

ERVARINGSVERHAAL 1

Voor mijn behandeling bij de Trauma Verwerkingskliniek leefde ik altijd in een hele kleine wereld. Het praten over mijn trauma was vanuit vroeger verboden. Ik was verpakt in een overlevingsmodule en dit heeft 45 jaar geduurd.

Ik was al die tijd behoorlijk depressief en had ook vaak de wens niet meer te leven. Ook was ik voor mijn omgeving niet altijd een prettig persoon om mee te leven. Ik kon soms wel een etterbak zijn, ik was impulsief, nam grote risico's. Dit heeft er zelfs toe geleid dat we met ons gezin, het huis kwijt zijn geraakt en in de schuldsanering zijn geraakt.

De Trauma Verwerkingskliniek was dan ook, niet alleen voor mezelf, maar ook voor ons gezin, de laatste redmiddel.

Ik was dan ook voor meer dan 100% gemotiveerd om aan de behandeling te beginnen, terwijl ik ook veel angst had. Ik wist absoluut niet wat me te wachten stond. Ik had in het verleden wel EMDR gehad maar de behandeling die op de kliniek aangeboden werd was nieuw voor mij. Ik ben erin gestapt en vanaf de eerste dag was het: "Knop om en gaan!".

De eerste twee weken vond ik het zwaarst. In die twee weken werd ik het meest heftig geconfronteerd met mijn trauma. Verder heb ik tijdens de twaalf weken heel goed aan mijn trauma en mijn doelen kunnen werken. Ik heb doelen behaald waardoor ik nu dingen doe waar ik vroeger nooit van heb durven dromen.

Over de behandeling kan ik zeggen dat ik het zo weer over zou doen, maar gelukkig hoeft dat niet meer.

Toen ik met ontslag ging uit de Trauma Verwerkingskliniek kwam, dacht ik in eerste instantie dat ik de hele wereld aankon. Maar daar ben ik van teruggekomen. Ik besepte me dat het pas begint als je met ontslag gaat. Ik moest leren hoe ik de vaardigheden die ik heb geleerd in de kliniek, toe te passen in de praktijk.

Ik ben momenteel nog bezig met verdere therapie. Ook moet ik leren hoe ik met mezelf om moet gaan. Ik ben wel veranderd. Ik ben mondiger geworden, kan eerder "nee" zeggen en kom meer voor mezelf. De grootste verandering, die ook mijn partner merkt is dat ik weer liefde kan voelen en daardoor ook weer liefde kan geven. Als ik nu zeg "Ik hou van je" voelt dat heel anders dan vroeger.

Toen ik uit de kliniek kwam heb ik een tatoeage laten zetten. De tekst in de tatoeage luid:

'Respect the past, create the future'.

Deze tekst representeert voor mij wel wat de Traumakliniek mij geleerd heeft en waar ik nu mee bezig ben. Ik kan weer naar de toekomst kijken in plaats van altijd maar vast zitten in het verleden.