

# Therapie

Sinds een paar weken ben ik in therapie bij Lentis CIP (Centrum Integrale Psychiatrie) Ik was natuurlijk al een hele tijd aan het werk aan mezelf en was al wel stapje voor stapje op de goede weg. Soms weer een dipje maar het kan ook niet altijd allemaal gelijk goed gaan. Helaas kon ik niet verder gaan op Mirre waar me hart ligt. Ik weet zeker dat ik daar nog weleens terug kom. En dat is ook al wel in de tussen tijd dat ik op de wachtlijst stond bij Lentis al twee keer gebeurd. Maar voor Mirre is echt even geen geld, en Lentis word gewoon vergoed. Dus ik moest deze keuze maken. En ik geloof ook dat er met een reden dit soort dingen op je pad gaan komen. Al vond ik het echt heel moeilijk deze switch te maken. Ik denk wel dat me hier weer iets op gaat leveren.

## Centrum Integrale Psychiatrie

- *Het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) is een gespecialiseerde GGZ-afdeling met zowel een regulier als complementair behandelaanbod. We richten ons op gezondheid en welzijn. Samen werken we aan het verminderen van je klachten en het versterken van je draagkracht.*

*We bespreken dus niet alleen de reguliere behandelingen maar ook de complementaire behandelvormen die mogelijk zouden kunnen werken bij jouw klachten. We kijken naar jouw wensen en behoeften en nemen samen een besluit.*

*Het Centrum Integrale Psychiatrie heeft reguliere en complementaire behandelingen. De mogelijkheden zijn als volgt:*

*Reguliere behandelingen:*

- *Psychologisch onderzoek*
- *Medicatie*
- *ACT*

- *Oplossingsgerichte therapie*
- *EMDR (traumatherapie)*
- *Systeemtherapie*
- *Lichaamsgerichte therapie / Psychomotore therapie (PMT)*
- *Beeldende en dramatherapie*
- *Second opinion*

*Complementaire behandelingen:*

- *Leefstijltrainingen/ leefstijl coach*
- *Mindfulness-Based Inzichttherapie*
- *Mindfulness-Based Compassionate Living*
- *Hartcoherentie*
- *Kruiden en supplementen*

## Het eerste begin van het traject



Een hele tijd heb ik daar op de wachtlijst gestaan, maar nu was het toch zover om er te kunnen beginnen. Als eerste begon ik met PMT individueel en gesprekken met een verpleegkundige. Helaas het eerste gesprek beviel me niet zo heel erg, ik raakte zo gestrest van deze persoon dat ik mezelf pijn wilde/deed doen. Ik had al snel door dat het niet de juiste persoon voor me was. Alleen nu moest ik dit vertellen. Ik belde met mijn hoofdbehandelaar en legde dit probleem voor,

zij wilde dat ik dit de volgende keer aan hem zou vertellen en kijken wat het beste was. Hier raakte ik lichtelijk van in paniek, maar dacht dit moet ik doen voor mijzelf. Gelukkig was hij al op de hoogte gebracht, maar stelde voor om samen uit te zoeken wat het is waarom ik bij bepaalde mensen dit heb. Alleen dat zie ik op dit moment nog niet zitten. Later wil ik hier denk nog wel naar kijken. We besloten dat ik opnieuw op de wachtlijst kwam voor een andere verpleegkundige. Ondertussen kreeg ik een gesprek met de psycholoog, en die wilde graag mijn wensen weten voor iemand anders. Inmiddels heb ik een nieuw iemand toegewezen gekregen en daar kan ik eind deze maand voor het eerst terecht. Het is ook wat lastig alles in te plannen voor ze omdat ik eigenlijk alleen de woensdag de hele dag kan vanwege kinderopvang. En er is eigenlijk zoveel aanbod.

Heb nu drie individuele sessies van PMT gehad en deze vrouw prikt door mij heen, dit is waarom ik haar ook zo eng vind. Maar de klik is er zeker wel. Alleen het is eng als iemand echt naar jou kijkt, hoe je werkelijk bent. Dat zijn maar heel weinig mensen die dat kunnen bij mij. En daarom is deze therapie vorm met haar echt heel eng en confronterend. Nu heeft zij vakantie en heb ik drie weken vrij van haar. En na haar vakantie krijg ik geen individuele sessies meer maar ga ik meedraaien in de groep voor PMT. Daar ben ik ook wel heel benieuwd naar. Ook heb ik de eerste weken mee gedaan in de beweeggroep. Degene die PMT geeft doet dit ook, en samen met een groep andere, ga je dan lekker sporten. Zo deden we eigenlijk elke week volleybal, soms badminton. Hier ben ik nu volledig mee gestopt, omdat ik inmiddels zelf naar de sportschool ben gegaan en was proeflessen heb gedaan. Ook heb ik me nu lid gemaakt. Juist ook omdat ik als ik straks PMT in groepsverband ga doen ik niet het kan combineren met de beweeggroep. Omdat PMT in de ochtend om 9.00 is en de beweeggroep pas om 16.00 begint. Ergens vind ik het wel jammer, want gezellig was het wel.

