



Die cursus helpt mij niet....

Margo, vertelt dat ze al eens op een assertiviteitscursus heeft gezeten en dat dit niet geholpen heeft. Ze heeft een grote dosis humor, ondanks haar zeer traumatische verleden. Hier heeft ze destijds ook hulp voor gehad, eigenlijk alleen maar om haar leven te hervatten na een slecht huwelijk en op zichzelf is dat redelijk gelukt.

Op het eerste gezicht lijkt het helemaal gelukt, maar dan vertelt ze hoe “vrienden” van haar profiteren. Ze is bij een vereniging gegaan en een kennis heeft geregeld dat zij iemand ophaalt die 's avonds niet alleen op straat durft. Margo, die hier geen “neen” tegen durfde zeggen, haalt deze mevrouw inderdaad wekelijks op en brengt haar weer thuis. Dit gebeurt heel vanzelfsprekend. Over vergoeding van benzine wordt nooit gesproken, Margo durft het niet ter sprake te brengen.

Een kennis vraagt haar geld te leen en praat vervolgens nooit meer over terugbetalen. Weer een andere “vriendin” vraagt of ze iemand kent die ritsen in broeken kan zetten. Margo kent iemand, regelt dit, sjouwt met broeken heen en weer en durft niet te zeggen dat ze daar genoeg van heeft. Een buurvrouw moet naar het ziekenhuis moet en weet niet hoe ze daar komt en prompt heeft Margo al gezegd: “ik breng je wel”. Vervolgens gaat “buuf” ervan uit dat Margo haar elke keer brengt en Margo durft niet te weigeren.

Op het eerste gezicht lijkt een assertiviteitscursus geschikt echter een eerdere dergelijke cursus heeft geen effect gehad. Ze is zich steeds incompetenter gaan voelen tijdens die cursus. We besluiten tot individuele begeleiding.

Tijdens het eerste gesprek oefenen we samen een situatie waarin ze een slechte behandeling verwacht. We oefenen het enkele keren, ik schrijf zinnen op die ze in dit soort gesprekken kan gebruiken, woorden die ze beter kan vermijden en geef nog enkele tips hoe ze op onverwachte vragen kan reageren. Haar huiswerk luidt: lees deze zinnen iedere dag hardop en langzaam op, leef je goed in.

Ze bereidt zich voor op de moeilijke situatie oefent tijdens een 2^e gesprek nog eens en gaat dan het gesprek aan. Ik moedig haar aan en bekijk druk op het hart dat ze van de 5 punten die aan de orde kunnen komen er slechts een hoeft te halen. Ze zegt het “te proberen”. Het 3^e gesprek komt ze juichend binnen: ze heeft 4 van de 5 punten duidelijk kunnen overbrengen!!