

Bijlage Fragmenten van alle complimenten in de 300 chats

Chats Korrelatie

Chat 29

(1:12:00 PM) A13: Ik heb je niet geadviseerd op school te praten over thuis. Ik bedoel, jij mag daarvoor kiezen als je dat niet wilt, maar schijnbaar merken ze het erg aan je.
(1:12:35 PM) A13: Het is aan jou om te kiezen of je daar wat mee wilt doen. Je kunt vaak niet de reactie van anderen veranderen, alleen je eigen gedrag of misschien accepteren dat dat de consequentie is van als jij je zo opstelt
(1:13:13 PM) A13: Wat vind je ervan dat ik dit zeg?
(1:13:53 PM) Visitor: ja het is wel zo
(1:14:47 PM) Visitor: weet niet zo goed wat ik wij;
(1:15:27 PM) A13: Dat hoeft ook niet direct, het is niet makkelijk om zoiets te veranderen of te beslissen of je er iets mee wilt doen..
(1:15:33 PM) A13: Ik vind het goed van je dat je hierover bent komen chatten
(1:15:48 PM) A13: Ik raad je aan er eens goed over na te denken.
(1:16:56 PM) A13: Het leeft vaak wat makkelijker als je wel in staat bent om je wat meer open te stellen voor anderen. Wellicht is dat iets waar je in de toekomst iets mee wilt doen :)
(1:17:17 PM) Visitor: ja misschien :(
(1:17:42 PM) A13: Denk er maar over na :)
(1:18:00 PM) A13: Je kunt weer komen chatten (of bellen) als je dat wilt.. ik ben benieuwd naar wat je ermee gaat doen.
(1:18:47 PM) Visitor: Ja :)
(1:18:53 PM) Visitor: ty
(1:19:08 PM) A13: graag gedaan

Chat 33

(11:16:22 AM) Visitor: Sindsdien is ze alleen maar harder om zich heen gaan schoppen. Nadat mijn dochter L. begin maart bevallen is van een overleden jongetje, heeft zij mij nadrukkelijk verzocht dit niet aan dochter B. (degene met) te vertellen. Dochter L. (en daar had ze ook gelijk in) ging samen met haar vriend door een hel, waarin B. de hoofdrol naar zich toe getrokken zou hebben. Het drama bij de begrafenis zou niet te overzien zijn geweest. Mensen om haar heen leggen het uit als straffen van B., maar niemand beseft dat het gedrag van B. altijd in overtreffende trap is. Sinds 22 december laat ik elke week wat horen, stuur iets. Verjaardagen gaan voorbij, de zoon van dochter L. is even oud als de oudste van B. zij zijn kop en kont. Hij mist zijn nichtje, vraagt naar haar. Dat moet dus bij B. thuis ook gedaan worden?
(11:18:46 AM) A18: Ook al heeft uw dochter dus laten weten dat ze geen contact meer wilt, laat u iedere week wat horen.
(11:19:25 AM) A18: Ik denk dat dat goed van je is, zo laat je merken dat je er voor haar bent
(11:20:45 AM) Visitor: Als ik niets laat horen/lezen, laat ik haar in de steek en vecht ik niet voor haar. Als ik wel wat laat horen, val ik haar lastig. Dit zijn B.'s woorden. Maar moeders, zijn van die taaie gevallen, die zetten door!
(11:21:17 AM) A18: Heel goed van je
(11:22:08 AM) A18: Van mensen met borderline is bekend dat ze het ene moment 'dit' denken, en het volgende moment 'dat'
(11:23:13 AM) A18: Je laat zien dat je je dochter onvoorwaardelijk steunt, het is aan je dochter om die steun te aanvaarden ja of nee
(11:24:23 AM) Visitor: Maar kort en goed, zij mag haar time-out nemen, maar hoe kan ik het voor elkaar krijgen dat de kindjes ons en de familie mogen zien, ze groeien nu zo snel en lijden onder de situatie.
(11:24:46 AM) Visitor: Ik moet overigens een moment naar een ander vertrek, boodschapje doen.....
(11:25:38 AM) A18: Dan ga ik nu het gesprek even afsluiten
(11:25:48 AM) A18: Kom zo terug en vraag dan naar mij
(11:26:08 AM) A18: Dan sluit ik nu af

Chat 36

(1:11:39 PM) A8: Wat bij jongere kinderen vaak helpt is om een soort rituelen in te gaan voeren. Iets wat past bij de overgang, van vader naar moeder, en van moeder naar vader.

(1:12:11 PM) Visitor: bijkomend nadeel is dat ik me niet te veel met de opvoeding wil bemoeien omdat ik niet hun vader ben maar de vriend van hun moeder. Ze hebben een papa. Mijn vriendin heeft een schuld gevoel naar de kinderen toe omdat haar relatie gefaald heeft vind ze

(1:12:42 PM) Visitor: totale onzin vind ik want hij is weggegaan en niet andersom

(1:13:55 PM) Visitor: We hebben een ritueel, ze mogen op "ons" bed tv kijken en dan in slaap vallen en dan leggen we ze over. Maar voor dat ze in slaap vallen dan komen ze er 10 x uit huilend

(1:14:29 PM) A8: Knap van je dat je dit alles zo nuchter kan benaderen. En dat je op afstand wel met haar meedenkt en haar steunt, maar het opvoeden van de kinderen ook bij haar en de vader van de kinderen laat.

(1:15:26 PM) A8: En is het ritueel van elke avond, of speciaal voor als ze bij vader vandaan komen?

(1:17:00 PM) Visitor: Zo veel mogelijk geef ik (uit eigen ervaring) wel dingen aan, ik wil ook niet dat mijn kinderen worden opgevoed door de vriend van mijn ex. Ze hebben 1 vader en 1 moeder en dat is voldoende. Het ritueel is iedere avond

(1:18:53 PM) A8: Fijn dat je je zo kunt inleven. Het lijkt me ook een gezond uitgangspunt wat je hebt. Misschien kan ze kijken naar een nieuw ritueel voor de avond waarop ze thuis komen van hun vader.

(1:19:14 PM) Visitor: Wel moet ik zeggen dat mijn vriendin er soms helemaal doorheen zit en dan (te)veel toelaat. Als mijn kinderen hun bed uitkwamen dan bracht ik ze direct weer terug, al moest het 5 x. Na 2 x dan laat ze het er bij en weet dan even niet wat ze moet doen en blijft dan zitten met de meiden op de bank om dan na een 15 minuten te zeggen ga nu aub naar bed.

Chat 41

met elkaar chatten. Ik begrijp dat jij je zorgen maakt over een vriend en daarover wil chatten?

(4:47:57 PM) Visitor: ja, hij vertelde mij dat zijn telefoon soms wordt doorzocht

(4:48:12 PM) A25: Vindt hi jdat vervelend?

(4:49:06 PM) Visitor: soms is het hinderend, als hij bijvoorbeeld een vriendin heeft en daarmee appt

(4:49:52 PM) A25: ja en heeft hij dat wel eens aan zijn ouders gezegd dat hij dat niet prettig vindt.

(4:50:04 PM) Visitor: nee volgens mij niet

(4:50:13 PM) Visitor: maar is dit legaal om te doen?

(4:50:34 PM) Visitor: of is het inbreuk op privacy

(4:50:53 PM) A25: op zich is dit niet verboden. Ouders kunnen tot dat je 16 jaar bent wel dat soort dingen doen.

(4:51:02 PM) Visitor: o

(4:51:41 PM) A25: Het zijn meer ongeschreven wetten dat je dat als ouder steeds minder gaat doen als je kind ouder wordt.

(4:51:58 PM) Visitor: normen en waarden dus

(4:52:33 PM) Visitor has rated the chat Good

(4:52:42 PM) A25: ja maar misschien hebben deze mensen allemaal mensen in hun omgeving die dit zo doen. Dan denken ze er misschien niet eens over na.

(4:53:00 PM) A25: Waarom dacht jij dat het misschien verboden was?

(4:53:19 PM) Visitor: nou dat leek me inbreuk op privacy

(4:53:49 PM) A25: ja privacy maar zeker voor in het gezin staat daar niets van beschreven.

(4:54:18 PM) Visitor: o nou toch bedankt hoor!!!!

(4:54:41 PM) A25: Is je vraag voldoende beantwoord?

(4:54:49 PM) Visitor: jazeker

(4:54:59 PM) A25: Goed om te horen

(4:55:06 PM) A25: Geen vragen meer?

(4:55:23 PM) Visitor: nee, jullie zijn geweldig!!!

(4:55:35 PM) Visitor: tot ziens misschien

(4:55:44 PM) A25: Leuk een compliment!

(4:56:03 PM) A25: Dan ga ik nu de chat sluiten.

(4:56:14 PM) Visitor: oke doeg!

(4:56:23 PM) A25: groet

(4:56:28 PM) *** A25 has left ***

(4:57:10 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 7

(1:10:50 PM) Visitor: Ik heb wel eens situaties gehad dat mensen je negeren maar eigenlijk heb ik daar dan wel weer een helpende gedachte bij dus dan gaat het wel weer.
(1:11:01 PM) A3: En wat is die helpende gedachte dan?
(1:11:10 PM) Visitor: maar bij burens geeft dat wel een probleem omdat ze naast je wonen
(1:11:45 PM) Visitor: dat mensen verzonken kunnen zijn in hen gedachte en daarom misschien niet groeten of omdat ze je niet mogen. Ook dat mag want ook ik mag niet iedereen.
(1:12:29 PM) A3: Dat is een goede gedachte, knap dat je dat ook zo kan zien. Kan je dat ook toepassen op je buurvrouw, bijvoorbeeld: het is normaal dat je het soms niet eens bent met elkaar?
(1:13:02 PM) Visitor: Ja dat wel maar tegen de geluiden en het expres parkeren van de auto heb ik toch wel erg veel moeite.
(1:13:08 PM) A3: Of: ik zit er alleen maar zelf mee als ik boos blijf op mijn buurvrouw
(1:13:35 PM) A3: Kan er ook een andere reden zijn dat ze haar auto daar parkeert in plaats van dat ze het doet om jou te pesten?

Deel 1 chat 10

(11:21:09 AM) A2: ik kan je natuurlijk nooit 100% garantie geven (ubernaught is de pil niet 100% betrouwbaar) maar het klinkt alsof er geen reden is tot ongerustheid of extra maatregelen
(11:21:57 AM) A2: je kan je pilvrije week overslaan of niet, als je het fijn vindt om het zekere voor het onzekere te nemen is dat geen probleem
(11:22:29 AM) Visitor: oke, hartelijk bedankt voor de raad
(11:22:50 AM) Visitor: gewoon een geruststellend woord doet me vaak wonderen
(11:24:06 AM) A2: graag gedaan
(11:24:16 AM) A2: fijn dat ik je gerust heb kunnen stellen
(11:25:03 AM) Visitor has rated the chat Good
(11:26:28 AM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 13

(11:49:09 AM) A3: Je zou dat even kunnen overleggen met de instantie waar je nu zit
(11:49:17 AM) A3: en aan de hand daarvan bedenken wat je dan wil
(11:49:23 AM) Visitor: Ja, ik denk dat ik dat ga doen.
(11:49:39 AM) Visitor: Zijn we toch maar mooi door een dood punt gekomen he ?
(11:49:45 AM) Visitor: ;-)
(11:49:49 AM) Visitor: Jij en ik.
(11:49:51 AM) A3: Ja, dat geeft een fijn gevoel. Ik hoop ook bij jou!

Deel 1 chat 15

(10:45:10 AM) Visitor: ik ga zeggen dat ik wel kan zeggen maar niet doen en dat alles door autisme anders is bij mij.
(10:45:19 AM) A5: goed dat je dan toch even met mij bent gaan praten.
(10:45:27 AM) Visitor: ja
(10:46:04 AM) A5: Goed dat je er met je omgeving over gaat praten. Misschien op dezelfde manier als dat je het mij hebt uitgelegd. hoe je verschillende leeftijden bent
(10:46:49 AM) A5: dat je bijvoorbeeld taal gezien steeds vaardiger wordt maar dat je praktisch en emotioneel achter loopt. Overigens ben ik van mening dat dit wel kan ontwikkelen over de jaren heen.
(10:46:57 AM) A5: Dat je misschien een keer op het niveau komt van emotioneel 11 jaar
(10:46:58 AM) A5: bijv.
(10:47:11 AM) Visitor: dat hoop ik wel
(10:47:17 AM) A5: Met hulp denk ik zeker dat het mogelijk is
(10:47:30 AM) A5: je bent in staat om te leren, dat is gebleken

Deel 1 chat 17

(9:46:51 AM) Visitor: Ja, je hebt gelijk. Ik ga straks mijn huisarts contacteren. Misschien kunnen we daar vanmiddag langs, en kan die wat doen. Ik moet eerlijk zeggen dat een psychiater misschien nog even niet de juiste weg is hier.

(9:47:20 AM) A3: Misschien weet de huisarts nog wat andere richtingen binnen de hulpverlening die beschikbaar zijn in tunesie

(9:47:38 AM) A3: Ik zou het probleem zeker aan hem voorleggen, niet alleen over je dochter maar ook jezelf

(9:48:17 AM) Visitor: Gaan we proberen. Het geeft alweer wat lucht dat ik jou gesproken heb.

(9:48:39 AM) A3: Dat is fijn om te horen. Ik hoop dat jullie wat hulp kunnen krijgen daar

(9:49:40 AM) Visitor: Ja, hoop ik ook, maar uiteindelijk denk ik dat alleen in Nederland de juiste oplossingen voor ons zouden kunnen werken. Maar we proberen maar weer.

(9:49:52 AM) Visitor: Bedankt!

(9:50:21 AM) A3: Graag gedaan, sterkte en een prettige dag verder!

(9:50:42 AM) Visitor: Dankjewel, jij ook!

(9:50:48 AM) A3: Bedankt. Dag

(9:51:39 AM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 23

(4:08:22 PM) A8: Hoe is het gegaan met de oefeningen?

(4:09:23 PM) Visitor: nog steeds ochtend en avond. had weekend met kerk en meditatie wandelen, dat wist ik niet tevoren. vandaar ook het kunnen delen, vanochtend leesclubje kerk

(4:10:13 PM) A8: Goed van je, dat het zo consequent volhoudt!

Deel 1 chat 33

(1:38:20 PM) Visitor: Ja, heb gelukkig lieve mensen om mij heen

(1:38:39 PM) Visitor: ook zijn beste vriend probeert te bemiddelen

(1:38:59 PM) A7: O, dat is heel goed.

(1:39:15 PM) A7: Kun je weer verder zo Visitor?

(1:40:01 PM) Visitor: Ja, is zal het cjg opbellen. Heel vriendelijk bedankt voor je advies. Ik heb geen idee van dit soort instanties in Nederland. Lang in het buitenland gewoond. Ben blij dat er hulp geboden wordt

(1:40:57 PM) A7: Ja. Zorg goed voor jezelf, dan kun je er ook voor je kinderen zijn.

(1:41:14 PM) Visitor: Zal ik doen :-)

(1:41:29 PM) A7: Heb je nog een vraag of kunnen we nu afsluiten?

(1:41:44 PM) Visitor: we kunnen afsluiten. Nogmaal bedankt.

(1:41:51 PM) A7: Graag gedaan.

(1:41:56 PM) *** A7 has left ***

(2:42:19 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 38 (2 fragmenten)

(12:33:17 PM) Visitor: ik heb vandaag al om psychologische hulp gevraagd aan mijn huisarts
(12:33:19 PM) A8: Wat rot, dat je nu ook geen werk hebt.
(12:33:41 PM) A8: Even voor mijn beeld: wat moet er gebeuren in deze chat zodat je straks kunt zeggen dat het gesprek voor jou de moeite waard is geweest?
(12:33:43 PM) Visitor: ik heb 1 keer gesolliciteerd maar toen kwam ik volgens die kerel zo onzeker over dat ze me geen baan aan hebben kunnen bieden
(12:34:08 PM) Visitor: ik ben benieuwd wat iemand anders in zo'n situatie zou doen
(12:34:17 PM) Visitor: mijn hele omgeving zegt dat ik gewoon weer aan het werk moet gaan
(12:34:29 PM) Visitor: maar de lichamelijke klachten zijn nog steeds niet over, wel verminderd overigens
(12:34:53 PM) A8: Ik denk dat je een heel belangrijke eerste stap al hebt gedaan
(12:35:02 PM) A8: Een afspraak maken met de huisarts.
(12:35:23 PM) A8: Heb je je voorstel al met hem kunnen bespreken? Psychologische hulp?
(12:36:35 PM) Visitor: ja zeker maar volgens mijn huisarts kom ik niet in aanmerking voor een normale psycholoog

(1:24:58 PM) A8: Ja, en het gaat er ook om in hoeverre je in staat bent om daarin je grenzen te weten en te bewaken.
(1:25:01 PM) Visitor: te weinig tijd voor zelfontwikkeling
(1:25:10 PM) Visitor: en je eigen grenzen leren kennen
(1:25:31 PM) A8: in combinatie met een sterke wens om jezelf te ontwikkelen, in allerlei opzichten.
(1:25:44 PM) Visitor: hey XXX, hardstikke bedankt
(1:25:47 PM) Visitor: ik ben weer wat wijzer!
(1:25:49 PM) Visitor has rated the chat Good
(1:25:54 PM) A8: Goed om te horen.

Deel 1 chat 39

(3:54:20 PM) A9: Dag Visitor, bedankt voor het wachten. Je chat nu met een hulpverlener. Ik lees even wat je geschreven hebt.
(3:57:27 PM) A9: Wat vervelend dat je studie zo'n opgaaf voor je is. Ik lees dat je er erg door gaat piekeren, waardoor je ook in de nacht wakker ligt. Het klinkt alsof je een beetje in een negatieve spiraal terecht bent gekomen. Goed dat je bent komen chatten! Voor de chat hebben we ongeveer 30 minuten. Wat moeten er vandaag besproken worden, zodat de chat voor jou de moeite waard is geweest?
(4:00:31 PM) Visitor: ik weet op dit moment zelf ook niet zo goed wat ik wil en moet doen..
(4:01:13 PM) Visitor: ik zou wel graag willen dat ik met dat negatieve gevoel om kan gaan en weer positief kan denken en zin krijg in dingen. Op dit moment als ik eenmaal aan het nadenken ben kom ik daar ook niet meer uit en wordt het alleen maar erger

Deel 1 chat 40

(3:49:33 PM) Visitor: Ja. Het is alleen een beetje pijnlijk er over te praaten.

(3:50:14 PM) A9: Het is misschien niet het gemakkelijkste gesprek inderdaad. het vraagt wat durf!

(3:51:02 PM) Visitor: Ik zal het probeeren. Dankje A9. Het ligt nu aan mij. Ik wou er alleen over praaten.

(3:51:23 PM) A9: Goed van je dat je bent komen chatten, dat is een eerste stap. Veel succes Visitor!

(3:51:39 PM) Visitor: Thanks! Fijne dag!

(3:51:43 PM) A9: jij ook!

(3:51:48 PM) *** A9has left ***

(3:52:38 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 41

(3:47:56 PM) A10: Zelf bellen met de stage instelling?

(3:48:12 PM) A10: Bellen met stagebegeleider van school of email

(3:48:20 PM) Visitor: jaa dat ga ik maar doen

(3:49:07 PM) A10: Goed dat je er over na denkt

(3:49:31 PM) A10: Je moet deze kans om te oefenen aanpakken, maar wel in stapjes...

(3:49:49 PM) Visitor: yes, zo zie ik dat ook

Deel 1 chat 42 (2 fragmenten)

(3:38:48 PM) Visitor: ik beset van mijzelf dat ik niet goed mijn grenzen kan stellen .. heb ook daartoe in begin van het jaar een zelfvertrouwen training en zo gevolgd/

(3:38:52 PM) Visitor: maar lijkt niet te helpen

(3:39:02 PM) Visitor: ik wordt kwaad zeg dat wat ze doet niet kan

(3:39:08 PM) Visitor: maar ze gaat maar doer

(3:39:12 PM) A11: Hm. Goed van je dat je er aandacht aan hebt geschonken.

(3:39:32 PM) A11: Tja, ik denk dat ze doorgaat tot jij zegt dat je het niet meer pikt.

(3:39:49 PM) Visitor: maar ik moet ook een actie kunnen verbinden aan die woorden

(3:53:04 PM) A11: Dan is psychologische hulp helemaal een goede zaak. Desnoods ga je alleen. Dan krijgt zij indirect therapie, doordat jij je gedrag aan gaat passen.

(3:53:56 PM) Visitor: ja .. dat lijkt iets om te doen .. andere oplossing is om met de relatie te stoppen .. maar dat wil ik alleen doen als ik alle mogelijkheden heb geprobeerd

(3:54:07 PM) A11: Kijk. Petje af.

(3:54:09 PM) Visitor: dank .. ik maak een afspraak met de huisarts hiervoor

(3:54:32 PM) A11: Goed plan. Maak het maar zo erg als het is. Houd je niet groot.

(3:54:53 PM) Visitor: ok. dank je voor het advies

(3:54:59 PM) A11: OK.

(3:55:19 PM) A11: Ik wens je de moed om verandering echt te willen.

(3:55:38 PM) Visitor: dank je wel.

