

Masterthesis

Psychologie

Geestelijke Gezondheidsbevordering

De betekenis van groei

Perspectief van deelnemers aan een life-review interventie

Teuntje Elfrink, s0177539

Eerste begeleider: Dr. Anneke Sools

Tweede begeleider: Prof.dr Ernst Bohlmeijer

UNIVERSITEIT TWENTE.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
Abstract	3
Inleiding.....	4
Hoofdstuk 1: Persoonlijke groei & levensverhalen	5
1.1 Positieve geestelijke gezondheid	5
1.2 Eudaimonia	5
1.3 Positieve geestelijke gezondheid, eudaimonisch welbevinden en persoonlijke groei.....	6
1.4 Narratieve psychologie: identiteitsontwikkeling als narratieve groei	7
1.5 Narratief psychologisch onderzoek: grote en kleine verhalen	10
1.6 Life-review als methode om identiteitsontwikkeling op gang te brengen	11
1.7 Doel van deze studie: de betekenis van groei	12
Hoofdstuk 2: Methode	14
2.1 Vertrekpunt.....	14
2.2 Procedure en opzet.....	16
2.3 Analyses	17
Hoofdstuk 3: Resultaten.....	19
3.1 Casus 1: Anja	19
Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau	19
<i>“Alles uit mijn hoofd schrijven”</i>	19
Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau.....	22
Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau	29
Samenhang verhaallijnen	29
3.2 Casus 2: Bram.....	32
Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau	32
<i>“Het talent om creatief te schrijven ontbreekt mij volledig, maar ik heb wel andere talenten”</i> ..	32
Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau.....	34
Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau	39
Samenhang verhaallijnen	39
3.3 Casus 3: Mies.....	42
Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau	42
<i>“Ach, drie keer linksom is ook rechtsom”</i>	42
Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau.....	47
Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau	54
Samenhang verhaallijnen	54
3.4 Stap 4, 5 en 6.....	57
Hoofdstuk 4: Discussie en conclusie.....	62
Belangrijkste bevindingen: beantwoording onderzoeksvragen	62
Discussie.....	63
Sterke kanten	66
Beperkingen	67
Conclusie en aanbevelingen.....	67
Dankwoord	69
Referenties	70

Samenvatting

Aanleiding Een effectstudie uit 2011 heeft laten zien dat de life-review cursus “Op verhaal komen”, waarin het schrijven over het leven centraal staat, effectief is gebleken in het verbeteren van psychologisch welbevinden en in het verminderen van depressieve klachten en algemene klachten. In deze studie wordt narratief onderzocht wat de betekenis van groei is vanuit het perspectief van deelnemers aan de life-review interventie. Daarnaast wordt gekeken of er een verband is tussen de narratieve groei die terug is te zien in de verhalen en kwantitatieve groei (scores op de MHC-SF) zoals vorig jaar onderzocht.

Methoden Uit de verhalen van de 43 deelnemers zijn drie casussen nader onderzocht. Elk van de drie casussen kent een grote toe- dan wel afname op de score op de MHC-SF, maar deze gegevens zijn pas na de analyses bekend gemaakt en dit onderzoek is dan ook blind uitgevoerd. In totaal worden met deze drie casussen zes analysestappen doorlopen. Eerst wordt van elke casus een globaal beeld geschetst, waarna er verhaallijnen worden onderscheiden die vervolgens met elkaar vergeleken worden. Na deze drie stappen worden de casussen met elkaar vergeleken om de dataset als geheel weer te geven. Tot slot volgt er een interpretatie van de verhaallijnen in termen van groei of zelfontwikkeling en een reflectie op de bijdrage van de narratieve analyse.

Resultaten In de drie levensverhalen -en de zes verhaallijnen- zijn verschillende momenten van groei te zien. Tussen de casussen zijn zowel overeenkomsten als verschillen te zien: zo kent elke casus meerdere groeimomenten, maar varieert de grootte van de momenten en de veronderstelde invloed hiervan op iemands (narratieve) groei.

Conclusie Deze narratieve studie geeft veel inzicht in de betekenis van groei binnen levensverhalen en laat zien dat er talrijke momenten van groei zijn te vinden binnen de levensverhalen die tot stand zijn gekomen door de life-review cursus “Op verhaal komen”. Duidelijk is geworden dat narratieve groei niet één op één staat met de kwantitatieve groei, maar dat er vanuit de narratieve analyse wel verklaringen te geven zijn voor de toe- dan wel afname op de MHC-SF. Door bestaande kaders te gebruiken en oog te hebben voor het betekenisuniversum van de deelnemer zelf, geeft deze studie de verhalen niet alleen een eigen stem, maar biedt het ook inzicht in het proces achter groei.

Abstract

Background An impact study in 2011 showed that the life-review course “Op verhaal komen”, in which writing about life is the point of focus, is effective in improving psychological well-being and in reducing depressive and general symptoms. This narrative study examines the meaning of growth from the perspective of participants in this life-review intervention. In addition, it is checked whether there is a relationship between the narrative growth as seen in the stories and the quantitative growth (scores on the MHC-SF) as examined last year.

Methods Out of the stories of 43 participants, three cases were further investigated. Each of the three cases show either a large increase or decrease in the score on the MHC-SF, but these data are only revealed after the analyzes were finished and this study was therefore carried out blindly. In total, six analysis steps are carried out for these three cases. First, for each case an overall impression is given. Then, there are distinguished storylines, which are subsequently compared with each other. After these three steps, the cases are reciprocally compared to give an overall view of the dataset. It concludes with an interpretation of the storylines in terms of growth and self-development and a reflection on the contribution of the narrative analysis.

Results In the three life stories and corresponding six storylines different moments of growth can be found. Between the cases there are both similarities and differences: for example, each case contains multiple moments of growth, but the size of the moments and the assumed impact of a person's (narrative) growth varies.

Conclusion This narrative study provides much insight into the meaning of growth in life stories and shows that many moments of growth can be found in the life stories that have been established by the life-review course "Op verhaal komen". It has become clear that narrative growth is not equal to the quantitative growth, but the narrative analysis can provide explanations for the increase or decrease in the scores on the MHC-SF. By using existing frameworks and focusing on the words and intentions of the participants as well, this study not only provides the stories its own character, but it also provides insight on the process of growth.

Inleiding

“Het verhaal is een instrument om ons heel te maken; verhalen verzamelen aspecten van ons en brengen ze bij elkaar; dit geeft ons leven meer betekenis dan het had voordat we de verhalen vertelden. Het verhaal is een instrument voor zelfontdekking; verhalen vertellen nieuwe dingen over onszelf, die we ons niet bewust zouden zijn wanneer we het verhaal niet verteld hadden.”

Robert Atkinson, 1993

Bovenstaand citaat van de psycholoog Robert Atkinson wordt in het zelfhulpboek “Op verhaal komen” aangehaald door de schrijvers Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof (2010) en weerspiegelt het belang van levensverhalen op een treffende manier.

Deze these borduurt voort op een studie naar de effectiviteit van bovengenoemd zelfhulpboek Op verhaal komen. Uit voorgaand effectonderzoek naar het zelfhulpboek Op verhaal komen is gebleken dat deze cursus -aangeboden met wekelijkse begeleiding via e-mail- effectief is in het verminderen van depressieve klachten en klachten van psychopathologie en in het bevorderen van de positieve geestelijke gezondheid (Bachelorthesis Teuntje Elfrink, 2011). In deze these zal door narratieve analyses dieper in de verhalen van drie deelnemers worden gedoken, om uiteindelijk de vraag *“welke betekenis(sen) geven deelnemers van “Op verhaal komen” aan groei?”* te beantwoorden.

Groei is een breed begrip en is nauw verwant met andere termen zoals vooruitgang, ontwikkeling, inzicht en ontplooiing. Groei kan om een klein moment draaien, maar kan ook in het grotere geheel van iemands leven plaatsvinden. Deze these beoogt te achterhalen welke betekenis groei voor de deelnemers heeft en hoe de (grote en kleine) momenten van groei er uit zien.

In dit verslag zal via een theoretisch kader over positieve geestelijke gezondheid, eudaimonia, persoonlijke groei en het effect van het schrijven van levensverhalen op deze drie begrippen, worden toegewerkt naar de narratieve analyse van de verhalen van drie personen die vorig jaar hebben deelgenomen aan de cursus Op verhaal komen. Eerst wordt van elke casus een globaal beeld geschetst, waarna er verhaallijnen worden onderscheiden die vervolgens met elkaar vergeleken worden. Na deze drie stappen worden de casussen met elkaar vergeleken om de dataset als geheel weer te geven. Tot slot volgt er een interpretatie van de verhaallijnen in termen van groei of zelfontwikkeling en een reflectie op de bijdrage van de narratieve analyse. Aansluitend zullen de belangrijkste bevindingen uit deze analyses worden besproken, evenals discussiepunten. Er wordt afgesloten met een conclusie en aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

Hoofdstuk 1: Persoonlijke groei & levensverhalen

1.1 Positieve geestelijke gezondheid

Wat is geestelijke gezondheid nou eigenlijk? Waar geestelijke gezondheid eerst werd gezien als de afwezigheid van klachten, wordt nu ook de aanwezigheid van positieve geestelijke gezondheid steeds meer als voorwaarde voor een goede geestelijke gezondheid gezien. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert geestelijke gezondheid als *een staat van welbevinden waarin elk individu zijn of haar potenties realiseert, om kan gaan met dagelijkse stress, productief kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap* (WHO, 2004). De definitie van geestelijke gezondheid van de WHO bevat drie centrale concepten: het individueel welbevinden, het effectief functioneren van (en voor) het individu en het effectief functioneren in de maatschappij of gemeenschap. Deze concepten zijn in lijn met drie concepten uit literatuur over welbevinden en kunnen worden gezien als emotioneel welbevinden, psychologisch/eudaimonisch welbevinden en sociaal welbevinden (Westerhof & Keyes, 2008). Onder emotioneel welbevinden vallen levenstevredenheid en positieve gevoelens zoals geluk, interesse en plezier hebben in het leven. Psychologisch welbevinden betreft het effectief kunnen functioneren van het individu. Sociaal welbevinden gaat over het hebben van een positieve visie op de maatschappij, zich er in thuis voelen en er in participeren (Keyes, 1998).

Positieve geestelijke gezondheid bevat dus zowel emotioneel, psychologisch als sociaal welbevinden. Geestelijke gezondheid kan worden gezien als een samenspel van deze drie elementen, die elkaar derhalve ook kunnen aanvullen (Keyes, 2005; Robitschek & Keyes, 2009; Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Dit onderzoek is gericht op psychologisch, oftewel eudaimonisch welbevinden.

1.2 Eudaimonia

Eudaimonisch welbevinden is dus een specificatie van geestelijke gezondheid. Het woord “eudaimonia” kent een lange geschiedenis: in de filosofie van Aristoteles was eudaimonia het grootse goed van het menselijk karakter, het was het goede leven (Bauer, McAdams & Pals, 2008). Volgens Annas en Keyes ziet Aristoteles eudaimonia als hoogste doel van de menselijke acties en laat hij open op welke manieren dit gerealiseerd kan worden (Keyes & Annas, 2009). Het gaat om een goed leven en niet om een goed gevoel alleen. Ryff ziet eudaimonisch welbevinden als zelfrealisatie en omschrijft zes constructen die van belang zijn als het om eudaimonisch welbevinden gaat: zelfacceptatie, autonomie, omgevingsbeheersing, persoonlijke groei, doelgerichtheid en positieve relaties met anderen (Ryff, 1989, Ryff & Essex, 1991). Deze constructen in ogenschouw nemende

volgt hieruit de volgende definitie: “Het proces van zelfrealisatie is de acceptatie van de eigen persoon en harmonie en intimiteit in sociale relaties zijn belangrijke voorwaarden om autonoom een richting in het leven te kiezen die verwezenlijkt kan worden in de eigen omgeving en daarmee bijdraagt aan de persoonlijke groei en ontwikkeling” (Westerhof en Bohlmeijer, 2010, p. 75).

Het gaat bij eudaimonisch welbevinden dus niet enkel om het geluk, maar ook om betekenisverlening en persoonlijke groei.

