



Depressiviteit

Vrouw, 68 jaar

In 2001 ben ik heel erg ziek geweest. De dokter heeft mij meerdere malen voor onderzoek verwezen naar het ziekenhuis, maar ze konden nooit iets vinden. Ik heb ook verscheidene gesprekken gehad met een psychotherapeut die ook niets opleverden. Ik heb dus van alles geprobeerd, maar elk keer werd er niets gevonden waaruit opgemaakt kon worden waarom ik me zo ziek voelde (en er zoveel pijn in mijn lichaam was). Het was zelfs zo erg dat ik niet meer kon lopen en een hele tijd in bed heb gelegen, waardoor mijn klachten en vermoeidheid toenamen. Ik kreeg ook een verwijzing voor fysiofitness en zodoende meer te gaan bewegen. Dit was te zwaar voor mij: ik had hier gewoon geen energie voor en mijn lichaam was te moe.

Dit ging zo door totdat een kennis mij bezocht en ik haar vertelde hoe veel pijn ik had en dat er geen oplossing voor gevonden kon worden. Zij vertelde mij dat ze hetzelfde had meegemaakt en dat ze dankzij acupunctuurbehandeling eindelijk verbetering van de klachten ervaarde. Ik volgde haar advies op en was binnen enkele maanden weer gezond, fit en sterk.

In 2005 heb ik mijn man verloren en begon ik met het gebruik van antidepressiva. Dit was eigenlijk een soort pleister op de wond zodat je op een zogenaamde manier weer gelukkig kon zijn. Mijn "wond" kon hierdoor niet genezen: het is immers afgedekt. Met andere woorden: je zag aan mij niet meteen dat ik heel verdrietig en doodongelukkig was, omdat ik niet meer bij mijn verdriet kon komen. Doordat ik door de medicijnen niet meer bij mijn diepste gevoelens kon komen was er geen sprake van rouwverwerking geweest en de gesprekken met de psychiater waren voor mij ook niet voldoende om dat te bewerkstelligen. Ik heb 1,5 a 2 jaar zo doorgemodderd en besloot om te stoppen met de medicijnen.

Ik maakte een afspraak bij dokter Sofyan Rangkuti en kreeg van hem te horen dat hij de geschikte behandelmethode voor mij heeft. Door een aantal behandelingen, die als doel hadden om alle emoties van de laatste jaren vrij te laten komen, heb ik eindelijk mijn verdriet kunnen verwerken.

Het was alsof er een deurtje open ging en er een enorme stortbui van tranen naar buiten kwam en dit hield maar niet op totdat alles wat er aan verdriet en andere emoties opgekropt was er ook daadwerkelijk uit was. Er was weer plaats voor de mooie dingen van het leven: ik voelde me weer mens en leefde helemaal op. Ik kon weer lachen en weer plezier in het leven hebben.