(3:55:54 PM) A11: Dag Visitor.

(3:55:58 PM) Visitor: A11

(3:56:01 PM) Visitor has rated the chat Good

(3:56:12 PM) *** A11 has left ***

(3:56:28 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 45

(2:19:29 PM) Visitor: Voel dat ik niet zo gord contact heb met me behandelaar,
(2:19:35 PM) Visitor: Goed
(2:20:07 PM) A6: Okey. Goed van je dat je het constateert. Heb je enigszins het idee waardoor het komt? Wat speelt er?
(2:21:13 PM) Visitor: Jaa zal het niet echt weten. ik heb vermoede dat ze iets weten wat ik niet weet
(2:21:43 PM) A6: Oh? Iets wat ze voor je achter houden?
(2:21:56 PM) Visitor: Ja

Deel 1 chat 48 (2 fragmenten)

(1:01:37 PM) Visitor: Zo snel mogelijk scheiden. Maar daar is geld voor nodig.
(1:02:13 PM) A11: Geeft de advocaat daar hints en tips voor? Of Veilig Thuis?
(1:03:30 PM) Visitor: Moet morgen naar veilig thuis een gesprek met hem aangaan en vragen geld terug te geven. Advocaat denkt mee
(1:04:23 PM) A11: Goed dat je dat gesprek aan gaat onder begeleiding.
(1:04:39 PM) Visitor: ja maar eng
(1:04:53 PM) A11: Echt wel.
(1:05:19 PM) Visitor: fijn dat ik mijn hard even kon luchten
(1:05:23 PM) A11: Maar uiteindelijk komt er een moment dat je moed groter wordt dan je angst en dat je weet wat je echt niet meer wil.
(1:05:34 PM) Visitor: ja

(1:08:00 PM) A11: Is het oké om zo af te sluiten?
(1:08:10 PM) Visitor: ja dank je wel
(1:08:36 PM) A11: Graag gedaan. Ik heb veel **bewondering** voor de stappen die je nu gaat zetten. Petje af. Veel succes hoor!
(1:09:08 PM) Visitor: dank. wordt zwaar maar gaat me lukken
(1:09:18 PM) A11: Precies. Dag Visitor.
(1:09:26 PM) Visitor: dag.
(1:11:03 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 49 (2 fragmenten)

(12:38:08 PM) A11: Hm. Maar je kunt misschien ook wel een moment vinden dat het wel kan. Of iemand in vetrouwen nemen en een mobiel lenen. Kijk eens op <http://www.vooreneveiligthuis.nl/veilig-thuis>
(12:38:16 PM) Visitor: ik denk dat ik voelde weet, veilig thuis is een goeie optie.. ik denk niet dat je nog meer voor me kan doen
(12:38:35 PM) Visitor: bedankt voor je advies en je luisterende oor(ogen:P)
(12:38:45 PM) A11: Dat vind ik een hele goeie conclusie.
(12:38:51 PM) A11: Heb je de moed ervoor?
(12:39:16 PM) Visitor: ik zal de moed ervoor moeten maken
(12:39:18 PM) A11: Je weet éérs info vragen. Goed nadenken over je stappen. Geen overhaaste beslissingen.

(12:39:16 PM) Visitor: ik zal de moed ervoor moeten maken
(12:39:18 PM) A11: Je weet éérs info vragen. Goed nadenken over je stappen. Geen overhaaste beslissingen.
(12:39:23 PM) Visitor: om zelf weer gelukkig te kunnen zijn
(12:39:34 PM) Visitor: meer wil ik niet geluk en rust
(12:39:34 PM) A11: Kijk. Je hebt je zaakjes wel helder.
(12:39:54 PM) A11: Dat lijkt me ook een heel goed voorbeeld voor de kinderen.
(12:40:22 PM) Visitor: daar doen we het voor:)
(12:40:24 PM) Visitor: dank je wel
(12:40:25 PM) A11: Dat je in een relatie mag verwachten dat beide partners het de ander niet al te moeilijk maakt.
(12:40:56 PM) Visitor: steun en toeverlaat dat is een relatie dit is alles behalve een gezonde relatie
(12:41:06 PM) A11: Goed. Ik wens je heel veel succes om los te komen aan de man waaraan je toch wel verslaafd bent geraakt.
(12:41:14 PM) Visitor: hahaha
(12:41:17 PM) A11: ;)
(12:41:19 PM) Visitor: ieder zijn verslaving:P
(12:42:28 PM) A11: Kijk. Jij hebt je humor gelukkig nog bewaard. Je positieve instelling gaat je nog erg helpen. Het wordt toch een griezelige en zware tijd. Maar je hebt net goed verteld wat je wil bereiken. En volgens mij gaat het je lukken.
(12:42:31 PM) A11: lukken
(12:42:47 PM) Visitor: ik denk het ook
(12:42:57 PM) A11: Dag Visitor. Alle goeds!

Deel 1 chat 54 (2 fragmenten)

Ik heb geen vast schema of bezigheden dus komt het voor dat ik de hele dag thuis zit en vrijwel niets doe. Alles kost moeite en ik stel dingen uit. Soms blijf ik vrijwel de hele tijd in bed.

(4:25:36 PM) A14: Dat klinkt niet goed, je vakantie zou juist moeten zijn om bij te tanken en uit te rusten en genieten

(4:26:17 PM) A14: Maar wat natuurlijk wel goed is is dat je toch je studie hebt afgerond én een baan hebt gevonden, helemaal top!

(4:26:43 PM) A14: je hebt een relatie maar woont niet samen, begrijp ik dat goed?

(4:27:03 PM) Visitor: Ik ben er ook ontzettend blij mee, ik wil ook niet dat mijn somberheid dat gaat beïnvloeden. Nee mijn vriend en ik wonen niet samen.

(4:56:09 PM) A14: Het is ook logisch dat het versterkt bij tegenslagen maar, weet je; het is helemaal niet gezegd dat dit het is. Ga naar de huisarts en maak het bespreekbaar, dat is stap een....of eigenlijk stap 2 want stap 1 heb je nu al genomen door hier te komen chatten :-). Dat is hartstikke goed dat je opkomt voor jezelf!

(4:57:58 PM) Visitor: Ja, misschien moet ik dat gewoon maar doen. Het lukt me nu nog wel om het mijn werk niet te laten beïnvloeden maar misschien lukt het straks niet meer, dat wil ik niet hebben.

Deel 1 chat 59

(4:00:54 PM) A6: Nee, dat is onzin. Je bent nu in een negatieve spiraal terecht gekomen. Met hem. Je zou met een partner zo'n avontuur moeten aan kunnen gaan. Dat zou mogelijk moeten zijn. Twee mensen die kijken naar zichzelf, zonder dat je daarmee iets zegt over de ander. Helaas drukt hij (denk ik) hier een hele negatieve stempel op.

(4:02:04 PM) Visitor: Bedankt voor je feedback, dit helpt me echt even.

(4:02:23 PM) Visitor: Het lastige is idd dat ik niet weet wat en hoe hij denkt

(4:02:58 PM) A6: Dat is dus wel belangrijk voor jou. Dat is dus eigenlijk een voorwaarde voor jou in een relatie. Dat je weet hoe je partner denkt en voelt.

Deel 1 chat 67 (2 fragmenten)

(10:31:59 AM) Visitor: Ja heel erg bedankt Tessa. Ik neem mee dat er mensen zijn zoals u die mij wel kunnen helpen in tegenstelling tot andere mensen. Ik neem mee dat zelfmoord altijd nog kan en dat ik misschien eerst beter dat andere kan proberen. En dat ik mij niet zo zorgen moet maken om bijzaken als geld op dit moment omdat mijn gezondheid op dit moment belangrijker is (I guess?) en dat ik maatschappelijk werk maar beter snel moet contacteren.

(10:32:50 AM) A2: goed om te horen!

(10:32:51 AM) Visitor: U heeft mij in 1 chat sessie beter geholpen dan mijn psycholoog in meer dan 50 gesprekken.

(10:32:56 AM) Visitor: Dankuwel.

(10:33:14 AM) A2: Oh jee haha, dat klinkt niet best. Maar fijn dat ik je wat verder heb kunnen helpen.

(10:33:33 AM) A2: ik hoop dat je goede hulpverlening zal vinden bij de rest van je proces

(10:33:50 AM) Visitor: Nee dat is inderdaad niet best voor mijn psycholoog hihi. Ja echt heel erg bedankt wat u doet is echt zo zo goed. En echt u bent een goed persoon <3

(10:33:55 AM) Visitor: Dankuwel :)

(10:34:08 AM) A2: Dankjewel :) en heel graag gedaan Visitor

(10:34:17 AM) A2: Ik wens je vel; kracht en wijsheid toe

(10:34:20 AM) A2: *veel

(10:34:34 AM) Visitor: Dankuwel A2. Ik ga het proberen.

(10:35:04 AM) A2: graag gedaan, sterkte! en kom gerust terug als het anders loopt

(10:35:14 AM) A2: dag

(10:35:17 AM) A2 has requested a satisfaction rating.

(10:36:43 AM) Visitor has rated the chat Good

(10:36:43 AM) Visitor commented: "De beste persoon waar ik ooit een gesprek mee heb gehad is A2. Opslag voor haar AUB! Of een hogere positie ze is super goed.

Hihi dankjewel A2."

(10:37:28 AM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 72

(4:14:46 PM) Visitor: Dank je wel voor je begrip

(4:14:52 PM) A16: graag gedaan

(4:15:04 PM) A16: ben je hiermee geholpen?

(4:15:53 PM) Visitor: ja zeker. Ik durf het nu meer aan om het er nog een keer met hem over te hebben en ik weet nu hoe ik de spanning wat kan weg nemen.

(4:16:22 PM) A16: fijn dat het je helpt, goed dat je bent komen chatten

(4:16:31 PM) A16: is er nog iets dat dit gesprek beter voor je had kunnen maken?

(4:16:48 PM) Visitor: nee ik ben wel opgelucht en tevreden.

(4:16:57 PM) A16: mooi, daar ben ik blij om

(4:17:12 PM) A16: dan wens ik je veel sterkte/ met 'het gesprek' en het verdere proces waarin je je bevindt

(4:17:15 PM) Visitor: Dank je wel en een fijne dag verder

(4:17:23 PM) A16: hetzelfde, dag Visitor

(4:17:25 PM) A16 has requested a satisfaction rating.

(4:17:35 PM) Visitor has rated the chat Good

(4:18:22 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 75 (3 fragmenten)

(2:37:12 PM) Visitor: er is iets in het verleden gebeurt bij mij waar hij niet goed me om kan gaan.
(2:37:27 PM) A17: je zegt dat hij er niets aan wilt veranderen....goed dat je je realiseert dat dit niet normaal is en dat je dit dus ook niets moet accepteren.
(2:37:40 PM) Visitor: dat is een terugkerend iets waar hij telkens (zo'n beetje elke dag, en in het weekend meerdere keren per dag) op terug komt
(2:38:22 PM) Visitor: van irritatie en frustratie wordt hij steeds bozer, en als ik niet op de 'juiste' manier reageert, ontploft hij

(2:47:40 PM) A17: het klinkt alsof je het erg zwaar hebt... je kan wel iemand gebruiken die met je meedenkt.
(2:48:00 PM) Visitor: ja, het loopt al zo lang. en ik incasseer al zoveel
(2:48:52 PM) A17: je zou een afspraak kunnen maken met de praktijkondersteuner van je huisarts om te overleggen hoe je dit het beste kan aanpakken..
(2:49:41 PM) A17: maar heel goed van je dat je inziet dat er wel iets moet gebeuren. Doe je niets dat loopt het misschien wel uit de hand.
(2:50:39 PM) Visitor: ik ga het overwegen
(2:51:18 PM) Visitor: want ik zie het gewoon niet gebeuren dat ik hem eerst zo ver krijg dat hij met me mee gaat naar een hulpverlener
(2:51:31 PM) Visitor: dankjewel voor je hulp

(3:05:20 PM) Visitor: dankjewel!
(3:05:46 PM) A17: graag gedaan. dan wens ik je veel sterkte!
(3:05:51 PM) A17: dag Visitor
(3:08:11 PM) *** A17 has left ***
(3:10:01 PM) Visitor has rated the chat Good
(3:10:01 PM) Visitor commented: "Begripvol en goede tips"
(3:10:46 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 77 (4 fragmenten)

(12:06:13 PM) Visitor: IK kan er NIET meer mee omgaan, krijg het niet meer gehandled
(12:06:23 PM) A19: OK. Dus alles wat je doet bij een uitbarsting is fout.
(12:07:00 PM) A19: Dat klinkt heel duidelijk: 'ik kan er niet meer mee omgaan'
(12:07:05 PM) Visitor: Ja,..... of daar voor al..... hahahaha,.....maandag gaan we naar huisarts,..... samen,..... daarna naar haar psych,.....
(12:07:26 PM) A19: Goed dat je dat toegeeft aan jezelf
(12:07:31 PM) Visitor: kan ik misschien WEL de dingen zeggen die ik zou willen zeggen.
(12:08:10 PM) A19: Je begon te zeggen dat de relatie voorbij is, nu lees ik toch een soort doorstart; klopt dat?
(12:08:18 PM) Visitor: Ze doet het haar zelf aan,...maar heeft totaal géén besef wat ze anderen aandoet

(12:14:46 PM) Visitor: Daarbij claimt ze nu alles te houden, wil niks delen aan inboedel enzo,..... ik handel voornamelijk nog om het leefbaar te houden. Niet dat het nades is als voorheen,..... Ik stond het toe dat ik gemanipuleerd werd,..... of bedreigd,..... of als pisaal gebruikt te worden,..... (het ligt vooral allemaal aan mij).....

(12:16:14 PM) Visitor: Ja, dat is het plan, en dat is ook gezamenlijk besproken,..... IK hou me daar nu aan vast,..... zij wil het niet..... (zou ze alweer spijt hebben ? of speelt ze dit ook weer ter meerdere eer en glorie van haarzelf).....

(12:16:48 PM) A19: Jee Visitor, waarschijnlijk heb je stinkende best gedaan die tien jaar, en nu krijg je stank voor dank. Klopt dat?

(12:17:19 PM) A19: Moedig dat je ruimte voor jezelf creëert.

(12:17:46 PM) Visitor: Uh,.....dat krijg ik dus al 8 jaar als ik eerlijk ben,..... heb het altijd vol kunnen houden op basis dat ik van haar hield,..... maar nu ben ik gesloopt dus

(12:18:39 PM) Visitor: IK zie geen uitweg,,..... en al helemaal niet voor haar (meer) sorry,..... ga vanaf nu echt aan mezelf denken.

(12:41:41 PM) A19: OK, wow

(12:42:45 PM) Visitor: Maar je / ons halfuurtje is om..... DIT had ik nou gezocht de afgelopen 2 a 3 jaar maar niet eerder gevonden.

(12:43:17 PM) Visitor: gevond = gevonden..... DANK,..... weet nbu waar ik m0oet zijn of in noodsituaties terecht kan.

(12:44:09 PM) A19: Nou Visitor, meen je dat? Beteknt dat dat je met weinig mensen spreekt over je zorgen?

(12:44:34 PM) A19: Wat doe ik wat je zo waardeert?

(12:45:41 PM) Visitor: voornamelijk,..... begrip tonen / begrijpen,..... rake / gerichte vragen stellen,

(12:46:12 PM) Visitor: ANDEREN weten niet wat het is..... botrderline,..... en al herlemaal niet wat dat met zich mee brengt voor een partner

(12:59:21 PM) Visitor: A19,..... ik moet er vasn tussen,..... ik zoek je nog weleens op,..... me plicht roept,... partner van het werk op halern ;-)

(12:59:44 PM) Visitor: DANK dat je er wilde zijn,..... tot een volgende keer (hoop ik echt).

(1:00:40 PM) Visitor: Sorry

(1:01:30 PM) A19: Hee Visitor, ben je bereid zo af te ronden? Je hebt het zwaar op dit moment, maar de keuze die je gemaakt hebt om je relatie te beeindigen is ook krachtig. Ik vind het moedig dat je die stap zet. We hebben gesproken over meer voor jezelf opkomen; dat is nieuw en spannend voor je.

(1:01:30 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 78

(10:38:30 AM) A8: Jullie hebben dat wel eens geprobeerd.. maar toen deed het veel pijn. Snap ik dat goed?

(10:39:06 AM) Visitor: ja we hebben vaak geprobeerd maar leuk het niet

(10:39:22 AM) A8: Wat rot.

(10:39:58 AM) A8: Eigenlijk wordt het een soort cirkel. Doordat het eerder pijn deed, wordt je gespannen... En doordat je gespannen bent, doet het pijn.

(10:40:16 AM) A8: Goed dat je komt chatten en hier een oplossing voor wil vinden.

(10:40:27 AM) A8: Een moeilijk probleem, waar meer vrouwen last van hebben.

(10:41:15 AM) Visitor: oh ja

(10:41:30 AM) A8: Misschien kun je eens kijken op deze site

(10:41:31 AM) A8: <https://www.vrijfijn.nl/onderwerpen/pijn/>

Deel 1 chat 88 (4 fragmenten)

(11:19:19 AM) Visitor: Ja ik heb de relatie verbroken.. hoewel hij nog kan mailen... die lijn heb ik nog open gehouden. Inmiddels heb ik wel een ander email adres aangemaakt

(11:20:50 AM) A22: Ik begrijp het, maar ontzettend veel mensen maken mee wat jij hebt meegemaakt, mensen die narcistische eigenschappen hebben zijn vaak heel charmant en kunnen mensen goed om hun vinger winden.. De eerste tijd zal hij deze kant van zichzelf vast voornamelijk hebben laten zien en dan is het heel logisch dat je niet meteen doorhebt dat hij ook andere vervelende eigenschappen heeft!

(11:21:15 AM) A22: Goed dat je uiteindelijk aan jezelf hebt gedacht en de relatie hebt verbroken, als iemand te vaak over je grenzen heen gaat is het op een gegeven moment genoeg..

(11:21:15 AM) Visitor: Dat klopt helemaal

(11:21:32 AM) Visitor: De grens is het verliezen van mijn baan....

(11:39:53 AM) A22: Wil je aan deze eigenschappen werken in de behandeling met de psycholoog?

(11:39:55 AM) Visitor: Klopt... wij zijn een heel gevaarlijk combinatie...

(11:40:38 AM) Visitor: ik heb geen idee wat ze kan doen voor mij. Maar ik wil erachter komen waarom ik zo ver ga... ik weet het zelf niet..

(11:40:57 AM) A22: Goed dat je hierover in gesprek gaat met de psycholoog!

(11:41:04 AM) A22: Je bent er zelf van geschrokken dus

(11:41:15 AM) Visitor: weinig zelfrespect?

(11:42:23 AM) Visitor: Ik weet het niet A22. Gewoon even mijn verhaal weer delen met iemand... Ben ik nou echt gek... denk ik als iemand van 17....

(11:42:46 AM) Visitor: Ik zit nu thuis en mijn hoofd is continue aan het malen...

(11:42:55 AM) A22: Ok. Is altijd belangrijk om te weten.

(11:43:09 AM) A22: Je bent helemaal niet gek en je denkt ook niet als iemand van 17..

(11:43:29 AM) Visitor: Kijk... dat wil ik graag horen ;-) maar is het ook zo...

(11:43:37 AM) Visitor: ik twijfel aan alle kanten aan mijzelf

(11:43:49 AM) A22: Deze man heeft gewoon invloed op jou gehad doordat jij verliefd op hem was, je bent hier een tijd in meegegaan, maar ik vindt het juist erg knap dat je voor jezelf hebt gekozen en dat je de relatie hebt vebroken!

(11:44:16 AM) A22: Er zijn veel mensen die er jaren mee doorgaan en zichzelf uiteindelijk voor een groot deel kwijtraken, jij hebt al best snel grenzen getrokken!

(11:44:29 AM) Visitor: ik ben zo onzeker als wat, en zo'n narcist heeft dan vat op je.... waarom dat is.. ik weet het niet. Wel een goed onderwerp voor de psychologe...

(11:44:30 AM) A22: En dat is knap hoor, want dat is echt niet makkelijk

(11:45:10 AM) Visitor: niet snel hoor..... ik ben mijn baan nu kwijt...

(11:51:39 AM) A22: Dat is goed!
(11:51:51 AM) Visitor: fijne dag
(11:53:06 AM) A22: Jij ook!
(12:01:30 PM) Visitor has rated the chat Good
(12:01:54 PM) Visitor: Bedankt A22, was fijn even mijn verhaal te doen.
(12:02:40 PM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 89 (2 fragmenten)

(4:19:10 PM) A8: En de momenten dat het wel lukt, hoe doe je dat dan?
(4:19:59 PM) Visitor: Eigenlijk lukt me dat helemaal niet. Ik kan het alleen wegdrücken.
(4:22:10 PM) A8: Ok, op zich is dat helemaal niet zo gek. Belangrijk is dat je er later wel ruimte aan geeft. Die momenten kun je ook kiezen. Dus als je thuis bent, en het kan.
(4:22:50 PM) A8: Je gaf net aan dat je dat wel al af en toe doet, echt momenten ervoor nemen en het ruimte geven.
(4:23:11 PM) A8: Denk je er dan alleen aan? Of schrijf je misschien ook wel een? Of teken je?
(4:23:19 PM) A8: een = eens
(4:23:41 PM) Visitor: Ik schrijf het dan soms op, maar meestal denk ik er alleen aan en moet ik huilen
(4:24:04 PM) A8: en hoe denk je daarover?
(4:24:40 PM) Visitor: Dat vind ik wel goed van mezelf, omdat ik dat pas sinds kort kan. Maar soms vind ik het eng en ben ik bang dat het nooit meer stopt.
(4:24:52 PM) A8: ok, helder.
(4:25:36 PM) A8: Ik denk dat je het nu ook kunt zien als dat er wat meer ruimte komt, je het verdriet nu pas wat meer kunt uiten.
(4:25:43 PM) A8: En dat is heel positief.
(4:26:12 PM) A8: Het kan inderdaad voelen alsof het niet meer kan stoppen. Dat is natuurlijk wel zo, en heb je ook al wel ervaren.