1.3 Positieve geestelijke gezondheid, eudaimonisch welbevinden en persoonlijke groei

Om positieve geestelijke gezondheid -en eudaimonisch welbevinden- te meten, is de MHC-SF (Mental Health Continuum-Short Form; Keyes et al., 2008; Lamers et al., 2011) ontwikkeld. Deze vragenlijst bestaat uit 14 items die samen de positieve geestelijke gezondheid meten. De 14 items zijn verdeeld over drie dimensies: het hedonistische/emotionele welbevinden (3 items), het sociale welbevinden (5 items) en het psychologische/eudaimonische welbevinden (6 items). De studie van Lamers et al. (2011) heeft laten zien dat de interne betrouwbaarheid van deze subschalen hoog is. Ook laat dezelfde studie zien dat de afwezigheid van psychische klachten en de aanwezigheid van positieve geestelijke gezondheid weliswaar gerelateerd, maar onafhankelijke dimensies zijn: de afwezigheid van psychische klachten hoeft niet te betekenen dat de positieve geestelijke gezondheid groot is en de aanwezigheid van psychische klachten zegt niet alles over de aan- of afwezigheid van positieve geestelijke gezondheid. Dit onderstreept het gegeven dat positieve geestelijke gezondheid iets anders is dan de tegenhanger van psychopathologie. Een van de constructen binnen het domein van eudaimonisch welbevinden is *persoonlijke groei*, welke in de appendix van het artikel van Lamers et al. (2011) als volgt wordt omschreven: “Het gevoel hebben van continue ontwikkeling en mogelijkheden; open staan voor nieuwe ervaringen; steeds meer begrijpen en het gevoel hebben effectief te zijn. (Appendix A, p. 5)” In deze definitie ligt de nadruk net als in voorgaande omschrijvingen van eudaimonisch welbevinden op begrijpen/betekenisverlening en ontwikkeling/persoonlijke groei. In dit kwalitatieve, narratieve onderzoek zijn de scores van deelnemers op de MHC-SF meegenomen. Het verband tussen kwantitatieve vooruitgang op deze vragenlijst en het voorkomen van narratieve groei zal in het laatste hoofdstuk worden besproken.

Personal growth initiative

De laatste jaren zijn verschillende pogingen gedaan om het begrip “persoonlijke groei” te onderzoeken en meten. De Personal Growth Initiative (PGI, vrij vertaald: initiatief tot persoonlijke groei) is een metacognitief construct omschreven als de actieve en intentionele betrokkenheid of bereidheid om jezelf te veranderen en te ontwikkelen als persoon (Robitschek, 1998). Het is een globaal construct om de karaktertrek van het nastreven van affectieve, gedragsmatige of cognitieve veranderingen te meten.

De intentie of bereidheid om te willen veranderen is van groot belang binnen de PGI, in die zin dat mensen met een hoge bereidheid geneigd zijn persoonlijke groei als een doel te zien en bewust op zoek gaan naar ervaringen die de persoonlijke groei kunnen bevorderen. Het gaat hierbij niet enkel om het stellen van doelen, maar ook om het maken van plannen om die doelen te bereiken (Robitschek, 2003).

1.4 Narratieve psychologie: identiteitsontwikkeling als narratieve groei

Narratieve psychologie is een tak van psychologie waarin het levensverhaal, dus datgene wat iemand over zichzelf vertelt, centraal staat. Mensen vormen hun identiteit door het vertellen van verhalen over zichzelf en gebeurtenissen die hen overkomen. Hierbij moet worden opgemerkt dat het niet gaat om het beschrijven of achterhalen van de absolute of feitelijke waarheid, maar om het verhaal en de geconstrueerde waarheid zoals de vertellers deze ervaren. Mensen creëren als het ware hun eigen waarheid en deze geconstrueerde waarheid helpt mensen bij het vormen van een identiteit, bij het ervaren van samenhang in hun levensloop en bij het kunnen geven van betekenis aan hun leven. Door het maken van een levensverhaal wordt een persoonlijk ideaal zichtbaar, waardoor zin en richting van het leven ontstaan (Bohlmeijer, 2007). Het construeren van een eigen levensverhaal kan worden gezien als een proces van continue ontwikkeling oftewel *narratieve groei*. Het proces van het creëren van een levensverhaal, oftewel “herschrijven van het zelf” (Eng: rewriting the self), balanceert tussen herinnering en ontwikkeling (Freeman, 1993). Het levensverhaal hangt nauw samen met de identiteit van de verteller van het levensverhaal en de identiteit verandert mee wanneer het levensverhaal verandert (Bohlmeijer, Mies & Westerhof, 2007). De manier waarop het levensverhaal wordt vormgegeven kan van invloed zijn op het welbevinden en het gedrag van de schrijver (Bohlmeijer, 2007). Een goed levensverhaal zorgt voor een hoger welbevinden en het maken van een eigen levensverhaal wordt als een belangrijk onderdeel voor het welbevinden gezien (King, Scollon, Ramsey & Williams, 2000).

Identiteitsontwikkeling is een veelbesproken onderwerp en kan niet los worden gezien van betekenisverlening en groei. Immers, het woord ontwikkeling impliceert een zekere vooruitgang,

oftewel groei. Volgens Erikson (1968), bekend om zijn theorie over de verschillende ontwikkelingsstadia die een mens in zijn leven doorloopt, is identiteitsontwikkeling dé centrale taak van de adolescentie. McAdams (1993, 2001) sluit hierbij aan en volgens hem kan identiteit worden gezien als een levensverhaal, welke vorm begint te krijgen in de late adolescentie. Een levensverhaal, oftewel narratief, is een representatie van gebeurtenissen uit het verleden en het biedt de mogelijkheid om het verleden te evalueren en interpreteren (Fivush, 2001). Het maken van een narratief is dus meer dan enkel een weerspiegeling of feitelijke omschrijving van iemands verleden, het gaat samen met het geven van betekenis aan het verleden, het heden en de verwachte toekomst en dat alles door betekenis te geven aan ervaringen uit het verleden. Op die manier is een levensverhaal een geïntegreerd logisch geheel van het gereconstrueerde verleden, het huidige en waargenomen heden en de te verwachten toekomst (McAdams, 1996). Narratieve betekenisverlening wordt gezien als een van de belangrijkste processen waardoor de identiteit wordt gevormd en kan worden ontwikkeld (Habermans & Bluck, 2000; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Door bijvoorbeeld te reflecteren op gebeurtenissen uit het verleden of hierover te praten met anderen, ontwikkelen mensen hun levensverhalen, oftewel een *narratieve identiteit* (Habermans & Bluck, 2000; McLean et al., 2007; Thorne, 2000). Het belang van een luisterend oor wordt door Pasupathi en Hoyt (2009) onderstreept: mensen maken meer betekenisvolle, interpretatieve verhalen van hun alledaagse ervaringen wanneer ze spreken met luisterende, responsieve vrienden. Daarnaast wordt het bezighouden met autobiografische reflectie, door bijvoorbeeld het reflecteren of praten over gebeurtenissen, in meerdere studies met volwassenen gerelateerd aan positief welzijn (King, 2001; McAdams, Reynolds, Lewis, Patten & Bowman, 2001).

Redemption, contamination & performance

McAdams ziet de identiteit dus als levensverhaal en heeft onderzoek gedaan naar de aard van levensverhalen (McAdams et al., 2001). Daarin zijn twee soorten emotionele uitkomsten van verhalen te onderscheiden: *redemption* en *contamination* (vrij vertaald: verlossing en besmetting). In een redemption-verhaal, wordt een emotioneel negatief verhaal positief afgesloten: het slechte is verdwenen of verlost door een positieve uitkomst. In een contamination-verhaal daarentegen, verandert een emotioneel positief verhaal in een negatieve uitkomst: een fijne gebeurtenis of ervaring is verwoest, bezoedeld oftewel vervuild of besmet door datgene wat volgt.

Tegenwoordig wordt gekeken of er een aanvulling is op deze twee vormen van plots in een levensverhaal en staat het betekenisuniversum van de verteller veel meer centraal; het draait om de betekenis die hij/zij zelf aan het leven verleent. Binnen een levensverhaal en dit betekenisuniversum zijn twee aspecten van belang, namelijk de identiteit en het handelen. Identiteit gaat over wie

iemand was, is en wil zijn. Volgens Freeman (1993) is de eerste fase van verandering of ontwikkeling het herkennen (recognition) van een verschil tussen wie iemand is en wie iemand wil zijn. Wanneer iemand zich hiervan bewust is, is er ruimte voor groei en verandering. Hierop volgt “distanciation” (ontleend uit het Frans: afstandelijkheid, loslating). Door afstand te nemen van het leven, zich te distantiëren, wordt zichtbaar of duidelijk waarom iemand niet degene is wie hij wil zijn en kan iemand op zichzelf reflecteren. Hierna volgt de fase van visualisatie, waarin iemand voor ogen krijgt wat er veranderd moet worden en welke richting iemand op moet. Tot slot is er de fase van “appropriation” oftewel toe-eigening: na het formuleren van zowel de onjuistheid van zijn oude visie en de waarheid van zijn huidige visie, heeft hij door het handelen, door het doen, het conflict tussen zijn oude en nieuwe ik opgelost. Zoals Freeman beschrijft, is het nooit genoeg om enkel de juiste richting in het leven te weten: *“kennis zonder actie is misschien tragischer en pijnlijker dan de diepste onwetendheid.”* Hij onderstreept hiermee het belang van het handelen en acties, oftewel *performance*, binnen identiteitsontwikkeling.

Stagnatie

Er zijn grenzen aan ontwikkeling via verhalen. Een verhaal, en daarmee ook de ontwikkeling van identiteit, kan stagneren: Freeman (2000) introduceerde de term “narrative foreclosure” en beschrijft het als de voortijdige overtuiging dat het verhaal van je leven ten einde is. Het leven gaat door, maar er volgen geen hoofdstukken meer: het verhaal loopt vast of is in gedachten al afgesloten (Randall en McKim, 2008). Bohlmeijer, Westerhof, Randall, Tromp en Kenyon (2011) hebben een overstijgende definitie van narrative foreclosure gemaakt: Narratieve foreclosure is een situatie waarin het niet mogelijk is het verhaal dat men op dit moment over zijn eigen leven vertelt te veranderen. Hieruit spreekt een zekere onmacht: men wil misschien wel, maar het lukt niet. Bohlmeijer et al. omschrijven drie kenmerken van narrative foreclosure: 1) de overtuiging dat er geen nieuwe ervaringen en banden meer mogelijk zijn die het levensverhaal en het doel van het leven nog kunnen veranderen, 2) het gebrek aan hoop en overtuiging om adequaat en efficiënt te handelen in het realiseren van levensdoelen en 3) de sterke wens om het verleden te herschrijven en de richting van het leven te veranderen, maar tegelijkertijd te realiseren niet te weten hoe dat zou moeten. Kortom: men loopt vast in het construeren van het levensverhaal. Narrative foreclosure heeft zowel invloed op het beeld dat iemand van het verleden heeft als op het beeld dat iemand van de toekomst heeft. Er is sprake van een wisselwerking tussen de beelden over het verleden en de toekomst: hoe iemand terugkijkt op het verleden, heeft invloed op hoe iemand de toekomst ziet en gebeurtenissen in de tegenwoordige tijd, het heden, kleuren hoe iemand terugkijkt op het verleden en wat de verwachtingen voor de toekomst zijn (Freeman, 2000). Narrative foreclosure kan worden omschreven als een situatie waarin mensen wel bezig zijn met reminiscentie, maar waarin het

terugkijken op het leven vastloopt. Op het moment dat iemand stagneert en men kan spreken van narrative foreclosure, worden nieuwe gebeurtenissen niet meer in het levensverhaal verweven. Het levensverhaal stopt en raakt verstoord doordat het verleden, het heden en de toekomst niet meer met elkaar in verbinding staan. Narrative foreclosure kan gevoelens van vervreemding en zinloosheid met zich meebrengen, wat een negatief effect op het welbevinden en de gezondheid kan hebben (Bohlmeijer et al., 2007). Zoals eerder gezegd, ontwikkelt de identiteit mee met het levensverhaal en wanneer het levensverhaal stagneert, kan de identiteit ook niet verder ontwikkelen.

1.5 Narratief psychologisch onderzoek: grote en kleine verhalen

In de wijze waarop bijvoorbeeld McAdams en Freeman over narratieven schrijven, gaat het veelal om grote verhalen - iemands gehele levensverhaal of grote delen van een verhaal- die op een structurele manier benaderd worden. Bij deze structurele benadering, zo stelt Sools (2010), wordt de nadruk eenzijdig gelegd op een coherent en compleet verhaal, op vaste structuren en verhalen met een gesloten temporele ordening (begin, midden en einde). Daarbij is vooral aandacht voor reflectie op ingrijpende existentiële gebeurtenissen (welke dan weer verwijzen naar redemption en contamination). Sools voegt hier aan toe: “door deze benadering lijkt het grote verhaal geen adequate opvatting van narratief te bieden voor onderzoek waarin het gaat om het *alledaagse* karakter van gezond leven.” Er is dan ook een nieuwe methode in opkomst, de kleine verhalenbenadering. In het kleine verhalen onderzoek gaat het om de interactie van meerdere verhaallijnen binnen een levensverhaal en wordt gezocht naar kleine momenten van groei. Sools geeft -op pagina 78 van haar proefschrift- een overzicht van zes verruimingën gesteld door Georgakopoulou (2006). Deze dienen ter aanvulling op de grote verhalenbenadering, zodat het toereikend is om levensverhalen op een goede manier te analyseren (de kenmerken van het grote verhaal staan eerst genoemd, daarna wordt de aanvulling van de kleine verhalenbenadering genoemd):

1. een gesloten temporele en causale orde én een open en eventuele spatiële organisatie;
2. een zekere en constante morele positie én een onzekere, fluïde en dynamische positie;
3. een gebeurtenis in de verleden tijd én hypothetische of toekomstige of nog aan-de-gangzijnde gebeurtenissen;
4. hoge vertelbaarheid én lage vertelbaarheid (eventness);
5. een persoonlijke ervaring van één actieve verteller én een gedeelde ervaring (van een gebeurtenis) door meerdere (co)vertellers;
6. de contextualisatie én inbedding in de lokale context waarin het verhaal verteld wordt.

