

SONJA HIELD EEN DAGBOEK BIJ
TIJDENS **HAAR THERAPIE**

“DANKZIJ DE
PSYCHOLOOG
*zie ik eindelijk hoe ik
mezelf tekort doe.*
EN HET RAAKT
ME DIEPER
DAN IK DACHT”

1 Belg op de 4 krijgt vroeg of laat psychische problemen, maar slechts een minderheid zoekt hulp. Toen Sonja niet uit haar burn-out geraakte, klopte ze aan bij psycholoog Myriam.

WAT VOORAF GING...

Sonja (58) werkt als onthaalmedewerkster bij een klein familiebedrijf dat de laatste vijf jaar enorm is gegroeid. Op sommige dagen krijgt ze tot 400 telefoons te verwerken. **Ook al leeft Sonja voor haar job, de werkdruk en het onbegrip van haar bazin doen haar op 21 september 2017 crashen.** Als ze na vier maanden mentaal en fysiek nog steeds op is, klopt ze op aanraden van haar huisarts aan bij een psycholoog van het CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg). Vanaf dat moment houdt ze een dagboek bij.

31 januari

EEN KLEINE, FIJNE DAME LACHT ME WARM TOE

Toen ik daarstraks de wachtruimte instapte, was ik zo nerveus. Enerzijds keek ik ernaar uit mijn hart eens te luchten, maar hoe zou een psycholoog me nu kunnen helpen? Mijn werk blijft mijn werk en dat kan niemand van me overnemen. Misschien zou die psycholoog denken dat ik niet efficiënt genoeg ben, dat ik te oud ben om met het tempo mee te kunnen. Ik kon alleen maar hopen dat ze me tips zou geven om toch sneller en beter te worden.

Toen de deur openging, voelde ik meteen dat het goed zat. Een kleine, fijne dame lachte me warm toe. 'Ik ben Myriam, kom erin.' Hoe oud zou ze geweest zijn? Maar een paar jaar jonger dan ik. In elk geval matuur genoeg om te weten dat de combinatie werk/gezin niet altijd gemakkelijk is. Ze zette zich in het zeteltje naast mij en liet me vanaf de eerste minuut vertellen. Hoe die stapel papieren op mijn bureau het laatste jaar nooit meer kleiner werd, hoe hard ik ook werkte. Hoe ik iedere nacht wakker werd van een waslijst aan dingen die dringend moesten gebeuren. En hoe tijdens mijn ziekteverlof maar twee van mijn collega's hebben gebeld om te horen hoe het met me gaat. Op het einde legde Myriam uit waar ze met mij aan wilde werken. Jaren heb ik mijn werk op de eerste plaats gezet. Maar om goed te functioneren, moet je jezelf nu eenmaal meer op de voorgrond zetten. Dat er iemand is die me hierbij wil helpen, voelt als een opluchting.

14 februari

HET BELANGRIJKSTE IN MIJN LEVEN

Naar de tweede sessie heb ik uitgekeken. 'Wat vind jij het belangrijkste in het leven?' vroeg Myriam me vandaag. Daar moest ik niet over nadenken. Mijn gezin en mijn gezondheid natuurlijk. 'En welke plaats wil je je werk dan toekennen?' vroeg ze toen. Meteen werd me haar bedoeling duidelijk. Myriam vroeg me een rangschikking te maken van waar ik het meeste waarde aan hecht en eentje van waar mijn energie vandaag naartoe gaat. Ongelofelijk hoe de praktijk verschilt van hoe ik wil dat het eraan toe gaat. Want ik kan niet anders dan toegeven: vandaag soupeer mijn werk ál mijn energie op.

28 februari

EEN BURN-OUT IS TOCH NIETS VOOR MIJ?

Vandaag heb ik verteld over Lies. Toen ik nog maar een jaar bij de firma werkte, viel ook zij uit met een burn-out. Ik kon daar met mijn hoofd niet bij. We hadden toch een leuke job? Ik zou gezworen

hebben dat mij zoiets nooit zou overkomen. Maar dikke bomen kraken ook. En ineens lijkt het beeld dat ik van mezelf had niet meer te kloppen. Alsof ik met mijn crash een stukje van mijn persoonlijkheid ben verloren. Myriam beloofde dat we daar samen aan gaan werken: stap voor stap weer zicht krijgen op wie ik ben en wat ik belangrijk vind in het leven.