(4:43:53 PM) A8: Heb je nog tips voor mij? Wat zou dit gesprek beter hebben kunnen maken?
(4:44:05 PM) Visitor: Heel erg fijn, ik ga er mee aan de slag.
(4:44:16 PM) Visitor: Ik vond het gesprek heel fijn en duidelijk, dus ik weet niet zo goed hoe het beter zou kunnen.
(4:44:32 PM) A8: Ok, dankjewel
(4:44:55 PM) A8: Dan wil ik je voor nu veel sterkte en succes wensen. Geef jezelf de ruimte.
(4:45:18 PM) Visitor: Dankjewel. En ook bedankt voor je tijd!

Deel 1 chat 91

(10:51:54 AM) A20: Kunt u er goed over praten met uw man? En hoe zit het met andere familieleden/vrienden? Hoe kijken zij naar de situatie?
(10:53:51 AM) Visitor: 1 paar vrienden weten wel hoe het zit en een zuster van mijn man maar ik heb er geen vrede mee het is genoeg om er zo over te praten het probleem gaat niet over
(10:54:37 AM) Visitor: het doet mijn veel pijn dat het zo is en dat het ook maar niet over gaat
(10:55:16 AM) A20: Dat kan ik me voorstellen, een verdrietige situatie
(10:55:47 AM) Visitor: maar ik ga toch maar praten met haar en knopen door hakken
(10:56:21 AM) Visitor: ze kan hier blijven en therapie volgen of vertrekken
(10:56:38 AM) A20: Goed dat u inderdaad een grens aangeeft
(10:56:42 AM) Visitor: bedankt voor uw tijd
(10:57:00 AM) A20: Graag gedaan en veel succes en sterkte!
(10:59:23 AM) *** A20 has left ***
(11:27:03 AM) *** Visitor has left ***

Deel 1 chat 96

(5:43:48 PM) A17: hij is gewend dat hij krijgt wat hij wil hebben op een manier war hij zelf erg weinig moeite voor hoeft te doen.....ben jij het niet dan zoekt hij wel iemand anders die zijn handje vasthoudt

(5:44:31 PM) Visitor: Klopt. En ik ben die persoon al negen jaar geweest. Ik vind het genoeg zo.

(5:46:08 PM) A17: heel goed van je..! Ik kan me wel voorstellen dat je hier met iemand over wilt praten...al is het alleen al om te overleggen hoe je hier het beste mee om kunt gaan. wat je zou kunnen doen is een gesprek aanvragen met de praktijkondersteuner van je huisarts.

(5:46:30 PM) Visitor: Dat is een goeie

(5:46:38 PM) Visitor: Ga ik proberen.

(5:46:45 PM) Visitor: Bedankt!

Deel 1 chat 97

(4:39:54 PM) *** Visitor has joined the chat ***

(4:39:54 PM) Visitor: Scheiding

(4:40:02 PM) Frontdesk: Welkom in de chat. We willen je graag wijzen op onze spelregels en privacy statement: <http://www.XXX.nl/contact/privacy-statement.html>

(4:40:10 PM) Frontdesk: We vragen je om even te wachten tot een hulpverlener beschikbaar is. Zouden we in de tussentijd ook mogen weten wat je leeftijd en geslacht is?

(4:40:27 PM) Visitor: 55 man

(4:40:33 PM) *** A8 has joined the chat ***

(4:40:34 PM) A8: Dag Visitor

(4:40:39 PM) A8: Ik kan nu met je in gesprek

(4:40:47 PM) A8: Goed dat je weer terug bent gekomen :)

(4:41:04 PM) Visitor: Hoi A8 fijn dat je er weer bent.

Deel 1 chat 98

(4:38:36 PM) A23: Waarom zou je het willen vertellen?

(4:39:03 PM) Visitor: als het eenmaal ze ver is

(4:39:37 PM) Visitor: maar dat hoeft nou nog niet

(4:39:40 PM) Visitor has rated the chat Bad

(4:39:41 PM) Visitor has changed the rating to Good

(4:39:52 PM) Visitor commented: "supper"

(4:40:21 PM) A23: nee ik denk dat je dat pas moet gaan doen als je dat echt wil

(4:40:25 PM) Visitor: ja

(4:40:34 PM) A23: En dat komt van zelf wel

(4:40:37 PM) Visitor: ja

(4:41:07 PM) A23: Het enige is misschien dat je in contact met die jongen wil komen

(4:41:19 PM) Visitor: ja

(4:41:27 PM) Visitor: maar dat kom wel goed denk

(4:41:51 PM) A23: dan zou je kunnen vragen of jullie eens kunnen afspreken. Kijk dan maar eens hoe die jongen reageert.

(4:42:04 PM) Visitor: ja

(4:42:16 PM) Visitor has removed the chat rating

(4:42:16 PM) Visitor has rated the chat Good

(4:42:26 PM) Visitor commented: "supper goed"

Deel 1 chat 99

(2:50:17 PM) A7: Nee, dat begrijp ik. Het gaat erom dat je voor elkaar zorgt. Ervoor zorgt dat de ander niet in financiële moeilijkheden komt als jij overlijdt. Dat is zorgen voor elkaar, niet meer en niet minder. Ik denk ook dat het het beste is dat je niet boos wordt, maar nieuwsgierig bent naar de redenen van haar boosheid. Vraag hoe het komt dat ze niet met je kan praten. Probeer het wat te relativiseren, het probleem niet nog groter te maken.

(2:53:56 PM) Visitor: Oke, we proberen om het een en ander te realitiveren. IK word niet gauw boos.

(2:55:24 PM) A7: Dat is goed. Dan kun je ook beter haar boosheid hanteren. Het is een moeilijk en bedreigend onderwerp, voor beide partners. Het is goed dat te erkennen.

(2:56:41 PM) Visitor: Bedankt voor uw advies.

(2:56:53 PM) A7: Graag gedaan.

(2:57:05 PM) A7: Heb je nog een vraag of kun je weer verder?

(2:58:19 PM) Visitor: Ik heb geen vragen en zal moeten omgaan met deze situatie en hr

(2:58:48 PM) A7: Ja, dat denk ik ook.

(2:59:28 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 104

(5:30:10 PM) A6: Ja, en laat hem met ons chatten. Dat is geheel vrijblijvend.

(5:30:34 PM) A6: Laat hem ook beseffen dat hij iets moet doen om jullie zorg.

(5:30:49 PM) A6: Hij zal ook een beetje moeten meewerken.

(5:30:50 PM) Visitor: Mijn broertje kwam met deze tip, echt fij om het even kwijt te kunnen

(5:31:39 PM) A6: Fijn om te horen. Dit soort situaties zijn lastig. Het is een ebeetje zoeken naar een ingang bij hem, een moment dat hij iets meer zichzelf open durft te stellen.

(5:31:46 PM) Visitor: Ik ga mijn best doen

(5:32:20 PM) A6: Heel goed. Hij mag blij zijn met zo'n moeder. Beseft hij dat? Dat hij een moeder heeft die begaan met hem is en bezorgd over hem is?

(5:32:45 PM) Visitor: Boos op m worden helpt niet, al is het wel moeilijk nu voor ons om met hem om te gaan

(5:33:13 PM) Visitor: Ja dat beseft hij wel

Deel 2 chat 105

(10:40:31 AM) A11: Kun je via de Raad voor de Kinderbescherming nog raad vragen?

(10:40:40 AM) Visitor: Heb ik nog niet gedaan

(10:42:02 AM) A11: Is dit nog iets? <http://www.vlaanderen.be/nl/gezin-welzijn-en-gezondheid/conflicten-geweld-en-misdrijven/juridisch-advies>

(10:42:27 AM) Visitor: ja danku.

(10:43:23 AM) A11: Of deze: <https://www.jurofoon.nl/nieuws/6714-geen-omgang-ondanks-fouten-kinderbescherming>

(10:43:50 AM) Visitor: ja hoor danku. u hebt me goed geholpen.

(10:44:33 AM) A11: Graag gedaan. Ik hoop dat je zo uit deze impasse komt. Bedenk dat je het meest opschiet als je de medewerking van de vader kunt krijgen.

(10:45:01 AM) A11: Sterkte hoor en ik hoop op een goede afloop voor alle partijen.

Deel 2 chat 106

(10:18:45 AM) Visitor: ik ga hulp zoeken, want anders wordt het teveel, ben op dit moment bezig met studie en drukke baan en wil ook graag nog kunnen slapen en ontspannen, dank uw el voor lezen, doet mij goed

(10:19:26 AM) A23: Graag gedaan, en dapper van je dat je hulp gaat zoeken om het allemaal aan te kunnen.

(10:22:11 AM) Visitor: bedankt en lief dat deze vorm bestaat van luisteren, groetjes van Visitor en voor de moeder van XXX ga ik een mooie stola breien, zo om haar te steunen, zo erg, dag lieve XXX lief meisje wat was je leven zwaar, gestorven na een insult, o wat zal ik je missen. lief kind

(10:23:34 AM) A23: Ja dat lijkt me een mooie manier om toch nog een soort van afscheid te hebben en om je steun te laten zien. Veel sterkte Visitor!

Deel 2 chat 110

(3:02:30 PM) A6: En je familie en vrienden kennen je natuurlijk ook goed. Zouden ze toch niet een beetje gelijk hebben? Dat het beter is om hulp te zoeken?

(3:04:42 PM) Visitor: Ik denk niet dat iemand me gaat kunnen helpen..en het schrikt me af om me open te stellen. Zelfs dit chatgesprek vind ik al een grote stap. Ik wil ook niet dat mijn familie en vrienden ongerust zijn over mij.

(3:06:13 PM) A6: Nou, heel goed dat je het wel hebt gedaan. Deze chat. En het gaat me echt om jou. Het is wel een belangrijk en typerend aspect: het feit dat je wil dat jouw familie en vrienden niet ongerust mogen zijn. Waarom zouden ze dat niet mogen? Heeft dat te maken dat je sterk moet zijn?

(3:07:43 PM) Visitor: Ja ik vind dat ik dit zelf kan oplossen. Ik denk dat ik inderdaad sterk moet zijn en dat ik controle heb.

(3:09:40 PM) A6: Ja, op zich zou dat een gezond, mooi en sterk aspect zijn van iemand. Het zelf aankunnen. Het zelf kunnen redden. Maar ik vraag me af (als ik eerlijk ben) of dit bij jou de ongezonde kant opgaat. Dit zeg ik meer uit bezorgdheid.

Deel 2 chat 112

(4:04:17 PM) Visitor: Hij heeft zelfs op skype verschillende chats met meiden

(4:04:27 PM) A24: Ja daar ben ik het mee eens hoor, Visitor... Dit gaat zeker ver! Ik zelf zou niet met iemand in een relatie willen zijn die mij zo behandeld, ook al zou ik de relatie niet kwijt willen...

(4:04:54 PM) Visitor: Ja, kut is dat he... sorry dat ik dat zo omschrijf

(4:05:10 PM) Visitor: maar ik ben wel blij dat ik het sowieso dit met iemand kan delen

(4:05:10 PM) A24: Dat is niet erg, soms werkt een scheldwoord het beste haha

(4:05:31 PM) A24: Maar hartstikke goed inderdaad dat je dit bespreekt. Dat kan al heel veel opluchten!

(4:05:57 PM) Visitor: Ja,, maar ook wel moeilijk. want we hebben bijna 2,5 jaar

Deel 2 chat 114 (3 fragmenten)

(3:27:39 PM) A16: waarschijnlijk voel je je hierna iets minder gespannen en paniekerig.

(3:28:02 PM) A16: huil maar even

(3:28:08 PM) A16: ik wacht wel als je wilt

(3:28:35 PM) A16: je hebt een rottijd en daar mag je verdrietig over zijn

(3:28:54 PM) Visitor: waarom ben je zo aardig, nu moet ik nog meer janken

(3:29:26 PM) A16: omdat ik weet dat je daar behoefte aan hebt en ik met je meeleeft.

(3:30:08 PM) Visitor: dank je wel

(3:44:31 PM) A16: kan je zo weer even verder?
(3:44:40 PM) Visitor: de paniek is iets gezakt
(3:44:47 PM) A16: dat is fijn. hoe is dat gelukt?
(3:44:56 PM) Visitor: door naar jou te luisteren
(3:45:04 PM) Visitor: je tips uit te voeren
(3:45:08 PM) A16: wat heeft je precies geholpen, van wat ik zei?
(3:45:08 PM) Visitor: die ga ik onthoude
(3:45:16 PM) A16: benoem ze maar?
(3:45:25 PM) Visitor: begrip
(3:45:31 PM) Visitor: aardigheid
(3:45:40 PM) Visitor: luisteren
(3:45:47 PM) Visitor: je zei precies wat ik nodig had
(3:46:19 PM) A16: dat vind ik heel fijn om te horen en wat daarvan ga je onthouden en kan je bijv voor jezelf opschrijven en nalezen als je je weer zo zou voelen?

(3:47:43 PM) A16: is er nog een tip die je mij kunt geven? hoe had dit gesprek nog beter kunnen zijn voor je?
(3:47:54 PM) Visitor: het had niet beter gekund
(3:48:06 PM) Visitor: je gaf me de tijd
(3:48:14 PM) Visitor: hebt me gerust gesteld
(3:48:20 PM) Visitor: me door de paniek geloost
(3:48:58 PM) A16: ooh mooi.. bedankt voor je feedback en mocht je toch iets bedenken, hoor ik het graag nog eens. voor nu wens ik je veel sterkte met alles en deze moeilijke momenten
(3:48:58 PM) Visitor: ik vind het heel fijn dat jullie er zijn
(3:49:08 PM) Visitor: dank je wel
(3:49:16 PM) A16: okee graag gedaan
(3:49:17 PM) A16: daag!

Deel 2 chat 115

(3:12:11 PM) A16: kom anders volgende week terug en vertel me hoe het ging?
(3:12:34 PM) Visitor: Ja is goed. Ik ga er over nadenken.
(3:13:15 PM) Visitor: Het is denk ik gwoon de nieuwsvhierifheid waarom t noe wel opeens deraf gaat en onozel is enz. Maar ik ga er over na denken en ik zal volgende week terug komen hoe t nog afgelopen is.
(3:13:31 PM) Visitor: Dankjewel nog voor je tijd en dat ik ff mn verhaal kon doen
(3:13:43 PM) A16: graag gedaan en succes/sterkte ermee
(3:13:49 PM) Visitor: Dankjewel werk ze
(3:13:49 PM) A16: en tot volgende week

Deel 2 chat 117

(3:13:32 PM) Visitor: hoe het aan te pakken. Want dat moet ik wel doen nu
(3:14:42 PM) A6: Ja, heel goed. Ga er me aan de slag. Denk er over na. Bezin erover. Neem stelling in. Praat erover met je vrouw. Dit is een andere manier van kijken voor je. En als je er nog vragen over hebt, dan kan je me dit nog eens voorleggen als je wil.
(3:15:03 PM) Visitor: Top, super bedankt voor u tijd.
(3:15:06 PM) Visitor: dank u wel
(3:15:11 PM) Visitor: en een fijne dag verder
(3:15:34 PM) A6: Tot je dienst. Jij ook. Sterkte met de situatie. Dag Visitor.
(3:15:42 PM) Visitor: dank u wel.
(3:16:06 PM) A6: Geen probleem. Graag gedaan. Dag.
(3:21:47 PM) Visitor: Dag
(3:21:50 PM) Visitor has rated the chat Good
(3:22:11 PM) Visitor commented: "Ik ben goed geholpen"
(3:22:55 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 119

(2:32:35 PM) Visitor: Dank voor chatsessie en de wensen A6. Groeten, Visitor
(2:33:42 PM) A6: Tot je diens. Dag Visitor.
(2:34:08 PM) Visitor has rated the chat Good
(2:34:08 PM) Visitor commented: "Ik ben blij dat ik mijn verhaal kon doen en dank voor de adviezen. Ik zou het voor een ieder in mijn situatie aanbevelen!"
(2:34:10 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 120 (3 fragmenten)

(1:10:10 PM) *** Visitor has joined the chat ***
(1:10:10 PM) Visitor: over een rouwverwerking van mijn moeder
(1:10:17 PM) Frontdesk: Welkom in de chat. We willen je graag wijzen op onze spelregels en privacy statement: <http://www.XXX.nl/contact/privacy-statement.html>
(1:10:24 PM) Frontdesk: We vragen je om even te wachten tot een hulpverlener beschikbaar is. Zouden we in de tussentijd ook mogen weten wat je leeftijd en geslacht is?
(1:10:53 PM) Visitor: mijn leeftijd is 43 jaar en ben een vrouw
(1:12:56 PM) Visitor: heb toe net contact gehad de verbinding viel uit van mij computer heb opnieuw wi-fi verbinding gemaakt
(1:14:24 PM) Frontdesk: Goed dat je terug bent A16 is nu in gesprek kan je wachten?
(1:16:36 PM) Visitor: een kwartiertje moet dochter zo gaan ophalen

(1:51:19 PM) A16: het klinkt alsof je merkt dat het je ergens ook goed doet?
(1:51:23 PM) Visitor: voelde aldoor of ik versteend was
(1:51:31 PM) Visitor: ja
(1:51:48 PM) A16: goed besluit van je om te komen chatten. dat heb je goed aanvoeld bij jezelf, wat je nodig had
(1:52:20 PM) A16: luister daar maar naar, dat gevoel.
(1:52:57 PM) Visitor: ja en ik ben ook voor mijn dochter die door oma mijn moeder deels opgevoed is ook de sterke vrouw willen blijven zijn

(2:03:18 PM) A16: ja precies. en misschien merk je dan dat je niet meer de behoefte hebt er mee bezig te zijn, dat is dan ook goed
(2:04:39 PM) Visitor: nou heel erg bedank ik ga ermee aan de slag. nu heeft het al een opluchting gegeven. bedankt.
(2:04:48 PM) A16: fijn dat je je wat opgelucht voelt
(2:04:54 PM) A16: graag gedaan en ik wens je veel sterkte
(2:05:26 PM) Visitor: dank je wel

Deel 2 chat 121 (2 fragmenten)

(1:56:51 PM) Visitor: Ik zal het even opschrijven, anders is momenteel alles zo weer weg... blijft niet hangen
(1:57:10 PM) A7: Aan het einde van deze chat bestaat de mogelijkheid om het chatverslag naar jouw emailadres te laten sturen. Klik hiervoor onder in je chat-scherm op Opties en kies voor E-mail transcriptie.
(1:57:17 PM) Visitor: een moment, even teruglezen en opschrijven
(1:57:29 PM) Visitor: oh, okay, dat is heel fijn, dank je wel.
(1:57:57 PM) Visitor: Is er verder nog iets waar ik eventueel naar zou kunnen bellen of e-mailen denk je?
(1:57:58 PM) A7: Mooi dat je je energie in elk geval wilt gebruiken.
(1:58:50 PM) Visitor: Alle tips zijn welkom. Ik heb dit alles zolang uit de weg proberen te gaan omdat ik zo teleurgesteld was in mijn lange zoektocht naar hulp terwijl ik niemand vond

(2:06:42 PM) A7: Ik sluit nu af. Akkoord?
(2:07:09 PM) Visitor: Ja okay, het heeft al wat geholpen (tegen de opkomende paniek steeds) dat ik hierover heb kunnen praten op deze manier.
(2:08:00 PM) A7: Heel goed. Probeer deze week er achter te komen wat je zoal nog meer helpt t tegen opkomende paniek. Okay?
(2:08:12 PM) Visitor: Zal ik doen, dank je :)
(2:08:25 PM) A7: Dag Visitor. Ik sluit af.
(2:08:31 PM) *** A7 has left ***
(2:11:39 PM) Visitor commented: "Heel fijn gesprek. Heeft me in ieder geval voor nu zowel emotioneel geholpen als om rustiger te worden door deskundig advies en vriendelijke steun."
(2:12:43 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 123 (2 fragmenten)

(12:42:27 PM) Visitor: Heb sinds 6 weken anti depressiva
(12:42:50 PM) Visitor: Ben heel langzaam gestart
(12:43:48 PM) Visitor: Vanmiddag even naar praktijkondersteuning
(12:43:57 PM) A8: Ik begrijp dat je wel wat hulp hebt gezocht hierbij. Heel goed van je.
(12:44:09 PM) A8: Hoe ziet die hulp eruit, tot nu toe?
(12:44:13 PM) Visitor: Ja ik mis hem zo
(12:44:21 PM) Visitor: Praten
(12:44:39 PM) Visitor: Half uur

(12:59:42 PM) A8: Bespreek dit met haar. En ook manieren om te kunnen ontspannen. Tussendoor.
(12:59:49 PM) Visitor: Dank voor je medeleven A8!
(12:59:58 PM) A8: Als je wilt, kun je weer komen chatten volgende week!
(1:00:03 PM) A8: Dan kun je naar mij vragen.
(1:00:07 PM) Visitor: Zal ik doen!
(1:00:10 PM) A8: Heel veel sterkte gewenst Visitor.

