJN, OMDAT IK MIJZELF OP DIE MANIER HEB GERED. DOOR DE BEHANDELING KWAMEN ER NOG EEN AANTAL DINGEN NAAR BOVEN DIE IK SINDS MIJN 16E HAD MEEGEMAAKT. WAT DE GEBEURTENISSEN MET ELKAAR GEMEEN HEBBEN, IS EEN OVERKOEPELEND GEVOEL VAN NIET WEG KUNNEN UIT EEN SITUATIE EN ME NIET GEWAARDEERD VOELLEN.”

GRENZEN AANGEVEN

“EÉN VAN DE DINGEN DIE IK GELEERD HEB, IS OM MIJN GRENZEN AAN TE GEVEN. BIJ YUNA VOELDE IK ME OP MIJN GEMAK EN DURFDE IK ALLES TE ZEGGEN. ZO WERD ER TIJDENS EEN GESPREK EEN CONCLUSIE GETROKKEN WAARVAN IK NIET WIST OF IK HET DAAR WEL MEE EENS WAS. TOEN IK DAAR LATER OP TERUGKWAM, JUICHTE YUNA DAT ALLEEN MAAR TOE. ZE ZEI “BIJ MIJ KUN JE NU JE GRENZEN AANGEVEN; NU DE REST NOG”. SAMEN HEBBEN WE OOK GESPREKKEN GEOEFEND DIE IK MET MIJN BAAS ZOU KUNNEN VOEREN. DAT HEEFT ME ENORM GEHOLPEN.”

FOCUS OP WAT WEL KAN

VANWEGE HAAR BURNOUT HAD BRECHTJE GEDURENDE DE BEHANDELPERIODE NAUWELIJKS ENERGIE. “IK HAD TOTAAL GEEN FUT OM IETS TE DOEN. HET WAS ZELFS ZO ERG DAT OOK MIJN VRIENDSCHAPPEN GINGEN LIJDEN ONDER MIJN LAGE ENERGIEPEIL EN AANHOUDENDE KLACHTEN, MET ALS PIEK DE BURNOUT. GELUKKIG HIELP YUNA ME FOCUSSSEN OP WAT IK WÉL KON. DAARBIJ ZOCHT ZE HAARFIJN MIJN GRENZEN OP EN PUSHTE ME MET ZACHTE HAND. EN HET WERKTE: WAAR IK EERDER DE NEIGING HAD ALLES TE LATEN VALLLEN ALS IK BUIKPIJN HAD, GING IK NU TOCH SPORTEN OF NAAR DIE VRIENDIN. HIERDOOR VERDWENEN DE GEVOELEN VAN SPANNING WAT MEER NAAR DE ACHTERGROND EN HET ZORGDE ERVOOR DAT IK STUKJE BIJ BEETJE WEER MEER AANKON.”

VERTROUWEN IN EIGEN LICHAAM

INMIDDELS GAAT HET MENTAAL EEN STUK BETER MET BRECHTJE. “IK HEB GEEN ANGST- OF PANIEKAANVALLEN MEER GEHAD. DE PDS-KLACHTEN ZIJN NOG NIET HELEMAAL WEG, MAAR WEL MINDER. LICHAMELIJK KAN YUNA MIJ NATUURLIJK NIET VERDER HELPEN. MAAR WE HEBBEN WEL GEWERKT AAN HET VERTROUWEN IN MIJN EIGEN LICHAAM. DAARMEE BEN IK OOK AL EEN STUK GEHOLPEN. STRESS HEEFT INVLOED OP JE DARMEN. DOORDAT IK NU GEEN PANIEKAANVALLEN MEER HEB, REAGEERT MIJN BUIK OOK MINDER HEFTIG DAN VOORHEEN.”

HEEL NATUURLIJK

AFHANKELIJK VAN DE BEHANDELING EN DE WENS VAN DE CLIËNT IS HET BIJ VIVIQ MOGELIJK OM OP LOCATIE TE BEHANDELEN OF ONLINE, OF EEN COMBINATIE VAN BEIDE. BRECHTJE KOOS HEEL BEWUST VOOR ONLINE BEHANDELING. “IK HEB YUNA NOG NOOIT IN LEVENDEN LIJVE ONTMOET; ALLE BEHANDELINGEN – IK DENK ZO’N 25 TOT 30 IN EEN PERIODE VAN 9 MAANDEN – VONDEN ONLINE PLAATS, VIA TEAMS. TOCH VERLIEPEN DE GESPREKKEN HEEL NATUURLIJK, IK HEB NOOIT HET GEVOEL GEHAD DAT IK IETS VAN PERSOONLIJK CONTACT HEB GEMIST. GEZIEN MIJN LAGE ENERGIEPEIL VOND IK HET EEN ECHTE PRE DAT HET ALLEMAAL ONLINE KON. NIET DE DEUR UIT TE HOEVEN, NIET TE HOEVEN REIZEN. ZO FIJN!”

OP EIGEN KRACHT VERDER

MEDIO MEI HAD BRECHTJE HAAR LAATSTE SESSIE BIJ VIVIQ. “IK WEET NOG DAT IK IN DE WINTER DACHT: IK KAN HET NIET ALLEEN. MAAR BEGIN MEI BEGON IK TE MERKEN DAT YUNA NIAET MEER IN MIJN HOOFD ZAT. EN DAT IK HET VERTROUWEN HAD DAT IK ALLEEN VERDER KON, ZONDER HAAR.” INMIDDELS HEEFT BRECHTJE ZELFS DE STOUTE SCHOENEN AANGETROKKEN OM HAAR DROOM WAAR TE MAKEN: HET OPRICHTEN VAN HAAR EIGEN BEDRIJF. “NU DOE IK WAAR IK VOOR HEB GESTUDEERD EN WAAR MIJN HART LIGT. HET IS MEDE OMDAT YUNA ME GEPUSHT HEEFT MIJN HART TE VOLGEN DAT IK DEZE STAP HEB DURVEN ZETTEN. DAAR BEN IK HAAR ONTZETTEND DANKBAAR VOOR.”

