

# Therapie: Berkenhof

Ik ben nu een paar weken geleden klaar met 16 weken behandeling bij de Berkenhof, dit is een onderdeel van Lentis speciaal voor vrouwen. Voordat ik bij de Berkenhof kwam was ik al een jaar onder behandeling bij het CIP (centrum integrale psychiatrie) Hier koos ik voor omdat ze daar ook een beetje de achtergrond hebben wat ik bij Mirre heb ervaren. Beetje het spirituele kant op, aangezien ik bij Mirre regresie therapie kreeg en er met geboortewerk aan de gang ging. Ik trof gelukkig bij het CIP twee behandelaars die dit begrepen, en waar ik er makkelijk over kon praten. De ene heb ik moeten loslaten, zei was mijn PMT therapeut die ik wekelijks met groepstherapie zag. Het is niet een echt afscheid geweest, want ik kom haar nog regelmatig tegen op de gang van de Berkenhof. Haar kantoor zit op dezelfde gang. En Marit degene waar ik gesprekken mee had die werkt ook op de Berkenhof, maar helaas mocht ik niet met haar elke week gesprekken krijgen. Ik kreeg een ander iemand die mij coördinator zou zijn. Helaas voelde dat niet zo fijn, bij haar heb ik steeds het gevoel dat ze me wilde aanraken zelfs knuffelen. En dit maakt me benauwd. Omdat ik dit uit heb gesproken, kreeg ik Marit terug als coördinator. Waar ik wel heel blij mee ben. Het heeft best lang geduurd voordat ik haar durfde te vertrouwen, en dat wilde ik nog niet loslaten.

## Groepstherapie

Drie dagen in de week reisde ik van Winsum naar Groningen met de trein, ik zat in dagbehandeling. Elke maandag en donderdag een hele dag, en de woensdag een halve dag. We kregen echt vele therapieën.



- Weekopening
- Leefstijl
- Emotiemangement
- PMT
- Cognitieve therapie
- Creatieve therapie
- Stressreductie
- Psycho educatie
- Assertiviteitstraining
- Weekafsluiting

En daarnaast elke week een gesprek met je coördinator. En soms kan er nog wat extra individuele afspraken gepland worden. Zo heb ik in het begin een paar EMDR sessies gehad, omdat ik weer flash backs had na het overlijden van Daan. Die zijn daarmee heel snel weer verdwenen, wat ik wel heel fijn vond. Maar het was wel super zwaar naast alle andere therapieën. Ook vond ik de combinatie van thuis en therapie heel zwaar. Het was super vermoeiend, zoveel prikkels. Het was van bijna geen contacten naar heel veel contacten. En er is heel veel aangeraakt met deze groepstherapie.

Soms kon ik ook moeilijk mee komen, maar durfde nog niet te zeggen dat ik veel dingen ook niet begreep of mee kreeg. Tijdens mijn tussen evaluatie, is dit wel opgemerkt. Waar ze wel iets mee wilde gaan doen. Het plan was een IQ test, helaas moet dat nu nog bij het CIP gedaan worden. Omdat degene die

dat kan bij de Berkenhof heel ziek is. Maar dit komt dus nog in december. En vanuit daar gaan ze kijken wat ik nodig heb aan zorg thuis en wordt er waarschijnlijk Cosis aangevraagd. Ondertussen heb ik wel heel veel geleerd, en ook hele fijne vrouwen ontmoet. Ik heb geleerd om mensen toe te laten, want dat is wat ik niet wilde. Geen verbinding maken, want als ik ze kwijt raak doet het niet zo, n pijn. Ja helaas zo werkt het niet, je hebt mensen om je heen nodig. En ik ben me gaan verbinden, hoe eng ik het nog altijd vind. En hopelijk blijven daar wat contacten nu aan over.

## Inspiratie rondje

Wat zag ik daar tegenop, bij leefstijl was het ook verplicht iets te vertellen over een passie iets waar je blij van wordt. Wat positieve tijd staat centraal bij de Berkenhof. Maar dan sta ik in de volle aandacht, en dat vind ik altijd wel heel spannend. Ik koos waar ik het meest van houd, naast de rest van mijn gezin. En dat was Daan. Ik vertelde over het niet vanzelfsprekend zwanger worden, over Daan zelf en over het overlijden. Ze hingen aan me lippen, en achteraf kreeg ik ook nog eens vele vragen. Dit deed me goed. Want hiermee wil ik echt iets gaan doen. Nog altijd wil ik andere ouders in het verlies gaan ondersteunen, dus dit is wel een stukje verder naar wat zekerder in worden.

## Sterfdag Daan

Tijdens dit traject viel ook de sterfdag van Daan, en ik wist niet goed wat ik ermee wilde. Het viel op een therapie dag, en het liefste wilde ze voor mij het patroon te doorbreken en onder de mensen te zijn op deze dag. Ik koos toen bewust om vroeg een afspraak te plannen bij me coördinator, zodat ik een stok achter de deur had. Die dag was ik onder lieve mensen, en werd ik al in de ochtend enorm geknuffeld. Ook kreeg ik van twee vrouwen een lief cadeautje. De ene had een gehaakt draakje (zelf gemaakt) voor mij bij zich. Die nu in de vitrine

kast staat, bij de spullen van Daan. En kreeg een doosje met kaartjes waar spreuken op staan.

## Mijn afscheid

Na 16 weken was dan mijn afscheid, ik had al meerder zien gaan en komen. Dit vond ik wel moeilijk steeds weer verandering van prachtige vrouwen. Maar nu was ik klaar. En omdat ik het vaak had over dat het zingen bij me zangcoach me goed deed wilde ze me zo graag horen zingen. Dit sloeg ik steeds af. Tot ze graag wilde begrijpen wat ik nou voelde bij de dood van Daan. Omdat er ook sprake was van boosheid naar hem toe, wat ze totaal niet begrepen. En ja het klinkt ook voor jullie misschien heel gek. Marleen mijn zangcoach heeft een nummer gezongen van Blof, maar aangepast (Zo stil) dit nummer is precies het gevoel wat ik aan ze wilde meegeven. Dus ben ik met Marleen aan de slag gegaan, dit in te zingen. En deze opname heb ik laten horen tijdens mijn afscheid, daarna hebben we hem nog met z,n allen meegezongen. Want dat wilde ze graag dat ik live zou zingen, maar ik wilde dan wel dat ze mee deden. Het was een emotioneel maar mooi afscheid.

Nu ben ik weer terug op het CIP, en mijn wekelijkse gesprekken gaan gewoon door met dezelfde persoon. Helaas kreeg ik nu net wel te horen dat ze gaat stoppen met de baan voor de Berkenhof en het CIP. Waardoor ik dus in het nieuwe jaar iemand anders krijg, waar ik enorm van baal. Maar ben zo blij voor haar dat ze gaat doen wat ze heel graag wilt gaan doen.

Ondertussen ben ik bezig voor mijn toekomst, en heb me aangemeld voor een cursus "van ervaring tot ervaringsdeskundige" en als ik hieraan denk wordt ik enorm blij.