

## Persoonlijkheidsstoornissen

### Een ontregeld leven

**Linda** (32) heeft een bewogen leven achter zich. Haar ouders gingen uit elkaar toen zij nog klein was, na een periode vol ruzies waarvan Linda zich weinig herinnert. Haar vader was werkloos en dronk veel alcohol. In slechte (dronken) buien werden de kinderen lichamelijk mishandeld. Samen met twee broertjes bleef ze na de scheiding bij haar moeder wonen. Tot haar twaalfde ging het goed met Linda, maar daarna werd ze plotseling extreem veeleisend en kreeg ze woedeaanvallen. Ze experimenteerde met alcohol en drugs. Linda heeft regelmatig speed gebruikt. Op haar zestiende werd ze wegens onhandelbaar gedrag van school gestuurd. Voor het eerst probeerde Linda een einde aan haar leven te maken: ze dronk een groot glas whisky met alle pillen erin die haar moeder in huis had. Bij een spoedopname in het ziekenhuis werd haar maag leeg gepompt. In de jaren daarna is Linda verschillende malen in contact geweest met hulpverleners. Een behandelaar die ze aanvankelijk grenzeloos bewonderde, kon even later geen goed meer doen. Ook privé volgden er veel korte, stormachtige relaties en wisselende periodes van alcohol- en drugsgebruik. Tijdens een feest had Linda veel speed gebruikt en hierdoor ging haar bloeddruk omhoog en kreeg ze hartritmestoornissen. Linda is toen met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Ze kreeg toen een waarschuwing van de cardioloog dat haar speedgebruik de kans op een hartinfarct zou verhogen. Meerdere malen voelde Linda zich zo ellendig dat ze opnieuw impulsief probeerde haar leven te beëindigen. Ze begon zichzelf in armen en benen te snijden als de spanning te groot werd. Op haar armen zijn hiervan littekens te zien. In haar goede perioden werkte ze als serveerster. Dat ging haar uitstekend af. Bij Linda werd de diagnose stemmingsstoornis en borderline persoonlijkheidsstoornis gesteld in die tijd. Haar collega's kenden Linda als een spontane, charmante en intelligente meid. Via het werk leerde ze ook Roger, haar vriend, kennen. Roger liep niet weg voor haar moeilijke gedrag als het slecht ging, maar bleef bij haar. Heel voorzichtig begon Linda te geloven in een betere toekomst. Linda en Roger trouwden toen Linda 28 was. Na de huwelijksreis kreeg ze nog een keer een terugval. Ze voelde zich wanhopig en kon haar zelfmoordneiging alleen bedwingen door zich te snijden. Dankzij een stabiel contact met een vaste behandelaar, medicatie om haar stemming te reguleren en de veiligheid die Roger haar biedt, is Linda ook deze periode doorgekomen. Geleidelijk aan wordt Linda rustiger en evenwichtiger. Probleem in de relatie vormt de seksualiteit. Linda heeft moeite hiervan te genieten.

Om beter voor zichzelf op te komen heeft Linda zich aangemeld voor een specifieke leergroep, te weten: Assertiviteitstraining. Linda is een van de zes deelnemers, deze training bestaat uit 12 bijeenkomsten met huiswerk.

Specifieke doel van Linda voor deze leergroep assertiviteit is dat Linda haar emoties op een betere wijze wil leren uiten/verwoorden zonder anderen verwijten of ruzie mee te maken.