Deel 2 chat 129 (3 fragmenten)

(11:37:02 AM) Visitor: ze zi dat ze wel voor haar eigen kon opkomen en we niet moesten zeiken
(11:37:24 AM) Visitor: toen zei mijn vrouw dat ze haar grote mond moest houden
(11:37:36 AM) Visitor: en toen zei ze val dood kankerhoer
(11:37:42 AM) Visitor: en toen heb ik haar geslagen
(11:38:36 AM) A25: Goede reactie van je vrouw. Goed dat je een grens trekt als zij zic zo uitlaat maar slaan is helaas geen goede reactie. Maar dat vind je zelf misschien ook wel?
(11:39:01 AM) Visitor: ja, het was voor mij de eerste keer
(11:39:09 AM) Visitor: en heb er zo'n spijt van

(11:58:24 AM) Visitor: Ik denk dat het ook komt doordat we redelijk vrij zijn in opvoeden. Meestal mogen de kinderen veel bij ons. Uitgaan op hun 16de, met mate alcohol drinken, huiswerk een keer niet gemaakt is niet zo heel erg.
(11:58:39 AM) Visitor: Mijn zoons vinden het best en houden zich aan de regels
(11:58:43 AM) A25: ja dat is meestal wel een oorzaak.
(11:58:47 AM) Visitor: mijn dochter kijkt altijd hoever ze kan gaan
(11:58:48 AM) A25: Goed dat je dat ziet.
(11:59:19 AM) A25: Dus de komende tijd misschien wat straker zijn naar je dochter en dit ook tegen haar zeggen.
(11:59:35 AM) A25: Als zij zich gedraagt kan ze weer meer vrijheden veroveren
(11:59:56 AM) Visitor: Mag ik dan dingen verbieden die ik wel toestond bij mijn zoon die ouder is?

(11:41:20 AM) A25: goed dat is een goed begin. Hebben jullie daarna nog met elkaar gepraat?
(11:41:32 AM) Visitor: ja
(11:41:40 AM) Visitor: met zijn drieen
(11:42:06 AM) Visitor: mijn dochter keek mijn toen niet meer in mijn ogen aan
(11:42:16 AM) A25: heb jij je excuus gemaakt?
(11:42:23 AM) Visitor: ja
(11:42:32 AM) Visitor: mijn dochter huilde
(11:42:47 AM) A25: goed gedaan
(11:43:04 AM) A25: Belangrijk is dat jij je excuus hebt gemaakt.
(11:43:36 AM) A25: En hebben jullie om de tafel gezeten en afspraken voor de toekomst gemaakt van beiden kanten
(11:44:02 AM) A25: Jullie wat jullie van haar willen en verwachten en zij wat ze graag anders zou willen?
(11:44:17 AM) A25: En afspraken voor de toekomst?
(11:44:52 AM) Visitor: Ja eigenlijk wel. Ze heeft niet huisarrest voor een week en wonder boven wonder houdt ze zich eraan
(11:45:20 AM) Visitor: nu*
(11:45:48 AM) A25: goed gehandeld. Fijn dat je dochter de grens heeft gevoeld en geaccepteerd.
(11:46:05 AM) Visitor: alleen zit ik nog wel in over die klap
(11:46:19 AM) Visitor: het was zo'n rotgevoel

Deel 2 chat 138

(11:38:17 AM) Visitor: Ik vroeg haar gisteren waarom ze me niet zoende, toen zei ze dat ze dat heel intiem vond, maar dat heeft ze al die tijd wel gedaan en nu niet meer, wat moet ik hiervan verwachten. U zegt dat ze het vertrouwen niet terug zal krijgen als ze het wegstopt en geen hulp gaat zoeken, maar betekent dat dan dat ik tot die tijd in deze relatie moet blijven? Ik ben gek op haar dus ik kan die keuze moeilijk maken om bij haar weg te gaan.

(11:38:49 AM) Visitor: Ik wil er wel voor gaan als er potentie in zit maar ik weet niet of dit nog 1 maand of 3 jaar gaat duren

(11:40:12 AM) A20: Goed dat je, nu je er zo emotioneel van bent, geen beslissingen te maken. Dus ik zou je adviseren om het te laten rusten, er over na te denken, je kunt de voor- en nadelen voor jezelf opschrijven om het wat rustiger te maken in je hoofd. Dan kan je volgende week eventueel nog eens contact opnemen maar zoals mijn collega al zei, is in principe XXX voor eenmalig contact. Kijk of er iemand in je omgeving is waar je mee kunt praten, bijvoorbeeld je schoonzus.

(11:41:18 AM) A20: Ik moet helaas verder, ik wens je veel sterkte Visitor en geef het even de tijd

(11:41:20 AM) Visitor: Oké

Deel 2 chat 139

(11:57:25 AM) Visitor: zal ik ook eens opzoeken

(11:57:38 AM) A22: Maar of deze therapie bij jou zinvol is zal de huisarts of een psycholoog die je hebt gezien moeten beoordelen

(11:57:46 AM) Visitor: ben heel blij met je antwoorden

(11:57:55 AM) A22: Dat is fijn om te horen!

(11:58:10 AM) Visitor: kan woensdag overleggen met mijn therapeut

(11:58:21 AM) A22: Je hebt nog gesprekken met je therapeut dus?

(11:58:28 AM) A22: Wat fijn. Heb je hier veel aan?

(11:58:29 AM) Visitor: praktijkondersteuning bij de huisarts

Deel 2 chat 141 (2 fragmenten)

(10:40:53 AM) A14: Aha en een van die meiden moets van het vliegveld gehaald worden.

(10:41:00 AM) A14: moest

(10:41:06 AM) Visitor: Klopt

(10:41:57 AM) A14: In principe gaan jij en de vader over jullie zoon laat dat duidelijk zijn! Jij hebt ook heel goed meegedacht en verschillende opties gegeven dus jou valt niets te verwijten.

(10:43:15 AM) A14: Het jammer is dat je ex het schijnbaar lastig vindt om weerwoord te geven.

Komen ze altijd met z'n tweetjes je zoon halen brengen voor de omgang?

(11:00:46 AM) Visitor: Maar klopt het dat er ook iemand van de gemeente is die bij zoiets kan helpen?

(11:01:13 AM) Visitor: Mocht de situatie niet verbeteren

(11:01:16 AM) A14: Jullie doen het als ouders denk ik hartstikke prima, voor je zontje ben je ongetwijfeld de meest belangrijke persoon, jij zorgt grotendeels voor hem! Daar kan zijn stiefmoeder niks aan veranderen. Diep in haar hart is ze mss wel jalours op hoe fijn jullie het met elkaar kunnen regelen!

(11:01:45 AM) Visitor: Dat denk ik dus ook

Deel 2 chat 144 (3 fragmenten)

(2:06:21 PM) Visitor: Ik heb al vaker met jullie gechat maar niet hierover.

(2:06:56 PM) Visitor: Ik ben al 2 jaar dingen aan het opschrijven.

(2:07:49 PM) Visitor: Omdat ik autisme heb en een hele lichte verstandelijke beperking heb ik veel tijd nodig voor zoiets. Ik denk dat ik het door iemand moet laten lezen want ik kan er niet over praten.

(2:08:34 PM) A11: Tjonge, wat goed van je dat je je verhaal aan het papier toevertrouwt en het opschrijft.

(2:09:06 PM) A11: Heb je iemand die je kunt vertrouwen die het kan lezen en er met jou over kan praten?

(2:09:15 PM) Visitor: Nee

(2:09:22 PM) Visitor: Mijn vrouw weet het.

(2:20:50 PM) A11: Dat vind ik echt rot voor je. Hoe denkt de psychiater daarover?

(2:21:51 PM) Visitor: Die ging alleen over de autisme problemen en de lvg

(2:22:03 PM) Visitor: voor dit moet ik dan weer ergens anders heen.

(2:22:13 PM) Visitor: en ik ben er moe van

(2:22:27 PM) A11: Je beschrijft het zo goed dat ik me echt in kan leven in die jongen van toen. Dat vind ik heel knap van je.

(2:23:01 PM) A11: Weer wennen aan een andere hulpverlener . Dat is ook niks hè.

(2:23:28 PM) Visitor: nee want daar heb ik moeite mee dus dacht ik aan een verhaal schrijven

(2:23:34 PM) Visitor: Ik heb al heel erg veel

(2:37:39 PM) A11: Je hebt een relatie zeg je. Dat vind ik verwonderlijk. Voor iemand als jij, die geen goed voorbeeld heeft gehad wat liefhebben betreft is het vaak erg moeilijk om te hechten aan iemand die dicht bij komt. Angst en liefde zijn helaas verbonden aan elkaar.

(2:37:54 PM) Visitor: ja dat weet ik

(2:37:56 PM) A11: Hoe gaat het in je relatie?

(2:38:54 PM) Visitor: maar ik ben nu tien jaar getrouwd en heb kinderen waar ik veel van houd. een zoon uit dit huwelijk en een dochter volwassen uit mijn vorige huwelijk.

(2:39:04 PM) Visitor: ik ben sterk geworden

(2:39:07 PM) A11: Petje af.

(2:39:24 PM) Visitor: en geen ellende en altijd eten en een netjes huis

Deel 2 chat 145

(1:48:04 PM) Visitor: Dat gaan we zeker weten doen

(1:48:11 PM) A6: En ook bij de kuidvat.

(1:48:16 PM) A6: 11 euro 66

(1:48:23 PM) Visitor: Top dankuwel

(1:49:01 PM) A6: Tot je dienst. Sterkte.

(1:50:24 PM) Visitor: Dankuwel moet hopelijk wel lukken!

(1:50:53 PM) Visitor commented: "Bedankt voor de hulp

X Visitor & XXX

Toch even ons verhaal kunnen doen !"

(1:50:55 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 146

(1:42:53 PM) Visitor: Ja maar mijn vrouw denkt dat het door mijn werk komt
(1:43:23 PM) A4: Je moet het dan maar zien als een leugentje om bestwil.
(1:44:57 PM) Visitor: Afijn k ga het wel bespreken, en wat je zegt is waar alles voor het in stand houden van het huwelijk.
(1:45:41 PM) Visitor: ik dank je voor het fijne gesprek, erg fijn dat dit kan via XXX
(1:46:01 PM) A4: Graag gedaan. Ik wens je veel sterkte.
(1:46:03 PM) A4: Dag.
(1:46:14 PM) Visitor: Nogmaals dank
(1:46:19 PM) *** A4 has left ***
(1:49:32 PM) Visitor has rated the chat Good
(1:49:32 PM) Visitor commented: "Fijn gesprek, goede vragen"
(1:51:39 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 151

(12:52:10 PM) Visitor: ok, mag ik me hierna nog weer aanmelden voor een chat?
(12:53:18 PM) A26: Ik zou je aanraden om eigenlijk contact op te nemen via de telefoon, dan kun je wat uitgebreider stilstaan bij hetgeen je bezig houdt.
(12:53:58 PM) Visitor: U heeft me eerst genoeg geholpen. Bedankt.
(12:54:23 PM) A26: Graag gedaan. Ik hoop dat het lukt om het met jouw psycholoog te bespreken. Mocht je er niet uitkomen, bel dan gerust. Of kom volgende week nog eens langs op de chat.
(12:54:51 PM) A26: Sterkte Visitor!
(12:55:04 PM) Visitor has rated the chat Good
(12:55:06 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 154

(11:41:25 AM) A26: Daar kunt u ook chatten, mailen of bellen.
(11:41:47 AM) A26: Kunt u zo verder?
(11:42:15 AM) Visitor: ja hoor, ik ga er deze keer ook weer uitkomen
(11:42:45 AM) A26: Ja, ik vind het goed om te horen dat hulp in het verleden heeft geholpen, dat is een goede voorspeller voor deze keer.
(11:43:03 AM) Visitor: ja dat is een positieve gedachte
(11:43:19 AM) A26: ja, precies.
(11:43:40 AM) A26: Ik wens u veel sterkte, hopelijk neemt de somberheid op korte termijn af in ernst.

Deel 2 chat 155

(10:47:30 AM) A11: Sterkte met de situatie.
(10:47:44 AM) Visitor: Dank je voor je advies dit helpt kan ik de chat downloaden
(10:47:54 AM) A11: Mensen met wanen kun je er niet makkelijk van af brengen.
(10:48:18 AM) Visitor: Ja, het is zo bizarre hoe een gezond persoon in 6 maanden kan veranderen in iemand die je niet herkent
(10:48:26 AM) A11: Laat ze in hun waarde. Zeg dat je gelooft dat zij het zo beleven, maar dat jouw werkelijkheid/opvattingen anders zijn.

Deel 2 chat 156

(10:06:13 AM) A11: En seksuele aantrekkelijkheid zit hem niet eens zozeer in uiterlijkheden. Ook de manier waarop iemand kijkt, of kan strelen werkt mee. Ik denk dat jouw afstandelijkheid (door hem onbegrepen?) ook een rol speelt.

(10:06:40 AM) A11: Daar samen over praten is een volwassen manier om te zoeken naar oplossingen.

(10:06:52 AM) Visitor: ja ben ik mee bezig

(10:07:03 AM) A11: We zijn inmiddels (langer dan) 25 minuten aan het chatten; we moeten gaan afronden.

(10:07:08 AM) Visitor: ik vond het wel fijn je gesproken te hebben

(10:07:13 AM) Visitor: bedankt!

(10:07:20 AM) A11: Oké. Fijn om te horen.

(10:07:39 AM) A11: Je hebt zo wat aanknopingspunten om mee verder te gaan.

(10:07:43 AM) A11: Succes hoor.

(10:07:45 AM) Visitor: jazeker top

Deel 2 chat 158

(5:52:40 PM) A6: Ja, dat zal zeker wel. Goh. Hoe is het nu om hierover te praten?

(5:52:47 PM) Visitor: fijn lucht op

(5:53:22 PM) A6: Dat is fijn om te horen. Ik moet wel zeggen dat we zo langzaam aan moeten afsluiten. We moeten zo het pand verlaten.

(5:53:30 PM) A6: Is dit wel even voldoende voor je?

(5:53:33 PM) Visitor: o oke jammer maar al blij dat je even was

(5:53:41 PM) Visitor: mag ik nog is terugkomen?

(5:53:56 PM) A6: Fijn om te horen. Natuurlijk, vraag dan naar mij.

Deel 2 chat 166 (2 fragmenten)

(2:27:41 PM) Visitor: Mis mijn mannetje nog zo erg

(2:28:13 PM) A7: Is het nog gelukt om met positieve vooruitzichten in gesprek te komen met elkaar?

(2:29:14 PM) Visitor: We hebben zondag gepraat... Hij zegt nog steeds dat hij heel erg graag wil dat het goedkomt, maar dat hij op dit moment geen gevoelens voor me heeft..

(2:29:33 PM) Visitor: Ik raak daar zo in de war van.. Ik kan het niet rijmen

(2:30:29 PM) Visitor: Maar ik ben rustig gebleven en heb voorgesteld dat we dan misschien wat leuke dingen moesten gaan doen en dat zag hij wel zitten.. Maar verder nog geen afspraak gemaakt

(2:31:35 PM) A7: Heel goed Visitor. Dat heb je goed gedaan. Dat is positief. Bedenk iets leuks en ga het voorstellen aan hem. Iets wat jullie beiden leuk vinden.

(2:32:22 PM) A7: Hoe is het eigenlijk met jouw dagelijkse bezigheden. Wat doe je overdag?

(2:32:25 PM) Visitor: tja we zouden naar de film gaan maar zoals gezegd geen datum afgesproken

(2:33:05 PM) Visitor: Ik ben nu bij mijn ouders, mijn moeder heeft alzheimer en ik moet op haar

(3:06:05 PM) Visitor: Ik hoop dat je het niet erg vond dat ik hier weer was.. Ik weet niet of mensen vaak hier terug komen ofdat het eenmalig is..

(3:07:31 PM) A7: Nee, ik vind het niet erg hoor! In principe is het eenmalig, maar soms chatten mensen iets vaker. Het is wel zo dat wij geen therapie geven natuurlijk. En mensen die 'alleen maar' willen praten, kunnen bij Sensor terecht voor een luisterend oor.

(3:07:52 PM) Visitor: Ok..

(3:08:13 PM) Visitor: Nou in ieder geval heb je me iedere keer geholpen.. Dank je wel.

(3:08:26 PM) A7: Graag gedaan. En veel succes.

(3:08:34 PM) A7: Ik ga nu afsluiten. Akkoord?

(3:08:51 PM) Visitor: Ok

(3:08:56 PM) *** A7 has left ***

(3:10:38 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 167

(1:43:08 PM) A25: Probeer het open en ontspannen aan te gaan. En ik heb wel de indruk dat jongeren verder zijn dan vroeger
(1:43:26 PM) Visitor: ja, dat is ook zo..
(1:44:50 PM) Visitor: het was fijn dit ff te kunnen bespreken
(1:44:52 PM) Visitor: tnx.
(1:45:04 PM) Visitor: en ik ga het op die manier aanpakken..
(1:45:09 PM) A25: Ja geeft soms weer wat ruimte
(1:45:22 PM) A25: Prima idee.
(1:45:27 PM) A25: Succes
(1:45:38 PM) A25: Dan sluit ik nu de chat.

Deel 2 chat 169 (3 fragmenten)

(2:00:20 PM) Visitor: Ze zag meer stress dan depressie en heeft hem een soort coaching aangeraden
(2:00:30 PM) Visitor: Ook daar is hij naar toe geweest
(2:00:52 PM) Visitor: (sorr y er zit hier automatisch engelse spellingscorrectie dus soms een beetje rare taal vrees ik)
(2:01:05 PM) Visitor: Allemaal heel positief dus
(2:01:12 PM) A6: Oh, kijk. Wat goed van je. Dat heb je dus goed gedaan. Zo zie je maar. Okey, dus dat contact met de huisarts was dus ook erg goed.
(2:01:25 PM) Visitor: Mijn vraag nu is meer op mezelf toegespitst

(2:25:00 PM) Visitor: Ik voel haarfijn mensen hun stemming (dus breeder dan alleen hij) aan en kan dat niet negeren

(2:26:08 PM) Visitor: Het heeft zijn weerslag op mij

(2:26:19 PM) A6: Okey. Dat is goed om te zien. Dat je dingen goed aanvoelt. Daar ben je dan fijngevoelig in. Daarin moet je misschien wat meer beseffen dat je daar niet altijd aan wat kan veranderen (bij de ander) en wat moet veranderen. Iedereen heeft recht op zijn stemming; om het zo te stellen.

(2:26:26 PM) Visitor: Dus als ik veel boosheid of verdriet bij een ander voel, neem ik daar iets van over

(2:39:36 PM) A6: Ja, het is de techniek van: niet aantrekken, niet afstoten. Niet induekn wat je voelt, maar ook niet afwijzen. Dat lijkt lastig, maar dat moet je aanleren. Zien, maar meer in de vorm van constateren. Je kan het tegen jezelf zeggen (hardop maar ook zachtjes); ik zie dat ik dit voel, maar ik ga het niet wegduwen en er niet induiken. Zie het als wolkjes die voorbij drijven.

(2:39:58 PM) Visitor: :)

(2:40:54 PM) Visitor: Als ik zo nadenk heb ik ook al stappen gemaakt. Voorheen zou ik na zo'n gesprek en zo maar ophangen, terug gaan bellen. Terwijl ik nu weet dat ik hem moet laten: dat dat voor beiden beter is

(2:41:05 PM) Visitor: Hopelijk is hij dan opgeknapt tegen de tijd dat ik thuis ben

(2:42:25 PM) A6: Ja, zodra jij er teveel bovenop zit (in zijn beleving), voelt hij zich mogelijk nog meer ellendiger.

(2:43:00 PM) Visitor: Dat geloof ik

Deel 2 chat 170

(2:18:40 PM) A16: nu ben je niet teveel hoor. ik zit hier om met mensen te chatten die met een probleem zitten waar ze hulp bij willen. wel moeten we zo richting een afronding gaan omdat we inmiddels een half uur chatten en we proberen zoveel mogelijk mensen een kans te geven met ons te chatten. dus daarom zit er wel een bepaalde tijd aan hoe lang we kunnen chatten

(2:18:40 PM) Visitor: Ik vond het chatten heel veilig

(2:18:47 PM) A16: dat vind ik fijn om te horen

(2:19:09 PM) A16: er zijn mogelijkheden om een behandeling/therapie voor traumaverwerking via chat/internet te doen!

(2:19:23 PM) A16: kijk maar eens op www.interapy.nl

(2:19:25 PM) Visitor: Zullen we nu dan afsluiten

(2:19:37 PM) A16: ja dat is goed, als dat voor jou ook goed is?

