

## Verwerkingsproblemen

### Symptomen verwerkingsproblemen

Soms maken mensen dingen mee in hun leven, die ze niet goed kunnen verwerken. We spreken dan over aanpassings- of verwerkingsproblematiek. Het kan hierbij gaan om heel uiteenlopende ervaringen, zoals het beëindigen van een relatie, het overlijden van een dierbare, verlies van werk of levensfaseproblematiek. Het niet kunnen of willen accepteren van deze gebeurtenissen kan leiden tot gevoelens van angst, boosheid of verdriet.

### Veranderd zelfbeeld

Niet alleen kunnen mensen na een verlieservaring last hebben van allerlei emoties, maar ook kan het beeld dat ze van zichzelf hebben veranderen. Wie geen relatie of werk meer heeft, krijgt bijvoorbeeld vaak last van minderwaardigheidsgevoelens. En als alle kinderen de deur uit zijn en we de pensioengerechtigde leeftijd bereiken, kunnen we ons nutteloos gaan voelen.

### Begeleiding bij verwerkingsproblemen

#### Het verhaal

In eerste instantie is er hulp bij het verwoorden van de gebeurtenis met de daarbij behorende gedachten en gevoelens. Dit is belangrijk omdat iemand een bepaalde betekenis heeft gegeven aan de situatie die niet altijd waar blijkt te zijn. Cliënten kunnen bijvoorbeeld de schuld van een relatiebreuk of ontslag volledig bij de ander of juist bij zichzelf leggen. Deze irreële opvattingen worden opgezocht en vervolgens uitgedaagd; waar is het op gebaseerd, zou er ook een andere reden kunnen zijn, hoe zou een ander in dezelfde situatie hierover denken?

#### Herstel van het zelfbeeld

In het begeleidingstraject leert u op een realistische manier naar uzelf te kijken en (opnieuw) zelfvertrouwen op te bouwen. Wat zijn uw sterke en minder sterke eigenschappen, waar bent u goed in? Hierdoor kunt u vol zelfvertrouwen aan een nieuwe fase in uw leven beginnen.

#### Richten op de toekomst

De volgende stap in de behandeling is het kijken naar de toekomst. Niet blijven hangen in het verleden, maar accepteren wat er is veranderd en uw blik vooruit richten. Om dit te kunnen doen is het soms nodig om eerst bij een aantal praktische zaken stil te staan. Zo kunnen er economische gevolgen zijn omdat er een inkomen verdwijnt. Soms raakt men vriendschappen kwijt of is een verhuizing noodzakelijk. Ook bij dergelijke praktische problemen kan een psycholoog de nodige begeleiding bieden.