De leergroep bestaat buiten Linda uit:

---

**Henk**, 36 jaar oud. Henk is niet getrouwd en woont alleen in een driekamer woning. Henk is gediplomeerd horeca medewerker. Ongeveer 13 jaar geleden werkte Henk bij een groot restaurant. Dit heeft hij maar drie jaar volgehouden, het werk gaf hem te veel stress. Op een dag is Henk thuis gebleven en dit leidde tot uiteindelijk tot ontslag. Later heeft Henk hulp gezocht bij een GZ-psycholoog. De diagnose die hij heeft gekregen was dat hij veel angstklachten heeft bij een ontwijkende persoonlijkheidsstoornis. Sinds een half jaar is hij werkzaam als pakketbezorger en rijdt vier dagen in de week door heel Nederland. Henk heeft overgewicht en last van een hoge bloeddruk en te hoog cholesterol gehalte in het bloed. Henk heeft leefstijladviezen gekregen zoals meer bewegen en gezonder eten. De ongezonde leefstijl van Henk komt volgens hem zelf ook doordat zijn angst en spanning van het werk aan het oplopen is. Henk is op aanraden van zijn huidige behandelaar aangemeld voor deze leergroep.

Specifieke doel van Henk is dat hij wil leren zijn eigen grenzen te bepalen binnen en buiten het werk en deze ook te benoemen tegenover anderen.

**Maria**, 28 jaar oud. Maria heeft veel last van dwangklachten bij een obsessieve compulsieve persoonlijkheidsstoornis. Daar heeft ze al sinds haar puberteit last van. Hiervoor is ze ook in behandeling geweest in een kliniek maar dit leverde geen verbetering op. Ze heeft een eigen nagelstudio aan huis. Buiten een vaste klantenkring die haar accepteren en haar dwangklachten geen probleem vinden komen er nauwelijks nieuwe klanten bij. Maria is sinds drie jaar in het alternatieve circuit terecht gekomen. Ze heeft acupunctuur gehad, homeopathie en hypnotherapie. Momenteel heeft ze gesprekken bij een hypnotherapeut. De angst en dwangklachten belemmeren Maria om zakelijk beslissingen te nemen. Om haar nagelstudio meer rendabel te maken heeft Maria op advies van haar boekhouder met heel veel moeite de beslissing genomen om aan de leergroep Assertiviteit deel te nemen.

Maria heeft als doel van deze leergroep dat ze haar angsten en dwangmatigheid bespreekbaar kan maken en haar grenzen te bewaken in gesprekjes met anderen waaronder haar klanten.

**Stefan** 31 jaar oud. Stefan heeft vele werkzaamheden gehad. Zo heeft hij gewerkt als stripper bij de London Nights, als beveiligers en als vrachtwagenchauffeur. Stefan zit vele uren in de sportschool en traint daar uren met gewichten. Ook gebruikte Stefan anabole steroïde producten. Vanwege het krijgen van een hoge bloeddruk is Stefan daar mee gestopt op advies van zijn huisarts. Stefan kan snel ruzie krijgen met andere mensen. Is hierdoor ook flink in de problemen gekomen en heeft al meer dan 8 maanden gevangenisstraf gekregen voor allerlei vergrijpen. Nu wil Stefan een rustiger leven, hij werkt momenteel als glazenwasser. Stefan is ook bij de GGZ geweest. Daar heeft een psychiater de diagnose geteld dat hij antisociale persoonlijkheidstrekken heeft. Maar Stefan werd toen heel boos en is niet meer bij de psychiater geweest. Nu heeft Stefan veel sociale problemen en schulden. Zijn vriendin heeft de relatie beëindigd en hij is direct op straat gezet. Via maatschappelijk werk heeft hij de tip gekregen om iets te doen met assertiviteitsoefeningen. Daarom zit hij in deze leergroep.

Stefan heeft als specifiek doel om minder agressief te reageren naar anderen toe, en meer rekening te houden met de belangen van anderen.

**Charlene** 30 jaar oud, ze heeft is veel problemen om keuzes te maken in haar leven. Charlene heeft op haar 16 jaar haar vriend Timothy leren kennen en ze hebben nu al 14 jaar een relatie. Ze zijn niet getrouwd. De relatie staat de laatste tijd erg onder druk. Timothy is vreemd gegaan. Hierop heeft Timothy de relatie verbroken. Charlene raakte in crisis en is zelfs even opgenomen geweest op een crisisafdeling. De crisisdienst heeft het vermoeden op een afhankelijke persoonlijkheid structuur vastgesteld. Toen Timothy op bezoek kwam en hij het vreselijk vond, is ze direct met ontslag gegaan en nu zijn ze weer bij elkaar. Maar Timothy verblijft ook een paar dagen per week bij zijn andere vriendin. Charlene is op aanraden van een vriendin bij deze leergroep gekomen. De vriendin heeft aangegeven dat Charlene meer voor zichzelf moet leren opkomen.