Deel 2 chat 171

(1:50:08 PM) A7: Okay. Want we moeten zo langzamerhand stoppen. We zijn over de chattijd heen. IK denk dat je voldoende hebt om over na te denken de komende tijd. Probeer dat constructief te doen, focus je op je toekomst.

(1:50:29 PM) A7: Aan het einde van deze chat bestaat de mogelijkheid om het chatverslag naar jouw emailadres te laten sturen. Klik hiervoor onder in je chat-scherm op Opties en kies voor E-mail transcriptie.

(1:50:37 PM) Visitor: Jep, ik denk inderdaad dat het wel goed zo is. Hardstikke bedankt voor het meedenken, het heeft geholpen :)

(1:50:57 PM) A7: Goed om te horen.

(1:51:10 PM) Visitor: Groetjes!

(1:51:21 PM) Visitor has rated the chat Good

Deel 2 chat 172

(1:33:29 PM) Visitor,: Inderdaad! Mijn grenzen bewaken..... daar ben ik nu heel alert op , ook in de zorg naar mijn vader toe. Hartelijk dank voor de sessie en advies, fijn dat ik mijn hart heb kunnen luchten....

(1:34:54 PM) Visitor,: Heeft u adressen van een hulpverlener die gespecialiseerd is in NPS?

(1:35:46 PM) A6: Fijn. Dat je toch je hart hebt kunnen luchten. Ik begrijp hoe vervelend de situatie voor je is. Ja, soms kan je gewoon niets. Ik hoop voor je dat er iets mag veranderen. Heb je nog eens iets lastigs, dan weet je ons te vinden. Ik ga even voor je kijken, momentje ...

(1:39:54 PM) A6: Als je bemiddeling zoekt, zou je eens kunnen kijken op www.lvvp.info. Dan kan je

Deel 2 chat 173

(12:54:22 PM) A6: Okey. Nou, dat moet geen probleem zijn. Dan kan je kijken waar er een groep is. En wat je dan zelf het leukst vindt.

(12:55:03 PM) Visitor: Dat ga ik zeker doen! Echt bedankt. Eindelijk iemand waarmee ik er vrij over kan praten. ;)

(12:55:41 PM) A6: Ja, dat kan ik me voorstellen. Kijk eens of je hier mee verder komt. en heb je nog vragen, kom gerust terug. Vraag dan naar mij.

Deel 2 chat 175

(12:13:25 PM) A19: Ik zou zo wel willen afronden. hoe is dat voor je? in plaats van nu door te gaan, kun je beter een keer terug komen, nadat je nagedacht hebt over de dingen die we besproken hebben|

(12:13:34 PM) Visitor: maar degene die van hem houden of dichtbij staan kunnen hem hierin steuneen

(12:13:52 PM) Visitor: nou als ik eerlijk amg zijn

(12:14:19 PM) Visitor: ik heb niet heel veel hier aan gehad ja nouja natuurlijk wel iets maar ja waarvoor ik kwam is er niet ik heb alleen mijn hart gelucht

(12:14:27 PM) Visitor: ook fijn hoor daar niet van

(12:14:40 PM) A19: OK

(12:15:01 PM) Visitor: maar er zijn wel dingen naar boven gekomen die me wel wat gaan helpen denk ik

(12:15:47 PM) A19: oh mooi Visitor. Denk ook aan jezelf he:)

Deel 2 chat 178

(10:26:32 AM) A16: maar hoe het zit als je zo kort na de pil seks hebt, weet ik niet

(10:26:40 AM) A16: bel anders de apotheek even?

(10:26:43 AM) Visitor: Oke maar toch bedankt

(10:26:51 AM) Visitor: Is goed zal ik doen

(10:27:00 AM) Visitor: Dankjewel voor je tijd

(10:27:16 AM) A16: graag gedaan. helaas weet ik het niet maar goed dat je het wel even uitzoekt

(10:27:26 AM) Visitor: Haha geen probleem

(10:27:33 AM) A16: :)

(10:27:37 AM) A16: dag Visitor

(10:27:39 AM) A16 has requested a satisfaction rating.

(10:28:25 AM) *** A16 has left ***

(10:28:39 AM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 180

(5:41:24 PM) Visitor: oke dan ga ik daar contact mee opnemen

(5:41:43 PM) Visitor: bedankt dat ik mijn ei kwijt kon

(5:41:52 PM) A16: graag gedaan

(5:42:01 PM) A16: en veel sterkte gewenst!

(5:42:06 PM) A16: goed dat je hulp zoekt

(5:42:16 PM) Visitor: dankjewel

(5:42:20 PM) Visitor has rated the chat Good

(5:42:43 PM) A16: dag Visitor

(5:42:45 PM) *** A16 has left ***

(5:42:46 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 182 (2 fragmenten)

(4:30:34 PM) Visitor: mede omdat dat ook invloed had/heeft op onze seksuele relatie
(4:31:04 PM) A25: Had je eerder hier misschien al iets van gemerkt? Ja het heeft meestal wel veel gevolgen dat klopt.
(4:31:06 PM) Visitor: we hebben daar over gepraat en ik heb haar vertelt dat ze hier iets mee moet
(4:31:22 PM) Visitor: achteraf wel... ze "hield "niet echt van seks...
(4:31:37 PM) Visitor: dus we zijn samen naar de huisarts gegaan
(4:31:46 PM) Visitor: en ze is doorgestuurd naar de psycholoog
(4:31:55 PM) Visitor: opzich wederom een goede stap
(4:31:58 PM) A25: goed gedaan.
(4:32:17 PM) A25: Wil je vrouw hulp hier voor?
(4:32:25 PM) Visitor: dat dacht ik wel

(4:55:23 PM) A25: Weet je zij heeft er nu voordeel van om het er niet over te hebben.
(4:55:43 PM) Visitor: ja dat realiseer ik me
(4:55:53 PM) Visitor: dat heb ik haar gezegd
(4:56:07 PM) Visitor: ik moet er over beginnen dat doet ze zelf niet
(4:56:11 PM) Visitor: en haar maat is onze maat
(4:56:25 PM) A25: Goed dat je allemaal zo goed ziet. Ik vind dat het ook tijd is dat er aandacht is voor jou.
(4:56:46 PM) Visitor: ik kan het gewoon niet meer
(4:56:57 PM) Visitor: begrip op brengen en rekening houden met
(4:57:45 PM) A25: nee daarom is het belangrijk om hier samen naar te kijken misschien een tussen oplossing dat u seks met anderen kan hebben. Wel heel bedreigend voor uw vrouw

Deel 2 chat 185

(3:16:27 PM) A28: je zou naar de huisarts kunnen gaan voor een verwijzing om met iemand te praten over die zelfhaat en je andere klachten die erg somber klinken
(3:16:55 PM) Visitor: ja daar zit ik al al gedaan
(3:16:58 PM) A28: als je dat niet zou willen zou www.pratenonline.nl iets voor je zijn
(3:17:07 PM) Visitor: maar iedereen verwijst me door
(3:17:13 PM) Visitor: zelf me andere psychiater
(3:17:14 PM) A28: oh wat goed
(3:17:20 PM) A28: aha
(3:17:28 PM) Visitor: jij bent toch ook psychiater?
(3:17:35 PM) A28: psycholoog

Deel 2 chat 186 (2 fragmenten)

(2:44:28 PM) A25: Welkom bij XXX. Je chat met een hulpverlener. We kunnen ongeveer een half uur met elkaar chatten. Ik begrijp dat je over seksueel misbruik wil chatten?
(2:45:03 PM) Visitor: ja klopt
(2:45:54 PM) A25: Kan je iets meer vertellen en wat zijn je vragen aan ons?
(2:47:08 PM) Visitor: ik zit er heel erg mee ik loop wel bij een psychologe maar ik loop hier mee vast.
(2:47:51 PM) Visitor: ik ben jarenlang misbruikt geweest.
(2:47:58 PM) A25: goed dat je hulp hebt gezocht dat is al een eerste grote stap.
(2:48:13 PM) A25: Wat erg en verdrietig voor je
(2:48:27 PM) A25: Seksueel misbruik is erg ingrijpend.
(2:50:59 PM) Visitor: ja dat was ook wel een hele stap voor mijzelf om er over te praten heb jarenlang het bij me gedragen ik durfde het aan niemand te vertellen.

(3:26:31 PM) A25: ja hoe meer je weet wat het met je kan hoe duidelijker het voor je wordt.
(3:27:02 PM) Visitor: ik kan zo wel even verder ik vondt het gesprek erg prettig alleen een beetje kort maar u moet ook verder dat begrijp ik ook.
(3:27:56 PM) A25: Ja helaas. We hebben een half uur per chat daar zit ik denk ik al overheen. Je mag de volgende keer gerust naar mij vragen dan kunnen we het gesprek vervolgen.
(3:29:03 PM) Visitor: ok heel erg fijn dank u wel voor de tips en adviezen en voor het fijne gesprek.
(3:29:29 PM) A25: Ja en veelsterkte. je bent heel goed bezig.

Deel 2 chat 187 (2 fragmenten)

(3:05:41 PM) A14: Precies. De vraag is hij dat inderdaad gaat doen. Het is een vaak voorkomend probleem dat mensen met waarschijnlijk en door anderen vaak gezien psychische problemen, er moeite mee hebben om dit zelf onder ogen te zien.
(3:06:50 PM) Visitor: Ja, hij vind het ook moeilijk te bergijpen dat "dit ene ding" voor mij reden is om de relatie te verbreken
(3:07:04 PM) A14: Soms lukt het wel om de stap te zetten en dan kan er in ieder geval een diagnose gesteld worden. Ook dan blijft het vaak nog moeilijk om daar anders mee om te leren gaan voor de betreffende persoon
(3:08:01 PM) A14: ik vind het knap van je dat jij zo goed duidelijk hebt voor jezelf dat deze relatie niet goed is voor jou en je kinderen
(3:09:09 PM) Visitor: Dank je wel. Voelt ook best heel fijn eigenlijk :)

(3:36:47 PM) A14: Laat hem los, met alle compassie en gevoelens die je nog voelt, dat is beter voor hem maar zeker voor jou en je meiden.
(3:37:19 PM) A14: Je hoeft niet lelijk tegen hem te zijn, wel heel erg duidelijk!
(3:37:34 PM) Visitor: Dank je wel...
(3:37:43 PM) Visitor: Heel fijn om even mijn hart te luchten
(3:37:57 PM) A14: Aan het einde van deze chat bestaat de mogelijkheid om het chatverslag naar jouw emailadres te laten sturen. Klik hiervoor onder in je chat-scherm op Opties en kies voor E-mail transcriptie.
(3:38:07 PM) Visitor: Gelukkig ook vrienden en familie waar dat kan, maar die zijn dan boos op hem
(3:38:12 PM) Visitor: Dus, dank je wel!
(3:38:44 PM) A14: Het is heel begrijpelijk dat je dit wilt delen en wij als hulpverleners weten hoe lastig deze relaties kunnen zijn!
(3:39:07 PM) A14: Jij gaat er heel goed mee om, je bent een intelligente warme vrouw!
(3:39:16 PM) Visitor: Dank je wel!

Deel 2 chat 189

(12:29:27 PM) Visitor: Ja, als ik terug ga in de tijd is dit vaker voor gekomen.
(12:29:49 PM) A6: Okey. En je wilt er iets aan gaan doen?
(12:30:09 PM) Visitor: Wil dit niet maar het gebeurt toch.
(12:30:29 PM) Visitor: en wil er graag mee geholpen worden.
(12:30:47 PM) A6: Ja, dat kan. Het is wel goed dat je je dit onder ogen durft te zien. Dat er bepaald gedrag bij je is wat jou in de problemen brengt.
(12:30:57 PM) A6: Heb je in het verleden er al iets mee gedaan?
(12:32:16 PM) Visitor: Nee, maar nu heb ik en vriendin, die me erop wijst en voor onze relatie wil gaan.
(12:32:47 PM) Visitor: maar het is wel moeilijk voor haar.

Deel 2 chat 191

(1:02:49 PM) A16: wat heeft geholpen en neem je mee uit dit gesprek?
(1:03:21 PM) Visitor: een luisterd oor en iemand die me begrijpt hoe ik me voel in deze moeilijk situatie
(1:03:45 PM) A16: goed te lezen dat dat je heeft geholpen
(1:03:53 PM) A16: veel sterkte gewenst
(1:04:02 PM) Visitor: dank je wel ilse
(1:04:11 PM) A16 has requested a satisfaction rating.
(1:04:24 PM) Visitor has rated the chat Good
(1:04:31 PM) *** A16 has left ***
(1:04:49 PM) Visitor commented: "dank je wel voor je luisterd oor en dat je em begrijpt hoe ik me voel"
(1:05:49 PM) *** Visitor has left ***

Deel 2 chat 193

(11:31:00 AM) A25: je hebt het gevoel het niet meer vol te houden bespreek dat met de huisarts. Deze is nu namelijk je hulp op dit moment. De huisarts moet weten wat er bij je speelt en ook dat je over zelfdoding nadenkt. Dat geeft aan hoe veel klachten je hebt en dat het niet goed met je gaat
(11:31:54 AM) Visitor: proberen waard lijkt me
(11:32:06 AM) A25: wanneer heb je weer een afspraak?
(11:32:11 AM) Visitor: morgen
(11:32:33 AM) A25: wat goed kan je dit morgen bespreken?
(11:32:48 AM) Visitor: ja ik denk het wel

Deel 2 chat 198

(1:14:54 PM) A25: Hebben jullie veel met elkaar gepraat? Gekeken naar wat er anders moet?
(1:15:03 PM) Visitor: Ik ben de deur uit gegaan, omdat mijn vrouw dat wilde. Woon nu nog steeds op een ander adres. Mijn vrouw heeft hulp gezocht.
(1:15:20 PM) Visitor: Ze is nu sinds kost in gesprek met een GGZ-arts.
(1:15:32 PM) A25: wat goed dat je vrouw hulp heeft gezocht.
(1:15:40 PM) Visitor: Jazeker hebben we veel gepraat.
(1:15:45 PM) A25: Helpt het haar verder? Misschien nog te kort?|
(1:15:52 PM) Visitor: Ja, ik ben blij dat ze die moeilijke stap heeft genomen.
(1:15:59 PM) Visitor: Is nog te kort.

Deel 2 chat 199 (3 fragmenten)

(2:33:01 PM) A21: Beste Visitor. Ik ga met je chatten. Je wil graag chatten over angst en paniek.
(2:33:12 PM) A21: Kun je wat meer over je situatie vertellen?
(2:34:56 PM) Visitor: ik heb recent weer hulp gezocht bij specialistische ggz omdat ik erg vastloop. helaas wegens de wachttijden is mijn 1e afspraak daar 31 augustus. ik merk dat de paniek zich opbouwt + slecht slapen. ik ben bang dat ik mijn omgeving (partner) teveel belast dus vandaar dat ik op internet ben gaan zoeken en hier terecht kwam
(2:35:57 PM) A21: Ik begrijp het. Wat een vervelende situatie voor je. En goed dat je contact met ons hebt gezocht

(2:57:08 PM) Visitor: ja ik lees momenteel veel en schilder, wandelen helpt me ook goed maar nu durf ik juist niet zo goed naar buiten.. (ik probeer niet de tips die je geeft meteen te weerleggen maar merk dat ik dat wel een beetje doe, sorry vind het fijn dat je meedenkt...)
(2:57:52 PM) A21: maak je geen zorgen, juist goed dat je eerlijk bent!
(2:58:09 PM) A21: Fijn dat je schildert, leest en wandelt!
(2:58:26 PM) A21: Waarom durf je niet naar buiten?

(2:59:40 PM) Visitor: omdat ik nu zo supergespannen ben, dan wil ik liever geen andere mensen zien. maar verder gaat dat wel oke hoor, ik kom er nog wel uit en doe ook boodschappen e.d. maar merk vandaag aan mezelf dat ik me wel even opsluit in mijn (veilige) huis
(3:00:22 PM) A21: Okee, goed dat je wel soms de deur uitgaat, dat is wel belangrijk namelijk
(3:00:47 PM) A21: En weten ze op je werk dat je zo gestresst voelt?
(3:02:39 PM) Visitor: op mijn werk in het azc wel, tenminste mijn directe collega. maar op mijn andere werk in spoedeis psychiatrie helaas niet, ik durf dat niet (dat is zeer tegenstrijdig het zou juist

Deel 2 chat 200

(2:22:26 PM) A14: Dat is goed. Mag ik je nog een raad meegeven?
(2:22:37 PM) Visitor: Natuurlijk!
(2:25:06 PM) A14: Het is heel erg logisch dat dat spanning bij jou oploopt nu je afspraak voor prof. hulp gepland staat. Je gaat nu toch de uitdaging aan om met al je traumatische gebeurtenissen etc. aan de slag te gaan. Dus het is niet zo dat het vreemd is wat er nu met je gebeurt, als je dat onder ogen ziet kun je mogelijk ook alweer wat van je spanning loslaten. Het is natuurlijk een moedige en heel positieve stap dat je met jezelf aan de slag gaat!
(2:25:58 PM) A14: Dus probeer zoveel mogelijk toch ook afleiding te zoeken, juist deze week en weet dat spanning ook gezond is, het hoort erbij!
(2:26:16 PM) A14: Begrijp je wat ik wil zeggen?
(2:26:29 PM) Visitor: Ik begrijp het, dankuwel voor uw raad!

Deel 3 chat 201

(9:52:38 AM) A15: Het is belangrijk om met een vertrouwenspersoon je emoties te delen. Doe je ook aan enige vorm van ontspanning, beweging, rekening houdend met je beperkingen qua kwalen momenteel?
(9:53:43 AM) Visitor: Ik ga maandag eerste keer naar yoga om dat te proberen en donderdag een afspraak bij iemand die mindfulness doet
(9:53:57 AM) A15: wat goed van je!

Deel 3 chat 204

(4:38:19 PM) A25: ja dat is een heel goed doel wat je nu stelt.
(4:38:44 PM) A25: Hou het hapbaar en kijk goed wat je nodig hebt.
(4:39:19 PM) Visitor,: Ja, dat ga ik doen. Dank je wel A25 voor je luisterend oor. Doet mij goed.
(4:40:10 PM) A25: Goed om te horen. Ik wens je veel moed en wijsheid.
(4:40:17 PM) A25: Dan sluit ik nu de chat
(4:40:25 PM) Visitor,: Dank je wel. Een fijne avond nog
(4:40:37 PM) *** A25 has left ***
(4:41:39 PM) *** Visitor, has left ***

Deel 3 chat 206

(2:38:44 PM) Visitor: Niet veel.. Thuis dan ben ik wel ontspannen maar veel mensen hebben me geadviseerd te gaan sporten of lopen maar dat kan ik niet echt..
(2:39:05 PM) A4: Hoe reageert je vriend hierop?
(2:39:56 PM) Visitor: Me vriend ziet het ook dat ik na werk erg vermoeid ben.. savonds om 9 uur ziet hij me ook erg vermoeid al zijn.. Hij steunt me gelukkig wel..
(2:40:48 PM) A4: Dat is mooi. Of je een burn out heb kan ik zo niet zeggen maar je hebt wel veel klachten die daarop kunnen wijzen.....
(2:41:45 PM) A4: goed dat je er met de leiding op je werk over hebt gesproken maar het probleem lijkt hiermee niet over te zijn. Ik denk dat er nog meer moet gebeuren.....
(2:41:57 PM) Visitor: Daar ben ik ook bang voor

Deel 3 chat 212

(11:32:02 AM) A25: ja probeer er niet echt tegen in te gaan en er omheen te praten.
(11:32:20 AM) A25: En proberen hem bij de huisarts te krijgen.
(11:33:46 AM) Visitor: Nee ik heb ook een sms terug gestuurd dat ik wist wat er aan de hand was dat ie niet bang hoefde te zijn. En dat ik het vanavond met hem zou bespreken
(11:33:59 AM) A25: goed gereageerd.
(11:35:26 AM) Visitor: Ik ga zo eerst zelf de huisarts bellen hin is laats bij haar geweest long infectie misschien heeft ze zelf ook wat gemerkt.
(11:35:55 AM) A25: ja heel goed plan.

Deel 3 chat 216

(10:17:32 AM) Visitor: ik hoop ingangen te krijgen waar ik met dit verhaal naar toe kan en wie me daadwerkel kunnen helpen, en of ik het bij het rehte eind hebt da tik met zorgen maakt ,dat dit haar niet mag overkomen
(10:17:37 AM) A16: achjee, wat lastig voor je dochter. inderdaad heel goed en dapper dat ze voor zichzelf blijft opkomen en het bespreekbaar maakt. het is misschien een grijs gebied, of hij haar nou echt dwingt.. maar ze zou inderdaad zeker geen seks tegen haar zin in moeten hebben
(10:19:02 AM) A16: ik begrijp heel goed dat je je zorgen maakt. je dochter doet dingen die ze eigenlijk niet wil. zoals ik net al zei, ik kan niet bepalen of hier sprake is van dwang, maar door hoe haar vriendje is kan ik me wel voorstellen dat je dochter zich emotioneel wat gedwongen voelt

Deel 3 chat 219 (2 fragmenten)

(9:38:41 AM) Visitor: dat gaat allemaal weg.
(9:39:33 AM) A16: ja ik begrijp dat je dat niet zomaar opgeeft. je hebt er hard voor gewerkt en klinkt als iemand die erg veel veerkracht heeft getoond
(9:40:13 AM) A16: kan en wil je me iets meer vertellen over de ruzies die jullie hebben?
(9:40:33 AM) A16: dan kan ik met je meedenken of je vanuit dat kader nog iets in beweging kunt zetten
(9:41:47 AM) Visitor: Zijn agressie kan ik mannen en maakt me oop zozo'n moment sterk. De stress die hij contant oproept is duidanig dat mijn hart soms vreemd doet en mijn gezondheid achter uit gaat. Ik heb alle stress verschijnselen die er zijn. Mocht ik weer tot het uiterste worden gedreven is mijn voornemen 112 te bellen en te melden dat ik me in mijn gezondheid bedreigt voel. Dit was een tip die ik goed heb opgeslagen.

