

# Over de drempel uit het dal

Toegeven dat het (even) niet goed met je gaat en vervolgens om hulp vragen is niet makkelijk. Steeds meer mensen wagen de stap naar een psycholoog. Drie vrouwen vertellen hun verhaal.

Gelukkig is het tegenwoordig niet vreemd meer om naar een psycholoog te gaan. Waar je vroeger nog wel eens voor 'gek' werd versleten, is het nu meer een kwestie van doen. Aan jezelf durven toegeven dat het (even) niet goed met je gaat, is de eerste belangrijke stap. De huisarts verwijst je vervolgens door naar een passende therapeut. Psychische hulp van een eerstelijns psycholoog (één van de eerste mensen met wie je contact hebt over jouw probleem) zit sinds een paar jaar in het basispakket van je verzekering. Je hebt recht op een vergoeding voor maximaal acht sessies per jaar. Als je graag meer gesprekken wilt, kun je dit eventueel regelen via een aanvullende verzekering. Gemiddeld zijn mensen met ongeveer acht tot twaalf gesprekken 'geholpen'.

## Goedkeuring

Marije (27): "Ik zit ongeveer een jaar in therapie en heb nu nog één keer in de zes à acht weken een gesprek. In het begin ging ik om de week. Naar de psycholoog gaan, vond ik niet eng. Naar de huisarts gaan voor een doorverwijzing naar een psycholoog en daar dus echt toegeven dat het niet goed met je gaat, vond ik moeilijker dan mijn intake. In korte tijd heb ik veel tegenslagen gekend. Mijn zwager

werd ernstig ziek en mijn vader verving mijn moeder voor een ander. Daar raakte ze in een depressie en werd zeer labiel. Als oudste dochter uit het gezin heb ik het gevoel dat ik voor alles en iedereen moest zorgen en voelde me overal verantwoordelijk voor. Ik kwam er niet meer. Ook niet met hulp van mijn vriend. Hij heeft mij trouwens wel gestimuleerd om die eerste stap naar de huisarts te zetten. Daar ben ik hem nog steeds dankbaar voor. Mijn omgeving, waaronder familie en vrienden, reageerde goed en vonden een verstandige beslissing. Tijdens therapie kwam ik erachter dat er bepaalde patronen zijn die ik mijn hele leven herhaal, wat ik uiteindelijk gewoon vol kan houden. Zo vond ik het belangrijk om 'goed' gevonden te worden. Ik deed bijvoorbeeld alles voor een lach van mijn vader. Nu heb ik geleerd bewuster afstand te nemen van wat anderen vinden. Dat voelt goed."

## Taboesfeer

"Op tijd psychologische hulp zoeken (meer) problemen voorkomen," aldus de heer Holst, persvoorlichter bij het *Nederlands Instituut van Psychologen (NIP)*. "Als lang blijft doorlopen, is de kans veel groter dat je klachten verergeren. Dat kan

Martine Goosens

## IN THERAPIE



Is je leven beter als het wordt geanalyseerd?



orbeeld leiden tot een burn-out of rsi. Daarom benadrukken we in de politiek dat het absoluut niet uit het basispakket mag verdwijnen. Niet dat het op dit moment speelt, maar we zien de positieve werking van deze actie. De meeste mensen die naar een psycholoog zijn doorverwezen door de huisarts, zijn geholpen met de acht sessies die in het basispakket zitten. Daarna heeft iemand zijn leven meestal weer voldoende op de rails. Je kunt belangrijke punten herkennen en krijgt hiervoor handige hulpmiddelen aangereikt. Als je meer sessies nodig hebt, kun je dit gewoon bij de psycholoog blijven doen. Mensen met zwaardere problemen en die dus meer begeleiding nodig hebben, kunnen terecht bij de tweede lijn. Dit houdt in dat wanneer je last hebt van specifieke en/of ernstige psychische problemen, je wordt doorverwezen naar een specialist op dat gebied. Wij als verpleegkundigen kunnen ook adviseren bij het vinden van een goede psycholoog. De titel psycholoog is namelijk niet afgeschermd en dat betekent dat iedereen zich psycholoog mag noemen. Ook de fietsenmaker op de hoek! Psychologen die bij ons zijn aangewezen, voldoen aan een bepaald opleidingsniveau. Zeker is wel, dat doordat sinds 2008 de eerste acht sessies worden

vergoed bij een psycholoog, het makkelijker is geworden om de eerste stap te nemen. Het wordt minder vreemd en helpt om het uit de taboosfeer te halen."