Charlene wil leren haar eigen keuzes te maken en deze dan te delen met anderen zonder haar keuzes aan te passen aan anderen.

**John**, 27 jaar. John had in zijn jeugd al heel weinig vrienden. Hij werd op school al omschreven als een einzelgänger. John is bedrijfskunde gaan studeren en werkt inmiddels voor een grote oliemaatschappij. Hij heeft geen vast relatie. De directeur is erg te spreken over John en zou hem heel graag een leidinggevende baan willen geven in Saudi Arabië. Maar voorwaarde is wel dat John een stabiel thuissituatie nodig heeft, bijvoorbeeld een vaste partner. Het is bekend dat mensen die alleen extern gaan werken het vaak heel zwaar kunnen krijgen en soms kunnen ontsporen. Wanneer er sprake is van een stabiele relatie blijkt dat vaak minder aan de orde te zijn. Om John hiervoor te screenen is hij bij een psychologisch centrum geweest. De conclusie was dat er sprake is bij John van narcistische persoonlijkheidstrekken. De directeur heeft samen met het psychologisch centrum en John afgesproken dat John een cursus assertiviteit gaan volgen. Met forse tegenzin gaat John naar de leergroep toe. Hij vindt het allemaal maar niks, hij leert er niks van, vindt hij.

Het doel van John is dat hij van zijn baas moet leren de mening van anderen te respecteren en niet alleen te handelen volgens alleen zijn eigen mening, zelf vindt hij dit onzin maar vanwege zijn eventuele baan is hij bereid om daar toch aan te werken.

#### Leergroep Assertiviteitstraining bijeenkomst 1: De kennismaking

Theo begint vandaag met de begeleiding van een leergroep assertiviteitstraining voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek. Theo is verpleegkundig specialist GGZ. Hij heeft met elk lid van de groep in de afgelopen weken een intakegesprek gevoerd. Vanuit de Hogeschool Leiden loopt een student verpleegkunde mee als co-trainer met de assertiviteitsgroep. Ook met Martine (de student) heeft Theo de afgelopen week al een paar gesprekken gevoerd. De afspraak met Martine is dat Theo de training begeleidt en dat zij in eerste instantie observeert en op onderdelen inspringt als co-trainer. Theo heeft er zin in. Hij vindt het elke keer weer boeiend te zien hoe een leergroep zich ontwikkelt en wat het voor de deelnemers oplevert. In de ruimte staan de stoelen in een kring. Theo zit op zo'n plaats dat hij overzicht heeft over wie er binnenkomt. Ook kan hij gemakkelijk bij de flip-over als hij een kernwoord wil noteren of een plaatje wil schetsen. Martine zit de eerste bijeenkomst naast hem. De groep bestaat uit 6 deelnemers. De deelnemers zijn inmiddels binnengekomen. Henk aarzelt nog een beetje bij het binnenkomen en Linda valt op met haar rode haar en haar 'gewaagde,

uitdagende' manier van kleden Theo staat op en begeleidt hen naar een plaats in de kring. Terwijl hij Henk begeleidt, begint hij met de opening van de eerste bijeenkomst.