Deze verruimingen kunnen volgens Sools recht doen aan het goed kunnen interpreteren van levensverhalen en ze koppelt de kleine verhalen aan gezond leven. Deze benadering zal in dit onderzoek gebruikt worden om op zoek te gaan naar zowel kleine als grote momenten van groei. De methode zal in hoofdstuk 2 worden toegelicht.

1.6 Life-review als methode om identiteitsontwikkeling op gang te brengen

Life-review is een specifieke methode binnen de narratieve psychologie, die de bouwsteen vormde van de geëvalueerde methode in dit onderzoek. Life-review is een vorm van reminiscentie en is met name geschikt voor personen die worstelen met zingeving en moeilijkheden ondervinden met overgangen in het leven. Life-review richt zich op het stimuleren van probleemoplossing en het herontdekken van de eigen identiteit en op het verlichten van de negatieve gevoelens en negatieve mentale klachten. Daarnaast is een doel van life-review dat mensen inzicht krijgen in wat ze hebben meegemaakt en hoe die gebeurtenissen hen gevormd hebben tot wat ze zijn, waardoor ze onder ogen kunnen zien en kunnen benoemen wat ze hebben geleerd van positieve en negatieve ervaringen. De nadruk ligt op de overlevingskunst en daarbij kan gedacht worden aan: hoe ze uit deze ervaringen zijn gekomen, hoe ze er mee om zijn gegaan en wat het hen heeft gebracht.

Life-review therapie werd in de verhalen die voor dit onderzoek zijn gebruikt gecombineerd met elementen vanuit narratieve therapie, wat inhoudt dat het vertellen (in dit onderzoek *schrijven*) van verhalen over het eigen leven leidt tot het vinden van betekenisvolle rode draden en zingeving. Door geconcentreerd en gestructureerd over zowel moeilijke als positieve gebeurtenissen te schrijven en deze herinneringen weer levend te maken, kunnen deze gebeurtenissen en herinneringen worden geïntegreerd in het levensverhaal.

De kern van life-review is het actief (her)evalueren van het eigen leven. Deze herevaluatie bevat zowel het verwerken van negatieve ervaringen en herinneringen als het geven van een positieve(re) betekenis aan het leven (Wong, 1995; Haight, 1992). Life-review is dus als het ware gericht op ondersteuning in het verwerkingsproces en op zingeving. Internationaal onderzoek heeft uitgewezen dat life-review tot sterke afname van depressieve klachten leidt en dat deze afname te vergelijken valt met cognitieve therapie (Bohlmeijer, Smit & Cuijpers, 2003). Daarnaast zorgt life-review ook voor een afname van andere psychische klachten (zoals angst) (Bohlmeijer, 2007; Schuurmans, 2005). Life-review leidt primair tot een afname in depressieve klachten en secundair in een afname van angstklachten en een toename van positieve geestelijke gezondheid (Korte et al., in press). Dit resultaat wordt bevestigd in een onderzoek naar "Op zoek naar zin" (Pot et al., 2010). Bovenstaande onderzoeken laten zien dat life-review in groepsformat werkt bij mensen in de derde levensfase.

De zelfhulp cursus Op verhaal komen (waar de verhalen voor dit onderzoek een resultaat van zijn) is ontwikkeld naar aanleiding van de bovengenoemde positieve resultaten van de groepscursus “De verhalen die we leven” (Korte et al, in press). Ook voor deze zelfhulpvariant werden significante effecten gevonden, waarin de zelfhulp cursus vergeleken werd met een cursus “Expressief Schrijven” en een wachtlijstgroep (Lamers, in preparation). De minimale interventie “Expressief Schrijven” was gericht op het schrijven over herinneringen, maar richtte zich niet -zoals Op verhaal komen dat wel doet- op het maken van alternatieve verhalen. De interventie is meer effectief dan de minimale interventie wanneer het om het verbeteren van psychologisch welbevinden gaat, maar lijkt op de andere gebieden haast even effectief te zijn als de minimale interventie. Het zou kunnen dat effecten van de interventie op de lange termijn beter beklijven, maar dit moet nog onderzocht worden (wordt nu onderzocht).

1.7 Doel van deze studie: de betekenis van groei

Er is dus al veel bekend over narratieve psychologie, life-review en de invloed hiervan op identiteitsontwikkeling (narratieve groei). Ook is de zelfhulp cursus Op verhaal komen effectief gebleken en we weten daarnaast dat het construeren van een levensverhaal positieve effecten op het welzijn laat zien. Echter is nog niet bekend hoe het proces werkt, hoe groei bijvoorbeeld is terug te zien in de narratieven. Wat mist is de *eigen stem* van mensen van wie het levensverhaal is: welke betekenis geven de mensen zelf aan groei? Het doel van deze studie is dan ook op zoek gaan naar het betekenisuniversum van degenen van wie het levensverhaal is: hoe zien zij groei, welke invulling geven zij hier aan?

Het betekenisuniversum is zoals gezegd tweeledig: het bestaat uit de identiteit enerzijds en het handelen anderzijds. De identiteit bevat het heden, het verleden en de toekomst oftewel het zijn, het waren en het willen zijn (wie iemand is, wie iemand was en wie iemand wil zijn). Het handelen omvat wat iemand doet, wat iemand deed en wat iemand wil doen.

In deze studie wordt gezocht naar het betekenisuniversum van de schrijvers van de levensverhalen zelf. Bij het analyseren van de levensverhalen wordt gekeken naar grote lijnen van groei, maar ook naar de kleinere momenten van groei. Hierin wordt dus de kleine verhalenbenadering van Sools gehanteerd. Ook wordt breed gekeken naar woorden die kunnen duiden op groei en hierbij wordt zowel naar de woorden uit de cursus gekeken als naar de eigen woorden van de cursisten. Dit voegt natuurlijk iets toe aan het laten zien van de eigen stem van mensen, het in kaart brengen van de eigen verwoording van groei. Het streven is om alle mogelijkheden open te houden en vanuit een zo breed mogelijk kader te ontdekken wat groei voor mensen zélf inhoudt.

Met deze studie is getracht een kader te ontwikkelen waarin we sensitief zijn voor alle methoden: het gaat er niet om dat we slechts één methode toetsen. Door open te staan en weet te hebben van de verschillende methoden, hopen we de verhalen een stem te geven. Dit is relevant, om meer zicht te krijgen op hoe de interventie werkt voor verschillende mensen.

In dit onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal:

Welke betekenis(sen) geven de deelnemers van “Op verhaal komen” aan groei?

Deze hoofdvraag bevat onderstaande deelvragen:

- Wat is de betekenis van groei in het verhaal/de verhaallijnen per deelnemer?
- Wat is het verschil tussen groei in het geheel en groei op momenten?
- Wat zijn de overeenkomsten en verschillen in de betekenis van groei tussen de casussen?
- Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de subjectieve maat van groei (narratieve groei, kwalitatief geanalyseerd) en de objectieve maat (kwantitatieve score op MHC-SF) bij deelnemers van Op verhaal komen?

Via de analysestappen- die worden beschreven in hoofdstuk 2.3 en worden uitgevoerd in hoofdstuk 3- zullen de deelvragen worden beantwoord. De hoofdvraag zal beantwoord worden in hoofdstuk 4.

In dit onderzoek zijn *levensverhalen* de verhalen die de deelnemers tijdens hun deelname aan “Op verhaal komen” hebben opgestuurd aan hun begeleiders.

Hoofdstuk 2: Methode

2.1 Vertrekpunt

Deze these borduurt voort op een studie naar de effectiviteit van het zelfhulpboek *Op verhaal komen*. De levensverhalen van drie deelnemers worden narratief geanalyseerd, waarin gezocht wordt naar momenten van groei. Hieronder zal ik eerst een beeld schetsen van het zelfhulpboek waaruit de verhalen komen en de effectstudie die vorig jaar is uitgevoerd, om vervolgens de opzet van deze narratieve vervolgstudie te bespreken.

*Op verhaal komen**

Het zelfhulpboek *Op verhaal komen* is een boek waarin mensen vanuit het narratieve kader worden begeleid bij autobiografisch schrijven. Het boek is met name geschikt voor mensen die last hebben van (milde) somberheid, maar kan voor iedereen interessant en verhelderend zijn. Het boek bevat acht modules, welke verdeeld zijn over drie delen.

In het eerste deel wordt uitgelegd wat de theorie achter het boek is en wordt ingegaan op hoe herinneren plaatsvindt. Het is een soort inleiding met theoretische onderbouwing over autobiografisch schrijven, herinneren en alternatieve verhalen.

Het tweede deel van het boek bestaat uit vijf modules, waarin elke module staat voor een periode of levensfase. Elke module kan in een week worden afgerond. Module 1 betreft de periode “jonge jaren en familie”, module 2 “adolescentie en volwassenwording”, module 3 “werk en zorg”, module 4 “liefde en vriendschappen” en in module 5 mag de lezer over een onderwerp naar keuze schrijven. In elke module wordt geschreven en gereflecteerd over gebeurtenissen uit desbetreffende periodes in het leven en hierbij wordt niet alleen stilgestaan bij positieve gebeurtenissen en herinneringen, maar ook bij moeilijke. Dit laatste gebeurt door vragen te stellen waardoor lezers op een andere manier tegen zo’n moeilijke gebeurtenis aan kunnen gaan kijken. Het is namelijk vaak zo dat mensen die depressief zijn geneigd zijn om wat hen is overkomen negatiever te zien en om minder oog te hebben voor de eventueel goede kanten van hun geschiedenis (Bohlmeijer & Westerhof in “*Op verhaal komen*”). Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat mensen met depressieve klachten zich vaak nog wel algemene gebeurtenissen kunnen herinneren, maar dat ze amper nog specifieke, bijzondere herinneringen kunnen ophalen (Williams & Scott, 1988). Lezers worden in het boek -en in de effectstudie door begeleiders- aangestuurd om zich niet enkel op de negatieve gevoelens en emoties, maar ook op de positieve kanten van een negatieve gebeurtenis te richten. Hierbij kan gedacht worden aan een vraag zoals “Wat heeft u van deze gebeurtenis geleerd?” of “Wat zou u in het vervolg anders doen?”. Op deze manier krijgt een verhaal een andere betekenis voor iemand.

Het derde deel gaat over het leven als geheel en bevat veel reflectie. In module 6 staan doelen in het leven centraal en wordt hier dieper op ingegaan. Module 7 gaat over “levenskunst”: het omgaan met verlies en het stellen van nieuwe doelen. Module 8 gaat over het leven als verhaal, waarin de lezers op zoek gaan naar de rode draad in hun leven en grondig op zichzelf reflecteren. Het uiteindelijke doel is dat de lezers, door stil te staan bij gebeurtenissen in hun leven en door hier aan de hand van vragen over te schrijven, tot een alternatief levensverhaal komen: ze zien hun ervaringen en geschiedenis minder negatief en hiermee klaart hun herinnering en daarmee hun gevoelens over vroeger op.

Het bemoedigen om oog te hebben voor positieve gevoelens en emoties en het helpen bij reflectie is dus de betekenis van groei waar vanuit de methode op wordt aangestuurd.

*De effectstudie**

Na een screening werden 174 respondenten van 40 jaar en ouder met lichte tot matige psychische klachten gerandomiseerd over drie condities; de interventiegroep Op verhaal komen, de minimale interventiegroep “Expressief Schrijven” en de wachtlijstgroep.

Module 5 is in het onderzoek overgeslagen, maar de deelnemers mochten deze uiteraard wel voor zichzelf doorlopen.