(9:55:03 AM) Visitor: Ik ga daar advies vragen misschien weten die de weg die ik moet gaan. Bedankt voor je tijd en hulp. Ik kom er wel.
(9:56:17 AM) A16: daar twijfel ik niet aan, dat je er komt, als ik zo lees wat voor persoon je bent. maar het is vervelend dat je zo moet worstelen hiermee
(9:56:34 AM) A16: heel veel sterkte
(9:57:02 AM) Visitor: dank je wel. Beeinigen we de chat?
(9:57:44 AM) A16: ja dat is goed
(9:57:46 AM) A16: dag Visitor
(9:57:49 AM) A16 has requested a satisfaction rating.
(9:58:04 AM) Visitor: dag A16 bedankt

Deel 3 chat 220

(9:11:18 AM) A2: je wilt een beetje je verhaal kwijt en je denkt dat het zou helpen als je wat informatie zou krijgen over je lichaam
(9:11:23 AM) Visitor: Fijn dat u er bent
(9:11:31 AM) Visitor: Ja klopt
(9:11:46 AM) A2: misschien even beginnen met die informatie? wat voor informatie ben je naar op zoek?

Deel 3 chat 228

(4:24:16 PM) Visitor: hoe moet ik mijn vriendin XXX beter leren kennen
(4:24:53 PM) A17: zien jullie elkaar regelmatig en zijn jullie al lang vrienden?
(4:25:43 PM) Visitor: ja twee maanden af en toe na goed overleg met onze begeleiding
(4:26:12 PM) A17: spannend hoor!
(4:26:47 PM) A17: kan je het er met je begeleider over hebben?
(4:26:53 PM) Visitor: ik wil koffie drinken en uit eten in XXX centrum met haar samen
(4:27:16 PM) Visitor: ja dat doe ik ook wel
(4:27:44 PM) A17: dat klinkt als een hele leuke afspraak, je hebt er goed over nagedacht.
(4:28:20 PM) Visitor: ja in overleg met mijn zus en broer per telefoon gesprek !

Deel 3 chat 229

(3:31:59 PM) Visitor: Oke. Ik ga de huisarts nu bellen. Daar was ik nog niet geweest.
(3:32:10 PM) A1: heel goed om daar te beginnen
(3:32:49 PM) Visitor: En dan het weekend in en maandag verder.
(3:33:29 PM) A1: klopt en zoek naar ontspanning, want momenteel is de balans tussen inspanning en ontspanning bij flink zoek, neem ik aan
(3:35:17 PM) Visitor: Ja dat klopt. En veel dingen die anders prima of leuk waren, geven nu al spanning. Dus mijn dag zit al snel vol met spanning. Kan ook ontspannen hoor, door te wandelen met de hond en door yoga af en toe. En door lekker eten.
(3:35:43 PM) A1: mooie doelen om je dit weekend op te richten
(3:35:57 PM) A1: sterkte Visitor
(3:36:07 PM) Visitor: Dankjewel!!!!

Deel 3 chat 230 (2 fragmenten)

(3:31:24 PM) Visitor: Ach ja, daar blijven we lekker creatief van.
(3:31:33 PM) A2: Naarmate ze ouder wordt kan je meer verbaal: vragen wanneer zij dan liever de luiert doet (misschien wil ze eerst haar spelletje even afmaken?)
(3:31:58 PM) Visitor: Ik merk wel dat ik er door dit gesprek weer wat positiever in ga staan.
(3:32:02 PM) A2: uitleggen waarom die schoenen zo belangrijk zijn... of laten ervaren dat ze toch echt koude voeten krijgt zonder schoenen ;))
(3:33:24 PM) A2: dat is fijn om te horen, dat je er positiever in staat. Soms ben je daarmee al een heel eind. Je kan makkelijk met elkaar in een vicieuze cirkel komen: zij voelt je spanning als je haar wil gaan verschonen en reageert daar op

(3:36:01 PM) Visitor: Bedankt voor het meedenken en luisteren
(3:36:12 PM) A2: dat zou inderdaad mooi zijn, als je he hier ook in mee krijgt. Anders helpt hij misschien juist het in stand te houden

Deel 3 chat 236

(1:44:48 PM) Visitor: Oke. Dank jewel! Hier help je me heel erg mee.
(1:45:00 PM) A2: Fijn dat ik je heb kunnen helpen
(1:45:08 PM) A2: heb je zo voldoende informatie dan?
(1:45:39 PM) Visitor: Ja dit was even waar ik mee zat.
(1:45:54 PM) A2: Oke! Dan wens ik je alvast een goed weekdn
(1:46:52 PM) A2 has requested a satisfaction rating.
(1:47:00 PM) A2: dag Visitor

Deel 3 chat 238

(5:33:58 PM) Visitor: Ja zeker, oefeningen om rustig te worden en mijn 'gezonde volwassene' laten spreken tegen mijn 'kleine kind'

(5:34:41 PM) Visitor: Op zich vind ik dit nu ook goed van mij, dat ik even 'hulp' zoek op dit moment. Daarmee kalmeer ik al wel een beetje, maar wil het zelf kunnen.

(5:34:44 PM) A17: ik snap heel goed hoe frustrerend het voor je moet zijn. dat het nu weer meer de kop opsteekt komt omdat je je in een nieuwe situatie (baan zoeken) bevindt.

(5:35:12 PM) Visitor: Ja, dat brengt een hoop onzekerheden met zich mee

Deel 3 chat 240 (2 fragmenten)

(11:14:23 AM) A15: Wat goed dat je zelf al herkent dat je vast zit in bepaalde patronen en dat je daar ook je eigen aandeel in hebt. Dat is al de eerste stap, bewustwording.

(11:14:54 AM) A15: Vaak komen patronen voort uit hoe we eerder met onze ouders omgingen in het gezin van herkomst. Ik ben nieuwsgierig hoe je contact met je ouders was toen je nog thuis woonde.

(11:15:35 AM) A15: en kun je aangeven wat je leeftijd is want dat kan ik niet meer achterhalen

(11:17:54 AM) Visitor: Het contact met mijn ouders is niet goed of slecht. Maar als ik achteraf terugkijk was het geen stabiele jeugd geweest. Rond m'n 26e ben ik via de universiteitspsycholoog verwezen naar een autonomie groep. Daar veel geleerd dat mij ouders vooral m'n moeder grote invloed heeft op mij. Ik was ook erg boos geweest op m'n ouders dat ze mij geen liefdevolle jeugd konden geven. Nu beseft ik dat zij zelf niet de macht of capaciteit hadden om dat te doen

(11:47:57 AM) Visitor: Mijn kinderen voedt ik heel anders op dan hke ik ben opgevoed

(11:48:27 AM) A15: Wat al heel belangrijk is, is dat je je ouders ontschuldigd hebt. En nu zou je moeten focussen op je kinderen en hen zoveel liefde en bevestiging geven, dat ze een bodem krijgen die jij hebt gemist. Die bodem zorgt ervoor dat ze straks volwassen kunnen zijn met genoeg eigen waarde en autonomie, niet afhankelijk van een ander/ Zo doorbreek je het patroon.

(11:48:46 AM) A15: wat goed dat je je kinderen al anders opvoedt

Deel 3 chat 245

(1:35:48 PM) Visitor: Ik wil heel graag dat het rustiger wordt en dat ik aan het werk kan.

(1:36:00 PM) Visitor: En het lukt niet zo goed

(1:36:39 PM) A17: kan je bedenken wat jou kan helpen?

(1:37:13 PM) Visitor: Ik weet het net zo goed.

(1:38:29 PM) A17: je doet erg je best om rustig te worden, heel goed van je dat je contact met ons hebt opgenomen

(1:38:47 PM) A17: wat heeft jou in het verleden geholpen om rustig te worden?

(1:39:31 PM) Visitor: ik weet het niet zo goed alles is een beetje in de was

Deel 3 chat 248 (2 fragmenten)

(12:17:26 PM) A22: Wat naar dat een goede vriend van je last heeft van een dpresie

(12:17:38 PM) A22: En dat hij telkens wordt doorgestuurd

(12:17:43 PM) A22: Fijn dat jij je bekommert om hem.

(12:17:59 PM) A22: Waarom verwijzen ze hem telkens, weet je dit?

(12:50:51 PM) A22: Maar bespreek vooral jullie zorgen met de crisisdienst en als er echt geen passende oplossing komt met de huisarts
(12:52:10 PM) Visitor: Ok, bedankt A22. De hele pad tot nu toe heeft niet echt vertrouwen gewekt, maar dit stelt me enigszinds gerust
(12:54:38 PM) A22: Snap ik, vervelend! Ga vooral in gesprek met de hulpverleners van de crisisdienst...
(12:54:50 PM) A22: Ook over jullie twijfels.
(12:54:58 PM) A22: Fijn dat dit je wat gerust stelt.
(12:57:41 PM) A22: Heb ik jou hierbij voldoende geholpen of heb je nog vragen?
(12:58:28 PM) Visitor: Ik denk het wel. Het is vooral even afwachten
(12:58:51 PM) A22: Dat is het zeker. Maar jullie zitten op het goede pad nu!
(1:10:39 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 252 (2 fragmenten)

(12:11:30 PM) A11: Ik was ook even op internet aan het zoeken sorry.
(12:11:51 PM) Visitor: Nee maakt niet uit ben al blij dat iemand me helpt en met me mee denkt
(12:11:59 PM) A11: Heb je in de bijsluiter van de pil die je gebruikt gezocht of je er iets over kunt vinden?
(12:12:04 PM) Visitor: Nee maakt niet uit ben al blij dat iemand me helpt en met me mee denkt
(12:12:20 PM) Visitor: Heb er niks over kunnen vinden in mn bijsluiter helaas

(12:29:32 PM) A11: Nee hoor. Geen probleem als je een condoom gebruikt.
(12:29:50 PM) A11: Zonder trouwens ook niet, als je echt geen soa hebt allebei.
(12:30:07 PM) Visitor: Oke heel erg bedankt voor de hulp en een fijne dag nog verder !
(12:30:23 PM) A11: Graag gedaan. Goed dat je de vraag gesteld hebt!
(12:30:32 PM) Visitor: U heeft me gerust gesteld en wat wijzer gemaakt bedankt
(12:30:38 PM) A11: Dag Visitor. Een fijne dag verder.
(12:30:47 PM) A11: Kijk, dat was precies de bedoeling.
(12:31:04 PM) A11: Ik vind het heel fijn dat je echt duidelijk het gesprek aan bent gegaan.
(12:31:20 PM) A11: ;)
(12:33:01 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 254 (2 fragmenten)

(11:04:10 AM) Visitor: Ik heb op 25 september aangifte gedaan en erna ben ik er toch weer ingetrapt. Eerst was het lichamelijke mishandeling maar nu is het geestelijk ik heb hem zaterdag jl. Eruit laten zetten.met politie aangezien hij bij mij woonde. Hij is nu weer terug bij zijn ouders. Maat doet er alles aan een leven zonder hem onmogelijk te maken.
(11:04:47 AM) Visitor: Laat me keer op keer schuldig voelen en ben bang dat ik er da lijk weer in trap terwijl ik dat echt niet meer wil
(11:04:48 AM) A11: Dat is allemaal heel heftig geweest. Je hebt een grens gezet. Moedig hoor.
(11:05:16 AM) Visitor: Ja moedig wel. Maar moedig blijven is het ergste..

(11:18:16 AM) A11: En als je meer informatie wil over (onderkennen van) huiselijk geweld, bel dan naar 0900-8000 (Veilig Thuis)
(11:18:30 AM) A11: Goed plan Visitor.
(11:18:42 AM) A11: En ik vind dat je al moedige stappen hebt genomen.
(11:18:51 AM) Visitor: Super. Bedankt voor alle informatie

Deel 3 chat 257

- Laatst vergeten pil ainsnog innemen en doorgaan met volgende strip zonder stopweek
 - Of: begin van stopweek vanaf eerste vergeten pil
- (9:27:10 AM) A11: Als je heel zeker wil zijn, dan begin je gelijk aan de volgende strip.
(9:27:19 AM) A11: Geen extra maatregelen nodig.
(9:27:27 AM) Visitor: dankjewel!!
(9:27:45 AM) A11: Oké. Dag Visitor. Goed hoor dat je zo zorgvuldig bent.
(9:28:01 AM) A11: Met oplossen van het probleem.
(9:28:08 AM) A11: En iedereen vergeet wel eens wat.
(9:28:38 AM) Visitor: mijn vriendje kon het alleen niet begrijpen dat iedereen wel eens wat vergeet..

Deel 3 chat 259

(4:54:18 PM) Visitor: gegoogled om te kijken waar die obsessieve verliefdheden vandaan kunnen komen en las dat er een gemis aan een soort moeder en/of vaderfiguur aan ten grondslag kon liggen. Ik vraag me af of daar met gesprekken iets aan te doen valt. Aan mijn relatie met mijn ouders zitten wel wat haken en ogen, dat klopt en zeker wat het verleden betreft. Maar ik ben nu negenentwintig en vraag me af wat ik daar nu nog met kan. Ik heb er wel last van natuurlijk.
(4:56:55 PM) A6: Goh, Visitor. Wat lastig voor je. Als ik je verhaal zo lees is het inderdaad heel belangrijk om realiseren wat je ook daadwerkelijk realiseert. Dat je dus te maken hebt met obsessieve verliefdheden. Het gevaar is dat je zo'n probleem in de omstandigheden wilt oplossen. Maar het zit in je. En dat is wat je heel goed beseft. Dat is al een behoorlijke winst. Ja, gesprekken kunnen zeker helpen. Het helpt je om jezelf beter te begrijpen en weten hoe dit probleem jou als het ware in de greep heeft. Je kan altijd er voor zorgen dat je gesprekken krijgt met een psycholoog.

Deel 3 chat 260

(4:35:12 PM) A27: Bovendien alle ouders maken fouten
(4:35:32 PM) A27: Was het een huilbaby?
(4:37:49 PM) Visitor: klopt, ik hoor dit vaker.. Nee was zeker geen huilbaby. Hij wás perfect, mooi, goed slapen en eten....tot het moment van eten uitspugen....;-). Zn broertje was een huilbaby, nachten opgezet, de oudste sliep zelfs door alles heen.....geen kind aan eigenlijk, en tóch....
(4:39:17 PM) A27: IK heb er geen verklaring voor Visitor, ik vind het knap dat je er zo open over spreekt.
(4:39:25 PM) A27: Hoe gaat het verder met je zoon?
(4:43:11 PM) Visitor: Inmiddels goed, hij is een fantastische vader, héél geduldig en lief. We hebben tropen jaren met hem gehad en hopen op mooie jaren nog te gaan met elkaar. Ik zal het moeten leren loslaten en nu mijn liefde en geduld laten merken en laten zien. Samen met mijn man kan ik er inmiddels goed over praten en steunen we elkaar hierin. Dank je wel voor je tijd én je vragen! Soms zijn de bevestigingen de beste oplossingen.

Deel 3 chat 261

(3:58:55 PM) Visitor: Uit de kast te komen voor vrienden op de golf club en de manege
(3:59:04 PM) Visitor: Aan me klas
(3:59:26 PM) A6: Goh, wat goed van je. Is dat goed gegaan?
(3:59:33 PM) Visitor: Ja
(3:59:52 PM) A6: Dat is wel fijn. Toch? Dat ze er goe dop gereageerd hebben. En jouw ouders?
(4:00:17 PM) Visitor: Ook goed
(4:00:33 PM) A6: Dat is mooi. Hoe heb je dat gedaan?
(4:01:09 PM) Visitor: Eerst aan me broertje en die heeft me geholpen om het tegen me ouders te zeggen
(4:02:29 PM) Visitor: En heb het zelf tegen me vrienden gezegd
(4:03:35 PM) A6: Dat is mooi. Goed van je. Gewoon voor jezelf opkomen. Laten zien wie je bent. Heel dapper. En je vrienden van de golfclub en de manege? Die weten het nog niet?

Deel 3 chat 264

(3:27:37 PM) A7: Visitor, we moeten zo langzamerhand gaan nafsluiten. We zijn over de tijd heen. Ik heb het gevoel dat ik je niet echt heb kunnen helpen. We hebben elkaar niet steeds begrepen heb ik het idee.

(3:28:10 PM) A7: Ja, over PTSS. Je kunt ook info zoeken op internet over PTSS en kijken of je iets herkent.

(3:28:14 PM) Visitor: ik heb er wel wat aan gehad

(3:28:39 PM) Visitor: over praten is al heel fijn

(3:28:45 PM) Visitor: jullie doen goed werk

(3:28:46 PM) A7: O gelukkig maar. Als het moeilijk wordt voor je, kun je gerust nog eens chatten of bellen.

(3:29:00 PM) Visitor: ja weet ik

(3:29:13 PM) Visitor: ik ga even verder met de informatie die je me geven hebt

(3:29:29 PM) A7: Dat is goed. Kan ik afsluiten nu?

(3:29:31 PM) Visitor: bedankt voor het gesprek

(3:29:36 PM) Visitor: jullie zijn toppers

(3:29:41 PM) A7: Graag gedaan.

Deel 3 chat 265

(2:23:38 PM) A16: ja, je weet het eigenlijk niet dus. hoe het zal lopen

(2:24:11 PM) Visitor: Nope

(2:24:12 PM) A16: dus dat is een onzekerheid, waarmee je moet leren omgaan; hoe maak je een keuze terwijl je van tevoren niet weet hoe het in de toekomst zal zijn?

(2:24:26 PM) Visitor: Dat hou je natuurlijk altijd.

(2:24:39 PM) Visitor: (Lelijke nickname trouwens, Visitor. :p)

(2:25:31 PM) A16: originele nickname!

(2:25:33 PM) Visitor: haha

(2:25:52 PM) A16: maar ja, dat houd je altijd. en ik vraag me af hoe je daar eerder mee omgegaan bent>

Deel 3 chat 266 (2 fragmenten)

(2:53:00 PM) A6: Waar ben je goed in? Hoe komt het dat je dit zo volhoudt?

(2:53:16 PM) Visitor: Wat bedoel je, dat ik dit zo volhoudt?

(2:54:02 PM) A6: Nou, het lijkt me best zwaar wat je meemaakt. Een strijd.

(2:54:51 PM) Visitor: Ja, dat voelt ook heel zwaar.. eens in de zoveel maanden komt dat er ook uit in de vorm van moedeloosheid/frustratie/verdriet.

(2:55:59 PM) Visitor: Eigenlijk heb ik hierin ook wel heel veel kracht en doorzettingsvermogen.. en ik denk dat het me ook zoveel verdriet doet dat ik dat nu niet op een fijne manier kwijt kan in mijn studie - dat dat niet lukt de laatste weken..

(2:56:37 PM) Visitor: Ik zou mezelf zo graag weer zien stralen.. maar de laatste maanden zie ik vooral de strijd en de zoektocht die nooit lijkt te eindigen.

(2:59:14 PM) A6: Okey. Dat is mooi. Dat je die kracht hebt om door te gaan. Maar ben je niet te hard voor jezelf? Misschien zou je het jezelf moeten toestaan dat je je even minder voelt. Ik geloof dat je dat zelf eerder ook heb gezegd. Met die 'ruimte'. Misschien moet je er geen lange, eindeloze zoektocht van maken, maar het meer gaan bekijken op de korte termijn. Als kleine stapjes waarin vanzelf dingen helder gaan worden om later ook meer naar de lange termijn te kijken. Begrijp je wat ik bedoel?

(3:10:56 PM) A6: Ik denk dat we ook zo langzaam aan moeten afronden, gezien de tijd. Ik heb je mogelijk niet veel kunnen bieden, maar heb je toch enigszins het gevoel dat je verder kan?

(3:11:30 PM) Visitor: Dat is oké voor mij.

(3:11:46 PM) Visitor: Voor mij was het fijn om de ruimte te hebben om even 'hardop' te delen dat ik het lastig heb..

(3:12:11 PM) Visitor: Dat verzacht het 'alleen'-gedeelte van mijn worsteling wel. :-)

(3:12:55 PM) A6: Oh, dat is goed. Mooi. Ik wens je heel veel sterkte met deze worsteling. En ik hoop dat je alleen maar sterker mag worden en je je beter gaat voelen.

