

Slaapproblemen na trauma

Interview met Margriet

Het leek wel alsof ik sliep als een vogel in de waakstand: één oog open en één oog dicht, alert voor wanneer er gevaar zou komen.

Naam: Margriet

Klachten: Inslapen
Doorslapen
Moe wakker worden
Geheugen
Wattenhoofd
Concentratie

Mijn naam is Margriet, volgende maand word ik 60, maar zo oud voel ik me zeker nog niet. Op het moment werk ik niet, maar pas ik op m'n kleinkinderen elke week. Daarnaast vind ik het leuk om te buikdansen! Dit doe ik al vanaf 2000 met veel plezier.

Ik heb me aangemeld in 2020 bij Brein en Welzijn, omdat ik vreselijk slecht sliep. Elke nacht weer zag ik elk uur op de klok verschijnen en sliep ik dus nauwelijks. **Het leek wel alsof ik sliep als een vogel in de waakstand: één oog open en één oog dicht, alert voor wanneer er gevaar zou komen.** Dit was al 11 jaar het geval. Dit zorgde voor meer problemen overdag, namelijk: geheugenproblemen, een wattenhoofd, concentratieproblemen en bij vlagen vermoeidheid.

De problemen zijn ontstaan onder andere doordat ik veel vervelende dingen heb meegemaakt, waar ik al traumatherapie voor gehad had. Echter bleven de slaapproblemen aanhouden. Van een vriend kreeg ik het advies om eens naar Brein en Welzijn te gaan. Die had veel voor hem kunnen doen en **af en toe ging hij nog als hij zich wat minder voelde.** Na de eerste training merkte ik die dag extreme vermoeidheid, ook was ik emotioneel. Later kreeg mijn gevoel een normalere vorm. Ondertussen ging het slapen vanaf het begin met stappen vooruit! Soms was ik nog wat duizelig na de training, maar dit werd steeds minder.

Tijdens mijn traject heb ik mij heel erg gehoord gevoeld. Iets wat ik in het dagelijks leven miste. Ik kreeg opbouwende kritiek indien nodig, dit waardeerde ik heel erg. Thuis probeerde ik de handvaten die ik kreeg toe te passen.

Op dit moment ben ik nog niet helemaal waar ik wil zijn, maar dat is vooral iets waar ik zelf mee aan de slag wil. Dat is, bijvoorbeeld, mijn drang om anderen te pleasen, maar dat lukt met een opgeruimd hoofd stukken beter. Volgens de psycholoog van Brein en Welzijn heb ik het allemaal goed op een rijtje dus.

Door de neurofeedback ben ik een emotioneel stabiele vrouw. Ik herken mezelf niet meer terug nadat ik bij brein en welzijn geweest ben. In positieve zin! Mijn omgeving geeft ook aan dat ik merkbaar veranderd ben. M'n dochter gaf dit ook aan, wat ik zie als het mooiste compliment. De rest van mijn omgeving merkt dat ik niet meer zo snel te raken ben. Ik ben heel dankbaar dat ik dit heb mogen doen en raad het eenieder aan die zich hierin herkent!