De deelnemers werkten het boek zelf thuis door en werden hierbij begeleid door een counselor. Elke week stuurden de deelnemers desbetreffende week naar de counselor. Twee à drie werkdagen later reageerde de counselor met een feedback e-mail, met daarin vragen over hoe het de afgelopen week is gegaan, inhoudelijke feedback op de ingestuurde opdrachten, vragen om de cliënt aan het denken te zetten en de mail werd afgesloten met het “huiswerk” voor de volgende week. Dit alles gebeurde vanuit het narratieve kader: de toon van deze feedback e-mails was vaak vragend, uitnodigend en stimulerend, zodat de cliënt als het ware op zijn/haar gemak werd gesteld en werd geprikkeld tot verder nadenken over alternatieve verhalen. Hieronder staat kort weergegeven op welke manieren de begeleiders dit soort stimulerende vragen konden stellen (in sommige gevallen haalden de deelnemers deze vragen uit het boek en antwoordden zij hier zelf al op of relativeerden ze vanuit zichzelf al).

Alternatieve verhalen

Uitzonderingen

-Gebeurden er ook dingen die prettig of goed waren?

Coping

-Hoe bent u daarmee omgegaan?

-Hoe heeft u dat overleefd?

-Heeft die situatie u, achteraf gezien, ook iets opgeleverd?

-Heeft u er iets van geleerd?

-Kunt u iets van die periode gebruiken voor het oplossen van problemen in het heden?

Betekenis

- Wat vindt u zelf van waar u over hebt geschreven?

- Wat zegt dit over u?

- Kunt u er iets mee doen in uw leven op dit moment?

Context

- Heeft u een idee waarom uw vader/moeder/onderwijzer/... zo handelde?
- Paste dat in de tijd waarin dit plaats vond?

Meetinstrumenten. De baselinemeting t0 was direct voorafgaand aan de interventie en de t1-meting direct na afloop van de interventie. De effecten werden gemeten door scores op zelfrapportage-vragenlijsten met als uitkomstmaten depressie (CES-D), angst (HADS-A), positieve geestelijke gezondheid (MHC-SF) en psychopathologie (BSI).

Resultaten. De interventiegroep liet een significant sterkere daling dan de wachtlijstgroep zien in depressieve klachten en in klachten van psychopathologie. Daarnaast liet de interventiegroep een significant sterkere toename dan de minimale interventiegroep zien op psychologisch welbevinden. Op de uitkomstmaat angstklachten lieten alle drie de condities een daling zien.

Conclusie. Deze studie bevestigt dat Op verhaal komen effectief is in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten ten opzichte van een wachtlijstgroep. Daarnaast is de interventie effectief in het verbeteren van psychologisch welbevinden, vergeleken met de minimale interventie. De interventie lijkt op de andere gebieden vrijwel even effectief als de minimale interventie. Het zou kunnen dat effecten van de interventie op de lange termijn beter beklijven, maar dit moet nog onderzocht worden (wordt momenteel onderzocht).

* het gedeelte over Op verhaal komen en de effectstudie is gebaseerd op teksten uit de bachelorthese van T.R. Elfrink (2011).

2.2 Procedure en opzet

Deze studie vormt een kwalitatief, narratief vervolgonderzoek op de hierboven besproken overkoepelende studie naar Op verhaal komen. Het e-mail contact en de gemaakte opdrachten van de deelnemers zijn geanonimiseerd opgeslagen en vormen de dataset voor deze studie. Deze documenten bevatten per deelnemer de gehele e-mailcorrespondentie: een voorstelmail van de deelnemer, de uitwerking van zeven lessen/weekopdrachten van de interventie, de feedback van de begeleider per week en de uitleg over de opdrachten voor de komende week, de reactie van de deelnemer op de feedback en mogelijk nog andere mails zoals een melding dat iemand de opdrachten later inlevert door bijvoorbeeld een vakantie.

Selectie deelnemers

Voor deze studie zijn drie deelnemers geïncludeerd die de cursus Op verhaal komen vorig jaar hebben gevolgd. In dit onderzoek worden hun levensverhalen geanalyseerd. De deelnemers vormen een doelgerichte steekproef op basis van een relatief grote toename dan wel afname op de score op

de MHC-SF. Echter is de rationale achter de keuze voor deze drie deelnemers pas kenbaar gemaakt nadat de narratieve analyses zijn uitgevoerd. Het gaat dus om een blinde analyse, zonder voorkennis over welke deelnemer al dan geen baat (uitgedrukt in de relatieve en absolute toename- of afnamescores op de MHC-SF) heeft gehad bij de cursus. Bij de beantwoording van de onderzoeksvragen en in de discussie wordt ingegaan op de vraag of kwantitatieve groei verband houdt met narratieve groei.

In onderstaande tabel is per deelnemer te zien hoe groot de relatieve en absolute toe- dan wel afname op de MHC-SF is.

Tabel 1.

Overzicht van relatieve en absolute toe- of afname op de score op de MHC-SF per deelnemer

Deelnemer	Relatieve toe- of afname score MHC-SF	Absolute toe- of afname score MHC-SF
Anja*	0.68	1.21
Bram*	-0.20	-0.64
Mies*	-0.12	-0.57

* de namen van de deelnemers zijn wegens privacyredenen gefingeerd

2.3 Analyses

Sools (2010) heeft een nieuwe onderzoeksmethode voor de analyse van narratieven ontwikkeld, welke in dit onderzoek centraal staat. De stappen van deze nieuwe onderzoeksmethode die in dit onderzoek worden uitgevoerd zien er als volgt uit:

1) Holistische contentanalyse within case op correspondentieniveau

Dit is een globale impressie van de correspondentie tussen deelnemer en begeleider. Het is een narratieve thematische analyse van het geheel. Deze analysestap dient om een globaal, samenvattend narratief overzicht te krijgen van een casus.

2) Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau

Dit is een meer diepgaande inhoudsanalyse per correspondentie, gericht op verhaallijnen. Ieder geschreven verhaal, in antwoord op een vraag uit de cursus, wordt geanalyseerd aan de hand van het eerste positioneringsniveau (hoofdstuk 7, proefschrift Sools). Per "verhaal" binnen de correspondentie worden ten minste twee verhaallijnen geïdentificeerd. Een verhaallijn bestaat uit: karakter(s) in de vorm van antagonist(en) en protagonist(en), handelingen/gebeurtenissen die deze karakters uitvoeren, middelen/helpers, doelen/resultaten en een locatie/scène. Verhaallijnen gaan vaak gepaard met een bijbehorende vorm van trouble (probleem, tegenslag, ongemak).

3) Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau

De verhaallijnen, zoals geïdentificeerd per verhaal, worden nu bekeken in onderlinge samenhang (per correspondentie) om overeenkomsten en verschillen te zien tussen de verhaallijnen. Is er een grotere verhaallijn te zien? Hoe verhouden de verhaallijnen zich tot elkaar? Staan de verhaallijnen los van elkaar of hebben ze met elkaar te maken?

In dit onderzoek worden stap 1, 2 en 3 uitgevoerd per casus. Na deze stappen wordt de analyse voortgezet door de volgende, vergelijkende, stappen:

4) Verhaallijnanalyse cross-case op datasetniveau

De verhaallijnen uit stap 2 van alle (in dit geval drie) correspondenties worden vergeleken. Welke overeenkomsten en verschillen zijn te zien? Het doel van deze stap is om een overzicht te krijgen van de diversiteit aan verhaallijnen in de dataset als geheel.

5) Interpretatie van de verhaallijnen in termen van groei of zelfontwikkeling

Het resultaat van deze stap bestaat uit een bottom-up (binnen)perspectief op groei en een top-down theoriegestuurd perspectief op groei en een wisselwerking tussen beide. Mogelijk kunnen bestaande theoretische kaders worden opgerekt, genuanceerd of uitgedaagd. Er worden verbanden gelegd tussen de uitgevoerde analysestappen tot dusver en bestaande theoretische kaders.

6) Reflectie op de bijdrage van de narratieve analyse

In deze stap wordt gereflecteerd op wat de bijdrage van de narratieve analyse aan theoretische inzichten over groei en praktische inzichten over het ontstaan van groei tijdens een narratieve interventie is.

Bovenstaande analysestappen geven antwoord op de onderzoeksvraag en deelvragen, die op pagina 13 vermeld staan. Na deze stappen zal ik de deelvragen samenvattend beantwoorden en tot een conclusie komen over de betekenis van groei voor deelnemers aan Op verhaal komen.

Hoofdstuk 3: Resultaten

3.1 Casus 1: Anja

Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau

“Alles uit mijn hoofd schrijven”

Anja is een vrouw van 50 jaar oud. Ze is 31 jaar getrouwd met haar man van 55 en ze hebben samen drie kinderen van 30, 28 en 25 jaar die allen zelfstandig wonen. Ze heeft vier kleinkinderen van 8, 6, 3 en 2 jaar oud en twee katers van 12 en 11 jaar. Ze werkt tussen de 19 en 22 uur per week als huishoudelijk medewerkster in de thuiszorg en via PGB (persoonsgebonden budget). In haar vrije tijd bakt ze brood en daarnaast af en toe taart, cake of koekjes die ze dan meestal versiert. Ook maakt ze soms leuke figuurtjes van chocola. Ze schrijft het volgende over de reden om mee te doen met de life-review cursus:

“... onze oudste dochter heeft door allerlei nare dingen te maken gekregen met jeugdzorg en pleegzorg. Ik zou al de vervelende ervaringen daarmee graag van me af schrijven, maar ik krijg het niet op papier. Deels omdat het al zo lang loopt en deels omdat ik het niet uit mijn hoofd krijg. In het begin heb ik geprobeerd het op te schrijven, maar dat lukte toen al niet. Ik hoop met deze cursus te bereiken dat ik het eventueel wel op papier kan zetten, maar vooral dat ik over alle zorgen, boosheid, pijn en verdriet kan stappen/er mee leren omgaan en weer kan gaan genieten van mijn leven. Ook hoop ik weer gezelliger te worden voor de mensen om mij heen en daarbij weer van mijn hobby's en die van mijn man te kunnen genieten.”

In een latere mail voegt zij hier aan toe:

“De zorgen m.b.t. onze oudste dochter zijn er nog steeds en zullen ook nooit meer weggaan. Mijn manier van er mee omgaan is eigenlijk alsmaar doorgaan, boos te worden, het niet kunnen snappen. Nu zit mijn hoofd dan ook vol en kan ik eigenlijk niet meer, ben ik op. Toen dit zo'n 8 maanden speelde heb ik al eens een burn-out gehad, daarom hoop ik dat deze cursus mij helpt alles uit mijn hoofd te schrijven.”

In haar inleiding schrijft ze eerst over haar gezin, alvorens ze over haar werk en vrijetijdsbesteding vertelt. Ook in haar verhalen komen haar kinderen en kleinkinderen vaker aan bod dan haar werk. Daarnaast vertelt ze over haar katten en meldt ze hoe oud ze zijn. Hieruit maak ik op dat haar eigen omgeving, haar gezin erg belangrijk voor haar is.

Haar reden om zich aan te melden en het doel wat ze hoopt te bereiken door deel te nemen omschrijft zij helder.

Ze schrijft op een relativerende, heldere en redelijk feitelijke manier over de verschillende -zowel positieve als negatieve- gebeurtenissen in haar leven. In de eerste week was de opdracht onder andere om een specifiek negatieve herinnering die haar leven nu nog beïnvloedt te beschrijven. Ze geeft aan eigenlijk niet zo'n herinnering te hebben en ze heeft er voor gekozen om een specifiek positieve herinnering op te sturen naar haar begeleider:

“Het is best wel lastig om al die vragen te beantwoorden, de herinneringen liggen diep opgeborgen. (...) De vraag over een negatieve ervaring die nu nog mijn leven beïnvloedt vond ik erg lastig, omdat ik me wel iets negatiefs herinner, maar het niet echt meer een probleem vind. De opdracht die ik je graag laat lezen is een (specifiek) positieve herinnering. Het sinterklaasfeest: Al weken van te voren mochten we niet zomaar meer in de ouderslaapkamer komen. En op sinterklaasavond moest mijn vader altijd nog even iets in de werkplaats, achter ons huis, doen. Terwijl hij weg was werd er op het slaapkamerraam gebonsd. Dan bleek daar in de kamer een mand vol cadeautjes te staan. Als mijn vader dan weer binnen kwam was hij altijd erg verrast dat hij sinterklaas en zwarte piet misgelopen was. En vroeg ook hij zich af hoe sint en piet de cadeautjes zo snel en ongezien in de slaapkamer hadden kunnen zetten. Dan haalden we met elkaar de mand de woonkamer in en begon een gezellige en natuurlijk ook spannende avond. Achteraf hebben we hier nog vaak om moeten lachen, dat je als kind dit zomaar geloofd. Bovenstaande herhaalde zich volgens mij een aantal jaren, maar we geloofden het elk jaar weer.”