14 maart

IK WEET WAAR DE ZAKDOEKJES STAAN

Toen ik daarstraks onderweg was naar het CGG, had ik nog geen idee wat ik zou vertellen, maar zodra ik plaatsnam in dat zeteltje kwamen de woorden vanzelf. Over sommige incidenten op het werk had ik het eerder al gehad, maar dat Myriam me gewoon liet vertellen, deed zo'n deugd. En door elke keer op iets anders in te pikken, komen we toch steeds ergens anders uit. Ik geneer me ook niet meer als ik begin te snotteren. In het begin voelde het ongemakkelijk, maar al je al drie keer op gesprek bent geweest en al drie keer hebt gehuild, zal een vierde keer geen verschil meer maken zeker? Hoe dan ook: ik weet nu waar de zakdoekjes staan.

28 maart

LEREN PRIORITEITEN STELLEN

Wat Myriam in ons tweede gesprek al zei begint steeds meer een thema te worden. Dat ik moet leren prioriteiten te stellen en mijn grenzen af te bakenen. Dat geldt trouwens niet alleen op het werk. Het zit in mijn karakter om overal en altijd te willen helpen. Ook al gaat dat ten koste van mijn eigen plannen. Op zich is dat niets nieuws, maar dat Myriam me nu een spiegel voorhoudt en laat zie

"In het begin voelde het ongemakkelijk, maar nu geneer ik me niet meer als ik begin te huilen. Integendeel: het lucht op"

"De voorbije maanden lag ik urenlang wakker. Nu doe ik oefeningen voor het slapengaan en het gepieker is veel minder"

hoezeer ik mezelf zo tekort doe, raakt me dieper dan ik dacht. Vriendinnen geef ik met het grootste gemak de raad wat meer voor zichzelf te kiezen. Waarom slaag ik daar zelf dan niet in? Dat Myriam dit als een van mijn grootste struikelblokken ziet, voelt eigenlijk dubbel confronterend. Omdat ze gelijk heeft. En omdat ik geen idee heb hoe ik dat moet veranderen. 'Je bent wie je bent', stelde ze me gerust. 'Je hoeft die behulpzaamheid niet overboord te gooien. Je mag er alleen niet in doorschieten en moet leren je eigen grenzen te bewaken.'

15 april

NIEMAND IS ONMISBAAR

Test 1. Vandaag was het babyborrel van Noortje, mijn tweede kleindochter. Normaal gezien ben ik de eerste om alles klaar te zetten in de zaal, maar ik had me voorgenomen gas terug te nemen. Ik zou enkel naar het feest gaan als gast en als grootmoeder. Mijn dochter Isa maakte daar geen punt van. 'Je neemt al zoveel hooi op je vork, mama. Er zijn genoeg mensen die kunnen helpen.' Maar was dat even op m'n tanden bijten! Heel de voormiddag was ik onrustig. 'Moet ik toch niet even gaan kijken?' 'Ik zal mijn gsm maar bij de hand houden.' Ik moest bijna op mijn handen gaan zitten om niet in hulpmodus te schieten. Maar wat ben ik blij dat ik dat heb gedaan. De babyborrel is perfect verlopen. En nee, het valt niet in duigen als ik mij eens terugtrek...

25 april

AL MIJN FRUSTRATIES IN EEN MAIL

Ik zit met heel veel boosheid tegenover mijn werk en dan vooral ten opzichte van Lut, onze bazin. Sinds ik eind september ben uitgevallen, heb ik niet één keer de

vraag gekregen hoe het met me gaat. En of de oorzaak van mijn burn-out misschien deels bij het werk kan liggen; bij die enorme werkdruk en bij Luts aanpak die killer en killer werd. Dierbare collega's die ernstig ziek werden, werden meedogenloos ontslagen. Zo zet je toch vanzelf een loodzware druk op je team? Myriam raadde me aan om Lut een brief te schrijven met mijn bezorgdheden en frustraties. Door alles neer te pennen, zou ik het misschien beter los kunnen laten en meer energie overhouden voor andere dingen. En wie weet, misschien zou Lut zelfs iets constructiefs doen met mijn suggesties. Hoe dan ook, de brief is geschreven. Benieuwd of ik de moed zal hebben om hem effectief te versturen.

3 mei

HOE ZOU MIJN BAZIN REAGEREN?