'Welkom bij deze assertiviteitstraining. Zoek een plaats waar je je prettig voelt en ga lekker zitten. Jullie hebben mij de afgelopen weken al gesproken. Ik ben Theo. Naast mij zit Martine, zij is student van de hogeschool Leiden. Zij loopt 15 weken stage bij mij. Doel van deze groep is dat jullie leren om beter voor jezelf te kunnen opkomen en daarbij anderen in hun eigen waarde te laten. Uit de intakegesprekken weet ik al dat jullie vanuit verschillende achtergronden deelnemen aan deze groep en dat jullie verschillende doelen hebben. Ik wil graag beginnen met een voorstelronde waarin jullie vertellen wat jullie doelen zijn met deze training. Belangrijk bij deze groep is dat datgene wat hier wordt besproken ook binnen deze groep blijft.' Theo kijkt de deelnemers één voor één aan. Uit de reacties van de deelnemers blijkt hun instemming met het voorstel van Theo. Theo vervolgt: 'Ik stel voor dat we elkaar tutoyeren. Is dat oké wat jullie betreft?' Ook hierop volgt instemming door de groepsleden. Martine heeft haar schrijfblok op schoot en noteert opvallende uitspraken tijdens de voorstelronde. Linda is degene die direct het woord neemt. Ze valt op met haar rode haar en na de eerste zinnen barst Linda in huilen uit. Ze eindigt met de opmerking: 'Ik ben een Borderliner en daar kom ik nooit meer van af. Was ik er maar niet meer, denk ik soms.' Stefan staat op en geeft haar een zakdoek en zegt: 'Kom op meid, het komt allemaal wel goed.' Linda lacht naar hem. Ieder gaat weer zitten en het voorstellen gaat verder.

Martine heeft op haar schrijfblok genoteerd:

Linda begint de voorstelronde: Pte geeft aan 'Ik heb objectief gezien alles wat mijn leven leuk zou kunnen maken, maar toch voel ik me ongelukkig. Er is sprake van middelengebruik, verslaving? Hartproblemen gehad na speed gebruik. Pte geeft aan: Ik heb af en toe zo'n hekel aan mezelf als ik zie hoe ik op mensen om mij heen reageren.' Pte wordt snel emotioneel. Ze geeft zelf aan Borderline persoonlijkheidsproblematiek te hebben. Sprake van seksuele problemen in de relatie. Plukket aan de mouwen van haar vest. Het e.e.a. komt theateraal over. Maar is er zeker sprake van suïcidale uitingen?

Daarna volgt John: 'Pt geeft aan "Ik zit hier omdat mijn baas dat nodig vindt. Voor mij hoeft het niet. Ik ben assertief genoeg" Motivatie? Pt geeft aan "Ik wil vooral door met mijn carrière. Ik krijg een mooie kans en die wil ik grijpen!" Is deze pt wel gemotiveerd en is hij te motiveren?

Geen moeite met spreken.

Stefan: Pt geeft aan 'Ik ben ook assertief genoeg. Ik krijg alleen wel steeds problemen en ik zou wel eens een rustiger leven willen leiden zonder allerlei problemen en conflicten met anderen. Pt ziet er

zeer verzorgd uit heeft een groot, gespierd lichaam. Er is sprake van onrust, zijn ogen schieten heen en weer door de groep. Pt komt snel in de persoonlijke leefwereld van anderen. Grenzen stellen.

Charlene: Pte geeft aan 'Ik heb deze groep wel echt nodig. Mijn vriend is vreemdgegaan en ik weet niet goed hoe ik daarmee moet omgaan. Mijn vriendin dacht dat deze groep goed voor mij is.'

Tranen in haar ogen. Er lijkt sprake van angst verlaten en afhankelijkheid. Heeft crisisopname gehad, zou ze zichzelf wat aan kunnen doen? Mogelijk: Paniekgevoel, crisis en suicidaliteit?

Maria: Het valt op dat pte lang bezig is met haar kleding schikken en haar tas goed neerzetten naast haar stoel. Pte geeft aan: 'Ik heb er lang over nagedacht of ik zou komen. Ik weet het ook nog niet helemaal zeker. Ik heb al verschillende dingen geprobeerd, maar niks helpt.' Twijfel over motivatie? Dwangmatig en angstig.