Die week daarna schrijft ze het volgende:

“Soms kan ik dan hele verhalen opschrijven bij een opdracht en soms weet ik niks op te schrijven. Uit de opdrachten van week 2 is moeilijk iets te kiezen, dus ik probeer hier een algemeen verhaal van te maken. Op mijn 15^e leerde ik mijn man kennen op dansles. Hij was 21 jaar en gaf ook dansles. In het jaar daarna is mijn hartsvriendin tijdens haar vakantie verongelukt. De avond van het ongeluk was ik om een onverklaarbare reden chagrijnig, later bleek dat mijn vriendin op dat moment overleed. Wij hebben verder een leuke verkeringsstijd en verlovingstijd gehad. Mijn ouders waren wel wat bezorgd daarover omdat vooral ik nog zo jong was, maar ze hebben het nooit tegengewerkt. Toen ik 18 was zijn we getrouwd en na 10 maanden werd onze eerste dochter geboren op 20 december, waar we heel blij mee waren. Net nadat ik een week wist dat ik zwanger was kwam ik met mijn vinger tussen de boeknietmachine op mijn werk terecht. Dit was erg lastig, maar vooral de mensen om mij heen schrokken hier van. Mijn vingertopje hing aan een velletje en meer niet, dit werd weer vastgezet en is in een aantal maanden tijd goed genezen. Twee jaar later werd onze tweede dochter geboren op 21 december en ruim twee jaar later werd onze zoon geboren op 26 april. Ons gezin was compleet. Net voor ik wist dat ik zwanger was van onze zoon is onze oudste dochter in het water gevallen en er door mij weer uitgehaald. Zij had hele mooie muziek gehoord, mooie vissen en

bloemen gezien vertelde ze later. De eerste jaren hierna durfde zij en ik niet onder water te zwemmen.”

In bovenstaande citaten vertelt ze heel feitelijk over gebeurtenissen die indruk hebben gemaakt, het lijkt haast een opsomming. Ook schrijft ze over haar manier van omgaan met het verongelukken van haar vriendin, waar ze troost uit put. Later koppelt ze emoties en betekenissen aan de verschillende gebeurtenissen, maar houdt toch een zekere afstand. Ook vertelt ze in het eerste citaat over een gebeurtenis, die in veel Nederlandse gezinnen op een soortgelijke manier plaatsvindt, namelijk Sinterklaasavond. In haar volgende mail schrijft ze als reactie op de vraag van haar counselor hoe het voor haar was om te schrijven en wat deze specifieke herinnering voor haar betekent:

“Toen het mij eerst niet lukte om dingen op te schrijven werd ik boos en dacht ik: dit is nou net het probleem dus laat maar weer. Na even gewacht te hebben lukte het toch om dingen op te schrijven. De herinnering aan het sinterklaasfeest geeft een duidelijk beeld van hoe fijn en gezellig het thuis eigenlijk altijd was.”

Hieruit blijkt dat Anja vrij snel betekenis verleent aan de omschrijving van de Sinterklaasavond(en). Door het woord “eigenlijk” lijkt het iets te zijn wat ze wel wist, maar waar ze nooit bij had stilgestaan. Dit is iets wat ze uit zichzelf niet direct deed, maar waar ze een “voorzetje” voor nodig had vanuit de counselor. Hierin is een moment van groei te zien; namelijk betekenisverlening. Daarnaast blijkt uit het eerste gedeelte van bovenstaand citaat over Sinterklaasavond dat Anja een moment van groei heeft: waar ze eerst de handdoek in de ring gooide en stopte met schrijven, heeft ze nu doorgezet en uiteindelijk dus ook iets op papier weten te krijgen. Voor mijn gevoel was dit de doorbraak die ze nodig had; gaandeweg de verschillende e-mails schrijft ze meer en komt ze ook tot inzicht en daarmee groeit ze:

“Ik heb deze week vooral geprobeerd het negatieve in het positieve om te zetten, ook al vind ik de positieve dingen een soort “schijn”positief. Onze kleindochters zitten in een pleeggezin en het positieve daarvan kan zijn: Ze worden goed verzorgd, krijgen vast ook voldoende liefde, zijn in een veilige, gezonde omgeving. Zowel wij als onze dochter hoeven ons geen zorgen te maken over hun welzijn. (Toch doe je dat af en toe wel.) I.v.m. mijn verjaardag waren onze twee kleindochters (voor het eerst weer zins ruim een jaar) afgelopen weekend twee uur op visite. Dit was erg gezellig en ze vonden het zelf ook erg leuk. Ze voelen zich bij ons thuis ook helemaal op hun gemak. Bij het weggaan loopt alles ook soepel (zonder huilen of zo.) De creatieve verbeelding: het is lastig om een voorstelling te maken vanuit het inzicht van een ander. Is het volgende daar een voorbeeld van? Onze schoon- dochter gaf aan dat het haar opviel hoe ontspannen onze kleindochters deze keer waren bij ons thuis. De kleindochters zijn één keer eerder bij ons op bezoek geweest en toen moesten ze eerst een beetje

los komen, nu waren ze dat vanaf de eerste seconde. Ook ons was opgevallen hoe vertrouwd de kleindochters zich gedroegen.” [Fragment 1]

In dit fragment is groei te zien: ze probeert de positieve kant van dingen te zien, geeft aan hier mee te strubbelen (laat dit ook blijken door enigszins sceptisch te zeggen dat haar kleinkinderen *vast* genoeg liefde krijgen), maar komt uiteindelijk wel tot een heel mooi voorbeeld over haar kleindochters en hoe zij zich op hun gemak voelden bij Anja en haar man thuis. In dit fragment laat ze zien dat ze van het **niet kunnen zien** van de positieve kant, naar het **proberen van het zien** van die kant tot uiteindelijk het **zien** van de positieve kant is gegaan.

Er zijn bij Anja verschillende momenten van groei te zien en hoe meer ze schrijft, des te meer ruimte de positieve klanken over gebeurtenissen krijgen in haar verhalen. Dit is niet alleen wat ik zelf teruglees in de manier waarop ze schrijft, maar ze merkt zelf ook een verandering en benoemt dit zelfs ook in haar laatste bericht:

“...Ondanks dit soort dingen probeer ik wel positief te blijven en ik merk het ook beter op als dat niet lukt, maar ik kan het (meestal) wel makkelijker bijsturen. Dit is al een grote verbetering in vergelijking met toen ik startte met deze cursus. Ik ben ook van plan om het boek nog eens helemaal door te werken en zoveel mogelijk herinneringen op te schrijven. Zowel negatieve als positieve herinneringen en het kijken of er bij het negatieve ook iets positiefs te vinden is. Als dat er niet is geeft dat ook weer niet, maar als dat er wel is blijkt het mij toch ook vooruit te kunnen helpen.”

In dit fragment refereert ze naar het verschil tussen het verleden en het heden, maar ze verwijst ook al voorzichtig naar de toekomst: hoe het haar vooruit kan helpen. Met deze woorden laat ze ook zien in een goede afloop te geloven; dat ze ziet dat ze vooruit is gegaan en nog verder vooruit kan gaan.

Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau

Verhaallijn 1: “Stug doorgaan”

In de verhalen die Anja schrijft, vertelt ze zowel over fijne als ingrijpende gebeurtenissen in haar leven. In de eerste twee conversaties vertelt ze op een haast opsommende wijze over herinneringen uit haar leven tot nu. Ze benoemt wel welke emoties de gebeurtenissen met zich mee brachten, maar doordat ze soms van de hak op de tak springt, ontstaat de indruk dat ze er heel feitelijk naar kan kijken. Aan de hand van onderstaand fragment is te zien hoe zij de gebeurtenissen uit haar verleden omschrijft:

Op mijn 15^e leerde ik mijn man kennen op dansles. Hij was 21 jaar en gaf ook dansles. In het jaar daarna is mijn hartsvriendin tijdens haar vakantie verongelukt. De avond van het ongeluk was ik om een onverklaarbare reden chagrijnig, later bleek dat mijn vriendin op dat moment overleed.

Wij hebben verder een leuke verkeringstijd en verlovingstijd gehad. (...) Toen ik 18 was zijn we getrouwd en na 10 maanden werd onze eerste dochter geboren op 20 december, waar we heel blij mee waren. Net nadat ik een week wist dat ik zwanger was kwam ik met mijn vinger tussen de boeknietmachine op mijn werk terecht. (...) Twee jaar later werd onze tweede dochter geboren op 21 december en ruim twee jaar later werd onze zoon geboren op 26 april. Ons gezin was compleet.

Net voor ik wist dat ik zwanger was van onze zoon is onze oudste dochter in het water gevallen en er door mij weer uitgehaald. (...) Het verongelukken van mijn vriendin was erg heftig: verdriet, boosheid en het niet kunnen geloven waren moeilijke dingen om mee om te gaan. Een kennis gaf mij een troostende handgreep: Mensen die jong overlijden worden niet meer oud(er), maar worden ook niet ziek of krijgen niet met andere vervelende dingen te maken. Het is moeilijk om zo te denken, maar het troost wel (en zeker tegenwoordig) Het ongeluk met mijn vinger was niet leuk: pijn, schrik, maar dat is goed geheeld. Het in het water vallen van onze dochter heeft ook een grote indruk achtergelaten: de paniek, de redding en het weer durven zwemmen, maar ook het loslaten waren moeilijke dingen waar zij en wij allemaal de tijd voor nodig hadden om te verwerken.

Later vertelt ze dat ze over de periode tussen haar 27^e en nu diverse moeilijke herinneringen heeft. Zo zijn haar beide schoonouders overleden en was zij, samen met haar twee jongste kinderen, aanwezig bij het overlijden van haar schoonvader. In die periode zijn ook haar eigen ouders overleden en ze vertelt dat haar moeder 's ochtends rond 11.00u is overleden en pas rond 17.30 is gevonden. Over het overlijden van haar moeder en schoonvader schrijft ze: *“Dat is dan toch best schrikken.”* en *“Ook dat was toch best schrikken.”*

Ze vertelt ook over wat meer recente herinneringen en dan met name over problemen rondom haar oudste dochter en diens kinderen:

“In januari 2005 heeft er mishandeling van onze 2^e kleindochter plaats gehad, wie daar de schuld van had is nooit met zekerheid duidelijk geworden. Wij zijn er voor 99,9 % zeker van dat onze oudste dochter daar geen schuld aan heeft. De andere verdachte heeft n.l. verklaart dat zij haar dochter van 9 maanden oud, aan haar enkeltjes vast had en haar toen in de rondte (voor zichzelf langs) gegoooid heeft. Onze dochter was net weer af en toe met haar arm uit de mitella i.v.m. zo’n 12 keer haar arm uit de kom hebben. Ook haar orthopeed heeft verklaart dat onze dochter dat fysiek nooit had kunnen doen zonder weer haar arm uit de kom te krijgen en hem er dan waarschijnlijk niet meer in te krijgen.(alleen operatief zou dat nog kunnen) Door dit gebeuren zijn alle twee onze kleindochters uit huis geplaatst en in een pleeggezin terecht gekomen. Ondanks dat onze dochter is vrijgesproken (bij gebrek aan bewijs) blijft jeugdzorg haar beschuldigen van de mishandeling en ons beschuldigen van haar verkeert opvoeden. Door de jaren heen heeft jeugdzorg al heel veel onderzoeken laten

verrichten naar de psychische gesteldheid van onze dochter en naar div. andere mogelijke redenen die haar ertoe gebracht zouden kunnen hebben om haar dochter te mishandelen. Als zo'n onderzoek positief wordt afgesloten vinden ze het onderzoek ineens niet goed genoeg en verzinnen ze weer een ander onderzoek. Inmiddels zijn de kinderen 6 jaar uit huis en is onze dochter uit het ouderlijk gezag gezet. Het is nu vrijwel onmogelijk dat de kinderen nog terug komen voor hun 18^e jaar en dus zullen ze voortaan in het pleeggezin blijven wonen."

Dit is een ingrijpende situatie en er spreekt duidelijk een soort onrecht uit haar woorden. Ik vind dat ze er op een bepaalde manier boven lijkt te staan, ze spreekt met weinig emoties maar vertelt wel heel feitelijk hoe het onrecht volgens haar in elkaar steekt.

Onderstaand fragment gebruik ik om de beginpositie en de manier waarop ze met ingrijpende gebeurtenissen omgaat te illustreren:

" Met opdracht B; alternatieve verhalen, bijv. overlevingskunst kan ik niets. Ik ga hiermee om door stug door te gaan. Ik hou het vol door stug door te gaan, met het gevolg nu "niet meer te kunnen". En het te stoppen is me (nog) niet gelukt en zal ook niet gaan lukken. Ik zou tenminste niet weten hoe. Eigenlijk hoop ik dat jij een wondermiddel weet, maar ik zie het einde niet van deze situatie en weet en wil er ondertussen niet meer mee omgaan."

