

Therapie

In therapie leerde ik technieken die mij hielpen om uit een psychose/herbeleving te komen. Ze zeiden dan de tijd, mijn naam, de plaats waar ik me bevond en mijn leeftijd. Als ik in een herbeleving zat, kon ik teruggaan in de tijd van het trauma en door mijn leeftijd te benoemen kon ik weer in het hier en nu komen.

Later werd me verteld dat het soms een hele tijd duurde (een keer zelfs zes uur!), maar het hielp wel om weer terug te komen bij mezelf. Door de meervoudige persoonlijkheidsstoornis was dat soms heel moeilijk, maar door mijn leeftijd te blijven herhalen lukte het. Wat misschien ook handig was geweest om te zeggen, behalve de reeds genoemde dingen, waren de afspraken die ik met mezelf had gemaakt, maar daar dacht ik later pas aan.

Het klinkt simpel maar je moet het maar net weten. Soms zie je ineens niks om je heen, je krijgt dan een soort kokervisie. Totdat je heel ver weg een stem hoort, die zegt hoe je heet en hoe oud je bent. Dan groei je weer naar je leeftijd toe, qua gevoel. Soms lijkt de wereld om je heen een spinnenweb, waaruit je niet los kunt komen, maar als diegene die je hulp biedt, zijn woorden blijft herhalen, lukt het om eruit te komen.

Wat mij ook heeft geholpen, is het op papier zetten van afspraken met mezelf en deze ondertekenen, bijvoorbeeld 'hulp halen als je jezelf iets aan wilt doen'. Maar ook buiten wandelen, de dingen benoemen die je ziet en hoort en je normale dingen doen, zoals een kopje koffie of thee drinken, bleken zinvol.

Ik noem nog een aantal dingen die belangrijk waren voor mijn herstel:

- Met beide benen op de grond staan. De grond voelen is belangrijk. Als je iets drinkt bijvoorbeeld en je staat met je voeten stevig op de grond, dan móet je normaal slikken. Bovendien helpt het tegen hyperventilatie.
- Schilderen
- Schrijven
- Film kijken
- Muziek luisteren
- Gewone gesprekken voeren
- Leuke foto's bekijken
- Een goed boek lezen
- Dingen opschrijven, aan de muur hangen en ze blijven herhalen tot het kwartje valt, het besef dat dit het hier en nu is!

De therapieën die ik heb gevolgd en die de weg vormden naar mijn herstel, zijn de volgende:

1. Creatieve therapie (individueel & groepsverband)

Creatieve therapie is een verzamelnaam voor psychotherapieën die de creativiteit van de cliënt gebruiken om het therapieproces in gang te zetten. Vormen van creatieve therapie zijn: muziektherapie, beeldende therapie, drama-therapie en danstherapie.

Vroeger kon ik mijn gevoelens niet onder woorden kon brengen. Door middel van creatieve therapie leerde ik mijn emoties te tekenen en door erover te praten met mijn therapeut, leerde ik er woorden aan toe te kennen. Hierdoor kon ik eindelijk praten over mijn gevoelens en later leerde ik zelfs om ook mijn trauma's te benoemen. Alles kreeg hierdoor een plek, ik leerde het van mij af te zetten. Het voelde als een verademing om niet meer alles op mijn schouders mee te torsen. Later heb ik nog groeps-

therapie gehad, omdat ik het nog steeds erg moeilijk vond om mijn gevoelens met anderen te delen. Vroeger werd ik geslagen als ik over mijn emoties sprak, er was geen plaats voor, en dat maakte het erg moeilijk om over deze drempel heen te stappen. Uiteindelijk is het me - stapje voor stapje - gelukt.

2. Cognitieve therapie

In cognitieve therapie worden psychische klachten aangepakt door de denkpatronen die iemand heeft ten opzichte van problemen te veranderen. Het is een relatief kortduurende psychotherapie die werkt met het ombuigen van negatieve gedachten.

Ik ben jarenlang mishandeld, misbruikt en gehersenspoeld in de sekte; ik kon niet meer nuchter nadenken. Ik dacht bijvoorbeeld dat als ik televisie zou kijken, er een demon in mij zou komen. Deze gedachten kon ik teniet doen door me af te vragen: Komt er echt een demon in mij? Wat bewijst dat ik dan duivels ben? Wat is duivels? Ik besepte dat God de mens heeft gecreëerd. God heeft de mens hersens gegeven en talenten om er iets mee te doen. Dus een televisie is gemaakt door iemand die talent heeft om dat te doen. Televisie is niet slecht; er wordt veel informatie mee doorgegeven, dus je kunt van televisie kijken ook veel leren (het ligt er natuurlijk wel aan wat je bekijkt!).

