

ERVARINGSVERHAAL 3

Voor mijn behandeling bij de trauma verwerkingskliniek woonde ik op een beschermde woonvorm en slikte ik veel medicatie. Ook moest ik vaak worden opgenomen in verband met suïcidaliteit en automutilatie. Mijn dagen en nachten waren gevuld met klachten vanuit mijn trauma's. Ik had veel last van nachtmerries, herbelevingen en dissociaties. Ook was ik altijd erg verlegen en teruggetrokken, ik liet altijd over me heen lopen en zei altijd overal sorry voor. Ik verontschuldigde me bijna voor het feit dat ik überhaupt bestond.

Via het MBT ben ik doorverwezen naar de trauma verwerkingskliniek. Toen ik dat de eerste keer te horen kreeg zag ik dat helemaal niet zitten. Ik vond het doodeng om de diepte in te gaan. Ik had al het gevoel dat ik verdronk. Ook zag ik het in eerste instantie niet zitten om drie maanden opgenomen te worden. Drie maanden geconfronteerd worden met mijn trauma, leek een eeuwigheid.

Maar tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik zo ook niet veel langer door kon gaan. Ik was eigenlijk ook wel klaar mee. Al twaalf jaar was ik onder behandeling van de GGZ, en ik wist zelf heel goed waar de kern van mijn problematiek lag, namelijk bij mijn trauma. Ik wilde een normaal leven leiden, net zoals iedereen. En ik had inmiddels al meerdere succes verhalen gehoord van mensen die een behandeling gevolgd hadden bij de trauma verwerkingskliniek en dat gaaf me hoop. En dan maar drie maanden door een dal.

Om te kunnen starten met de behandeling moest ik wel afbouwen met de grote hoeveelheid benzodiazepine die ik in de loop van de jaren was gaan slikken, maar dat had ik er wel voor over. Ik wist dat ik weer moest gaan voelen om straks te kunnen gaan verwerken. En de benzodiazepinen vlakten al mijn gevoel af.

De behandeling was in het begin heel zwaar en ik vond de traumaverwerking zelf heel intensief maar naarmate ik het praten over mijn trauma me steeds beter afging en ik steeds meer de diepte in durfde te gaan kwam er steeds meer acceptatie van wat er allemaal gebeurd is in het verleden en dat gaf rust.

De laatste vier weken kon ik ook steeds meer genieten van de behandeling, dat klinkt misschien raar, maar ik merkte zo dat ik aan het veranderen was, ik wist dat ik er beter uit zou komen en ik kreeg weer zin om te leven.

Vanuit mijn omgeving kreeg ik veel complimenten. Ik kreeg te horen dat ik een heel ander persoon geworden was. Dit vond ik in het begin wel een beetje eng, want dat dat oude was ik gewend en dat was vertrouwd, maar daar kon ik me gelukkig al snel overheen zetten.

Nu was ik iemand die er stond, die zich niet meer overal voor verontschuldigde en niet meer over zich heen liet lopen. Ik mocht er zijn! Ik durfde voor mezelf op te komen en nee te zeggen.

Al snel na de behandeling ben ik zelfstandig gaan wonen. Binnenkort ga ik starten met een opleiding. Ik leef mijn leven weer en ik heb geen last meer van PTSS klachten zoals dissociaties, herbelevingen of nachtmerries. Als iemand mij dit gezegd zou hebben voordat mijn behandeling begon, zou ik dit nooit hebben geloofd dat dit ooit mogelijk was.