Henk: Pt blijft lang stil. Sprake van overgewicht, pt is wat kortademig. Pt reageert pas na aanmoediging en geeft aan 'Ik heb altijd heel veel stress.' Pt geeft aan dat hij zijn leven moet veranderen omdat het zo niet goed gaat. Ook hier is er mogelijk sprake van motivatie problemen.

Allemaal persoonlijkheidsproblemen. Allemaal heel verschillend. Uitzoeken!

## Leergroepen week 2

### Trainingsgroep bijeenkomst 2: Het leren stellen van grenzen en "nee" leren zeggen.

Het is de tweede bijeenkomst van de leergroep assertiviteitstraining. De bijeenkomst van vandaag gaat over het leren stellen van grenzen en nee leren zeggen. Theo en Martine wachten de deelnemers op. Linda is als één van de eersten binnen. Ze gaat naast Theo zitten en zegt: 'Ik voelde me na vorige keer echt enorm opgelucht. Ik denk echt dat ik veel aan deze groep ga hebben. Jij begeleidt deze groep zo fantastisch! Ik voel me al helemaal vertrouwd.'

Martine neemt plaats in de kring. Ze kiest ervoor om niet naast Theo te gaan zitten. Als John binnenkomt, gaat hij naast Martine zitten.

'Hoe is het met je stage? Vind je het een leuk? Je zult vooral mij wel heel interessant vinden, denk ik. Dat komt ook, omdat ik hier natuurlijk eigenlijk niet hoor.'

John legt al pratend z'n arm om de rugleuning van Martines stoel en komt nog iets dichterbij met zijn gezicht. Martine begint zich ongemakkelijk te voelen. Ze kijkt naar de flip-over en zegt: 'Ik merk dat ik de stiften ben vergeten bij de flip-over. Ik ga ze nog even pakken in het kantoor.' Gauw maakt ze zich uit de voeten.

Henk, Charlene en Maria zijn ook gearriveerd. Stefan is laat. Als hij binnenkomt, maakt hij een opgefokte indruk. 'Die teringteef!!! Ze laat me gewoon niet binnen om m'n eigen kind te zien! Stond ik daar! Ik had bijna een steen door de ruit gegooit!'

Theo doet een interventie waardoor rust ontstaat in de groep. Hij stelt de vraag aan iedereen: 'Stel je bent net geland en je loopt bij de douane. Wat heb jij op dit moment aan te geven?' Stefan reageert direct en zegt: 'Mijn ex.' Theo laat Stefan stoom afblazen en geeft hem daarmee aandacht voor wat hij te vertellen heeft. Ieder groepslid geeft iets aan bij 'de douane'. Hierdoor ontstaat er ook rust bij Stefan. De groep gaat daarna aan de slag met oefeningen om grenzen te stellen en te leren nee-zeggen.

Na afloop van de bijeenkomst blaast Martine stoom af bij Theo over de tweede bijeenkomst.

'Ik voelde me in het begin echt ongemakkelijk! Ik heb die stiften voor de flip-over als uitvlucht gebruikt. Kon ik tenminste even weg. Ik wist gewoon niet hoe ik mijn grens moest aangeven. En hoe je dat deed met Stefan, zeg! Hoe wist je nou dat die interventie zou werken?' Tot slot zegt Martine tegen Theo: 'Het lijkt net of Linda jou wel heel erg aardig vindt. Zou ze verliefd op je zijn?'

Theo grinnikt: 'Ja, het is een mooi clubje bij elkaar.' Theo gaat in op wat Martine vertelt over haar ongemak toen John naast haar ging zitten. Theo adviseert haar om daar eens goed over na te denken en er een persoonlijk leerdoel van te maken. Daarna komt hij terug op de interventie bij Stefan: 'Da's altijd weer uitzoeken. Je kan wel heel veel op ervaring doen, als je wat langer meeloopt, maar je wilt ook de laatste ontwikkelingen bijhouden. Ik doe dat altijd met een CAT. Vind ik handig. Ken je de CAT? Lees de informatie nog maar eens door over de groepsleden en kijk eens naar de onderwerpen waarover je een CAT zou kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan persoonlijkheidsstoornissen, zoals de borderline persoonlijkheidsstoornis of de antisociale persoonlijkheidsstoornis, maar ook aan verslavingsproblematiek, zoals alcohol, cannabis, XTC, enz. En denk tot slot ook aan stemmingsproblematiek waarbij het gevaar van suïcidaliteit aanwezig kan zijn. Dat zijn allemaal onderwerpen waarop je een CAT kan maken.'

