

Beter worden doe je niet alleen, anderen willen je helpen en dan gaat het sneller

U bent uit vorm en daarom heeft de dokter u naar mij verwezen. Ik mag u helpen weer in vorm te komen.

U bent nog aan het werk, maar u heeft flinke concentratieproblemen en het werk gaat u moeilijker af. U kunt er voor kiezen uw baas/ leidinggevende te vertellen dat het wat minder met u gaat en dat u daarom op eigen initiatief in behandeling gegaan bent bij een psycholoog.

Veel leidinggevendenden/bazen vinden dat prettig als u dat vertelt. Ze kunnen dan rekening houden met het feit dat u wat minder aan kunt op uw werk en ze jagen u niet op. Er zijn ook andere leidinggevendenden die daar weinig rekening mee willen houden.

Het is handig wanneer we op een rijtje krijgen of dat voor u ook verstandig is om te doen of juist niet

Beter worden doe je vaak niet alleen, er zijn mensen om u heen die van u houden, die om u geven, die u steun kunnen geven. Als zij u steunen, bent u meestal sneller beter. Als u wilt, mag u elke keer dat u komt, uw man/ vrouw meenemen, dan weet die precies wat er hier gebeurt en kan die u helpen om thuis de goeie dingen te doen waardoor u sneller beter wordt. Het is in elk geval verstandig om thuis met uw man/vrouw elke keer dat u hier geweest bent, te bespreken waarover we het gehad hebben. Dan weet die wat er aan de hand is en hoe hij/zij het beste kan helpen.

Bij afwezigheid van een thuisfront: Het is verstandig met een broer/ zus/ neef/nicht/ vriend/ vriendin met wie u goed overweg kunt te praten over de behandeling en hen uit te leggen hoe ze kunnen helpen. Het lijkt misschien wat vreemd om een ander te vragen u een beetje te helpen, maar als een vriendin u zou bellen en vragen u wat te steunen bij een behandeling, zou u dat weigeren?

Ik zal steeds met u bespreken wat de anderen die u willen steunen, voor u zouden kunnen doen.

Van welke mensen uit uw naaste omgeving, gezin, vrienden, kennissen burens, wilt u dat ze weten dat het met u wat minder gaat en dat u bij een psycholoog in behandeling bent? Laten we goed op een rijtje krijgen van welke mensen het nuttig voor u is, dat zij weten dat u uit vorm bent en dat u in behandeling bent. Als we dat weten, kunnen we bekijken wie van deze mensen wat voor u zouden kunnen betekenen om zo snel mogelijk weer beter te worden. En laten we dan eens bekijken hoe zij u zouden kunnen steunen om sneller beter te worden.

Bijvoorbeeld, als u er van zou opknappen wat vaker naar de motorcross te gaan, wie van uw contacten u zou kunnen vragen om met u daar heen te gaan? De kunst is dat u de mensen die iets voor u zouden kunnen betekenen, iets kunt vragen wat ze graag voor u zouden willen doen. Daar zullen we het, als dat nodig is, samen over hebben.

En als er te weinig mensen zijn, die u iets zou kunnen vragen, gaan we samen te bekijken wat er te bedenken kan zijn om met anderen iets te doen.