Myriam had me aangeraden de brief een paar dagen te laten rusten en gisteren heb ik hem nog eens herlezen. Ik werd er emotioneel van. Zo ver is het dus moeten komen. Dat ik enkel per mail kan communiceren met mijn baas. De brief mag in geen geval aanvallend overkomen, want dan is mijn kans om tot Lut door te dringen, verkeken. Ik zou niets liever willen – en dat heb ik ook onder aan de brief geschreven – dan dat we samen die warme werksfeer van vroeger weer kunnen opbouwen. Tien minuutjes geleden durfde ik dan toch op 'send' te klikken. Het voelde bijna als een overwinning. Een opluchting dat ik dit aandurf. Nu wachten op antwoord.

9 mei

MEDITATIE ALS HUISWERK

Bijna een week is er gepasseerd, en nog steeds geen antwoord. In het begin

controleerde ik voortdurend mijn mailbox, maar Lut leest haar mails altijd meteen. Ik vrees dat ik geen antwoord meer moet verwachten. Wat ik dan wel had verwacht? Niet dat ze het volmondig met me eens zou zijn alleszins. Maar een antwoordje was toch het minste. In plaats van weg te ebbem, zijn mijn boosheid en mijn teleurstelling alleen maar groter geworden. Myriam heeft me nu een aantal meditatie technieken aangeleerd. Door me bewust te worden van mijn ademhaling, zou ik mezelf tot rust kunnen brengen. Ik betwijfel of het zo makkelijk werkt, maar we zullen zien.

10 juni

ZALIG ONTSPANNEN IN SLAAP VALLEN

Wat een worsteling was me dat: die meditatieoefeningen. Ook al deed ik elke dag exact wat Myriam had gevraagd, ik werd er helemaal niet rustiger van. Integendeel. Toen ik haar dat woensdag vertelde, heeft ze de routine nog eens rustig herhaald. Ik wou zo dat het lukte, al was het maar omdat Myriam zoveel moeite deed. Op het einde van de sessie kreeg ik nog een cd mee met zachte achtergrondgeluiden en volgens mij heeft dat het verschil gemaakt. Intussen zijn we vier dagen verder en het begint te lukken. De voorbije maanden lag ik uren wakker, maar nu ik die oefeningen doe vlak voor het slapengaan, is dat gepieker een pak minder. Het lijkt eeuwen geleden dat ik nog zo goed heb geslapen.

20 juni

VEEL GEVEN, WEINIG TERUGKRIJGEN

Wat een emotionele week. Jaren heb ik van mijn moeder niets meer gehoord en ineens komt ze via via weer om geld bedelen. Dat ik haar al die andere keren uit de nood heb geholpen, lijkt ze vergeten te zijn. En dat ze me liet vallen zodra ze dat geld even niet meer nodig had, ook. Toen Myriam me bij het begin van onze sessie vroeg hoe het met me ging, kon ik mijn tranen niet meer bedwingen. Dat zal ook gek zijn overgekomen: ik zocht een psycholoog voor een werkgerelateerd probleem en ineens stort ik mijn hart uit over de problemen met mijn moeder. Maar – en daar had Myriam gelijk in – er zit wel een lijn in. Altijd gaat het erom dat ik te veel over me heen laat lopen. Dat ik gekwetst

28%

van de mensen
die kampt met
psychische problemen
zoekt hiervoor
professionele hulp

Waarom we de stap naar professionele hulp niet zetten...

Omdat we onze problemen zelf
willen oplossen (55%)

Uit angst voor de kostprijs (33%)

Omdat we hopen dat de proble-
men vanzelf zullen overgaan (22%)

Omdat we niet weten waar we
terecht kunnen (22%)

93%

van de Vlamingen is
ervan overtuigd dat
praten over je
problemen helpt.

55%

geeft aan te weten
hoe dat moet.

Bron: Een onderzoek van CM en
de Universiteit Gent.

word omdat ik zoveel meer heb gegeven dan ik terugkrijg. Myriam vroeg me een denkbeeldige rugzak te maken waar ik al mijn oud zeer in weg kan steken. 'Welke kleur heeft je rugzak?' vroeg ze. 'En waar ga je hem leggen?' Het werd een blauwe met een rode rits en mijn olifantensleutelhanger eraan. Elke keer als ik van mijn melk ben, door ontwikkelingen met mijn mama of frustraties over het werk, mag ik die gedachten er even uithalen om ze vervolgens weer op te bergen. Op die manier leer ik mijn gepieker af te bakken. Of zoiets. Het kan maar helpen.

4 juli RITS DICHT

Mijn rugzak wordt druk gebruikt. Mama kruipt toch nog makkelijker onder mijn vel dan ik had gedacht. Maar het helpt echt om die gedachten dan weer weg te stoppen en de rits netjes dicht te doen.