Deel 3 chat 271 (2 fragmenten)

(11:51:35 AM) Visitor: Ik baal, het is idd verdrietig. Ik weet wel dat ik er niks aan kan doen, maar het zit ff niet mee, vooral het gevoel dat het dus steeds factoren buiten jezelf zijn in dit geval maakt het frustrerend en nu even moeilijk om mezelf weer ff op te rapen. Wat doorgaans wel mijn normale reactie is hoor; vervelend...en door. Ik ontken dingen niet maar het heeft geen nut om bij de pakken neer te gaan zitten he. Maar het gevoel zegt even wat anders nu, hoewel ik dat niet wil

(11:51:52 AM) Visitor: Ik ben moe, met hoofdletters

(11:53:52 AM) A6: Ja, ik heb het idee dat je jezelf wel goed kent hierin. Je bent het type dat wel weer doorgaat, het weer oppakt, op een gegeven moment. Vertrouw daarop zodat je nu jezelf de ruimte kan geven om gewoon eens goed verdrietig te zijn. Want meer kan je helaas niet doen.

(11:55:41 AM) Visitor: Ik denk ook dat ik het wel aardig door heb...en het zal ook wel loslopen uiteindelijk, ik zie alleen wel als een berg op tegen de 3 diensten die ik contractueel nog moet draaien nu. Maar ook dat zal ik wel overleven..pppff

(12:10:13 PM) Visitor: Precies. Daar zou ik dan idd wat duidelijker in kunnen zijn. Dat is waar. Ik heb ook het idee dat deze chat al wel helpt hoor; ik heb ff lekker een potje kunnen huilen achter de laptop,; nu vermoeiend, maar dat lucht straks wel op denk ik. Dat was het ook; ik sloeg zelf ook een beetje op slot en kon er even niet zo goed "bij". Begrijp je wat ik bedoel? Ik had ws. gewoon even een potje huilen nodig maar dat lukt dan niet omdat je zo gewend bent meteen in de "en weer door" modus te schieten. En dan blijft er zo'n heel ongrijpbaar gevoel in je buik en keel hangen, en word je heel koe

(12:10:34 PM) Visitor: moe bedoel ik

(12:10:43 PM) Visitor: hahaha

(12:12:01 PM) A6: Ja, dat is eigenlijk de kracht in je die je sterk maakt om verder te kunnen. Dat is een mooie kracht die je nodig hebt. Alleen werkt het nu tegen je. Goed dat je gewoon even lekker hebt zitten huilen.

(12:14:00 PM) Visitor: Dank je alvast! Toch apart om iemand te bedanken dat die je aan het huilen heeft gemaakt, maar ik meen het wel. Dank je wel voor je tijd en aandacht! Het zal vast allemaal wel los lopen, ik maak even pas op de plaats dit keer en begin dan over een paar weken uitgerust aan een nieuwe uitdaging!

(12:15:40 PM) A6: Hahahahaha, ja dat klinkt wel grappig zoals je dat stelt. Ik ben blij dat ik er even voor je kon zijn. Neem de tijd voor jezelf. Ik wens je heel sterkte en als het nodig is dan weet je ons te vinden.

(12:16:07 PM) Visitor: Super, nogmaals bedankt, en een fijne dag nog!

Deel 3 chat 272

(5:30:19 PM) A17 has requested a satisfaction rating.

(5:31:34 PM) Visitor: Dank u wel A17 voor het advies ben erg blij mijn hart even te kunnen luchten bij een anoniem persoon.

(5:33:01 PM) A17: Graag gedaan, ik begrijp dat dit moeilijk voor je is. Mocht je behoefte hebben volgende week nog een keer te chatten, dan mag je ook naar mij vragen. Nu sluit helaas de chat.

(5:33:16 PM) A17: Een fijn weekend alvast en sterkte.

(5:34:07 PM) *** A17 has left ***

(5:34:46 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 273 (2 fragmenten)

(11:40:13 AM) Visitor: Ik heb zijn pinpassen ingenomen. Kan ik dat als een soort dwangmiddel gebruiken?

(11:40:25 AM) Visitor: Om voor elkaar te krijgen dat ik mee kan gaan naar de psych

(11:40:29 AM) A30: Slim dat je die ingenomen hebt.

(11:40:49 AM) Visitor: Of werkt dat niet?

(11:40:58 AM) A30: Dat zou je kunnen doen. Maar invoegen bij waar hij alst van heeft helpt beter dan dwang

(11:41:09 AM) A30: Het is juist belangrijk dat hij merkt dat je aan zijn kant staat

(11:41:26 AM) Visitor: ja ok, die indruk had ik ook. een beetje meeveren

(11:41:45 AM) A30: Maar het innemen is wel een hele goede om erger te voorkomen. Hij zal je er later dankbaar voor zijn gok ik zo

(11:41:55 AM) Visitor: Ok ik weet even voldoende. Stap voor stap en de eerste stap gaan we maar zetten.

(11:42:05 AM) Visitor: Een afspraak bij de psych

(11:42:20 AM) A30: Een uitstekende eerste stap

(11:42:36 AM) A30: Ik hoop dat de vriend in kwestie een beetje meewerkt

(11:43:04 AM) Visitor: Dat zou mooi zijn. Scheelt heel veel frustraties. Ik ga ermee aan de gang. Bedankt voor het meedenken.

(11:43:10 AM) A30: Graag gedaan

(11:43:12 AM) A30: En veel succes!

(11:43:27 AM) Visitor: Dank.

(11:43:30 AM) Visitor: werske nog

(11:43:42 AM) A30: Dankjewel

(11:44:20 AM) *** A30 has left ***

(11:44:29 AM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 274

(11:18:53 AM) A30: Heb je iemand die je mee kan/wil nemen naar het gesprek?
(11:18:58 AM) A30: Of ga je het alleen proberen?
(11:19:07 AM) Visitor: nee, ik denk dat ik het alleen ga doen
(11:19:23 AM) Visitor: misschien met mijn zus erbij als ze dat wil, maar ik denk dat het alleen moet
(11:19:29 AM) A30: OK.
(11:19:32 AM) Visitor: mijn ouders trekken dit ook niet ben ik bang
(11:19:45 AM) A30: Stoer dat je het alleen gaat doen.
(11:20:09 AM) Visitor: het is zoals het is, niet stoer, maar er is een grens bereikt
(11:20:37 AM) Visitor: ik vind het ergens ook triest voor hem. het kan zo n onwijze lieve vent zijn.
(11:20:43 AM) A30: Ik snap het. Maar ik vind het wel krachtig van je.
(11:20:54 AM) Visitor: hij zit zichzelf zo in de weg, met dat moeilijk karakter
(11:21:17 AM) A30: Als je daar iets van kan vinden waar hij zelf last van heeft, dan is dat een goede opener

Deel 3 chat 277

(10:27:59 AM) Visitor: Toen had ik verkering met die persoon. Ben nu vrijgezel.
(10:28:27 AM) A16: okee. de meeste mensen die seks willen, gaan daten om iemand te leren kennen
(10:29:40 AM) Visitor: Ja, maar dan kan ook iemand die je niet kent misbruiken enz. Daar pas ik voor op.
(10:30:19 AM) A16: ja dat is verstandig van je. het is dus belangrijk voor je dat je iemand kent en weet dat je die persoon kunt vertrouwen?
(10:30:48 AM) Visitor: Ja, daar komt het inderdaad wel op neer.

Deel 3 chat 280

(9:28:34 AM) A30: Hoe is jullie situatie op het moment? Slaapt hij nog thuis?
(9:28:57 AM) Visitor: Nee ik heb em gevraagd te gaan zondag
(9:29:03 AM) Visitor: Nee zaterdag
(9:29:04 AM) A30: Wat goed
(9:29:12 AM) A30: Dan heb je dus toch al wat afstand genomen eigenlijk
(9:30:07 AM) Visitor: Ja maar daarna lukte me t niet om die kracht vol te houden vanwege dat andere mens

Deel 3 chat 285 (2 fragmenten)

(4:58:46 PM) Visitor: Ik durf het nu alleen nog niet en ik wacht nog even af hoe het verder loopt
(4:58:51 PM) A14: jij kunt hem niet veranderen hoe graag je dat ook zou willen
(4:59:23 PM) A14: maar weet je Visitor, ik hoop alleen maar dat jij hierdoor zelf ook vast komt te zitten
(5:01:01 PM) A14: je bent zo lekker bezig met je studie en dat is ook belangrijk, je gaat jezelf teveel wegcijferen op deze manier daar kun jij zelf ook depressief of angstig van worden.....
(5:02:23 PM) Visitor: Ja klopt.. Ik weet het niet. De ene keer ben ik echt ervan overtuigd dat ik beter verdien. En dan de andere keer is hij zo lief en leuk en kan ik het niet over mijn hart krijgen om hem te laten gaan

(5:07:51 PM) A14: maar welke kans? hij wil niks veranderen in zijn leven. Hij loopt weg voor zijn problemen.
(5:08:32 PM) A14: en als hij wel hulp zou aanvaarden, dan heeft hij evengoed nog een lange weg te gaan.
(5:09:58 PM) A14: Je bent 20 Visitor, je ontwikkelt je tot een jonge slimme en vast ook mooie jonge vrouw, gun jezelf je eigen toekomst dat is wat ik je graag wil meegeven. Laat je niet door verlatingsangst weerhouden dat zou zo~~oooo~~ zonde zijn.
(5:10:43 PM) A14: Het is heel verdrietig maar het is wel de realiteit waarin je keuzes moet maken.
(5:10:48 PM) A14 has requested a satisfaction rating.
(5:10:58 PM) Visitor: Ja dat klopt wel
(5:11:13 PM) Visitor: Ik ga nu alleen geen overhaaste keuze maken

Deel 3 chat 286 (2 fragmenten)

(10:58:32 AM) A14: Het hoort bij haar psychische problematiek dat zij jou zo benadert daar kun jij niets aan doen
(10:59:04 AM) A14: Jij kunt enkel voor jezelf knokken dat verdien je!
(10:59:58 AM) Visitor: weet het niet A14 lief van je om met me te praten
(11:00:18 AM) Visitor: mijn batterij is nu even op

(11:05:45 AM) A14: maar zij is ziek, jij niet maar jij wordt hier wel ziek van. Leer voor jezelf opkomen Visitor dat is heel belangrijk.
(11:06:31 AM) Visitor: is waar zal proberen om dat te doen
(11:06:35 AM) A14: ik ga nu inderdaad afronden, nogmaals; veel wijsheid en sterkte toegewenst!
(11:07:26 AM) Visitor: vriendelijk bedankt voor het gesprek en de info ,goed dat jullie er zijn om de mensen te helpen 5 sterren van me
(11:08:00 AM) A14: dank je wel Visitor, fijn om te horen en heel graag gedaan!
(11:08:25 AM) Visitor: e wie weet tot nog eens ~~daaag~~
(11:12:02 AM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 287

(4:44:30 PM) A21: Ik raad je aan je wat in te lezen in cognitieve gedragstherapie (daar leer je te relativiseren en te zien dat je angst ongegrond is)
(4:44:34 PM) A21: Ja dat snap ~~ijk~~
(4:47:05 PM) Visitor: Oké hier heb ik een boekje van het heet beren op je weg.
(4:47:09 PM) A21: Soms is het ook fijn om met een professional te praten. Dat kan zijn een ~~poh-ggz~~ (dat is laagdrempelig en bovendien zijn de gesprekken gratis)
(4:47:29 PM) A21: ~~Poh-ggz~~ is een psycholoog die verbonden is aan de huisartsenpraktijk
(4:47:54 PM) Visitor: En ook boekje dromen durven doen.
(4:48:31 PM) A21: Wat goed dat je al wat boekjes in huis hebt
(4:48:53 PM) Visitor: Oké dan ben ik op de juiste weg Dankjewel voor dit moment fijn het te kunnen en mogen delen met je.
(4:49:18 PM) A21: Fijn, graag gedaan
(4:49:28 PM) A21: Ik wens je veel succes!

Deel 3 chat 293 (3 fragmenten)

(3:37:39 PM) Visitor: ja het is gebeurd. niet meer terug te draaien. ja ze heeft gezegd dat ik ww aan moest vragen

(3:38:24 PM) Visitor: ja misschien ook niet hoor. ik weet het ook niet. uwv zijn mensen die niet echt rekening houden met je gevoel. ze zien je toch maar als een nummer in hun document

(3:38:45 PM) Visitor: wat een fijn gesprek dit. heb dit echt even nodig. dank je wel A16

(3:38:48 PM) A16: dat ben ik niet helemaal met je eens, maar ik denk wel dat je pech en geluk kunt hebben met de persoon tegenover je

(3:39:33 PM) Visitor: ja klopt inderdaad.. ik had wel een aardige vrouw, maar ik snap niet hoe zij een beeld van mij kan vormen in 15 min

(3:39:35 PM) A16: en uiteindelijk is het UWV geen instantie die hulp verleent. ze geven geld (of niet) en verder moet je eigenlijk alles zelf doen... daar komt het een beetje op neer.. niet zo leuk.. als je niet lekker in je vel zit!

(3:39:58 PM) A16: ja dat is wonderlijk he. fijn dat je dit een prettig gesprek vindt trouwens

(3:40:06 PM) Visitor: ja klopt. is ook zo. heb je gelijk in

(3:39:58 PM) A16: ja dat is wonderlijk he. fijn dat je dit een prettig gesprek vindt trouwens

(3:40:06 PM) Visitor: ja klopt. is ook zo. heb je gelijk in

(3:40:19 PM) A16: wat je misschien kunt doen is inzetten op de juiste psycholoog vinden

(3:40:32 PM) A16: ondertussen aan je sollicitatieplicht voldoen

(3:40:37 PM) Visitor: ja, het is fijn dat er eindelijk iemand met me mee praat en zoekt met me naar antwoorden ipv ja te knikken en nix doen

(3:41:00 PM) A16: en daarna met je 'nieuwe' psycholoog overleggen wat het beste is om te doen; misschien je opnieuw ziek melden

(3:41:08 PM) Visitor: maar wat nou als ik ergens wordt aangenomen? ik zie dat nu echt niet zitten :(

(3:48:14 PM) A16: okee. gezien de tijd moeten we gaan afronden

(3:48:41 PM) Visitor: jammer. vond het net zo fijn en ben eigenlijk nog niet uitgepraat.. mag ik nu pas over een week weer chatten?

(3:49:21 PM) A16: ja, omdat het vrij druk is (zoals je hebt gemerkt ;)) en we iedereen de kans willen geven bij ons te chatten. als je wilt kan je zeker volgende week terugkomen in de chat. je mag dan naar mij vragen of naar A21

Deel 3 chat 294 (2 fragmenten)

(2:48:50 PM) Visitor: Nee toen wou ik het niet. En toen zei ik ook ik wil het nog niet

(2:49:39 PM) Visitor: Toen was ik een beetje verdrietig omdat het ineens kwam snap je. Maar dat wist hij niet dat ik verdrietig was want dat laat ik niet merken. Later toen ik ging douchen kwam het los..

(2:50:12 PM) A16: kijk, toen merkte je dus duidelijk aan jezelf dat je het niet wilde

(2:50:18 PM) A16: en dat heb je uiteindelijk ook laten blijken

(2:50:37 PM) A16: dat is heel goed, het is belangrijk bij seks dat je geen dingen doet waar je je niet goed bij voelt

(2:50:55 PM) A16: en hebben jullie het over de aankomende vakantie ook al gehad? dat het er nu misschien wel van gaat komen?

(2:51:04 PM) Visitor: Nee nog niet

(2:52:09 PM) Visitor: Maar ik zit nu bijna een naar aan de pil dus mama vind het minder moeilijk als het er van komt. Mama is al snel bezorgt

(3:05:25 PM) A16: ik wens je succes met het bespreken, een fijne verjaardag, gezellige vakantie en - als het zover komt p0- een fijne eerste keer
(3:05:34 PM) A16: graag gedaan
(3:05:45 PM) Visitor: Dankjewel, succes nog met werken! :)
(3:05:57 PM) A16: bedankt! dag Visitor :)
(3:05:59 PM) A16 has requested a satisfaction rating.
(3:06:07 PM) Visitor has rated the chat Good
(3:06:23 PM) *** A16 has left ***
(3:06:34 PM) Visitor commented: "Het was een goed en fijn gesprek, ik heb er echt wat aan gehad."
(3:07:41 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 295 (2 fragmenten)

(2:53:08 PM) Visitor: oke
(2:53:38 PM) A21: Ik wens je veel sterkte! Wees lief voor jezelf (is zeker ook een belangrijke tip!)
(2:54:23 PM) Visitor: ja, doe ik. Dank je wel A21. Weet dat ik in ieder geval op de juiste weg zit.
(2:54:30 PM) Visitor: Is ook al fijn te weten.
(2:54:35 PM) A21: Dat zit je zeker!
(2:54:52 PM) A21: Succes en afspraak bij huisarts maken :)

(2:55:07 PM) Visitor: Ga ik doen. Dank je wel voor dit gesprek. Fijne dag nog.
(2:55:18 PM) A21: Hetzelfde. Dag Visitor
(2:55:41 PM) Visitor: Dag A16 (mooie naam trouwens).
(2:55:53 PM) A21: Dankje is Italiaans
(2:56:00 PM) Visitor: Ja, vermoedde ik al.
(2:56:16 PM) A21: Dan sluit ik nu de chat af. Succes Visitor en een fijne dag toegewenst
(2:56:39 PM) Visitor: Bye bye.
(2:56:44 PM) *** A21 has left ***
(2:57:28 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 296

(1:57:44 PM) Frontdesk: Beste chatter, op het moment zijn alle hulpverleners in gesprek. Er komt zo snel mogelijk iemand bij je. Je kunt even blijven wachten (dit duurt maximaal 30 minuten) of later nog eens terugkomen.
(1:58:21 PM) Visitor: Ik wacht, vind het belangrijk mijn verhaal kwijt te kunnen
(2:19:09 PM) Visitor: Er is onverwachts iets tussen gekomen. Ik neem een andere keer terug contact op. fijn dat jullie bestaan. Tot nog eens.
(2:19:12 PM) Visitor has rated the chat Good
(2:20:15 PM) *** Visitor has left ***

Deel 3 chat 297

(2:33:22 PM) A16: dag Visitor
(2:33:26 PM) A16: het allerbeste
(2:33:34 PM) Visitor: dankjewel, tot ziens
(2:33:40 PM) A16 has requested a satisfaction rating.
(2:34:04 PM) Visitor commented: "Fijne vrouw om te chatten"
(2:34:43 PM) *** A16 has left ***
(3:05:02 PM) *** Visitor has left ***

Chats Trimbos

Chat 2

- [14:50:12] Jennie: ik heb via die site [humanitas](#) gevonden en die heeft een avond op 13 dec voor partners, niet erg veel en het zit in [groningen](#), ik ben op zoek naar iets dichterbij en vakere bijeenkomsten
- [14:51:52] MW: Het telefoonnummer van de AA is 681 7431 zij weten wellicht wat het aanbod is... Hoe ver is Groningen van je woonplaats af?
- [14:52:34] Jennie: bedankt voor de hulp , ik heb ook net nog [www.terwille.nl](#) gevonden die werken ook hier in de omgeving.
- [14:52:54] Jennie: is er ook een chat groep online voor mensen als ik dat je weet?
- [14:53:46] MW: [Oke](#) super, goed dat je ondersteuning zoekt hierbij, het kan je knap bezig houden, er is ook nog [vraag@korrelatie.nl](#) en chathulpverlening bij Korrelatie, op elk gebied van zorg en welzijn.
- [14:54:26] Jennie: hartelijk bedankt, moet zo gaan om kinderen [optehalen](#). goede dag nog
- [14:54:40] MW: fijne dag, groet MW goed weekend

Chat 7 (3 fragmenten)

Chat gesprek 7:

Naam: Ray. Leeftijd 39. Man. Woonplaats: Eindhoven. Vraag: Ik worstel al jaren met een verslaving op het gebied van verdovende middelen waaronder alcohol; in Hilversum ben ik in een sociaal pension in contact gekomen met een aantal lotgenoten en, [naïef](#) als ik ben, ging ik ervan uit dat er zich onder deze mensen ook sociale en intelligente mensen bevonden maar niets bleek minder waar. Tussen al het zeurderig, zeikerig, aanstellerig en vooral domme gedrag van mijn medebewoners begon ik mij enorm eenzaam te voelen en deze ervaring weerhoudt mij ervan een beroep te doen op [Novadic Kentron](#), om in aanmerking te komen voor een eventuele opname aangezien ik niet zo'n schreeuwerig type ben, een opleiding heb genoten en een bepaalde fatsoensnorm hanteer en derhalve binnen dit milieu als arrogant wordt beschouwt. Medewerker: MW

- [16:23:56] MW: Hallo welkom op onze site, [wat goed dat je je hiertoe wendt](#), even lezen
- [16:26:21] MW: [oke](#), ik begrijp dat je aan de ene kant afwil van die worsteling met middelengebruik, en aan de andere kant ben je bang dat je bij [Novadic Kentron](#) te veel geconfronteerd wordt met een groep waar je zelf helemaal niets mee hebt ...
- [16:26:59] MW: Heb je al eerder behandeling gehad?
- [16:57:56] MW: Het lukt je om je baan en je sport en muziek vol te houden, maar daarnaast vraag je je wel eens af of je niet moet minderen met alcohol...
- [17:00:21] Ray: Ik weet het wel zeker want het gebruik van alcohol, meestal in combinatie met andere middelen heeft ertoe geleid dat ik dikwijls in de problemen ben gekomen; ziekmeldMWn, angst, schuldgevoel, noem maar op...
- [17:02:48] MW: Ik denk dat gezien je bescheiden aard en de wens hier voorzichtig mee om te gaan en je twijfel hoe je dat wilt aanpakken het handig kan zijn om eerste eens een gesprek met iemand te hebben. de klachten die je beschrijft zijn herkenbaar, en kunnen prima met een zgn leefstijltraining zoals de behandeling heet begeleid worden. en dat is individueel, je zou ook nog eens kunnen bellen met de advieslijn, dat is eigenlijk net zoiets als dit, maar dan telefonisch en ook anoniem en vrijblijvend. 020-5901515 of je kunt ook bellen met [www.drugsinfo.nl](#)
- [17:06:00] MW: Er zijn heel veel mensen ook onder academici die behandeling nemen om meer grip te krijgen op die gevoelens en de onvrede met hun leefsituatie. Het lijkt me best pittig om hier mee rond te lopen en ik vind het dan ook erg moedig dat je je tot dit medium wendt, er bestaat ook online behandeling, dat is heel concreet met een behandelaar, met terugkomende afspraken, ook via de computer, daarvoor kun je terecht bij [www.jellinek.nl/onlinebehandeling](#)
- [17:11:19] Ray: Dan rest mij geloof ik alleen maar op te merken dat ik moet concluderen dat u deze chat geheel foutloos qua spelling heeft voltooid, een zeldzaamheid tegenwoordig...niettemin ben ik u dankbaar en zal ik maandag contact opnemen met jellinek voor verdere informatie. Is het wel mogelijk om op deze wijze eventueel weer contact te maken wanneer ik nog het een en ander te vragen heb?

