

ERVARINGSVERHAAL 2

Vroeger bestond mijn leven uit angst, herbelevingen, nachtmerries, automutilatie, verslaving en dissociaties. Hierdoor kon ik niet meer werken en deed ik dagbesteding op een zorgboerderij. Ik kreeg veel begeleiding en therapieën. Mijn dagen en nachten stonden in het teken van mijn trauma's. Ik had geen sociale contacten en slikte veel medicatie. Iedere dag was een strijd en er waren veel momenten dat ik niet meer wist hoe ik verder moest.

Mijn manier van leven had niet alleen invloed op mijn leven maar ook op dat van mijn relatie. Ik ben zo vaak bang geweest dat mijn partner het op een dag niet meer aan zou kunnen en weg zou gaan.

Toen ik, via mijn behandelaar bij de GGZ hoorde van de trauma verwerkingskliniek was ik eerst bang dat ik deze banhandeling niet aan zou kunnen. Ik moest eerst stabiel zijn en mocht een bepaalde periode niet automutileren. Ook moest eert bepaalde medicatie afgebouwd worden.

Voor mijn opname op de trauma verwerkingskliniek was ik heel gespannen. Ik zag er heel erg tegenop om over het trauma te moeten praten. Maar tegelijkertijd was ik super gemotiveerd. Het was nu of nooit! Eén advies wat ik iedereen wil meegeven; "ga nooit alleen naar de intake gesprekken" dit omdat de intake best confronterend en heftig kan zijn.

De periode in de kliniek vond ik erg heftig. Maar samen met de ondersteuning van de behandelaren en de sociotherapeuten ben ik gekomen waar ik nu ben.

De behandeling in de kliniek is erg intensief en je moet ook wel echt gemotiveerd zijn maar het is het zeker waard! En je staat er nooit alleen voor!

Mijn omgeving zag al snel verandering. Ik kreeg al na een paar weken te horen dat ik rustiger uit mijn ogen keek. Ook kon ik al snel op spannende momenten beter met stress omgaan.

Ik heb na de behandeling gekozen om niet het nazorgtraject van de kliniek te volgen, maar om terug te gaan naar mijn eigen behandelaar. De reden van mijn keuze was puur vanwege de reistijd.

Inmiddels ben ik een half jaar uit de kliniek en als ik mezelf vergelijk met voor de opname is het echt dag- en nacht verschil. Ik heb eigenlijk geen last meer van PTSS-klachten en ik voel me veel sterker. Ik durf weer naar buiten, ben weer aan het sporten en ga sociale contacten aan.

Samen met mijn partner heb ik de keuze gemaakt om te verhuizen, weg van de plek waar het trauma heeft plaatsgevonden. Voor mij een hele goede keuze geweest. Ook ben ik, na 5 jaar buiten de maatschappij gestaan te hebben, weer gaan werken.

Soms heb ik nog een lastige dagen maar die dagen mogen er ook zijn, net zoals emoties. Eerder werd ik daar in meegezogen en wist ik niet wat ik daar mee moest.

Kortom, door de behandeling bij de trauma verwerkingskliniek aan te gaan, heb ik mijn leven teruggekregen. Ik heb een tweede kans gekregen, die ik met beide handen aangegrepen heb.