Ze lijkt hiermee verschillende signalen af te geven: ze overleeft door stug door te gaan en geeft tegelijkertijd aan dat ze niet weet hoe ze er mee om moet gaan; ze kan niet meer.

Identificatie verhaallijnelementen

In bovenstaande fragmenten (in de verhaallijn over haar verleden en de manier waarop ze met de ingrijpende gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden is omgegaan) wordt naar twee **locaties** verwezen: het gaat om de tegenwoordige tijd en het huidige leven van Anja en daarnaast wordt verwezen naar het verleden, naar alle gebeurtenissen die tot nu toe in haar leven zijn gebeurd. De karakters die een rol spelen in deze verhaallijn zijn onder te verdelen in **protagonisten** en **antagonisten**. Het gaat hier met name om de protagonist Anja, die altijd heeft gevochten en is doorgedaan, maar die nu niet meer kan. De **antagonisten** die een rol spelen in het verleden van de protagonist "ik als vechter" zijn haar ouderlijk gezin, haar man, haar kinderen, haar kleinkinderen en bureau Jeugdzorg. Ze vertelt weliswaar niet veel over haar man, kinderen en kleinkinderen, maar toch heb ik de indruk dat zij een belangrijke rol in haar leven spelen. Met name het feit dat ze zorgen om haar dochter heeft, laat zien dat ze om haar dochter geeft. Die zorgen worden mede veroorzaakt door bureau Jeugdzorg, die haar dochter blijven beschuldigen van de mishandeling. Jeugdzorg kan dus worden gezien als een boosdoener, die trouble in Anja's leven aanricht. Anja's kleinkinderen

komen nog niet veel aan bod in deze verhaallijn, maar krijgen in de volgende verhaallijn wel een rol. Er is ook een antagonist, een kennis, die als een helper kan worden gezien, door Anja de volgende troostende gedachte aan te reiken toen een vriendin van haar -jong- overleed: *“Mensen die jong overlijden worden niet meer oud(er), maar worden ook niet ziek of krijgen niet met andere vervelende dingen te maken”*. De **handelingen** die kenmerkend zijn voor de protagonist Anja is het stug doorgaan met als **doel** het vol te houden. Dit heeft een tijd voor haar gewerkt, maar het **resultaat** is dat ze niet meer kan en niet weet hoe ze verder moet. Dit kan worden gezien als een moment van groei: ze komt erachter dat het niet voor haar werkt. Het lijkt er op dat de situatie rondom haar oudste dochter en de zorgen die dit met zich meebrengt de druppel is waardoor het doorgaan niet meer werkt. De spreekwoordelijke druppel -de toestand met Jeugdzorg- is tegelijk de trouble, oftewel het probleem, van Anja en ook de drijfveer, de push, waardoor ze heeft doen besluiten dat het nu anders moet.

Verhaallijn 2: *“Het is zomaar gelukt om positiever te kijken”*

Anja gaat na de eerste drie contacten op aanraden van de counselor oefenen met het maken van alternatieve verhalen en ze pikt dit als volgt op in Fragment 1, zie pag. 22.

Later, wanneer het over doelen gaat, schrijft ze dit:

“...Het is verder wel grappig dat je door je doelen te bepalen erachter komt wat je graag wil, maar ook waar je b. v. de lat (te) hoog legt voor jezelf. Eigenlijk weet ik dat ook wel van mezelf, maar toch doe je dat dus. Mijn doel is om weer gelukkig(er) te zijn.

De herinneringen daarbij zijn de leuke momenten met onze kleinkinderen. Ik kan daarom zeggen: Ik kan weer gelukkig(er) zijn omdat ik ook kan genieten van de leuke momenten die ik wel met de kleinkinderen heb. Mijn tweede doel is om weer plezier te hebben in mijn hobby taarten bakken en versieren. De herinneringen daarbij zijn: Dat o.a. de kleinkinderen de taarten e.d. erg leuk en lekker vinden, maar dat ik geneigd ben om te moeilijk te denken of te willen doen. Ik kan daarom zeggen: Ik kan weer plezier hebben in mijn hobby als ik probeer niet eerst te moeilijk te denken of te willen doen, maar juist makkelijk te beginnen en evt. later moeilijker te doen.”

Ze voegt hier aan toe dat ze vindt dat ze moet genieten van wat ze wel heeft met de kleinkinderen en dat ze wil proberen de negatieve dingen aan de kant te laten staan. Ze zegt dat deze negatieve dingen er wel zijn, maar dat je moet proberen ze niet te laten overheersen. Hierover zegt ze dat haar dat nu nog niet lukt, maar dat er hoop is. Ze spreekt zichzelf vervolgens in een soort gebiedende wijs toe:

“Ga eenvoudig beginnen bij het versieren van taarten e.d. en bouw de moeilijkheidsgraad uit. Dit lukte deze week wel al; Woensdag vieren we de verjaardag van de tweede kleindochter (...)Dit is erg goed gelukt, en ondanks wat tegenslag bleef ik ook rustig. De vulling en verdere versiering moet ik

nog doen (dat ga ik dinsdagmiddag doen), maar ik heb goede hoop dat me dat gaat lukken zonder nijdig te worden als het even tegen zit.”

Hierbij laat ze zien dat het een proces is waar ze aan is begonnen; ze begint eenvoudig en wil het uitbreiden. Ook dit vind ik een vorm van groei, van inzicht; ze weet dat ze niet te hard van stapel moet lopen en dat het geleidelijk steeds beter zal gaan.

Over de opdracht over doelen en identiteitsherinneringen schrijft ze vervolgens het volgende:

“De conclusie bij de doelen en identiteitsherinneringen is: Je hoeft de negatieve dingen niet te vergeten, maar probeer ook en misschien wel vooral naar de positieve dingen te kijken en hier van te genieten.”

Ook in dit fragment lijkt ze zichzelf bemoedigend toe te spreken. Ze is hierin niet te hard voor zichzelf; ze spreekt met de woorden “hoeft niet” en “probeer” en geeft zichzelf hiermee een soort nieuwe leefregels.

Over de uitwerking van de cursus -en specifiek deze opdracht- op haar vertelt ze dit:

Het bijzondere is wel, dat door deze oefening het zomaar gelukt is, tot nu toe, om met plezier bezig te zijn met het bakken en versieringen maken voor de taart. Er was wel spanning, maar ook toen er wat mis dreigde te gaan lukte het kalm een oplossing te vinden en mijn doel te bereiken.

Deze week was lastig, maar doordat het vorige week zo meezat lukte het wel om “van een afstand” te kijken naar de opdrachten. De doelen en verwachtingen die ik heb zijn bijna allemaal zowel inspirerend als frustrerend. Sommige, zoals taarten bakken en versieren wil ik niet loslaten, omdat ze te leuk zijn. Daar moet ik dus rust in gaan vinden en tot op heden lukt dat ook. Ik heb zondag nog weer een taart gebakken voor onze zoon die maandag jarig is. De taart lukte goed en het versieren ook. Andere doelen/ verwachtingen zijn lastiger los te laten (het gebeuren rondom de kleinkinderen). Het is waarschijnlijk wel verstandiger om die doelen wat losser te laten. Ook dat lukte deze week best wel goed doordat ik vooral met de leuke foto’s van de kleinkinderen bezig ben geweest.

Anja laat zien dat ze beter in staat is te relativeren en dat het haar helpt om haar doelen te bereiken. Ze merkt dit verschil zelf ook. Hierboven vertelt ze over het loslaten van doelen en verwachtingen en dat het voor haar moeilijk is om de situatie rondom haar dochter en kleinkinderen los te laten. Wel weet ze hier op een andere manier naar te kijken, namelijk vanuit het oogpunt van “verlies”. Hierop heeft ze een alternatief hoofdstuk gemaakt, het hoofdstuk over verlies van dierbaren (rouw). Hieronder is te zien hoe ze deze opdracht op haar situatie heeft toegepast:

“Ook al zijn de kleinkinderen niet overleden, toch heb ik geprobeerd naar die situatie te kijken vanuit het oogpunt “verlies”. Stap 1: De kleinkinderen betekenen heel veel voor mij dus doet het veel pijn om

ze niet zomaar om me heen te hebben. Ik ben somberder en verbittert, soms voel ik haat. Ik blijf vasthoudend in deze dingen. Het gaat nu wel al wat beter, maar het is nog erg moeilijk. De negatieve en positieve herinneringen geven een goed beeld van waar je verdrietig om bent, maar dus ook waar je wel blij mee bent. Betekenis geven aan het “verlies” laat goed zien dat er toch ook veel dingen zijn waar je wel blij van wordt. B. v. de leuke reacties van de kleinkinderen op de verjaardagstaart en op de paaskuikens gemaakt van een verrassingsei. Stap 5 is in dit geval mogelijk door de bezoeken aan de kleinkinderen. Stap 6 laat me inzien wat de kleinkinderen ieder voor zich leuk en lekker vinden door hun reactie op wat je doet en meeneemt voor ze. Kinderen vinden cadeautjes en verrassingen natuurlijk belangrijk en door hun reacties zie ik ook hun blijdschap terug.”

Het feit dat ze dit hoofdstuk, op eigen initiatief en naar eigen inzicht, passend heeft gemaakt op haar eigen situatie, laat zien dat Anja op een overstijgende manier naar haar leven en de gebeurtenissen kan kijken. Ook geeft ze later aan wat ze aan het maken van de opdrachten heeft gehad en hiermee reflecteert ze op zichzelf. In onderstaand fragment is te zien hoe Anja een sprookje maakt over haar eigen leven. Dit sprookje geeft, naar mijn idee, heel mooi weer hoe zij zichzelf ziet en hoe zij de verandering die ze gedurende de cursus heeft doorgemaakt ziet:

Ik denk dat ik de opdrachten wel goed heb kunnen “gebruiken”. (...) Het is grappig om te merken dat hoe meer je herinneringen ophaalt hoe meer je je ook kunt herinneren, zowel de leuke als de niet leuke dingen. Ik heb geprobeerd een sprookje te schrijven over mijn situatie van nu. Dit met hulp van de aanwijzingen. Het sprookje is als volgt: Er was eens een oma die heel veel van haar kleinkinderen hield. Zij woonde in een redelijk klein dorp waar veel mensen elkaar kenden. Zij was erg bedroefd omdat ze haar kleinkinderen veel te weinig zag. Dit kwam omdat jeugdzorg de kinderen uit huis had laten plaatsen. Dit dwong de oma om op afspraak eens in de zes weken “vrolijk” op bezoek te gaan (bij jeugdzorg) bij haar kleinkinderen. Wat leidde tot veel verdriet, pijn, boosheid en frustratie. Gelukkig werd zij geholpen door “schrijven over je leven.” Hoewel dit soms bijna mislukte doordat het zo moeilijk was om ook naar het positieve in de situatie te kijken. Uiteindelijk lukte het steeds meer en makkelijker om ook naar het positieve te kijken. Daardoor kon ze overal beter mee omgaan.

Hierin geeft ze aan dat ze van zichzelf vindt dat ze overal beter mee om kan gaan, doordat het haar makkelijker afaat om ook naar het positieve te kijken.

Ze geeft in diezelfde mailwisseling ook nog een voorbeeld van hoe ze nu op stressvolle situaties reageert en hoe ze dat vroeger deed. Ze benoemt daarin ook de verandering die ze daarin heeft doorgemaakt; de verbetering vergeleken met toen ze startte aan Op verhaal komen:

“Afgelopen week waren er een aantal vervelende niet lekker lopende dingen waardoor ik toch wel erg geïrriteerd raakte. Een huishoudelijke klus duurde naar mijn zin veel te lang en dus liep ik bij de

volgende klusjes nogal te mopperen. Ik was alleen dus niemand had er last van, maar het voelde niet fijn. Een gesprek met een gezinsvoogd van de kleinkinderen is op z'n zachts gezegd vervelend. Je woorden worden verkeerd uitgelegd, hij probeert je woorden in je mond te leggen alsof jij dat zagezegd hebt en het af willen breken van het gesprek als het niet naar zijn zin loopt. Je moet dan toch vriendelijk en geduldig blijven en dat is niet makkelijk (grrrrr). Ondanks dit soort dingen probeer ik wel positief te blijven en ik merk het ook beter op als dat niet lukt, maar ik kan het (meestal) wel makkelijker bijsturen. Dit is al een grote verbetering in vergelijking met toen ik startte met deze cursus."

