

# Op zoek naar de juiste therapeut

Soms kan het jaren duren voordat de juiste therapeut is gevonden. Klachten zijn immers niet altijd glashelder, bovendien is er een groot aanbod van therapeuten.

*Waar kunt u op letten als u zelf op zoek bent?*

Annemieke heeft er dertien jaar over gedaan om de therapeut te vinden die haar kon helpen. Al vanaf haar zestiende zat ze niet lekker in haar vel. Nu weet ze dat haar klachten te maken hadden met hyperventilatie, en een daaruit voortkomende angst om flauw te vallen. "Ik ging naar de huisarts, maar die zei dat het tussen mijn oren zat. Terwijl ik lichamelijke klachten had: hartkloppingen, duizeligheid, een dood gevoel in handen en gezicht. Doordat hij mijn klachten niet serieus nam, werd ik alleen maar nog angstiger. Ik vond het heel eng, begon te denken dat ik een ernstige ziekte had."

Kenneth ging op zijn negentiende voor het eerst door zijn rug, en had vanaf dat moment chronische rugpijn. Achttien jaar later kwam hij pas bij de juiste therapeut terecht: een osteopaat. "De eerste keer dat ik op de behandeltafel lag, moest ik heel hard huilen. Dat was niet omdat het pijn deed of omdat ik emotioneel werd, maar alle opgekropte stress kwam er op dat moment uit. Daarna voelde ik me alsof ik in de grond werd gedrukt, heel krachtig en sterk, het leek alsof ik

een nieuw evenwicht kreeg. Vroeger liep ik letterlijk verkrampt, maar na deze behandeling kon ik rechtop lopen. Tegenwoordig heb ik veel minder pijn, ook al zal hij nooit helemaal weggaan. Maar waar hij eerst, op een schaal van een tot tien, een acht of negen was, is hij nu nog maar een twee. Een verschil van dag en nacht."

## De precieze hulpvraag

Het klinkt zo eenvoudig: bij klachten - chronische rugpijn, depressiviteit - wordt er een therapeut gezocht die de klachten kan oplossen. Maar niet elk probleem is zo opgelost, bovendien is niet elke therapeut de juiste. Vaak is er een zoektocht nodig om bij de juiste behandelaar uit te komen. Mensen kunnen daar jaren over doen.

Kenneth: "Bij de eerste drie therapeuten die ik opzocht, een fysiotherapeut, een manueel therapeut en een orthomanueel therapeut, was ik doorverwezen door mijn huisarts. Ik had zoveel pijn dat ik me vastklampte aan wat zij dachten dat goed voor mij was. De fysiotherapeut zei dat ik te korte hamstrings had, wat ik meteen geloofde. De ▶



manueel therapeut vond iets in mijn lage rugwervels en de orthomanueel therapeut iets in mijn nek-wervels. Alle drie verlichtten ze de pijn enigszins; ook dat zorgde ervoor dat mijn zoektocht zo lang duurde. Want elke keer opnieuw dacht ik: nu ben ik er. Maar de pijn kwam altijd terug. Hij ging bij mijn leven horen. Op het laatst ging ik er maar op mijn eigen manier mee om. Als hij ondraaglijk werd, nam ik een pijnstillertje, een spierverlapper en soms een valium. Dan lag ik twee dagen in bed.”

Irene Dorrestijn is psycholoog. Ze hoort geregeld van cliënten dat ze lang hebben moeten zoeken voor ze bij haar kwamen. Irene Dorrestijn: “Dat heeft er onder meer mee te maken dat mensen hun vragen niet zorgvuldig genoeg formuleren. Ze denken: ik voel me depressief, en gaan dan al snel naar een psychiater. Eigenlijk zouden ze eerst goed naar hun hulpvraag moeten kijken. Wat is de onderliggende oorzaak? Bijvoorbeeld als mensen zich depressief voelen: waarom hebben ze nergens meer zin in? Als het antwoord bijvoorbeeld met zingeving te maken heeft, is een loopbaancoach geschikter om mee te praten dan een psychiater. Dus, of de hulpvraag nu psychisch of lichamelijk is, probeer hem zo precies mogelijk te formuleren. Dan bent u sneller op de plek waar u moet zijn.”

hand was. Dat zelf zoeken naar hulp leverde dus niets op.

Pas toen ik op mijn werk een keer in elkaar zakke, werd in het ziekenhuis de diagnose hyperventilatie gesteld. Daar was ik, gek genoeg, blij om: ik had dus wél iets. Daarna kwam ik in een neerwaartse spiraal terecht: ik werd bang om flauw te vallen, en daardoor voor alles enorm angstig. Ik durfde de straat niet meer op, niet meer alleen thuis te zijn. Ik was onzeker en depressief. Mijn moeder woonde een straat achter mij, maar ik durfde niet naar haar toe.”