Ook hebben ze me in het begin gelijk op de wachtlijst gezet voor een leefstijl coach, maar dat kan wel een half jaar duren. En dat is geen probleem, want kan niet alles tegelijk. Ook vanwege de zorg naar Max toe. Daarnaast vonden ze het een goed idee om naar de moedergroep te gaan, en dat lijkt me ook wel heel goed en leuk voor mij. Alleen dit is op een donderdag wanneer ik Max gewoon thuis heb. Toch ben ik nu overstag gegaan en me op de wachtlijst laten zetten. Deze groep start pas in het najaar, en hopelijk kan ik om de week oma hier in huis halen voor Max. Of is zijn papa thuis. Dat is nog even afwachten hoe we dat gaan doen.

Er staat dus veel op het programma voor therapie en hopelijk lukt het om mijzelf te vinden. De echte ik, degene waar ik van mag houden, degene die het waard vind om hier op aarde te zijn. En degene die plezier in het leven mag hebben. (natuurlijk zijn er veel dingen waar ik plezier aan beleef, en Max is daar zeker een heel groot deel van) Ik wil gewoon gelukkig met mijzelf kunnen zijn. Dat is de hele reden waarom ik in therapie ben. Daarnaast om sommige patronen en gedrag te veranderen. Zoals meer geduld hebben, want dat ontbreekt enorm bij mij.

## Wat heeft het tot nu toe opgeleverd

Ik ben dan nog maar een paar weken geleden begonnen, toch zijn er een paar dingen die me al opgeleverd hebben. Al maanden zat ik al te denken en puzzelen om naar de sportschool te gaan. Maar ik kon het in mijn hoofd niet rond krijgen om het ook echt te gaan doen. De combinatie met een kind en een man die wisselende diensten draait op het werk is lastig. Hoe kan ik dan elke week die ene les volgen die ik leuk vind. Niet was in mijn hoofd. Toch heeft Marja van PMT me dat laatste zetje gegeven om het gewoon te doen. Ik ben een proefles Chai Chi gaan doen en dit vond ik erg leuk. Wel moeilijk de bewegingen, maar ja het was mijn eerste keer. De week erop ging ik een proefles yoga doen, ook dit vond ik leuk. Maar club yoga is

toch niet echt mijn ding. Dit gaat mij echt te snel waardoor ik het niet volhoud. Ik ben Hatha yoga gewend, is een rustige vorm van yoga. Dus dit ging van mijn lijstje af. Ook heb ik kunnen regelen met een lieve vriendin als ik wil sporten en mijn partner er niet is, dat zij even in de avond op Max komt passen. Dan heeft ze echt een makkie, want Max slaapt toch wel. Ik heb me nu dus ook echt lid gemaakt en ga vanaf volgende week elke week naar de Chai Chi les. Ook wil ik na de vakantie periode de rustige vorm van Zumba een gaan testen. Want Zumba lijkt me erg leuk, maar niet vol te houden. Dus benieuwd hoe het daar de rustige vorm van is.

Verder ben ik op de functie gastvrouw van het babycafeez gaan solliciteren. Nou ik heb gewoon een mail gestuurd dat ik dit wel zou willen doen. Dit is ook echt een hele stap voor me, want vind het ook best heel spannend als ik dus echt straks ervoor wordt gekozen. Maar voor nu ben ik alleen maar onzeker omdat ik op mijn mail nog niets heb gehoord.

Hiernaast kan ik nog niet veel vertellen wat het me heeft opgeleverd, maar voor drie weken is dit al best veel. Helaas de laatste sessie PMT ging het al van te voren niet zo goed met mij, en dat werd nog eens versterkt door de sessie. Waardoor er tijdens de beweeggroep niet veel meer boeide, en ze merkte dat het echt even niet goed ging. Ik ging aan de kant zitten, en kon alleen maar huilen. Marja kwam naast me zitten en zat even tegen me aan te kletsen, waardoor we samen besloten dat ze aan mijn nieuwe begeleider zou vragen mij even te bellen de week erop. Momenteel zit ik niet zo lekker in mijn vel en weet ook heel goed waar het vandaan komt, dit heeft dan ook niets met therapie te maken. Maar met de sterfdag van Daan die volgende maand alweer is. Het leek zo goed te gaan, maar neem nu weer even een stapje terug.