Een makkelijker voorbeeld is misschien het volgende. Ik dacht dat ik was geboren om misbruikt te worden. In cognitieve therapie vraag je: ben ik echt geboren om misbruikt te worden? Waarom denk ik dat? Vind ik dit ook echt zo? Door hierover na te denken en het te bespreken in een groep en/of met anderen, kom je erachter waarom je denkt zoals je denkt en waarom je je voelt zoals je je voelt. Waarom je handelt zoals je handelt en waarom je je gedraagt, zoals je je gedraagt. Door dit te ontdekken en te beseffen kun je het ook zelf veranderen. Hierdoor ben ik erachter gekomen waarom ik deze gedachten en gevoelens had. Door mijn negatieve gedachten voelde ik mij ook

negatief. Toen mijn gedachten positiever werden, voelde ik mij ook positiever en beter in mijn vel zitten.

3. RET therapie

Rationeel-emotieve therapie, veelal afgekort als RET of RET therapie, is een vorm van psychotherapie waarbij wordt uitgegaan van een sterk verband tussen gedachten en emoties. Psychische klachten ontstaan volgens deze theorie niet vanuit een situatie of een gebeurtenis, maar komen voort uit de manier waarop men de situatie of gebeurtenis interpreteert. Volgens Albert Ellis (1913-2007), de grondlegger van Rationeel-emotieve therapie, leeft ieder mens op grond van een systeem van overtuigingen. Dit systeem, ook wel het 'belief system' genoemd, is verantwoordelijk voor onze emoties en gedrag. Wanneer een overtuiging improductief of onjuist is, dan is er sprake van een irrationele overtuiging. Het voornaamste uitgangspunt van RET is dat dergelijke irrationele overtuigingen negatieve emoties en ongewenst gedrag tot gevolg hebben. In rationeel-emotieve therapie leert de cliënt zich bewust te worden van irrationele ideeën, om deze vervolgens te vervangen door meer gezonde, rationele overtuigingen. Deze ontwikkeling in de manier van denken heeft een positieve verandering van de emoties tot gevolg en kan zodoende leiden tot genezing van gedragsproblemen en psychische klachten. Rationeel-emotieve therapie wordt vaak gezien als vorm van cognitieve therapie, omdat het erop gericht is het denken te veranderen. Verschillen met cognitieve therapie zijn er echter ook: bij RET neemt de cliënt een actievere rol aan, aangezien zelfanalyse een belangrijk onderdeel van de therapie is. Doorgaans zal iemand in een rationeel-emotieve therapie meer worden uitgedaagd en geconfronteerd dan tijdens cognitieve therapie. Ook is er in RET tot op zekere hoogte aandacht voor het verleden, in tegenstelling tot cognitieve therapie.

4. P.M.T.

(individueel & groepsverband)

Psychomotorische therapie wordt ook wel *psychomotore therapie* genoemd, en wordt vaak afgekort als **PMT**. Het is een methode binnen de lichaamsgerichte psychotherapie. In psychomotorische therapie is de cliënt samen met de therapeut bezig met het doen van lichamelijke activiteiten, oefeningen en opdrachten. Hierbij ligt de nadruk op het gebied van lichaamservaring en beweging. Hierbij is het doel van psychomotorische therapie het tot stand brengen van, of bijdragen aan, een gedragsverandering waardoor de psychische klacht van de cliënt verminderd of verdwijnt. Wanneer het verminderen van de ernst van de psychische klacht niet haalbaar is, leert psychomotorische therapie de cliënt om te gaan met de situatie en de klacht te accepteren. (Bron: www.therapiehulp.nl)

5. Sociale vaardigheidstraining

Met sociale vaardigheid bedoelt men doorgaans de menselijke eigenschap goed met je medemens te kunnen omgaan.

6. Assertiviteitstraining

In een assertiviteitstraining leer je jouw eigen mening en verlangens kennen.

7. Individuele therapie & groepstherapie gesprekken

8. I.C.

Individuele Confrontaties is een therapie vorm: dan ga je samen met je therapeut naar een gebeurtenis in je leven die heel naar was. Je gaat op een matras liggen en dan ga je de confrontatie aan, in je gedachten. Daar praat je over en deze confrontatie helpt je dingen te verwerken.

9. EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing, afgekort tot EMDR, is een kortdurende behandelmethode om akelige ervaringen te verwerken. Het is een relatief nieuwe

therapie bedoeld voor mensen die klachten houden na het meemaken van ingrijpende gebeurtenissen

10. Traumaverwerkingscursus

Tijdens deze cursus leerde ik hoe trauma's werken, wat ze doen met je hersenen en de stoffen die erdoor worden aangemaakt. Ik kreeg hierdoor inzicht in mijzelf en mijn ziektes: posttraumatische stress- en Borderline-stoornissen en mijn meerdere persoonlijkheidsstoornis. Ik leerde hoe een trauma werkt en wat het kan doen.

11. Dramatherapie

Psychodrama is een vorm van groepspsychotherapie waarbij iemand in contact komt met de eigen impulsen door zijn of haar problematiek uit te beelden. Men leeft tijdens de groepstherapie hun psychische klachten uit door situaties uit het heden en het verleden zo exact mogelijk na te spelen. Bij psychodrama gaat men ervan uit dat dit nauwkeurig in scène zetten van probleemsituaties de achterliggende emotionele conflicten blootlegt. Ook treedt er hierbij volgens de theorie van psychodrama een 'catharsis' op: een emotionele ontlading als gevolg van een nieuw verworven inzicht. Binnen het psychodrama omvat de term catharsis echter ook het integreren van de losgekomen emoties. Deze schept ruimte voor een aanpassing in houding en gedrag, waardoor persoonlijke groei mogelijk wordt.

12. Gesprekken met een theoloog in verband met sekteverleden (individueel & groepscursus)

Ik was erg gehersenspoeld; ik kon niet zelf nadenken, ik wist niet wat ik kon geloven en hoe ik moest geloven zonder bang te zijn voor de hel. Door erover te praten kon ik zelf gaan denken en oude gedachtepatronen loslaten. Dit was voor mij een erg bevrijdend gevoel.

13. Psychotherapie

Psychotherapie is een verzamelnaam voor de verschillende erkende, reguliere vormen van therapie. Het gemeen-

schappelijk doel van alle soorten psychotherapie is het te weeg brengen van een positieve verandering in het functioneren van de cliënt. Dit kan inzicht en persoonlijke groei inhouden, maar ook bijvoorbeeld het versterken van het zelfvertrouwen en de zelfstandigheid van de cliënt, of het verwerken en uiten van emoties. Psychotherapie wordt gegeven door een psychotherapeut. Een psychotherapeut is iemand die een studie psychologie, pedagogiek, geneeskunde of maatschappelijk werk heeft gevolgd. Daarna is er een erkende studie tot psychotherapeut afgerond. Informatie over de verschillende soorten psychotherapie is onderverdeeld in de volgende categorieën:

- **Cliëntgerichte therapie** is een langdurige, inzichtgevendende psychotherapie die streeft naar onder andere persoonlijke ontwikkeling, zelfkennis en zelfaanvaarding. Cliëntgerichte therapie is een persoonsgerichte psychotherapie waarbij de cliënt zelf de richting van het therapieproces bepaalt.
- **Gedragstherapie** gaat ervan uit dat psychische klachten ontstaan vanuit aangeleerd disfunctioneel gedrag. Men leert dergelijk gedrag af en vervangt het door nieuw, gezond gedrag. Er zijn verscheidene vormen: cognitieve, constructionele en klachtgerichte gedragstherapie.
- **Groepspsychotherapie/groepstherapie** betekent niets anders dan therapie of psychotherapie in groepsverband. Net zoals in individuele therapie wordt er in groepstherapie aandacht besteed aan psychische problemen. Er wordt gesproken over de klachten waar cliënten mee zitten en mogelijke oplossingen worden onderzocht. De oplossingen en oefeningen die ook bij individuele therapie aan bod komen, kunnen in groepstherapie tot op zekere hoogte tijdens de therapie zelf plaats vinden. Situaties die zich in het dagelijks leven voordoen, kunnen door het contact met anderen ook binnen de groepstherapie ontstaan. Door tijdens de

therapie met anderen te communiceren, kunnen er emoties zoals herkenning, boosheid of sympathie ontstaan. Groepsleden kunnen op deze manier als voorbeeld voor elkaar dienen en elkaar steunen.

