

Wat is een schokkende gebeurtenis?

Een schokkende gebeurtenis is een gebeurtenis die het normale dagelijkse levenspatroon op zijn kop zet. Bijvoorbeeld:

- een scheiding
- het overlijden van een dierbaar persoon
- ontslag of werkloosheid
- een burn-out, een depressie of een andere ziekte
- een misdrijf of een verkeersongeval
- elke andere gebeurtenis die als schokkend wordt ervaren

Dergelijke gebeurtenissen kunnen diepgaande, soms zelfs blijvende, veranderingen veroorzaken: je leven zal daarna in ieder geval nooit meer hetzelfde zijn.

Wat kunnen de gevolgen zijn van een schokkende gebeurtenis?

Een schokkende gebeurtenis kan verschillende stressreacties teweeg brengen:

- lichamelijke klachten: vermoeidheid, hoofd-, buik- of maagpijn, eet-, concentratie- en slaapproblemen,
- psychische klachten: gevoelens van verdriet, angst, woede, ontredde- ring, kwetsbaarheid, schuld, schaamte en eenzaamheid,
- gedragsveranderingen waardoor je jezelf bijna niet meer herkent: snel geïrriteerd zijn, verlies van interesses, veel praten en/of huilen.

Hoewel al deze stressreacties normaal zijn na een abnormale gebeurtenis, dien je te voorkomen, dat ze je hele leven gaan beheersen.

Hoe voorkom je dat stressreacties je leven gaan beheersen?

Een schokkende gebeurtenis is een verlieservaring die om verwerking vraagt. Voor het helen van een psychische wond is het belangrijk dat je, naast momenten van rust en afleiding, er regelmatig met anderen over praat. Zo kun je het gebeurde een plaats en betekenis in je leven geven, de draad weer oppakken en greep krijgen op jezelf, ondanks het verdriet over wat je hebt meegemaakt.

Sommige mensen slagen er na verloop van tijd zelf in 'op eigen kracht' verder te gaan, vaak met steun van hun omgeving.

Anderen lukt het helaas niet. Dat kan te maken hebben met de ernst van de ervaring of met de situatie waarin je je bevindt, bijvoorbeeld wanneer je nog andere problemen hebt of je de juiste mensen om je heen mist.

Merk je dat de verwerking niet goed verloopt, bijvoorbeeld omdat je langdurig stressreacties houdt, schroom dan niet om professionele hulp in te schakelen.

Wat kan ik als professionele hulpverlener voor je betekenen?

Ik zal er voor jou zijn: met volle aandacht naar jouw verhaal luisteren en al je problemen serieus nemen. Ik ben in staat en graag bereid je op weg te helpen. Niet alleen om allerlei zaken weer goed op een rijtje te krijgen, maar ook om je leven opnieuw vorm, inhoud en zin te geven. Want, hoe gek het ook mag klinken, een schokkende gebeurtenis geeft je ook een kans om je leven anders in te richten en er iets positiefs mee te doen!

Wat is mijn achtergrond en welke ervaring heb ik?

Ik was van beroep advocaat en hogeschooldocent. Een paar jaar geleden ben ik aan een HBO-studie psychologie begonnen en ben nu gediplomeerd psychosociaal therapeut. Het is ook mij gelukt een andere weg in te slaan die uiteindelijk veel beter bij mij past!

Naast mijn studie heb ik enkele jaren als hulpverlener bij de Stichting Slachtofferhulp Nederland gewerkt en vele slachtoffers van misdrijven en verkeersongevallen praktische, juridische en emotionele ondersteuning gegeven.

Het is ook mogelijk om na de kortdurende hulpverlening van Slachtofferhulp met mij over bepaalde onderwerpen door te praten.

Verder ben ik een vrouw die inmiddels de 50 is gepasseerd en zelf de nodige levenservaring heeft.

Ik beschouw al mijn eigen ervaringen als meerwaarde voor mijn werk.

Wat zijn mijn belangrijkste uitgangspunten?

Ik ga ervan uit dat mensen de mogelijkheid in zich hebben om:

- in het leven zelfredzaam te zijn en in relatie tot anderen zoveel mogelijk zichzelf te zijn: **autonomie**
- zich in relatie met anderen open te stellen voor de ander: **verbondenheid**
- te herstellen van een verlies en zich verder te ontwikkelen: **heelheid**
- hun leven te ervaren als onderdeel van een groter geheel: **zingeving**

Waarom heb ik mijn praktijk ‘STAP VOOR STAP’ genoemd?

“Ooit trok een Tibetaanse lama tijdens de Chinese bezetting van zijn land te voet door het Himalayagebergte. Toen men hem vroeg hoe hij zo’n moeilijke, lange reis had volbracht, antwoordde hij: ‘Heel eenvoudig. Stap voor stap’.

Bewustwording, inzicht verkrijgen in je eigen reacties op bepaalde gebeurtenissen én gewenste veranderingen aanbrengen in je leven, vormen een heel proces. Ook al zouden we het soms graag willen, er zijn zelden pasklare oplossingen voor een probleem!

Wat je moet doen is stap voor stap op weg gaan om de kracht in jezelf te (her)ontdekken, soms zelfs met hele kleine babystapjes! Maar, je zult zelf de eerste stap moeten zetten. En daar is moed voor nodig.

Als je deze stap durft te zetten, wil ik je een helpende hand toesteken.

Mijn Psychosociale Praktijk bevindt zich aan de:
Maasdijk 42
4284 VB Rijswijk NB
Telefoon: 0183-442353
Website: www.marjamaasdijk.nl
E-mail: mmaasdijk@casema.nl

Na het kennismakings- of intakegesprek, waarin de hulpvraag wordt bepaald, volgt het begeleidingstraject.

Voor tarieven verwijs ik naar mijn website.

In principe vinden de gesprekken plaats in mijn praktijk, maar in bijzondere omstandigheden vormt bezoek aan huis ook een mogelijkheid.