

Aan: Marieke Wernink, voor de nieuwsbrief van KieN

Mijn ervaring met Kien, specialistische zorg heeft mij veel goeds gebracht in 2023. De zorg wordt eerst heel goed in kaart gebracht. Eerst wordt er wordt heel goed geluisterd naar je klachten en uitgezocht wat voor zorg daarbij past. Daarna werd er samen met mij gekeken welke therapie het beste bij me past met welke therapeut. Ik ben gehoord in mijn wens om een lichaamsgerichte therapie te volgen. Zo ben ik bij Marieke (lichaamsgerichte (psycho)therapie) terecht gekomen.

Er waren vele jaren van onderdrukte stress, zowel lichamelijk en psychisch. Ik vond het heel knap hoe het lichaam wordt mee gerekend. Ik had al jaren geen kracht meer in benen en armen en was extreem moe. Ik had al jaren rugpijn en kampte sinds 20 jaar met depressie's, fobie en angst om verlaten te worden. Soms ging het wel wat beter maar het ging nooit over. Soms liep ik achter de rollator, maar nu niet meer en daar ben ik Marieke erg dankbaar voor. Waarom wist ik nooit waar die stress vandaan kwam? Ik had toch lieve ouders gehad. Nu weet ik dat het innerlijk kind daar anders over dacht. Ik had zoveel verdriet, alleen wist ik niet waarom. Ik leed onder een zenuwinzinking, depressies en nachtmerries en rugpijn dat maar niet over ging naast allerlei andere ongemakken.

Ook in de therapie kwam ik in herbelevingen terecht en dat was vreselijk, maar nodig, want ik werd eindelijk getroost en gesteund. En na zoveel sessies voelde ik dat ik zelf wat regie begon terug te krijgen. Zo heb ik voor het eerst zelf de keuze gemaakt om even een luchtje te scheppen, om om een knuffel te vragen en om boos iets te roepen naar herriemakers op straat. Dat gaf mij een heel warm gevoel van binnen en kon daardoor het naar boven komen van al die onderdrukte emoties en verdriet beter aan in de nabijheid van Marieke. Bij het doorvoelen daarvan, voelde ik weer, hoe erg ik als kind heb geleden en dat ik me als kind alleen en niet geliefd heb gevoeld.

Marieke heeft die emoties professioneel helpen helen en in kleine stapjes ook het stress systeem aangepakt met de lichaamsgerichte therapie om mij rustiger te krijgen. Door haar inzet heb ik veel respect gekregen voor haar therapie. Je wordt professioneel geholpen en je voelt je bij haar veilig, vertrouwd en verbonden, wat heel belangrijk is.

Nu begrijp ik de pijn beter en heb ik me steeds bij Marieke begrepen gevoeld. Hoe fijn is het dat ik in kleine stapjes heb kunnen doen wat ik aankon en daarmee het punt bereikt heb dat de pijn helemaal weg was en ik veel makkelijker kan lopen en bewegen. Ik vraag me nog steeds af hoe het mogelijk is om exact die emoties op te kunnen roepen. Dat er precies naar boven komt wat je altijd onderdrukt hebt, was voor mij een hele bijzondere ervaring. En nu heb ik daar voor het eerst geen last meer van. Om de impulsieve reacties vanuit het stresssysteem uit te zetten moet je alle lagen onderzoeken.

Ik heb eerst wel moeite gehad, om dit op te schrijven, want ik bent nog zo bang dat het terug komt. Maar diep van binnen weet ik dat alles is getransformeerd en weet ik dat het verdriet zo goed als geheeld is.

Daarom een DIKKE DUIM voor KIEN en MARIEKE.

Met een HARTE groet van een ontzettend dankbaar iemand
Fetsje, 76 jaar