### Klik of geen klik

Het beroep van arts is afgeschermd en gereguleerd, maar op het gebied van de psyche maken hulpverleners deel uit van een vrije beroepsgroep. Het aanbod is daardoor groot: tik ‘therapeut’ in op Google en er verschijnen ruim een miljoen therapeuten. Dan is het moeilijk kiezen. Irene Dorrestijn: “Er zou een onafhankelijk orgaan moeten zijn dat niet alleen de kwaliteit van de therapeut controleert, maar ook de patiënt helpt bij het vinden van de juiste therapeut. Er zou een soort pre-screening moeten plaatsvinden: bij welke vraag hoort welke therapeut?”

En als de juiste hulpverlener eenmaal is gevonden, dan is het nog de vraag of het klikt. Irene

## ‘De eerste keer dat ik op de behandeltafel lag, moest ik heel hard huilen. Alle opgekropte stress kwam eruit’

Annemieke: “Als de huisarts meteen een gedegen onderzoek had laten doen, was aan het licht gekomen dat ik hyperventilatie had. Nu ik zelf op zoek moest naar een behandeling of therapeut, probeerde ik voor al mijn klachten een verklaring te zoeken. Waarom was ik kortademig, waarom had ik hartkloppingen? Het kon van alles zijn, dus ik ben bij de *Riagg* geweest, een homeopaat, acupuncturist en iriscopist. Niemand kon mij helpen, of zelfs maar zeggen wat er met mij aan de

Dorrestijn: “Probeer altijd een gratis intake te krijgen, om te kijken of er een wederzijdse klik is. Die klik is erg belangrijk voor de rest van het proces, u moet zich veilig en vertrouwd bij de hulpverlener voelen. Daarnaast kunt u tijdens zo’n intake de zogeheten ‘harde gegevens’ controleren. Wordt de therapeut door de verzekeraar vergoed? Staat hij of zij ingeschreven bij een erkende beroepsvereniging? Bekijk ook de website: staat de foto u aan, spreekt de tekst u aan? Vertrouw daarbij op uw intuïtie. Als u zich er op wat voor manier dan ook niet fijn bij voelt, begin er dan niet aan, maar kijk verder.”

Kenneth: “Achtien jaar zoeken is lang, té lang. Omdat ik eigenwijs ben, heb ik nog redelijk kunnen doen wat ik wilde: werken, sporten, uitgaan. Maar altijd met pijn. En mijn kinderen heb ik bijvoorbeeld nooit op de nek kunnen nemen. Dat lijkt misschien een detail, maar voor mij is het

AARGH!!!



# Tik 'therapeut' in op Google en er verschijnen ruim een miljoen therapeuten

een groot gemis.

Wat ik bij mijn huisartsen heb gemist, is dat zij verder keken dan het reguliere doorverwijs-circuit. Er is namelijk nog zo veel meer! Ook vind ik het jammer dat huisartsen snel oordelen als het op rugklachten aankomt. Lage rugpijn, wie heeft dat niet? Er wordt automatisch doorverwezen en niet goed naar het precieze probleem gekeken."

## Kritisch blijven

Mensen willen graag snel van hun klachten afkomen, want pijn, angst of depressiviteit vindt niemand leuk. Daardoor gaan mensen vaak ook (te) snel akkoord met wat een therapeut voorstelt. Voor ze het weten, zitten ze vast aan allerlei bedragen en sessies. De kans om te lang bij een therapeut te blijven hangen, terwijl de therapie niet effectief genoeg is, is dan groot. Irene Dorrestijn: "Wees altijd kritisch. Mensen die aardig gevonden willen worden, zullen dat ook bij hun therapeut hebben en minder snel opstappen als de therapie of behandeling niet werkt. Probeer pragmatisch te blijven: elk gesprek of elke behandeling moet u iets geven waarmee u verder kunt. Kijk ook kritisch naar uzelf: hoe staat u in het gesprek of de behandeling? Past u zich aan, of niet?"

Of het de juiste hulpverlener is, is heel persoonlijk: dat een vriendin enthousiast is over een therapeut wil nog niet zeggen dat deze ook geschikt is voor u. Irene Dorrestijn: "Wat voor een vriendin werkt, hoeft niet voor u te werken. Het kan zelfs tegenwerken: dat die vriendin ook bij deze therapeut komt, kan ervoor zorgen dat u dichtklapt..."

