

51-jarige man, jurist.

**Mijn hulpvraag was met name gericht op het accepteren van gebeurtenissen die hadden plaatsgevonden en verwerking van de emoties die daarbij waren losgekomen.**

**Wat in de eerste plaats belangrijk is geweest, was in een veilige omgeving op regelmatige basis praten over hetgeen ik had meegemaakt, waarbij ik mijn emoties kon tonen. Dat is goed gelukt.**

**In de tweede plaats het aanleren van hulpmiddelen bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. Wat voel ik daarbij, kan ik dat gevoel delen of kan ik dat anderszins een plaats geven. Oefeningen gedaan die kunnen helpen bij waarnemen wat ik voel.**

**Belangrijkste conclusie was voor mij dat het wel goed zit met het voelen, maar dat met name het accepteren van gevoelens en het delen van gevoelens beter kan.**

**In de therapeut heb ik iemand gevonden die er echt even voor me was en waarbij ik me veilig voelde. Ik ervaar betrokkenheid zonder dat hij meehuult.**