Voor Anja stopt de cursus niet na de officiële afsluiting. Ze geeft aan het boek nog eens helemaal door te willen werken en zo veel mogelijk herinneringen op wil schrijven, zowel negatieve als positieve. Daar voegt ze het volgende aan toe:

"En kijken of er bij het negatieve ook iets positiefs te vinden is. Als dat er niet is geeft dat ook weer niet, maar als dat er wel is blijkt het mij toch ook vooruit te kunnen helpen."

Identificatie verhaallijnelementen

In bovenstaande fragmenten laat ze zien dat ze van het **niet kunnen zien** van de positieve kant, naar het **proberen van het zien** van die kant tot uiteindelijk het **zien** van de positieve kant is gegaan.

In deze verhaallijn wordt als **locatie** naar het huidige leven van Anja verwezen. De **protagonist** in dit verhaal is de ik-figuur, Anja die een vechter is omdat ze niet opgeeft. Daarnaast is ze toekomstgericht en vastberaden om de wereld positiever te bekijken. Ze strubbelt eerst nog wat om zich niet alleen op het negatieve te richten, maar gaandeweg lukt het haar steeds beter, waardoor ze zelf positiever wordt en het ook gemakkelijker wordt om positief te zijn. De **antagonisten** in deze verhaallijn zijn nog steeds haar man, kinderen, kleinkinderen en bureau Jeugdzorg. Haar kleinkinderen hadden in de eerste verhaallijn geen echte rol, er werd niet veel over hen gesproken. In deze verhaallijn kan Anja weer genieten van haar kleinkinderen en wordt de liefde meer onderstreept. Ze geniet van de momenten die ze met haar kleinkinderen heeft, waar die momenten haar eerder alleen maar deden denken aan de problemen die haar dochter met bureau Jeugdzorg had. Anja maakt zich in deze verhaallijn minder druk om Jeugdzorg, deze hebben nog wel een rol en zorgen nog steeds voor trouble, maar doordat Anja er anders tegenaan kan kijken, is de trouble verminderd. De **handelingen** die de protagonist Anja uitvoert, bestaan onder andere uit het maken van de opdrachten uit het boek, om uiteindelijk tot het **doel** te komen dat ze het verleden wat meer los laat, gelukkiger wordt en het plezier in haar hobby terug te krijgen. Dat draagt ook bij aan het zien van de positieve kant. De extra handeling die ze onderneemt, is het uit zichzelf maken van een extra hoofdstuk over rouw. Dit hoofdstuk zou als een **middel** of **helper** kunnen worden gezien. Door op deze manier naar de

(verlies)situatie omtrent haar kleinkinderen te kijken, is ze beter in staat de situatie los te laten. Daarnaast verandert haar houding: waar ze eerst nog wat sneller geneigd was de handdoek in de ring te gooien en om hoge eisen te stellen aan zichzelf, wanneer het bijvoorbeeld om haar hobby taart maken en versieren gaat, is ze nu eerder tevreden en houdt het ook leuk door op een meer ontspannen manier met haar hobby bezig te zijn. Al met al is ze hard bezig om haar doel om gelukkiger te worden te behalen, het **resultaat** tot dusver is dat ze met plezier schrijft en haar hobby uitvoert en hierbij het gevoel heeft dat het haar helpt om vooruit te komen.

Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau

Samenhang verhaallijnen

De twee verhaallijnen lopen min of meer in elkaar over, volgen elkaar op. Anja verandert qua benaderingswijze en waar ze eerst stug doorging wanneer er problemen op haar pad kwamen, kiest ze er nu voor en lukt het haar om de positieve kant van zaken te zien.

De overgang en daarmee ook de verschillen tussen de twee verhaallijnen kunnen worden gekenmerkt door de volgende groeimomenten: Ten eerste is er een verandering van houding, namelijk niet meer stug doorgaan, aangezien dit niet voor haar werkt. Ten tweede wil ze zaken op een positievere manier benaderen, schrijven lukt waar het eerst niet goed lukte, ze wil doorgaan met schrijven, een hoofdstuk over rouw maken (inzicht over verlieservaring) en rust nemen met haar hobby. Ze zegt zelf ook dat ze zichzelf beter kan bijsturen wanneer ze merkt dat ze (te) negatief over dingen denkt. Dit leidt er allemaal toe dat ze mijns inziens gaandeweg gelukkiger wordt. Waar ze eerst nog meer feitelijk en met zekere afstand over haar leven vertelt, wordt het steeds meer een echt verhaal.

De verschillen tussen de verhaallijnen weerspiegelt de overgang van de eerste verhaallijn in de andere en daarmee ook de groei die Anja doormaakt. Juist doordat de verhaallijnen zo mooi in elkaar overlopen en het verschil tussen beide relatief groot is, wordt ook de groei hierin zichtbaar. Hieronder zal ik de verschillen -oftewel de groei die te zien is- tussen de verhaallijnelementen weergeven:

Groei karakter: Anja verandert van een vrouw die met haar problemen om gaat door stug door te gaan, in een vrouw die de positieve kant van zaken wil belichten. Dit laatste is iets wat ze probeert en wat haar ook “zomaar” lukt.

Groei locatie: De locatie verschuift van herinneringen aan het verleden en vervelende gebeurtenissen die vroeger zijn gebeurd naar het huidige leven van Anja, waarin ze ook oog heeft voor de toekomst.

Groei handelingen/gebeurtenissen: De handelingen van Anja maken ook een verandering door: ze gaat niet meer stug door, maar is bewust bezig om een positiever licht op het leven te laten schijnen.

Hiermee worden de gebeurtenissen ook in een ander licht gezet. Een sprekend voorbeeld voor de groei in de handelingen die Anja uitvoert is het feit dat het “zomaar” is gelukt om met plezier een taart te bakken en positiever naar het leven te kijken. Uit het woord “zomaar” spreekt een vorm van verrassing, alsof Anja het niet had verwacht dat ze het zou kunnen. Aan de andere kant schreef ze meerdere malen dat ze het graag wilde en er wel mee bezig was. Ze had het mijns inziens wel gehoopt, maar toch niet helemaal verwacht. Het is dus niet zo dat ze hier zelf geen aandeel in heeft en dat het haar is overkomen dat het is gelukt positiever in het leven te staan, maar toch had ze het niet geheel verwacht dat ze het in zich zou hebben.

Groei middelen/doelen/resultaten: Anja's doelen worden ook gaandeweg meer duidelijk. Waar haar doel eerst was om het vol te houden, werden haar doelen gaandeweg de cursus omgezet in het verleden wat meer los te laten, gelukkiger te worden en het plezier in haar hobby's terug te krijgen. De extra handeling die ze onderneemt, is het uit zichzelf maken van een extra hoofdstuk over rouw, dat hoofdstuk kan dus als helpend middel worden gezien. Daarnaast maakt ze uit zichzelf passende oefeningen en laat ze ook haar creativiteit zien door een sprookje te schrijven. Al met al wordt ze vrijer in het schrijven wat tot resultaat heeft dat ze haar hobby's weer met meer plezier uitvoert en het gevoel heeft vooruit te komen.

Conclusie qua groei

Anja benoemt zelf meerdere keren dat het haar is *gelukt*. Uit het woord “lukken” spreekt een vorm van groei: ze heeft doelen gemaakt die ze graag wilde bereiken en die heeft ze bereikt. Het is haar gelukt. Daarnaast spreekt ze over *“een grote verbetering vergeleken met toen ik startte met deze cursus”*. Hiermee zegt ze dat ze zelf ook merkt dat ze anders naar het leven kijkt. Bovendien is ze van plan om deze nieuwe manier van kijken voort te zetten en te blijven ontwikkelen: ze gaat kijken of er bij negatieve dingen ook positieve kanten te vinden zijn. Het sprookje dat ze schrijft verwoordt denk ik het beste hoe zij de groei bij zichzelf ziet. Ook laat ze in het sprookje zien dat ze de samenhang tussen elementen in haar leven ziet: ze ziet causaliteit (te zien aan de woorden: *omdat, dwong om te, leidde tot, uiteindelijk, daardoor*). Zo leidde het uit huis plaatsen van de kleinkinderen door Jeugdzorg ertoe dat ze haar kleinkinderen weinig zag. Het weinig zien van haar kleinkinderen maakte haar vervolgens bedroefd. Omdat ze haar kleinkinderen weinig kon zien, werd ze gedwongen om eens in de zes weken “vrolijk” op bezoek te gaan alsof er niets aan de hand was. Dat zorgde voor veel verdriet, pijn, boosheid en frustratie bij Anja. Door te schrijven over haar leven werd te geholpen: het lukte haar uiteindelijk steeds meer ook naar het positieve te kijken, waardoor ze overal beter mee om kon gaan.

Al met al is mijn indruk dat Anja gaandeweg tot zelfinzicht is gekomen. Ik denk dat ze het al een tijd wilde, maar niet wist hoe ze de deur naar dat zelfinzicht op een kier kon zetten. Inmiddels heeft ze, met hulp van het boek, de deur kunnen openen en ze is niet van plan deze te sluiten.

Tabel 2.

Samenvatting van de verhaallijnen van Anja

Verhaallijnelement	"Stug doorgaan"	"Het is zomaar gelukt om positiever te kijken"
Locatie/scène	Eerst in gezin van herkomst, later in eigen gezin en gezin van dochter	Haar eigen omgeving, thuis
Protagonisten & antagonisten	Vechter ik die niet meer kan vechten & gezin en kennissen (ouders, man, kinderen, kleinkinderen, Jeugdzorg) Jeugdzorg zorgt voor trouble	Vechter en toekomstgerichte ik
Handelingen/gebeurtenissen	Gebeurtenissen: man ontmoeten, overlijden vriendin, trouwen, gezin stichten, dochter valt in water, overlijden (schoon)ouders, geboorte kleinkind(eren), mishandeling kleinkind, jeugdzorg komt in beeld. Handelingen: stug doorgaan Trouble: Beschuldigingen van Jeugdzorg	Blijven bezoeken van kleinkinderen, ook bij Anja en kleindochter thuis, kinderen voelen zich op hun gemak, schrijven over haar leven
Middelen & helpers	Troostende handgreep gekregen van kennis: "Mensen die jong overlijden worden niet meer oud(er), maar worden ook niet ziek of krijgen niet met andere vervelende dingen te maken." Stug doorgaan	Het boek is een helper, een middel voor Anja om door te gaan met schrijven. Daarnaast is een middel om haar hobby weer op te pakken
Doelen & resultaten	Doel: Volhouden Resultaat: Ze kan niet meer	Meer genieten van hobby's en de positieve kant bekijken. Dit is zowel haar doel als resultaat. Ze wil hier mee verder

Tabel 3.

Overzicht van groeimomenten van Anja

Omschrijving groeimoment
Het verhaal over Sinterklaasavond
Het lukken om iets op papier te krijgen
Positiever kunnen kijken
Toegeven dat ze niet meer stug door kan gaan
Geduld bewaren tijdens haar hobby's en genieten
Verandering van houding: niet meer stug doorgaan en ook oog hebben voor het positieve

3.2 Casus 2: Bram

Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau

“Het talent om creatief te schrijven ontbreekt mij volledig, maar ik heb wel andere talenten”

Bram is een man van 77 jaar en hij is vijftien jaar getrouwd met zijn tweede vrouw. Uit zijn eerste huwelijk heeft hij vier zoons en zijn vrouw heeft uit haar eerdere huwelijk twee zoons. Ook hebben ze allebei kleinkinderen, aan wie ze veel plezier beleven. Bram is sinds 1994 met pensioen en vult zijn vrije tijd onder andere met drie keer in de week -buiten- tennissen. Hij schrijft het volgende over zijn reden om zich voor de cursus te hebben aangemeld:

“De eerste tijd van mijn “pensionering” was prima, maar de laatste tijd ben ik, vooral 's morgens, tamelijk somber en rusteloos, waaraan de huisarts, ondanks medicatie, ook weinig kan doen. Misschien kan de “cursus” verandering in mijn gemoedstoestand brengen.”

Een groot gedeelte van de correspondentie tussen Bram en zijn begeleider gaat over de interactie en de vertwijfelde houding van Bram tegenover de cursus. Ook schemert hierbij door dat hij erg nauwkeurig is en veel waarde hecht aan feitelijkheid en accuraatheid. In zijn eerste bericht stelt Bram zich als volgt voor:

“Het internet leent zich niet erg voor een persoonlijke kennismaking, maar ik wil toch een poging doen. Mijn naam is van der Vlis, voornaam Bram, waarmee je mij mag aanspreken.”