Kenneth: "Het is soms stom toeval dat je bij de juiste therapeut belandt, een kwestie ook van ervoor open staan. Een vriendin van een vriend van mij was net begonnen met een studie osteopathie. Toen ik haar over mijn probleem vertelde, vroeg ze of ik geen 'proefkonijn' wilde zijn in haar klas. Dat heb ik gedaan, meer met het idee om haar te helpen dan dat ik er zelf beter van zou worden. Een osteopaat kijkt niet naar wat je hebt, maar naar waar het vandaan komt. Dat was een groot verschil met de andere therapeuten, die zochten de pijnplek op en behandelden die vervolgens. Nu werd ik helemaal doorgelicht: mijn geboorteverloop, ziektes, alles. Op mijn vierde heb ik hersenvliesontsteking gehad en daar zag

de osteopaat een verband mee. Het hersenvlies loopt als het ware door tot in de ruggenwervels, tot aan je lage rug. Dáár waar ik pijn had."

Annemieke: "De omslag kwam toen ik een vetbultje in mijn borst had en dat wilde laten weghalen. Omdat ik al zo vaak met klachten bij mijn huisarts was geweest, schreef hij in de begeleidende brief aan het ziekenhuis dat hij dacht dat ik een ziektefobie had. Ik was geschokt: een fobie, daar had ik nooit aan gedacht... Blijkbaar was het al zo ernstig met mij gesteld dat ik een fobie had. Dat besef was heftig, maar het grote voordeel was dat ik gericht kon gaan zoeken.

Ik ben bij een zelfhulpgroep terechtgekomen voor fobiepatiënten, met een therapeut die ervaringsdeskundige was. Aan haar heb ik alles verteld, over mijn hyperventilatie, ziekteangsten, straatvrees, angst om alleen te zijn. Zij begreep mij; daar heb ik drie dagen om moeten huilen. Die erkenning is zo belangrijk, eindelijk was er iemand die mij begreep! Door háár ben ik van mijn angsten afgekomen. Al na drie sessies durfde ik naar een psychiater te gaan die mij van mijn hyperventilatie en depressiviteit afhielp."

## Tevergeefs?

Een zoektocht kan lang duren, maar is niet perse voor niets. Irene Dorrestijn: "Ook een therapie die niet direct concrete resultaten geeft, kan een patiënt verder brengen. Probeer dus niet alleen naar het einddoel te kijken, maar ook naar het proces zelf."

Kenneth: "Tegenwoordig ga ik één keer per jaar naar de osteopaat voor een soort check-up. Ik voel me beter dan ik me ooit heb gevoeld. Het is een vreemd gevoel bijna geen pijn meer te hebben. Het hoorde er zo bij voor mij, maar dat is nu niet meer zo."

Annemieke: "Ik heb te lang gedacht dat er iets heel ernstig met mij aan de hand was, ik haalde me van alles in het hoofd. Nu zijn er soms nóg wel momenten dat ik me angstig voel, maar ik kan er nu goed mee omgaan. Ik neem het de huisarts kwalijk dat hij nooit écht heeft willen luisteren. Ik heb alles zelf moeten uitzoeken; dertien jaar is dan erg lang. Maar ik wil niet in dat gevoel blijven hangen, ik wil geen slachtoffer worden van wat er is gebeurd. Ik wil genieten van alles wat ik nu wel weer kan, en doe." ❁

## ZOEKTIPS

### 1 Wat is precies het probleem?

Hoe duidelijker het antwoord op deze vraag, hoe beter u weet naar welke therapeut u moet zoeken. Vindt u het moeilijk om uw probleem te verwoorden, stel uzelf dan steeds de 'wintervraag'. 'Ik ben depressief, want...' 'Ik voel me niet meer prettig op mijn werk, want...' Zo komt u sneller tot de kern van uw probleem.

### 2 Kijk objectief naar uzelf en uw klacht

Bijvoorbeeld door uw klachten op te schrijven en ze een dag later terug te lezen zodat u zichzelf als het ware een spiegel voorhoudt.

### 3 Kijk kritisch naar de therapeut en de behandeling

Gaat het zoals u wilt, of zijn er toch dingen waar u ontevreden over bent? Het kan helpen om uw verwachtingen en de daadwerkelijke resultaten in een schrift bij te houden om zo een duidelijk overzicht te krijgen.

### 4 Laat u informeren over de achtergrond van de therapeut

Is hij of zij aangesloten bij een erkende beroepsvereniging? Dan weet u zeker dat u met een deskundige te maken heeft.

### 5 Zorg voor een vrijblijvend intakegesprek

Is er een wederzijdse klik, dan kan er op die basis verder worden gegaan.