

Therapeut(e) hebben of wel “In-therapie”.

Door de toenemende aandacht voor (complexe)PTSS zijn er ook “therapeuten” die EMDR aanbieden, maar weinig of geen scholing hebben of überhaupt niet de titel psycholoog of therapeut hebben – welke betreffende therapeut, tot nu toe iedereen kan dragen, ontstaat er het gevaar van emotionele herhaling of schade door ondeskundigheid door leken therapeuten die EMDR aanbieden. Met andere woorden vraag er naar of iemand een B.I.G. registratie heeft. Iemand die daar geen antwoord op wil geven, is het waarschijnlijk niet. Waarom het zo belangrijk is dat iemand ervaring heeft met het onderwerp trauma's en dus behandelen van cliënten met trauma's is wel dat jij er niet beter van wordt als je door gebrek aan deskundigheid in de problemen komt of dat andere klachten onbehandeld blijven. Dus het is eigenlijk niet zo raar om naar iemands ervaringen en opleiding te vragen. Ik spreek uit ervaring en geloof me er zijn mensen die menen je te kunnen helpen, maar door gebrek aan ervaring en opleiding je wellicht meer kunnen beschadigen dan je al bent. Een goede therapeut(e) zal ten eerste willen weten of met de tijd wat je allemaal aan ervaringen hebt. Dus een inschatting van je levensloop en je trauma's. Hij/ zij weet ook dat je soms kan vergeten. Een goede therapeut(e) richt zich niet alleen op (complexe) PTSS klachten, maar vraagt ook andere uit.



Diagnose..

Dat PTSS meer is dan slechts wat een samenstelling van klachten, mag bekend worden verondersteld. Bij een goede therapeut(e) voel je je op je gemak. Hier kan je huilen, boos, stil zijn en werken aan je weerbaarheid en een betere toekomst. Je wordt niet gedwongen en hij/zij weet als geen ander dat het om vertrouwen gaat. Want slechts in vertrouwen worden schaamtevolle en nare dingen geuit. Hij/ zij zal ook duidelijk maken dat je meer bent dan slechts je trauma's bent en je verontschuldigen. Dat is emotioneel heel belangrijk. Je was onschuldig. Hij/ zij zal je ook niet in de steek laten als het even niet gaat en een opname nodig is. Hij/ zij zal contact blijven houden en je zo snel mogelijk weer op de been brengen. Hij/ zij zal werken aan je weerbaarheid en je meer leren

durven varen op je gevoelens en intuïtie, hoe verwarrend dat ook voor je mag zijn. Hij/ zij is zich bewust dat je gefragmenteerd kan zijn, dissocieert of anders omgaat met je herinneringen en gevoelens en gedachten daarover. Velen komen met een scala aan klachten de spreekkamer binnen lopen – in de loop van de tijd ontstaan – bij een behandelaar. Een goede therapeut(e) zal je voorstellen ook aan haptonomie, meditatie, ontspanning, bezigheid ed te doen en te ontwikkelen. Een goede therapeut(e)0 schuwt de schaamte niet en schrikt niet als je openhartig bent. Hij/ zij weet ook dat je partner misschien ook een keer moet komen praten. Hij/ zij weet dat het beetje bij beetje moet en niet alles in een keer. Het kost tijd en je mag de tijd nemen. Tot slot een goede therapeut(e) weet ook dat bij psychosen er zeker geen contra-indicatie hoeft zijn voor verwerkende therapie. Zie het als “van verwarring naar uit de verwarring” en dat traumatische ervaring aanleiding kunnen zijn voor psychotische fasen, maar zeker geen uitsluitel voor therapie. Zelf ben ik na tientallen jaren verward te zijn al meer dan 6 jaar psychose vrij. Het was alsof er stilte ontstond en ruimte in mijn hoofd.