



Jelmer Postma is een man van 38 jaar. Hij woont samen met zijn vriendin Karin en hun twee katten Jip en Saar. Jelmer is projectleider van een groot project vanuit het ICT-bureau waar hij werkt. Daarnaast draait hij ook mee in andere projecten. Het is een drukke baan waar er veel van hem wordt gevraagd.

De laatste tijd voelt hij zich moe en lusteloos. Karin maakt zich zorgen omdat ze ziet dat hij initiatiefloos en kortaf is en merkt dat hij moeite heeft met slapen. Ze stuurt Jelmer naar de huisarts. De huisarts geeft aan dat hij rust moet nemen. Omdat hij een burn-out vermoedt, geeft hij Jelmer een verwijzing mee naar een eerstelijns psycholoog. Ook kan hij slaapmedicatie ophalen bij zijn apotheek zodat hij weer een goede nachtrust krijgt.

In zijn PGO kan Jelmer doorlezen wat de huisarts voorgeschreven heeft en vindt hij de verwijzing voor een psycholoog. Hij zoekt een psycholoog uit en maakt een afspraak waarbij hij de verwijzing bijvoegt. Bij de apotheek haalt hij zijn medicatie op, deze kan hij terugvinden in het medicatieoverzicht in zijn PGO.

De psycholoog belt Jelmer voor de afspraak en vraagt of hij een vragenlijst wil beantwoorden. De vragen gaan over zijn klachten en hoe hij dagelijkse activiteiten en het contact met vrienden en familie ervaart. Jelmer spreekt met hem af om voor zijn eerste afspraak de vragen in te vullen. De psycholoog heeft een link naar de vragenlijst voor hem klaar gezet. Jelmer kan met zijn PGO de link ophalen zodat hij de vragenlijst kan openen. De ingevulde vragenlijst stuurt hij met zijn PGO op naar de psycholoog.

'Pling', Jelmer krijgt van zijn PGO een reminder dat hij morgen om 10.00 zijn eerste afspraak heeft bij de psycholoog. De psycholoog heeft zijn ingevulde vragenlijst ontvangen en neemt samen met Jelmer de antwoorden door. Jelmer geeft aan dat hij de vragen erg confronterend vond. Wat zijn huisarts al vermoedde, wordt door de psycholoog bevestigd. Jelmer heeft een burn-out. Het komt hard aan bij Jelmer omdat hij inziet dat dit niet zomaar even opgelost is. Hij vertelt het aan zijn baas die begripvol is en vindt dat Jelmer dit serieus moet nemen. Jelmer meldt zich dan ook ziek en meteen wordt de bedrijfsarts betrokken.

Door de bedrijfsarts wordt samen met Jelmer en zijn werkgever een plan opgesteld, in te zien in zijn PGO. Onderdeel van dat plan zijn 12 sessies met de psycholoog waar Jelmer al een gesprek mee gehad heeft. Gedurende de sessie komen er onverwerkte zaken uit zijn jeugd boven. Deze zijn zo heftig dat Jelmer in een acute depressie belandt. Zijn vriendin Karin geeft aan dat Jelmer op het moment niet thuis kan wonen en samen met de huisarts nemen ze het besluit dat Jelmer voor korte duur opgenomen wordt bij een GGZ-instelling in de buurt. Hier wordt een nieuw behandelplan opgesteld waarin groepstherapie een onderdeel gaat worden. Jelmer heeft Karin gemachtigd om in zijn PGO te kijken zodat ze onder andere het behandelplan in kan zien en ze goed betrokken wordt.

De opname in de GGZ-instelling is van korte duur. Vanaf nu wordt Jelmer ambulantly behandeld door een reguliere GGZ-instelling. Gelukkig is deze met 5 minuten fietsen van huis lekker dichtbij. De psychiater van de instelling schrijft een overdracht voor zijn nieuwe hoofdbehandelaar. Zowel Karin als Jelmer kunnen via het PGO inzien wat daarin staat. Daarom weten ze nu dat de medicatie is aangepast. Als ze deze bij de apotheek gaan ophalen is dat dus geen verrassing meer. Zijn hoofdbehandelaar vraagt om een gesprek samen met zijn vader Piet om meer inzicht te krijgen in de problematiek uit zijn jeugd.

Het is inmiddels een jaar later en het gaat gelukkig beter met Jelmer. Er wordt een herintegratietraject gestart samen met de bedrijfsarts. Het is de verwachting dat Jelmer over een paar maanden voor volledig gaat werken.