1 augustus ZE VOELDE ZICH BETRAPT

Toen ik daarstraks bij Myriam buitenkwam, liep ik Mireille tegen het lijf, van bij de dansles. Aan haar reactie zag ik dat ze gegeneerd was om bekend volk tegen te komen. Alsof ze betrappt was op een plek waar je niet hoorde te zijn. Dat snap ik dus niet. Als je tandpijn hebt, ga je toch ook op zoek naar oplossingen? Is mentale hulp zoeken dan zoveel anders? Maar het zette mij wel aan het denken. Mijn burn-out wilde ik wél liefst voor mezelf houden. Waarom wist zelfs mijn buurvrouw niet dat ik al maanden thuis zat met een burn-out, terwijl ik er geen enkel probleem mee heb dat ze weet dat ik langs ga bij een psycholoog? Omdat het eerste toch nog steeds aanvoelt als falen, bedenk ik me nu. Als iets waar mensen op kunnen neerkijken.

Psychologische hulp zoeken voelt constructiever. Actiever. En dat valt gewoon meer te rijmen met wie ik ben en wil zijn.

15 augustus WEER GAAN WERKEN?

Elke keer als het einde van mijn ziekteverlof nadert, word ik zenuwachtig. Tot nu toe werd het elke keer verlengd, maar dat kan niet blijven duren. In mijn hoofd wordt het steeds duidelijker dat ik niet terug naar de firma wil. Af en toe kijk ik al eens naar vacatures, maar ik ben 58, ik maak me geen illusies. Bovendien staat in elke vacature het woord 'stressbestendig'. Probeer tijdens een sollicitatiegesprek dan maar eens dat jaar met een burn-out te verklaren. Zelf leg ik gelukkig de oorzaak daarvan niet meer alleen bij mezelf. Ik ben stressbestendig. Al heel mijn leven geweest. Maar je kunt de druk niet eindeloos opvoeren. Iedereen heeft een breekpunt en bij mij was dat bereikt.

5 september MAAR DRIE WEKEN

Door de vakantie van Myriam zaten er voor het eerst geen twee, maar drie weken tussen onze gesprekken. Volgende afspraak over drie weken!

3 oktober HOOFDSTUK AFGESLOTEN

Ik heb er lang over getwijfeld, maar onbewust had ik al lang afscheid genomen van mijn werk. Vorige week heb ik het officieel gemaakt door mijn persoonlijke spullen te gaan ophalen. Lut had gevraagd om om twee uur te komen en ik was minder nerveus dan ik had gedacht. Uiteindelijk was het ook voor niets nodig. Lut heeft zelfs niet de moeite genomen om naar het onthaal te komen. Mijn doos stond klaar en dat was dat. Zelfs van de

"Ik geef mezelf niet meer de schuld.
Je kunt de druk niet eindeloos
opvoeren. **Iedereen heeft een
breekpunt en bij mij was dat bereikt**"



collega's is er niemand dag komen zeggen, op Laurette na. Ik zag hen zitten door de glazen wand, maar ze hadden het blijkbaar allemaal te druk. Ik voelde geen boosheid meer, maar medelijden. Ik ben de auto ingestapt met mijn doos en heb tegen Rudy gezegd: 'Kom, we gaan koffie drinken.' Hoofdstuk afgesloten.

1 november

WEG MET DIE RUGZAK

'Ik denk dat je er klaar voor bent om je rugzak bij het grof vuil te zetten', zei Myriam gisteren. Ik schrok er wat van. Intussen heb ik zoveel emotionele bagage in die rugzak gestoken. Zou ik door hem 'weg te doen' - ook al is het denkbeeldig - ook niet mijn houvast verliezen? Maar tijdens de rit naar huis, toen ik alles nog eens op een rijtje zette, wist ik dat ze gelijk had. Deze ochtend heb ik me met een koffietje aan de keukentafel gezet en me voorgesteld dat Rudy hier op de oprit stond met een aanhangwagen vol rommel achter de auto. Ergens daartussen lag mijn blauwe rugzak. Toen ik Rudy in gedachten zag wegrijden - met de rugzak - voelde ik een ontlasting. Het begon als een wat belachelijke oefening, maar het heeft me geholpen om mijn problemen letterlijk een plek te geven.