'Ik heb op school al wel interventies gezocht in de verpleegkundeboeken. En ook in artikelen, via een PICO-vraag', antwoordt Martine. 'Dat komt mooi uit', zegt Theo, 'Die heb je ervoor nodig!'

### Leergroepen week 3

Trainingsgroep bijeenkomst 3 : Complimenten geven en feedback geven en ontvangen.

Deze sessie van de leergroep assertiviteitstraining gaat over complimenten en feedback geven en ontvangen. Theo komt terug op de vorige bijeenkomst en vraagt na hoe het de deelnemers is gelukt om grenzen aan te geven en nee te zeggen. 'Stefan, jij had vorige keer een situatie met je ex over de bezoekenregeling van je kind. We hebben die toen besproken en je had een plannetje gemaakt voor hoe je de omgang met je kind met je ex kon regelen. Hoe is dat gegaan?'

Stefan reageert en zegt: 'Ja, ik heb een plan gemaakt. Normaal raakte ik meteen opgefokt en lukte er niks meer. Het kostte me heel veel moeite om rustig te blijven. Na afloop was ik helemaal gevloerd, maar het is me gelukt! Ik kan elke week m'n kind zien en een paar uur iets samen doen. Mijn ex gaat dan naar Italiaanse les. Dat wou ze al zo lang.' Theo complimenteert Stefan door de sterke punten in zijn gedrag te benadrukken. 'En, Stefan, je laat hiermee zien dat je samen met je ex voor jullie kind wilt gaan.'

Martine heeft in verband met haar persoonlijk leerdoel van tevoren met Theo besproken dat zij een observatie die zij doet naar voren brengt in de leergroep. 'Charlene, ik merk dat je een beetje bleek ziet en dat je wat stil bent.' Charlene kijkt haar even kort aan en zucht.

‘Nou, ik ben vanochtend gewoon weer wakker geworden... en... eh... nou ja, dat was eigenlijk... (zucht)... niet de bedoeling (zucht)... En nu zit ik hier.’ Martine moet naar Charlene toe buigen om haar te kunnen verstaan. Ze praat heel zacht.

‘M’n vriend was bij z’n andere vriendin. Al twee dagen. Ik zat alleen... Ik kreeg van die gedachten... Ik wist ‘t gewoon niet meer... Ik heb alle pillen ingenomen die ik kon vinden ... Ik ben moe... en misselijk.’

‘Wat goed dat je hier bent’, zegt Martine.

‘Gelukkig kon ik terecht voor een spoedafpraak bij mijn behandelaar. Als dat niet had gekund, dan had ik het niet geweten. Gelukkig praat mijn behandelaar heel open over suïcidale gedachten, dat helpt mij wel.’ Linda haakt daar op aan begint te huilen en zegt "ik herken zo wat je zegt Charlene"

‘Als je dat zo zegt over die gedachten’, zegt Maria, ‘Weet je wat ik op het moment doe? Via mijn behandelaar ben ik gaan werken aan het bijhouden van mijn gedachten en gevoelens.

Die app heet Psymate en die helpt me echt enorm om inzicht te krijgen. Bijvoorbeeld wanneer ik welke gedachten krijg en welke gevoelens ik erbij merk. Ik hou van lijstjes. Zou dat ook iets voor jou zijn?’ Charlene kijkt haar aan, zucht, haalt haar schouders op en zegt heel zachtjes: ‘Ja, misschien wel. Ik zal het eens vragen aan mijn behandelaar.’ Linda geeft aan dat ze nog wel eens veel teveel alcohol wil drinken als ze somber en suïcidaal is. Ze zegt dat ze dan soms "out" gaat, maar elke keer weer uiteindelijk wakker wordt. Dus over grenzen gesproken, ik moet ook iets doen aan mijn alcoholgebruik. Is daar ook een app voor?

