

## “IK VOELDE ME SERIEUS GENOMEN EN GEZIEN”

**ZOË (27) KAMPT AL LANGERE TIJD MET GEVOELENS VAN DEPRESSIE EN SUÏCIDALITEIT. ZE WAS DAAR AL EERDER VOOR BEHANDELD, MAAR VOOR HAAR GEVOEL KWAM HET NOOIT ECHT TOT DE KERN. TOEN DE DEPRESSIEVE KLACHTEN AAN HET BEGIN VAN DE CORONAPANDEMIE IN ALLE HEVIGHEID TERUGKEERDEN, KOOS ZE VOOR EEN BEHANDELING BIJ VIVIQ. EN DIT PAKTE BOVEN VERWACHTING UIT.**

“IK HEB VAKER LAST GEHAD VAN DEPRESSIVITEIT. OOK HEB IK VROEGER EEN EETSTOORNIS GEHAD. AAN HET BEGIN VAN DE CORONAPANDEMIE – IK WAS NET GESTART MET MIJN EERSTE BAAN – KWAMEN DIE GEVOELENS VAN DEPRESSIE WEER TERUG. IK VROEG ME AF HOE HET NOU KOMT DAT IK STEEDS IN DEZELFDE DINGEN VERVAL. DEZE KEER WAS IK VASTBERADEN OM TE ONTDEKKEN WAT DE OORZAAK HIERVAN IS. VIA MIJN HUISARTS WERD IK VERWEZEN NAAR VIVIQ. TOEN IK AAN DE BEURT WAS VOOR DE INTAKE, WAS IK ZO BLIJ DAT IK MIJN VERHAAL KWIJTT KON. DAT IK NOG MOEST WACHTEN VOOR IK DAADWERKELIJK KON STARTEN MET MIJN BEHANDELING, VIEL ME IN EERSTE INSTANTIE ZWAAR. TOEN HET EENMAAL ZO VER WAS, WAS IK ZELFS AL VERHUISD NAAR HET BUITENLAND. TOT MIJN OPLUCHTING MAAKTE DAT NIET UIT, OMDAT IK ONLINE BEHANDELD KON WORDEN.”

### **INZICHT IN DENK- EN GEDRAGSPATRONEN**

“DE EERSTE GESPREKKEN MET MIJN BEHANDELAAR YUNA STONDEN IN HET TEKEN VAN ELKAAR BETER LEREN KENNEN EN HET PROBLEEM HELDER KRIJGEN. VERVOLGENS HEBBEN WE SAMEN EEN BEHANDELPLAN MET DOELEN GEDEFINIEERD. WE GINGEN VAN START MET SCHEMATHERAPIE: EEN VORM VAN THERAPIE DIE JE JE GEDRAGS- EN DENKPATRONEN LAAT INZIEN. JE KRIJGT TOOLS AANGEREIKT OM TE BEGRIJPEN WAAROM JE OP EEN BEPAALDE MANIER REAGEERT. JE WORDT JE BEWUST VAN DE VERSCHILLENDE ONDERDELEN VAN JE PERSOON. ZO IS DE GEZONDE ZOË EEN HEEL ANDER PERSOON DAN DE ZOË MET DEPRESSIEVE GEVOELENS. IK WEET NU DAT IK DE LAT ONTZETTEND HOOG LEG VOOR MEZELF DOOR ERVARINGEN UIT MIJN JEUGD. VOOR MIJ IS HET DUIDELIJKER GEWORDEN HOE HET KOMT DAT IK BEN ZOALS IK BEN; WAAR MIJN EETSTOORNIS VANDAAN KOMT EN WAAROM IK LATER BIJVOORBEELD OOK IN EEN BURNOUT TERECHT BEN GEKOMEN OP MIJN WERK.”