### Laconiek

Marith (25) herkent zich in de stelling dat als je te lang met klachten blijft rondlopen, deze alleen maar verergeren. "Ik ging naar een psycholoog omdat ik last had van eetstoornissen. Dat is begonnen op mijn negentiende en gelukkig had ik het al snel door. Mijn huisarts heeft me doorverwezen naar de GGZ. Het duurde allemaal erg lang voordat ik daar terecht kon en ik raakte steeds verder in mijn eetstoornis verstrikt. Het was waarschijnlijk mijn perfectionisme en controledwang, samen met het feit dat ik begon met modellenwerk, waar werd gewenst dat ik wat zou afvallen. Ik nam dat iets te letterlijk en viel heel erg veel af. Toen ik mijn hongergevoel wist uit te schakelen, ging het mis. Uiteindelijk kreeg ik pas na vier maanden hulp van een maatschappelijk werkster. Helaas klikte dat totaal niet, dus daar ben ik snel weggegaan. Vervolgens heb ik vier jaar lang zelf geprobeerd er vanaf te komen. Ik heb van alles geprobeerd: van het volgen van allerlei diëten tot meer regelmaat in mijn leven creëren."

### In therapie

Heb je deze zomer ook gekeken naar de televisieserie *In therapie* (NCRV), met onder anderen Carice van Houten en Jacob Derwig? (Zie ook: [www.ultzendinggemist.nl](http://www.ultzendinggemist.nl)) Over psychotherapie bestaan talloze boeken, artikelen en films, waaronder deze succesvolle tv-serie, die de aanleiding vormde voor het boek *In therapie* van Martine Goosens. Psychotherapie is populair, maar tegelijkertijd bestaan er mythen en vooroordelen over. Wie er zelf geen ervaring mee heeft, kan zich afvragen wat het precies is, wat er eigenlijk gebeurt achter de deur van de therapeut. Dit boek gaat in op zulke vragen, aan de hand van feiten, verhalen van therapeuten en voorbeelden uit de praktijk van psychotherapie. Martine Goosens (Bloemendaal, 1968) is advocate, freelance journaliste en tekstdrijfster. Zij studeerde rechten en psychologie en heeft diverse vormen van psychotherapie gevolgd. *In therapie* is haar eerste boek. Bron: [www.ako.nl](http://www.ako.nl).

*In therapie* door Martine Goosens, FMB uitgevers, prijs: 16,95. Ook verkrijgbaar via [www.ako.nl](http://www.ako.nl).

## Marije: "Voor mijn vaders glimlach deed ik alles"

"Ik ben veel over dit onderwerp gaan lezen, praatte er met mensen over, nam me telkens voor nu echt gezond te gaan eten, niet meer over te geven enzovoort. Het lukte vaak voor een bepaalde tijd, maar op de één of andere manier kwam mijn eetstoornis altijd terug. Mijn therapeute liet me inzien dat er diepere problemen aan mijn eetstoornis ten grondslag lagen. Zo ontdekte ik dat ik eetbuien kreeg als ik niet lekker in mijn vel zat. Ik werd dan minder stabiel en raakte daardoor de controle kwijt. Inmiddels heb ik geleerd dit punt te herkennen." De omgeving van Mariëth reageerde wisselend. "Mijn ouders en vriend vonden het knap dat ik de stap had gezet. Maar andere vrienden aan wie ik het vertelde, hadden er moeite mee. Ze begrepen al nooit echt dat ik een eetstoornis had, deden er laconiek over. Zo van: wat stelt het nu helemaal voor? Daarom heb ik het zoveel mogelijk voor mezelf gehouden. De stap naar de therapeute is één van mijn beste keuzes ooit. Door haar heb ik mezelf beter leren kennen en geleerd waardoor ik dwangmatig met eten omging. Vanaf september 2009, na vier maanden therapie, ging het voor mijn gevoel ineens beter. Ik had minder eetbuien, minder dwanggedachten en kon de controle loslaten. Toch vond ik dat heel raar, heel eng ook. Na zoveel jaar met een eetstoornis te hebben geleefd ineens te beseffen dat die stoornis niet meer zo'n grote rol speelt, is heel onwerkelijk. Ik heb daarna wel een paar terugvallen gehad, maar wist daar heel goed uit op te krabbelen. Juist die terugvallen hebben me sterker gemaakt. Ik weet dat ik ze aankan, dat een terugval niet betekent dat ik weer terug bij af ben."