Theo en Martine praten na het vertrek van de groep nog na over het zelfmanagement van de deelnemers. Wat kunnen mensen zelf doen als het gaat om het monitoren van hun gezondheid, gedrag en gevoel? Martine geeft aan geschrokken te zijn over het openlijk spreken over suïcidaliteit. Theo geeft haar de tip om eens te kijken op de website van 113-online. Daar kun je ook als hulpverlener veel informatie hierover vinden.

## Leergroepen week 4

### Trainingsgroep bijeenkomst 4: Doelen stellen voor jezelf

De groep is bijeengekomen voor bijeenkomst 4. Theo vraagt hoe het gaat met de eigen doelen die de deelnemers hebben. Linda geeft als eerste aan dat ze haar emoties beter wil leren uiten. Nu na vier weken training merkt ze dat er vooruitgang in zit. Ze zegt ook te hebben nagedacht over haar alcohol en speed gebruik en wil daar ook iets mee gaan doen. Stefan zegt onmiddellijk dat alcohol plezier geeft en dat Linda geen saaie meid moet worden. Theo vraagt naar de leerdoelen van Stefan. Hij zegt: ‘Het gaat goed. Als anderen me met rust laten hoef ik ook niet agressief te worden. Alleen die ex van mij wil dat maar niet begrijpen.’

Theo kijkt naar Henk. Zoals vaker is Henk stil, maar deze keer zegt hij dat de vorige bijeenkomst heel erg nuttig was. Henk wil verder oefenen met het stellen van grenzen. ‘Op het werk is het zelfs een keer gelukt. Toen kwam er een vraag om over te werken bij de pakketdienst. Ik heb toen "nee" gezegd.’ Met een kleine glimlach hoort hij het applaus van de groep.

Charlene zegt dat haar veel is duidelijk geworden. Keuzes maken is heel belangrijk en het helpt bij twijfel. ‘Ik blijf daar echt mee oefenen.’ Martine vraagt aan John hoe hij werkt aan zijn doelen. John geeft aan dat hij het soms maar geklets vindt. Toch hij leert wel veel van de overige groepsleden. Hij geeft ze een compliment. Misschien ga ik toch eens oefenen met mijn doel.

Maria schuift op haar stoel, ze is als laatste groepslid nu aan het woord. ‘M’n angstklachten zijn nog steeds aanwezig. Maar ik durf het nu wel te zeggen, tegen jullie. Ik kan me soms zelfs ontspannen in de groep.’



Theo spreekt uit dat er sprake is van progressie bij alle groepsleden, en bij iedereen op zijn of haar eigen wijze. Hij adviseert de groep om via het e-health programma dat aan deze training is verbonden, hun doelen in te voeren. 'Zo kunnen jullie je eigen voortgang bijhouden voor de komende acht bijeenkomsten. Jullie kunnen ook met mij communiceren via de mail die beschikbaar is via het e-health programma.'

In het nagesprek met Martine geeft Theo aan dat e-health een goede toevoeging is in de behandeling van patiënten en bij deze training. Martine geeft aan dat binnen de school daar ook steeds meer aandacht voor komt, ook in het kader van preventie. Martine komt nog terug op haar bezoek aan de website 113-online en zegt tegen Theo: 'Ken jij het Case-interview over suïcidaliteit?' Theo zegt dat hij dit niet kent. Martine vertelt dat het in de richtlijn suïcidaal gedrag staat. Theo zegt: 'Kijk, en daarom is het nou goed om met studenten en leerlingen te werken! Zo krijg ook ik weer input over nieuwe ontwikkelingen.' Martine legt het Case-interview uit en oefent de gesprekstechniek met Theo.