28 november

AFSCHIED VAN MYRIAM

Vandaag was mijn laatste sessie. Dat was op voorhand niet afgesproken, maar het voelde oké vandaag. Toen Myriam me nog een laatste handdruk gaf, prikten de tranen achter mijn ogen. Het voorbije jaar hebben we zo'n nauw contact gehad, heeft Myriam zoveel voor me betekend, en nu wist ik niet eens of ik haar ooit nog zou terugzien. En toch voelde ik me sterk en veilig. Alleen al het besef dat Myriam er is, dat er ergens iemand rondloopt die me door en door kent, stelt me gerust. Als ik ooit nog eens de dieperik dreig in te zakken, laat ik het niet meer zover komen.

Een jaar later...

Sinds november vorig jaar heeft Sonja geen gesprek meer nodig gehad met haar psycholoog. Twee dagen in de week doet ze nu vrijwilligerswerk. De gewoonte om recht te springen zodra iemand haar hulp vraagt, duikt af en toe nog eens op, maar Sonja probeert veel bewuster haar grenzen te bewaken.

IN THERAPIE: WAT KUN JE VERWACHTEN?

Waarvoor kunnen mensen bij een psycholoog terecht?

Koen Lowet van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP):

"Een psycholoog wordt meestal geassocieerd met mentale problemen: angsten, depressie, burn-out... Maar vaak gaat het ook om lichamelijke klachten: slaapproblemen, leren omgaan met pijn, eetproblemen of bij kinderen: een probleem met zindelijkheid. Samen met de cliënt proberen we inzicht te krijgen in de oorzaak van die klachten, want dat verschilt van persoon tot persoon. Pas daarna kijken we wat we eraan kunnen doen. Zou het helpen als er iets verandert aan je gedrag? Of ga je moeilijk om met emoties?"

Merk je een groot verschil tussen wat een psycholoog doet en wat een cliënt hoopt dat hij of zij doet?

"Als cliënten bij ons komen, hopen ze vooral dat we voor hen iets kunnen oplossen. Dat zijn erg medische verwachtingen: 'Ik heb een probleem, ik ga naar de dokter, die schrijft een pilletje voor en lost dat op.' Maar psychologische begeleiding is helaas geen magische interventie. Patiënten met schizofrenie kunnen we bijvoorbeeld niet 'genezen'. We kunnen hen enkel helpen bij het vinden van manieren om met zichzelf om te gaan, om hen te wapenen tegen wat de toekomst in petto heeft. Maar alles staat of valt met de bereidheid van de cliënt om aan zichzelf te werken."

Hoe vind je een goeie psycholoog?

"Meestal worden mensen doorverwezen door de huisarts, psychiaters, het CLB... Ga je zelf op zoek, laat je dan niet verleiden door commerciële websites waarop iedereen zich therapeut mag noemen. Gebruik officiële sites zoals het register van de VVKP (vvpk.be/register-van-klinisch-psychologen) of de sociale kaart van de overheid (desocialekaart.be) en ga op zoek naar een psycholoog die ervaring heeft met jouw klachten."

En wat als het dan niet blijkt te klikken?

"Die klik is naar mijn gevoel wat roepen. Uit onderzoek blijkt dat sommige gevallen niet eens face contact nodig is om goed te kunnen worden; online therapie werkt even goed. Maar als dat moet je wel het gevoel hebben de ander je begrijpt en moet je het wel lig voelen. Is dat niet het geval, dan niet meteen af, maar kaart gewoon aan bij je psycholoog. Mogelijk maken je twijfels zelfs uit van je problematiek. Pas dan benoemen wat je voelt, kun je er aan de slag gaan."

Hoeveel mag het kosten?

Gemiddeld betaal je in België **tussen de € 50 en de € 70** voor een consult bij de psycholoog. Er zijn twee pistes voor een tegemoetkoming:

Sommige mutualiteiten hebben een aanvullende verzekering

naast de verplichte ziekteverzekering. Vanuit hun ledenbijdrage komen zij tussen in een aantal sessies.

Minister De Block lanceerde een pilootproject met terugbetaling vanuit onze sociale zekerheid. **Enkel cliënten met klachten als depressie, angst en verslaving die doorverwezen werden door de huisarts komen hiervoor in aanmerking.**

Je eigen aandeel is dan € 11 per keer. Die terugbetaling geldt voor vier sessies en is eenmalig verlengbaar.

Slechts een beperkt aantal psychologen heeft zich ingeschreven voor dit project, dus informeer hiernaar voor je een afspraak maakt.