### Piepen

Aagje Gest is GZ-psycholoog (Gezondheidszorgpsycholoog): "Het zijn vooral de ouderen die het lastig vinden om naar een psycholoog te gaan. Deze leeftijdscategorie is nog van de generatie 'niet piepen, maar doorgaan'. Zij vinden het moeilijk om open over zichzelf te zijn en hebben

vroeger vaak weinig persoonlijke dacht gehad. De meeste mensen die psycholoog bezoeken, zijn tussen de 40 en 55 jaar. Wanneer je voor de eerste keer naar de psycholoog gaat, wordt tijdens het gesprek een soort draaiboek opgevoerd. Het ligt er natuurlijk aan met wat voor probleem je komt. Dit kan verschillen van een individueel probleem tot gezins- of relatieproblemen. Wat is er nodig om deze situatie te verbeteren? Wat opvalt, is dat er vandaag de dag ook veel problemen met werk samenhangen. Veel van deze klachten worden veroorzaakt door stress. Mensen onzeker zijn. Dat veroorzaakt weer stress naast alle andere klachten. Ook kinderen komen langs voor (psychische) problemen. Zelf vind ik kindtherapie een specialisme. Belangrijk is dat ze op hun eigen niveau aan te spreken. Niet elke aanpak is voor kinderen geschikt. Je kunt tenslotte niet zomaar al je keuzes loslaten op kinderen. Tot dertien of veertien jaar is vaak gezinsterapie nodig. Het kind staat niet alleen. Vanaf achttien jaar en ouder zijn ze zelfstandiger. Gelukkig is het tegenwoordig normaal om hulp te vragen. Het is niet meer uitgekomen als je er zelf even niet meer uitkomt."

### Mindfulness

Ook Sanne (33) is blij dat ze de stap naar professionele hulp heeft gezet. Dat de therapie heeft geholpen met de angstige gedachten. "Mindfulness is heel fijn! Een buitenstaander die naar me kijkt, maar niet oordeelt en mijn persoonlijke achtergrond niet kent. Dat geeft een veilig gevoel. Je kunt vertellen wat je wilt, de psycholoog luistert en helpt. Het is fijn dat je jouw verleden toch niet hoeft te laten loslaten. Ik heb er moeite mee gehad om naar een psycholoog te gaan; mijn huisarts heeft me verwezen naar een zeer geschikte therapeute. Een voorkeur voor een man of vrouw heb ik niet. Het draait uiteindelijk om dat je jouw verhaal kunt en verder geholpen wordt. Voor mijn persoonlijk vind ik het fijne van naar een psycholoog gaan, dat er echt iemand is die mijn verhaal aanhoort. Gelukkig staan mijn ouders

ik klaar om te helpen, maar die wisten  
en duur gewoon niet meer hoe ze mij  
den oppeppen. Ik bleef in die vicieuze  
el van vrienden en familieleden han-  
die telkens hetzelfde advies gaven.  
ens de gesprekken met de psycholoog  
at ik over dingen die me onzeker of  
stig maken. De psycholoog komt met  
en ideeën om mij verder te helpen.  
heb bijvoorbeeld geleerd om me op  
fulness te richten: pure aandacht  
jezelf en voor waar je mee bezig bent.  
heb ik een aantal ademhalingsoefe-  
gen geleerd. Hierdoor blijf ik rustiger  
k mij niet goed voel. Door alle gesprek-  
weet ik nu dat het een combinatie van  
k en privé is geweest waardoor ik er  
niet meer uitkwam. Ik had nergens  
plezier in en kon werk en privé  
ds moeilijker scheiden. De mensen  
me heen vonden het een goede stap  
hulp te zoeken en ik werd absoluut  
gek bevonden. Echt bang ben ik daar  
voor geweest trouwens. Zo voelde het  
mijzelf namelijk ook niet. Ik ben echt  
dat ik het gedaan heb. Nu weet ik hoe  
an voorkomen dat ik dieper in de put  
t. Ik ben er nog niet helemaal uit, maar  
hard bezig om uit het dal te klimmen.  
doe ik vooral door in mezelf te geloven.  
an het en ik ga het doen! Ik heb er alle  
rouwen in dat dit goed zal komen."

*privacyredenen zijn de namen veranderd.*

Sanne: "Heerlijk,  
een buitenstaander  
die écht naar  
mij luistert"



ij een ervaring delen of je mening  
ven? Altijd welkom op [www.vriendin.nl/](http://www.vriendin.nl/)  
endschap/openhartig.