- [17:06:00] MW: Er zijn heel veel mensen ook onder academici die behandeling nemen om meer grip te krijgen op die gevoelens en de onvrede met hun leefsituatie. Het lijkt me best pittig om hier mee rond te lopen en ik vind het dan ook erg moedig dat je je tot dit medium wendt, er bestaat ook online behandeling, dat is heel concreet met een behandelaar, met terugkomende afspraken, ook via de computer, daarvoor kun je terecht bij www.jellinek.nl/onlinebehandeling
- [17:11:19] Ray: Dan rest mij geloof ik alleen maar op te merken dat ik moet concluderen dat u deze chat geheel foutloos qua spelling heeft voltooid, een zeldzaamheid tegenwoordig...niettemin ben ik u dankbaar en zal ik maandag contact opnemen met [jellinek](http://www.jellinek.nl) voor verdere informatie. Is het wel mogelijk om op deze wijze eventueel weer contact te maken wanneer ik nog het een en ander te vragen heb?
- [17:14:49] MW: Ja natuurlijk, dagelijks van 13 tot 17 uur ik denk inderdaad dat persoonlijk contact er toe leiden kan om samen de gedachtes eens op een rijtje te zetten, een heel goed weekend tot die tijd. hartelijke groet, MW
- [17:15:32] Ray: Goed weekend en bedankt. |
- [17:16:02] MW: graag gedaan, dag Ray,

Chat 9 (5 fragmenten)

[16:22:38] MW: Ok, dus er zijn 'speciale' momenten

[16:23:02] MW: Uit verveling ga je iets doen, maar ook as! je je gespannen voelt.

[16:23:06] ina: met name die twee ja

[16:23:47] MW: Zou je willen leren hoe je met je emoties om moet gaan?

[16:23:52] ina: dus ik ben sinds twee weken bezig met jullie zelfhulpprogramma

[16:23:55] ina: voor alcohol

[16:24:02] MW: Ok, wat goed!

[16:24:08] ina: en dat helpt doorgaans heel goed

[16:31:01] ina: ik heb op het moment een baan waarin ik me vaak niet zo serieus genomen voel en dat vind ik nogal frustrerend want dat ben ik niet gewend

[16:31:24] ina: en dan heb ik de neiging om me te gaan misdragen om die frustratie uit te leven ofzoets.

[16:31:41] ina: dus dan ga ik dingen doen die ik 'slecht' vind

[16:31:56] ina: zoals roken, te veel drinken, tot 2 uur opblijven, te veel eten

[16:32:12] ina: ik schaam me dood dat ik zo werk blijkbaar, maar dat is hoe het gaat

[16:32:30] MW: Je hoeft je niet te schamen!

[16:32:50] MW: Het is al hartstikke goed dat je voor jezelf kunt bedenken hoe dat bij jou werkt.

[16:32:57] MW: Want dan kun je er ook wat aan doen.

[16:32:59] ina: naja, ik ben al een tijdje volwassen en dit is niet echt grotemensengedrag zullen we maar zeggen

[16:33:13] MW: Niet?

[16:33:38] ina: ik weet redelijk goed hoe ik in elkaar zit, want ik heb een heleboel therapie gehad in mijn twintiger jaren

[16:39:39] MW: Dus of je hebt het heel druk of je verveelt je en dan wordt het lastig.

[16:40:05] ina: nou, dit is niet permanent zo gelukkig. ik heb dit met golven.

[16:40:18] ina: de huidige golf duurt me alleen te lang en ik baal ervan

[16:40:36] MW: Ik kan me voorstellen dat je ervan baalt.

[16:40:47] MW: Maar aan de andere kant ben je ook al heel goed bezig!

[16:41:00] ina: ik kan niet de hele dag achter mijn eigen impulsen aanrennen, want daar word ik moe van

[16:41:04] ina: dank je

[16:41:10] ina: ik probeer gewoon eens wat nieuws

- [16:51:34] ina: ik heb ook een stopvriendin
- [16:51:43] ina: we doen het zelfhulpding samen
- [16:51:57] MW: En weet je, een keer de fout ingaan is echt niet erg, als je daarna maar weer bedenkt: ok, we gaan er weer voor!
- [16:52:00] MW: Wat goed!
- [16:52:07] ina: ik heb haar ook al gemailld met mijn escapades van gisteren
- [16:52:09] MW: En dat werkt misschien ook goed, samen met iemand.
- [16:52:14] ina: het helpt wel
- [16:52:29] ina: ik was van het weekend op pitch festival en daar heb ik me werkelijk geweldig goed gedragen
- [16:53:12] ina: onder andere door de peptalk die ik van mijn vriendin had gehad over waarom ik ook al 6 weken lang dit ging doen
- [16:53:37] MW: Precies! Steun helpt.
- [16:53:44] MW: Ik stuur je nog een link door.

- [16:57:11] ina: het komt ook allemaal wel goed denk ik
- [16:57:22] MW: Dat denk ik ook.
- [16:57:28] ina: in ieder geval bedankt voor het luisteren en voor de tips
- [16:57:36] MW: Wat ik al eerder zei. Je bent al heel goed bezig!
- [16:57:41] ina: dank je!
- [16:57:42] MW: Graag gedaan.

Chat 10

[16:09:22] MW: hallo
 [16:09:27] anoniem: hallo
 [16:09:35] MW: Ik heb je vraag gelezen
 [16:09:46] MW: goed dat je hier je vraag stelt
 [16:10:13] MW: Hoe ga je hier op dit moment mee om?
 [16:10:21] MW: Kun je een beeld schetsen van de situatie?
 [16:11:12] anoniem: we zijn nog niet begonnen ze is wel aan het minderen zodat ze in iedergeval niet ziek is maar we willen het zelf doen op haar aandringen maar zijn dus aan het kijken hoe we dat moeten doen

Chat 11

- [13:42:29] MW: heb je verder nog vragen?
- [13:42:35] Lars: ik vind dit een goede en nuttige wijze van informatie verstrekken en aantrekkelijk voor jongeren
- [13:42:46] Lars: ik ben positief verrast :-)
- [13:42:51] MW: dat is ook de bedoeling, dankjewel voor de feedback!
- [13:43:13] Lars: helemaal prima.
- [13:43:26] Lars: dag dag

Chat 13

- [14:09:13] Neeltje: Goedemiddag! Ik heb een vraagje. Voor school moet ik een project maken over de leefstijl van studenten. Kunt U mij wat informatie verschaffen over drugsgebruik onder studenten?
- [14:09:42] Neeltje: en alcohol gebruik..
- [14:09:51] MW: Oke fijn dat je je informeert, wat voor informatie zoek je precies?
- [14:10:19] Neeltje: Ik ben op zoek naar informatie over wat voor soorten drugs er worden gebruikt en hoeveel.

Chat 22 (3 fragmenten)

Chat gesprek 22:

Naam: Tom. Leeftijd: 33. Man. Woonplaats: Amsterdam. Vraag: Ik heb me via mijn huisarts aangemeld voor een behandeling tegen alcoholverslaving bij Jellinek en heb hier nog enkele vragen over. Medewerker: MW

[13:45:16] MW: Hallo, welkom op de chat!

[13:45:28] Tom: Dankjewel

[13:45:41] MW: Je hebt enkel vragen, die kun je aan mij stellen

[13:45:54] Tom: Dankjewel

[13:46:24] Tom: Ik ging vanochtend bij mijn huisarts omdat ik al een tijd kamp met een alcoholprobleem en de laatste maanden merk dat dit alleen maar erger wordt

[13:47:35] MW: Het is goed dat je al in de fase bent beland dat je je gebruik als een probleem ervaart, dat is een heel mooi begin, en je hebt hulp gezocht, dat is weer een stap verder

[13:47:59] Tom: dankjewel, ik ben ook opgelucht

[14:01:15] Tom: ok dan ga ik dat alvast doen en heb ik maandagochtend een intake gesprek bij Jellinek

[14:01:50] MW: Datis helemaal de goede weg. Goed ook dat je het besef hebt dat medicijngebruik alleen niet helpt en dat je zo gedreven bent om je probleem aan te pakken.

[14:02:05] MW: Is je vraag zo voldoende beantwoord?

[14:02:16] Tom: Ja heel erg bedankt!

- [14:21:15] MW: okee. Bij deze adviezen wil ik het even houden, dit omdat het beter is dit soort dingen allemaal met de hulpverlener bij jellinek te bespreken, omdat ook veel meer achtergronden gaat verkennen. Alle vragen over hoe je het aan moet pakken kun je dan stellen en dan kunnen jullie samen een behandelplan opstellen
- [14:21:57] Tom: ok heel erg bedankt voor je antwoorden!
- [14:22:30] MW: Graag gedaan, heel veel succes bij Jellinek, en hou vol, je bent op de goede weg! Dag
- [14:22:46] Tom: Dag.

Chat 23

[16:52:33] Nadine: nogmaals drugsgebruik neemt altijd risico's met zich mee!

[16:53:03] Nadine: als je bloedverdunners gebruikt zou ik al zeker het gebruik van achgas afraden!!

[16:53:39] MW: oke dan is het voor mij wel duidelijk zo dan gaan we het gewoon niet gebruiken

[16:53:49] Nadine: het gebruik in combinatie met medicijnen kan vervelende, onvoorspelbare maar ook gevaarlijke effecten met zich mee brengen!

[16:54:05] Nadine: verstandig besluit!!

Chat 24 (2 fragmenten)

Naam: Molly. Leeftijd: 42. Vrouw. Woonplaats: Flevoland. Vraag: Alcoholprobleem. Medewerker: MW.

[16:51:00] molly: hallo

[16:51:09] MW: hallo molly

[16:51:26] molly: ik weet niet zo goed wat ik moet vragen

[16:51:48] molly: maar heb voor mij gevoel iets heel stoms gedaan en voel mer er klote onder

[16:52:07] MW: zeg het maar molly, het is anoniem

[16:52:11] molly: ik drink te veel en ga daar nu mee naar X

[16:52:28] molly: woensdag me eerste afspraak

[16:52:46] MW: wat goed van je dat je actie onderneemt

- [17:00:29] MW: dat gaat van zelf over. je maakt jezelf heel zenuwachtig en dat is nergens voor nodig. Eet gezond, ga vroeg naar bed en vertel woensdag alles en ga vanuit daar naar een gezonder, minder schaamtevol leven
- [17:01:08] molly: jah tis stom maar ja hoop dat ze me daar kunnen helpen met me dingen
- [17:02:01] MW: tuurlijk. je bent al een heel eind door daar heen te gaan. heb vertrouwen.
- [17:02:43] molly: jah ga er vanuit dat weer goed komt en dat dit een keer was en nooit meer want vond het alleen maar eng en niet prettig
- [17:03:10] molly: nou sorry voor het storen dank je wel voor ff te luisteren
- [17:03:40] molly: fijne avond eet smakelijk voor later
- [17:04:09] MW: geen sorry, daar zit ik hier voor. Nogmaals niet onnodig stressen en bedenken dat je het niet meer wilt.
- [17:04:33] MW: jij ook fijne avond. succes met je nieuwe leven!!
- [17:04:46] molly: ja nee zeker nooit meer dank je wel x
- [17:05:06] molly: pfff jah hoop het

Chat 25

- [16:10:10] Jan Jaap: oke
- [16:10:20] Jan Jaap: zal eens gaan bellen binnenkort
- [16:10:25] Jan Jaap: in iedergeval bedankt
- [16:10:35] Jan Jaap: je hebt me een eind opweg geholpen
- [16:10:51] MW: Graag gedaan. Heb je verder nog vragen kunt je altijd weer op de chat komen

Chat 28 (2 fragmenten)

- [14:33:43] MW: het is heel goed er duidelijk over te praten
 - [14:34:26] MW: dus wat u zegt is hardstikke goed, het is duidelijk, begripvol maar u moet daarbij wel aangeven en duidelijk over laten komen dat dit voor u de laatste keer is
 - [14:34:48] MW: goed aangeven wat u van hem nodig heeft
 - [14:36:04] Hein: maar kan het niet zo zijn dat ik daardoor juist een tegenovergestelde reactie van mijn partner krijg. Bijvoorbeeld dat hij toch stiekem drinkt of niet benoemd dat hij er moeite mee heeft. Ik wil zo graag dat hij dit gaat aangeven om uiteindelijk te komen waar het drankprobleem uit naar voren komt
 - [14:36:54] MW: dat is heel moeilijk, ieder persoon is anders dus ik kan niet voorspellen hoe uw partner zal reageren
- [14:44:05] MW: zijn er mensen in uw omgeving die hiervan weten?
- [14:45:01] Hein: hij wil alles in de doofpot stoppen en bagataliseren. Ik heb tegen hem gezegd dat ik het tegen iedereen die mij lief is vertel dat dit speelt. Hij weet dit ook
- [14:45:23] MW: en wat zeggen zij over de situatie?
- [14:45:30] MW: knap dat u er alsnog over praat!!
- [14:45:53] Hein: ze herkennen gedragingen van dronkenschap
- [14:46:34] Hein: de omgeving wil ook meedenken wat goed is hoe hierin te handelen en wat haalbaar is dus grenzen

Chat 30

[13:37:14] MW: met 1 kan het ook gezellig zijn, 16 is wel naar mijn mening teveel voor iemand van jou leeftijd

[13:38:10] MW: wil je niet proberen wat te minderen

[13:38:48] anomien: ben ik meee bezig om hemaal te stoppen rookte op gegvo moment alleen maar dikke blundjes haze

[13:40:47] MW: wat goed dat je probeerde te stoppen, het lukt vaak niet in één keer, neem de tijd en bouw langzaam af.

[13:40:52] anomien: wou u een keer mijn leven vanaf hier memaaken ?

[13:43:28] MW: als je ervan af wil kan je contact opnemen met een instelling voor verslavingszorg bij jou in de regio, kijk op sites van brijder, jellinek, tactus en verder op drugsinfo.nl voor meer informatie, we kunnen hulp bieden op maat

[13:44:22] MW: Heb ik zo antwoord gegeven op je vragen?

[13:44:29] MW: Kun je hiermee verder?

[13:46:37] MW: ??

Chat 33

- [14:31:58] Bart: 1 vraag nog; zou je afbouwen of opeens stoppen?
- [14:32:41] MW: Gewoon stoppen!
- [14:34:16] Bart: dankjewel, MW, ik ga een plan maken. ben overigens gisteren begonnen met stoppen dus vanavond zitten de 1e 48 uur erop.
- [14:34:41] MW: Nou hartstikke mooi, doe je best en veel succes!
- [14:35:30] Bart: nogmaals dank en fijne dag verder
- [14:35:31] Bart: doeg
- [14:36:47] MW: doeg,

Chat 38

[13:23:16] Jasmin: Hij zei tegen me dat hij me liever die pillen niet wilde geven omdat het ook verslavend is en dat ik toch echt Jellinek moet bellen

[13:23:34] MW: ok

[13:24:08] Jasmin: En dat ga ik vanmiddag ook even doen!

[13:24:26] MW: Ik vind het goed van je dat je jellinek gaat bellen

[13:24:40] MW: die kunnen je echt verder helpen

[13:25:12] MW: en als je af en toe gewoon ff wil babbelen kun je bij ons inloggen

[13:25:23] MW: gewoon om even je ei kwijt te kunnen

[13:25:34] Jasmin: Zal ik zeker wel doen :) ,,

Chat 39 (5 fragmenten)

Naam: -. Leeftijd: 29. Vrouw. Hoensbroek. Vraag: Mijn huisarts wil mij doorsturen naar jullie omdat ik verslaafd ben aan GBL. Ik wil niet opgenomen worden en thuis werken aan stoppen met GBL. Medewerker: MW.

[14:30:47] MW: hallo

[14:30:52] Tsja...: Hai MW

[14:30:56] MW: Welkom bij de chat

[14:30:58] MW: Waar kan ik je mee helpen?

[14:31:10] Tsja...: Je kan mijn vraag lezen neem ik aan?

[14:31:23] Tsja...: Ik ben verslaafd aan de grondstof van GHB...

[14:31:30] Tsja...: En ik wil ervanaf!

[14:31:58] MW: ok, wat goed dat je er mee wil stoppen!

[14:32:03] MW: dat is al een goed begin!

[14:32:18] MW: en ik zie dat je hiervoor liever niet wordt opgenomen?

[14:32:21] Tsja...: Ik ben vanmorgen bij mijn huisarts geweest en zij kan me helaas niet begeleiden, ze stuurt me door naar jullie

[14:32:53] Tsja...: Dat klopt... Ik wil er zelf thuis aan werken...

[14:33:12] MW: je bedoelt naar de Mondriaan?

[14:33:22] Tsja...: ja, mondriaan

[14:33:32] MW: ok

[14:33:33] Tsja...: Ik heet X trouwens

[14:33:43] MW: hoi X :)

[14:33:45] Tsja...: durfde even niet mijn eigen naam te noemen

[14:34:03] MW: geen probleem.....)

[14:38:57] Tsja...: het wordt een periode waarin aan mezelf wil en ga werken...

[14:39:09] MW: heel goed van je!

[14:39:11] Tsja...: En wat zijn de kosten? weet je dat zo?

[14:39:14] MW: heel dapper!

[14:39:19] Tsja...: tnx...

[14:39:31] MW: nee, dat durf ik zo niet te zeggen, sorry...

- [14:42:28] MW: hahaha nobel en ja, dan moet je je er haast wel aan houden :)
- [14:42:29] Tsja...: We pakken samen regelmatig ghb in t weekend, na n heftig weekend was ik ontzettend aan t trillen en dacht, miss helpt n beetje gb! er wel tegen
- [14:42:45] Tsja...: van t een kwam het ander... En nu zit ik met de shit!
- [14:42:46] MW: heel goed van je dan je dat dan ook doet, eerlijk zijn!
- [14:43:19] MW: ja, dat gaat snel dan....
- [14:43:24] Tsja...: Yep...
- [14:43:47] Tsja...: afgelopen jaar met allerlei tegenslagen te maken gehad... Kwamen ook dMwN uit t verleden naar boven...
- [14:44:11] Tsja...: op n gegeven moment 'hielp' het me.... Maar ja, heb er eigenlijk niks aan, toch!

[14:53:08] MW: ja, je hebt het niet gemakkelijk

[14:53:20] Tsja...: ok... wist ik wel, maar wilde het toch nog even horen.... pfff

[14:53:24] MW: des te knap van je dat je het toch gaat doen!

[14:53:28] MW: super! :)

[14:53:52] MW: kleine stapjes nemen, dan komt alles goed!

[14:53:58] Tsja...: ik moet wel, ik wil zo niet verder... Ik zie er ook niet meer uit... Heb genoeg aan fibromyalgie waar ik mee om moet leren gaan...

[14:54:22] MW: ja begrijpelijk!

[14:57:50] Tsja...: maar toch doorgezet om naar de huisarts te gaan, dat was stap 1.... Dus nu verder!!!

[14:58:09] MW: maar ik snap wat je bedoelt....het is niet niks, maar inderdaad doorzetten nu!!

[14:58:17] MW: je bent zeker op de goede weg!!

[14:58:19] Tsja...: ~~yessssssssssss~~ ik ga ervoor!

[14:58:31] MW: (Y)

[14:58:39] MW: heb je verder nog vragen?

[14:59:01] Tsja...: Nee, op t moment niet... ~~Thanks~~, je bent een goede motivator!!
~~hahaha~~

[14:59:11] MW: graag gedaan :)