



*Ik vertel...*

## Ik zat gevangen in mijn eigen huis

*Een cliënt van Lyanne Rottink, Thuisbegeleider bij ZorgAccent, vertelt.*

Een jaar geleden gaf ik mijn leven een onvoldoende. Ik was angstig om naar openbare plekken te gaan, zoals naar de stad, de supermarkt of gebruik te maken van openbaar vervoer. Zo heb ik door de jaren heen pleinvrees ontwikkeld en durfde de deur niet meer uit. Het is er stiekem ingeslopen.

Bang wat anderen van mij zouden vinden of hoe zij over mij dachten. Het ging steeds slechter met mij, ik had het gevoel er niet meer toe te doen en zat als een gevangene opgesloten in mijn eigen huis. Ik had hulp nodig...

### **STAPJE VOOR STAPJE WERD MIJN WERELD GROTER**

Thuisbegeleiding werd ingezet en ik ben het gesprek aangegaan. Gelukkig durfde ik mij open te stellen en de thuisbegeleider te vertrouwen. Het was zo'n opluchting te ervaren dat er iemand naast mij stond, ik stond er niet meer alleen voor.

Samen zijn we stapje voor stapje gaan kijken wat mij zou helpen. Het samen naar buiten gaan bleek voor mij uiteindelijk de sleutel te zijn. Er werd geluisterd naar wat ik belangrijk vond en ik stelde steeds mijn eigen doelen. Na ieder behaald stapje voelde ik mij zó sterk. Door deze succeservaringen werd ik keer op keer in mijn kracht gezet. De wereld werd voor mij op deze manier steeds een stukje groter.

### **IK GA DE DEUR WEER UIT!**

Nu een jaar later geniet ik in de tuin samen met de thuisbegeleider en een kopje thee, van de vogels die wij horen fluiten en de zonnestralen die op ons schijnen. We blikken terug op het afgelopen jaar en komen tot de conclusie dat er veel is veranderd. Ik ga de deur weer uit!

Ik onderneem activiteiten buitenshuis, durf mijn eigen boodschappen weer te doen en doe vrijwilligerswerk. Ik sta sterker in mijn schoenen dan ooit tevoren en durf voorzichtig weer te genieten van het leven. Op dit moment geef ik mijn leven weer een dikke voldoende!

### **WEKELIJKS KOMT MIJN THUISBEGELEIDER LANGS**

We bespreken de momenten waarop het minder goed gaat, wanneer de angsten weer opborrelen. Mijn thuisbegeleider zet mij aan het denken hoe het anders kan, of hoe ik het eventueel zou kunnen oplossen. Door deze gesprekken voel ik mij eindelijk begrepen. Iemand die écht luistert zonder te oordelen. Goud waard!

### **CONTACT MET THUISBEGELEIDING ZORGACCENT**

Er is ook een team thuisbegeleiding van ZorgAccent bij u in de buurt. Stuur een mail naar [bureaudienstgv@zorgaccent.nl](mailto:bureaudienstgv@zorgaccent.nl) of bel naar 0900 0678.