## **HERINNERINGEN HERBELEVEN**

“OM DE INTENSITEIT VAN MIJN HERINNERINGEN TE VERMINDEREN, HEBBEN WE OOK EMDR – EEN VORM VAN TRAUMATHERAPIE – TOEGEPAST. HIERMEE GA JE TERUG NAAR JE HERINNERINGEN EN HERBELEEF JE DE NARE GEVOELENS DIE DEZE BIJ JE OPROEPEN. TERWIJL JE DAARMEE BEZIG BENT, WORDT ER EEN HANDELING UITGEVOERD DIE JE WERKGEHEUGEN OVERBELAST. DAT KAN ZIJN EEN VINGER DIE HEEN EN WEER GAAT, PIEPJES DE JE AAN BEIDE KANTEN HOORT, ETC. HET KLINKT HEEL VREEMD, MAAR JE HERSENEN KUNNEN DUS NIET DIE SPANNING VOELEN EN TEGELIJK EEN TAAK UITVOEREN. HIERDOOR NEEMT DE LADING VAN DIE NARE HERINNERINGEN AF. DOOR DIT VAKER TE HERHALEN, HEBBEN BEPAALDE NIET-WERKENDE PATRONEN MINDER GRIP OP JE. NA DIE EMDR-SESSIES KON IK ER BEHOORLIJK VANAF ZIJN; HET IS HARD WERKEN.”

## **SKILLS OM HET ZELF TE DOEN**

“INMIDDELS ZIJN WE 1,5 JAAR VERDER. IK BEN ER NOG NIET, MAAR HEB WEL MEGA STAPPEN GEMAAKT. IK HEB NU VEEL MEER INZICHT IN WAAROM IK BEN ZOALS IK BEN. IK BEN BETER IN STAAT OM TE KIEZEN VOOR WAT IK NODIG HEB EN WAT GOED VOELT; HET TEVREDEN HOUDEN VAN ANDEREN IS NIET MEER MIJN BELANGRIJKSTE DRIJFVEER. IK MERK DAT IK DANKZIJ DE BEHANDELINGEN BIJ VIVIQ DE SKILLS OPDOE OM HET ZELF TE DOEN. EN DAT IS HET DOEL: NIET OM DE REST VAN MIJN LEVEN IN THERAPIE TE BLIJVEN, MAAR DAT IK WEET HOE IK HET ZÉLF KAN DOEN. DAT HEB IK NU GELEERD EN DAT IS EEN HEEL GROOT GOED.”

## **RUIMTE**

“HET GROTE VERSCHIL MET EERDERE ERVARINGEN IS DAT IK BIJ YUNA HET GEVOEL HEB DAT WE NAAST ELKAAR STAAN EN SAMEN DENKEN. ZE VERSTAAT HAAR VAK GOED EN IS ZEER PROFESSIONEEL, MAAR ER IS OOK RUIMTE VOOR FLEXIBILITEIT. ER IS RUIMTE OM MEE TE DENKEN. ALS IK ZEG ‘IK ZOU DIT OF DAT WEL WILLEN PROBEREN’, DAN STAAT ZE DAARVOOR OPEN. IK VOEL ME SERIEUS GENOMEN EN GEZIEN. EN: YUNA PRIKT DOOR MIJN VLOTTE BABBEL HEEN. ZE IS KRITISCH EN HOUDT ME EEN SPIEGEL VOOR. ER IS EEN HELE GOEDE BALANS TUSSEN STRUCTUUR EN DAARBOVEN STAAN WANNEER DE SITUATIE EROM VRAAGT. TOEN IK MIDDEN IN HET PROCES GECONFRONTEERD WERD MET EEN BURNOUT, WAS DAAR AANDACHT EN RUIMTE VOOR. VOLGENS MIJ MOET EEN THERAPEUT HEEL ZEKER ZIJN VAN ZICHZELF OM DIT GOED TE KUNNEN.”

## **SCEPTISCH**

“IK WEET NOG DAT IK IN HET BEGIN SCEPTISCH WAS OVER HET ONLINE BEHANDELEN. ZO VROEG IK ME AF OF EEN BEHANDELAAR VIA HET BEELDSCHERM WEL SUBTIELE GEZICHTSUITDRUKKINGEN KON WAARNEMEN. MAAR NA EEN PAAR SESSIES WAS IK HIERIN AL HELEMAAL GERUSTGESTELD. UITEINDELIJK BLEEK HET ZELFS IDEEAAL: WE ZATEN MIDDEN IN DE LOCK DOWN EN IK WAS ONDERTUSSEN AL TWEE KEER VERHUISD IN HET BUITENLAND. OMDAT ALLES ONLINE PLAATSVOND, KON MIJN BEHANDELTRAJECT GEWOON DOORLOPEN. INMIDDELS WOON IK WEER IN AMSTERDAM EN ZOU IK IN PRINCIPE OP LOCATIE BEHANDELD KUNNEN WORDEN. DAT IK NIET OP EEN NEER HOEF TE REIZEN, SCHEELT ONTZETTEND VEEL TIJD. IK BEN DUS HELEMAAL OM!”