

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
VOORBEELD  
REFLECTIEVERSLAG

Naam: -  
Betreft: Intake gesprek  
Datum: 2010

### **INLEIDING:**

Op vrijdag vond mijn intake gesprek plaats bij dhr Wijnberg. De aanleiding tot dit bezoek komt voort uit dat op zeventienjarige leeftijd bij mij reumatische arthritis is geconstateerd. De afgelopen twee jaar heb ik het idee dat ik teveel energie verbruik aan gedachten, emoties en frustraties met betrekking tot mijn ziekte. Dit uit zich voornamelijk in prikkelbaarheid, vermoeidheid en stress wat uiteindelijk weer een negatieve invloed heeft op de activiteit van mijn ziekte.

Daarbij heb ik veelal het gevoel dat ik in alles wat ik doe (werk, privé) rekening moet houden met het feit dat ik chronisch ziek ben.

Voor mijn gevoel komt dit alles voort uit het nog niet te hebben geaccepteerd dat ik chronisch ziek ben en dat daar nou eenmaal beperkingen bijhoren waar ik in mijn dagelijks leven rekening mee moet houden.

### **MIJN DOEL VAN DE INTAKE:**

Inzicht krijgen in het probleem wat er aan bijdraagt dat ik mij vermoeid, gestresst en prikkelbaar voel. (kortom; niet lekker in mijn vel)

### **DE INTAKE:**

In het begin van het gesprek merkte ik meteen dat dit een ander soort gesprek zou worden dan dat ik ervaren heb bij een eerder bezoek aan een psycholoog. Dat "anders" zat voornamelijk in het feit dat ik verwachtte dat u zou bevestigen dat de stress/frustratie die ik voel te maken heeft met het (nog) niet accepteren van mijn ziekte/beperkingen en dat ik in conflict zit met mijzelf door steeds maar door te gaan (4 dagen werken, weinig rust, verjaardagen etc) in plaats van rekening te houden met mijn ziekte/beperkingen. Echter het tegenovergestelde van wat ik verwachtte gebeurde. Dat u zei dat ik mijn ziekte/beperkingen niet hoeft te accepteren, gaf mij een

gevoel van opluchting. Want het punt: accepteren van, was voor mij een hele hoge berg waar ik voor mijn gevoel onmogelijk overheen zou komen.

Hoewel het een soort van opluchting gaf, had ik tevens het gevoel dat het niet (willen) accepteren voortkomt uit de keuze, om altijd maar door te gaan en niet toe te geven aan de eventuele beperkingen, die ik op zeventienjarige leeftijd heb gemaakt. Was deze keuze nu wel de juiste? Was het niet beter geweest om toen toe te geven aan het feit dat ik ziek ben en dat dit beperkingen meebrengt? Was het dan nu niet allemaal een stuk gemakkelijker?

Deze vragen kon ik gemakkelijker naast mij neerleggen, toen u de twee keuzes die ik op zeventienjarige leeftijd had tastbaarder maakte door een situatieschets. Ik had ervoor gekozen alle dingen die ieder ander doet ook te (willen) doen, niet te willen leven met de stempel "ziek" en het liefst alle beperkingen te negeren. Dit houdt nu voor mij in dat ik een opleiding heb gevolgd en afgerond, een baan heb voor 32 uur, mijn vriend heb ontmoet, mensen ontmoet, de dingen die ik doe goed wil doen, niet in aanmerking ben gekomen voor een uitkering en af en toe een opvlamming heb van mijn ziekte en hiervoor de nodige maatregelen tref op mijn manier. Anderzijds had ik er destijds voor kunnen kiezen om mijn ziekte te accepteren, te leven en toe te geven aan mijn beperkingen en als zieke door het leven te gaan. Dit had ingehouden dat ik nu waarschijnlijk minder zou werken, 's middags op bed zou liggen, niet/minder naar verjaardag/familie toe zou gaan, dicht bij huis op vakantie, een uitkering, geen afgeronde opleiding en mijn vriend misschien niet ontmoet had.

Nu ik het "accepteren van" wat meer los kon laten, kwam de vraag: Als mijn probleem niet ligt in het accepteren van mijn ziekte en beperkingen, waar komt dan mijn gevoel van frustratie en stress vandaan? Het antwoord op deze vraag was voor mij niet zozeer nieuw, dan wel een bevestiging van wat ik volgens mij al wel wist/vermoedde. Waar ik dagelijks veel energie aan kwijt ben is het continu afweten van de dingen die ik doe en/of besluit. (Wel/niet naar een verjaardag, wel/niet 4 dagdiensten draaien,

wel/niet eerder op bed, wel/niet boodschappen doen, wel/niet het huis schoonmaken etc).

Zoals u zei: Voor jezelf heb je al gekozen hoe je wilt leven. De afwegingen die je nu maakt komen doordat je geen duidelijke keuze maakt en continu de verschillende keuzes die je hebt afweegt. Deze afweging van keuzes komen mede door de ruis uit mijn omgeving die mij een bepaalde verwachting geven die passen bij chronisch ziek zijn.

### **INZICHT:**

Het inzicht die ik uit het intake gesprek haal, is dat mijn probleem niet ligt in het accepteren van mijn chronische ziekte, maar de continue afweging die ik maak tussen de keuze die ik eigenlijk al heb gemaakt en de keuze die ik denk dat de omgeving van mij verwacht te maken.

Doordat ik sociaal, betrokken en loyaal wil zijn, zou ik het liefst doen wat ik wil en daarbij tevens zorgen dat ik het voor iedereen goed doe. Echter kan ik niet altijd én mijn omgeving tevreden stellen én mijzelf een goed gevoel geven.

### **WAAR WIL IK MEE GEHOLPEN WORDEN?**

Nu ik inzie dat ik voor mijzelf mijn keuze al heb gemaakt hoe ik wil zijn/niet wil zijn, merk ik dat ik ook nu blijf hangen in het niet maken van een duidelijke keuze. Aan de ene kant wil ik leven naar mijn keuzes, anderzijds ben ik bang dat mijn omgeving deze keuze onbegrijpelijk zal vinden.

Waar ik verder mee geholpen wil worden is het maken van mijn keuzes, zonder continu rekening te willen houden met mijn omgeving. Daarbij is m.i. mijn grootste probleem het schuldgevoel naar anderen toe als ik voor mijzelf kies, bang om egoïstisch te zijn/over te komen en misschien wel het meeste voor het controle verlies (hoe gaat mijn omgeving reageren).

Verder zou ik het fijn vinden om samen met Maarten eens bij u langs te gaan om elkaar beter te begrijpen en de ervaring die u heeft, met uw vrouw, met ons te delen.

met toestemming gepubliceerd

Informatie mbt lichamelijke ziekte zijn i.v.m. privacy fictief

Groningen 2010

**WIJNBERG&**  
**WIJNBERG**  
PSYCHOLOGEN