In groepstherapie staat de interactie tussen de verschillende groepsleden centraal. Deze communicatie over en weer kan voor een zekere spanning zorgen: steun en veiligheid worden afgewisseld met confrontatie en kwetsbaarheid. Dergelijke positieve spanning kan bijdragen aan het therapeutisch effect. Het positieve effect van de therapie neemt toe naarmate de therapiegroep hechter wordt. Tijdens de therapiesessies neemt de psychotherapeut een leidende, maar terughoudende positie in. Soms zal de groepstherapeut uitspraken van een cliënt duiden of verduidelijken en als dat nodig is, zal hij eventuele conflicten tussen groepsleden aan de orde stellen en in goede banen leiden. De therapeut zorgt ervoor dat iedere cliënt zijn eigen klacht kan inbrengen en daar van de groep feedback op krijgt. Of alle cliënten binnen een groep aan dezelfde soort klachten werken, is afhankelijk van de vorm van groepstherapie.

16. 2,5 jaar klinische opname

17. 12 maanden dagbehandeling

18. 7,5 jaar individuele gesprekken

19. Cursus werken met je eigen ervaring, ervaringsdeskundige

20. Cursus Herstellen op Eigen kracht vooruit, Empowerment cursus, omgaan met schuldgevoelens, Effectief communiceren, Emotionele manipulatie

21. Vivenz Maatschappelijke Dienstverlening, afdeling Cliëntondersteuning. Overzicht cursussen:

- * *Werken met je eigen ervaring*
Deze training is bedoeld voor mensen die zover hersteld zijn dat zij met hun ervaringen anderen kunnen leren helpen. Na deze training is de deelnemer in staat om als co-trainer te participeren in trainingen, zelfstandig als trekker van herstelwerkgroepen te functioneren, als ervaringsdeskundige (ex-)GGZ-cliënt vrijwilligerswerk te doen in de GGZ, soepel in te stromen in de MMZ-BGE opleiding. De deelnemer is bereid een dagdeel per week voor de training en gemiddeld een dagdeel voor het doen van huiswerk te investeren. Er zijn 15 wekelijkse bijeenkomsten.

- * *Empowerment*
Empowerment is het ontdekken en leren inzetten van uw innerlijke kracht. In deze cursus brengt u uw doelen, vaardigheden, interesses en ervaring in beeld ten aanzien van een door uzelf te bepalen onderwerp zoals uw relatie, wonen of werk. U leert uw netwerk te vergroten en uw sociale en communicatieve vaardigheden uit te breiden. Ook versterking van uw zelfvertrouwen en het ombuigen van negatieve gedachten en gevoelens komen aan de orde. We bespreken hoe u doelen stelt en realiseert en hoe u kunt werken aan het doen uitkomen van uw wensen. Deze training is gericht op resocialisatie en re-integratie. Er zijn 10 wekelijkse bijeenkomsten.

- * *Effectief communiceren*
Voor veel mensen is communiceren niet makkelijk. Het kan al moeilijk zijn om een gesprek aan te knopen. Het uiten van gevoelens is nog lastiger. De één wil wel iets zeggen, maar durft het niet. De ander spreekt zich uit, maar voelt zich niet gehoord.
In deze training leert u allerlei zaken die te maken hebben met communiceren, zoals: uzelf uiten, goed luisteren, een gesprek aanknopen, iets bespreken, kritiek ge-

ven en ontvangen, een conflict uitpraten en feedback geven. Er zijn 6 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Anders denken*

Het doel is meer inzicht te krijgen in de eigen gedachten en manier van denken. De cursus geeft meer grip op uw denkpatronen. U leert uw gedachten en dus ook uw gevoelens te sturen. Er zijn 5 wekelijkse bijeenkomsten.

* *Omgaan met schuldgevoelens*

In deze cursus leert u schuldgevoelens herkennen en onderzoekt u ze om zodat u er anders mee om kunt gaan (loslaten of verantwoording nemen voor de schuld). Er zijn twee bijeenkomsten .

* *Emotionele chantage*

U leert wat emotionele chantage is, hoe u het herkent en wat u er tegen kunt doen. Er zijn twee bijeenkomsten.

* *Op eigen kracht vooruit, herstellen doe je zelf*

In deze cursus leert u inzicht te krijgen in uw eigen herstelproces. Ook is er ruimte om die herstelervaring met anderen te delen. Verder leert u meer grip te krijgen op de eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van de eigen kracht. De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten en start bij voldoende aanmeldingen.

PS: Alle trainingen worden gegeven door professionele hulpverleners, behalve deze training die wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Cliëntondersteuning, bereikbaar via:

Brouwersdijk 2, 3314 GR Dordrecht.
Telefoon: 088-1237135 en 088-1237134