

Het verhaal van Johan

Ik ben **Johan, 45 jaar oud** en werk als **arbeider** in een fabriek.

Een tijdje geleden ondervond ik heel wat **depressieve klachten**; ik was constant aan het piekeren, twijfelde aan mezelf en zag de toekomst hopeloos tegemoet. Ik had geen zin meer om onder de mensen te komen en het lukte me niet meer om te genieten van mijn hobby.

Ik **consulteerde de huisarts** die een opname voorstelde. Ik werd **opgenomen op een residentiële afdeling**, maar ik voelde me er niet goed omdat ik mijn vrouw te veel miste. Ik ging op ontslag en meteen terug aan het werk.

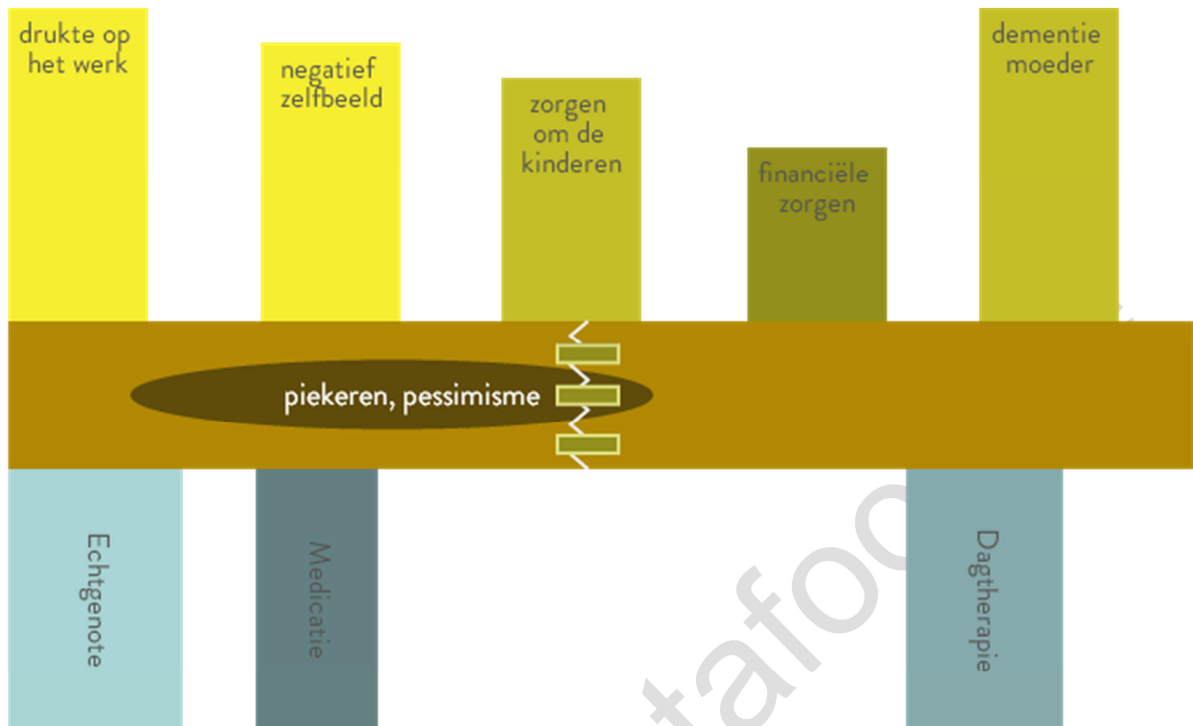
Helaas moest ik mij na drie dagen terug ziek melden. Toen werd mij **dagtherapie** voorgesteld; zo miste ik de steun van mijn vrouw niet. Daar werd mij via de **balkmetafoor uitgelegd** wat er nu precies met mij aan de hand was.

Ik kreeg inzicht in mijn stressfactoren en te horen dat het belangrijk is deze te verminderen. Daarnaast leerde ik mijn steunpilaren te verbreden en een aantal nieuwe aan toe te voegen.

Na drie maanden maakte ik een nieuwe balkmetafoor op; zo zag ik het verschil sinds het begin van mijn opname. Alles is terug wat meer in evenwicht.

Ik merk wel dat er nog een aantal werkpunten zijn vooraleer ik terug aan de slag kan. **Ik heb geleerd deze tijd nu ook voor mezelf te nemen.**

Eerste "balk" van Johan



Na drie maanden