Hiermee slaat hij een wat formele, afstandelijke toon aan. In hetzelfde bericht komt de wat sceptische, onzekere houding naar voren: zo voert hij aan dat de “cursus” (de aanhalingstekens brengen zorgen voor mijn gevoel ook voor een afzwakking van het woord cursus) *misschien* kan helpen. Later, na het korte gedeelte waarin hij zichzelf voorstelt, geeft hij aan dat de gang van zaken omtrent de opdrachten en het onderzoek niet duidelijk voor hem zijn en hij vraagt om verduidelijking. Ook in vervolgberichten blijft Bram vraagtekens zetten bij het boek en wat de auteurs schrijven en verwachten van de deelnemers. Zo schrijft hij bijvoorbeeld dat er volgens hem een beperkte groep deelnemers is voor wie de cursus geschikt is en dat niet iedereen in staat is om op een persoonlijke manier te schrijven over het leven. Hij rekent zichzelf wel tot die groep, maar geeft aan dat hij door zijn beroep een zakelijke manier van schrijven heeft ontwikkeld. Het is voor mij onduidelijk of deze bezwaren uit bezorgdheid voortkomen of uit scepticisme. Ondanks de bezwaren en de vragen die Bram heeft, neemt hij toch de moeite de cursus te volgen. Achter de twijfel zit dus nog wel zijn motivatie verscholen.

In zijn berichten schrijft hij inderdaad -zoals hij zelf al aangaf- op een zakelijke, feitelijke manier. Gedurende de hele mailwisseling blijft hij bijvoorbeeld afkortingen gebruiken en houdt hij een zekere afstand of terughoudendheid tot zijn herinneringen. Hij begint de eerste opdracht als volgt en hierin komt zowel de zakelijke manier van schrijven naar voren, als de wat afstandelijke schrijfstijl:

“Mijn vader was een zorgzame man, die niet snel emoties toonde, en waarschijnlijk heb ik die eigenschap(pen) van hem overgenomen. (...) Overigens kon ik het met mijn ouders en zussen altijd prima vinden. Het is voor mij dan ook niet vreemd, dat ik op de vragen als hoe was je en wat was er moeilijk in je jeugd geen duidelijk antwoord kan geven om de eenvoudige reden, dat ik me geen moeilijkheden herinner. Ook op de lagere school, waar ik in de lagere klassen tot de besten gehoord schijn te hebben, waren geen problemen. Alleen de vijfde klas heeft , waarschijnlijk door veel schoolverzuim ivm luchtalarm e.d. voor achterstand gezorgd, waardoor mijn aanloop naar de middelbare school moeizaam ging, waardoor ik in de tweede klas, zoals dat toen heette, bleef zitten.”

Later schrijft hij dat hij het schrijven over negatieve herinneringen kinderachtig vindt, dat hij het hierbij wil laten en dat hij het nut van het opschrijven van herinneringen niet in ziet. Volgens hem zijn het onbelangrijke, kleine details. Onduidelijk is of dit enkel als commentaar op de cursus kan worden opgevat of dat het ook met wat irritatie dat het hem niet goed lukt te maken heeft. Tijdens het lezen van de voorstelmail en het eerste bericht kreeg ik het gevoel dat hij een soort weerstand tegen de cursus had, dat hij er niet voor openstond. Wel reageert hij in het bericht hierna redelijk positief op de feedback van de counselor, die hem als reactie vooral liet inhaken op de positieve herinneringen die hij aan de band met zijn ouders en zussen had. Hij geeft daarna zelfs aan dat het hem verbaasde dat hij een vel papier vol had gekregen en dat dat eigenlijk nog te weinig was. Hij benoemt ook dat hij het moeilijk vindt om persoonlijke dingen op papier te zetten, waardoor er soms algemeenheden ontstaan. Hij lijkt min of meer toe te geven dat hij het lastig vindt en dat het niet zozeer aan de cursus ligt. De tweestrijd tussen de cursus en het niet lukken blijft de hele cursus een rol spelen en veel berichten gaan voor het grootste gedeelte over het niet lukken van het schrijven. Wel stelt hij zijn houding af en toe wat bij, zo zegt hij een keer dat hij hoopt dat de begeleider iets in zijn verhaal kan zien.

Naast het schrijven over de cursus en hoe hij tegenover de cursus staat, schrijft Bram veel over zijn loopbaan en over zijn zoons. Hij wil zijn zoons graag uitgebreid aan de begeleider voorstellen. Hij schrijft dat hij in alle bescheidenheid trots is op zijn zoons, die allen op hun manier veel bereikt hebben. Het komt over alsof Bram veel waarde hecht aan carrière, aangezien hij zelf veel over zijn werk schrijft en hij zijn zoons ook omschrijft vanuit de opleiding en het werk wat ze doen (en gedaan hebben).

Ook schrijft hij over zijn talenten, een opdracht waarvan hij vindt dat deze bij hem aansluit. Na het maken van deze opdracht schrijft hij dit:

“Terugkijkend op de talenten, die mijn leven gevormd hebben, kan ik met een gevoel van tevredenheid op het verleden terugkijken en sommige van die talenten helpen me in het dagelijks leven. Daarom kom ik er ook niet toe om een creatieve opdracht uit te voeren, want zoals eerder opgemerkt ontbreekt dat talent mij volledig.”

Al met al blijft Bram vrij ongrijpbaar, hij laat niet veel los en is vertwijfeld over zijn eigen kunnen en de werking van de cursus. Ondanks dat er soms een kleine opening leek te ontstaan en dat Bram het wel heeft geprobeerd, heb ik het idee dat hij (nog) niet open stond voor deze cursus. Er zijn dan ook weinig momenten van groei te zien, enkel wanneer hij schrijft over zijn carrière en op de momenten dat het er op leek dat Bram het gevoel had iets aan de opdrachten te hebben. Deze momenten werden echter veelal gevolgd door een moment van stagnatie (meer hierover in de analyse van verhaallijn 1).

Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau

Verhaallijn 1: “Ik heb niet het gevoel dat ik op verhaal ben gekomen”

Meteen bij het eerste bericht van Bram valt zijn wat onzekere houding op. Hij lijkt wat terughoudend te zijn over de vorm van contact met zijn begeleider gedurende deze cursus door te zeggen dat het internet zich niet erg leent voor een persoonlijke kennismaking.

Zoals in de holistische contentanalyse vermeld, slaat hij mijns inziens direct een wat afstandelijke toon aan en ik vind er ook een vlag van scepticisme in doorklinken. Deze houding is kenmerkend voor de rest van de berichten en in deze eerste verhaallijn is eigenlijk niet een echte verhaallijn te onderscheiden. Een groot gedeelte van datgene wat Bram schrijft, gaat namelijk over de correspondentie en de inhoud van de cursus (en niet over zijn leven). Toch benoem ik het verhaal over de cursus -mede omdat het zo’n groot gedeelte van de totale correspondentie is- als de eerste verhaallijn.

In zijn berichten is hij niet enkel sceptisch of onzeker over de cursus (bijvoorbeeld terug te lezen in: *“de auteurs nemen aan, dat alle lezers van hun boek “creatief” kunnen schrijven, maar een groot deel kan dat niet.”*) maar ook over de begeleider (*“P.s. Let je een beetje op je nederlands?”*). Ik heb het idee dat hij misschien wel wilde, maar niet genoeg open stond voor de cursus. Maar aangezien hij zich wel heeft aangemeld, valt eigenlijk te verwachten dat het wellicht meer in zijn aard ligt dan dat het om een bewuste defensieve houding gaat. Ook benoemt hij een keer dat hij een opdracht te persoonlijk vindt om het er over te hebben. Hij lijkt dus niet alleen wat terughoudend tegenover het

schrijven te staan, maar wil daarbij ook nog eens niet te dicht bij zichzelf komen. Het lijkt om een soort zelfbescherming te gaan.

Door de berichten heen blijft Bram bij vlagen sceptisch en terughoudend, alhoewel hij soms ook wat lijkt te ontgooien. Zo kan hij na zeer uitvoerige feedback van de begeleider weer verder, waar hij eerst het nut van die opdracht niet kon inzien. Na de feedback zag hij hoe hij het ook kon benaderen en daarmee is hij vervolgens aan de slag gegaan. Ook heeft hij een haiku gemaakt, tegen zijn eigen verwachting in:

“De dag van de uitslag van het eindexamen is een positieve herinnering, waar ik zelfs een "haiku" voor heb geschreven: Staande in de hal waren wij nog met twintig en vijf niet geslaagd.”

Ik kreeg het gevoel dat de wil er wel was, maar dat het hem op de een of andere manier niet lukte dingen uit zijn hoofd (en) op papier te krijgen. Wellicht dat de combinatie van de zakelijke manier van schrijven, de onzekerheid over zijn eigen kunnen (op het gebied van creatief schrijven) en de manier van communiceren (e-mail) er gezamenlijk voor hebben gezorgd dat zijn toon sceptischer overkwam dan dat het bedoeld was. Bram probeert het namelijk wel en het wordt al snel duidelijk dat schrijven over zijn leven niet iets is wat hij gewend is te doen, het is niet in lijn met zijn manier van leven (zijn carrière) en zoals hij zelf aangeeft, zit het waarschijnlijk ook niet in zijn genen. Desondanks heeft Bram zich wel opgegeven, waaruit al een kleine vorm van groei spreekt.

In week zes is het even stil rondom Bram. De begeleider stuurt hem wel een reactie en de nieuwe opdracht, maar hier reageert hij niet op. Vervolgens stuurt de begeleider een tussenbericht met de vraag hoe het met hem gaat en of het lukt met het volgende hoofdstuk (hoofdstuk zes). Op dit tussenbericht reageert hij door te zeggen dat hij er niet aan toe is gekomen en dat hij het hoofdstuk vluchtig heeft doorgelezen, maar al snel zag dat dit geen hoofdstuk voor hem was omdat hij geen creatieve schrijver is. Wel bedankt hij de begeleider voor de attente reactie en lijkt hij bereid te zijn de opdracht alsnog te maken, al ziet hij er wat tegen op. In het volgende bericht geeft hij aan niet uit de voeten te kunnen met de stof van hoofdstuk zes. Hij maakt de opdracht over doelen (in zijn woorden: wensen, want hij heeft geen doelen zo zegt hij) en sluit als volgt af: *“Na de eerste toch interessante hoofdstukken was dit een tamelijke onbegrijpelijke en teleurstellende ervaring.”*

Hij reageert hierna goed op de feedback en geeft aan zich bezwaard te voelen dat hij het hoofdstuk zo kort heeft behandeld. Hij zegt ook dit nooit te kunnen benaderen zoals de begeleider dat heeft gedaan, maar dat hij wel met haar feedback -die hij meerdere keren heeft gelezen en heeft geprint- aan de slag wil gaan om het hoofdstuk opnieuw te maken. Dit heeft hij gedaan, maar hij schrijft hier niet over. In het volgende bericht meldt hij dat hij niet aan de volgende opdracht is toegekomen en dat hij betwijfelt of hij iets van het hoofdstuk kan maken. Hij vertrekt voor vakantie en zal daarna *proberen er iets van te maken*. Wederom spreekt uit het “proberen” een soort terughoudendheid. Ik

kan er nog steeds mijn vinger niet opleggen of het scepticisme is, wat ik in de eerste berichten meer vond doorklinken, of dat het een vorm van onzekerheid of faalangst is. Na zijn vakantie schrijft hij dat het hem helaas niet is gelukt te opdracht te maken, waarna hij overgaat tot de afsluiting van het gehele contact. Hij geeft nogmaals aan niet het gevoel te hebben dat hij op verhaal gekomen is, maar dat hij het toch een goede ervaring vond.

Identificatie verhaallijnelementen

Deze eerste verhaallijn, waarin het dus voornamelijk over de correspondentie en de houding van Bram tegen over de cursus gaat, speelt zich af in het heden; als **locatie** kan het nu, het deelnemen aan de cursus gezien worden. De karakters die in deze verhaallijn een rol spelen kunnen onderverdeeld worden in protagonisten en antagonist. De **protagonist** is in dit geval de terughoudende, sceptische Bram, die niet overtuigd lijkt van het nut van de cursus. Op verhaal komen en dit meerdere keren laat blijken. De antagonist in deze verhaallijn zijn de begeleider en de vader van Bram, van wie hij de eigenschap heeft om niet over emoties te praten. Bram en de begeleider van de cursus reageren over en weer op elkaar. De begeleidster kan tevens gezien worden als een **helper**: zij probeert hem uit te leggen en in te laten zien hoe de cursus voor hem van toepassing zou kunnen zijn en wat hij concreet aan bepaalde opdrachten zou kunnen hebben. De **handelingen** die de terughoudende Bram uitvoert bestaan uit het schrijven, maar ook sceptisch zijn en het niet willen toelaten. Daarnaast zijn handelingen het niet creatief kunnen/willen zijn, kritisch tegenover de cursus staan. Het **doel** van Bram is uiteindelijk om een andere kijk op dingen te krijgen, dat is de voornaamste reden waarom hij zich heeft opgegeven voor de cursus. Met name zijn kritische houding leidt ertoe dat hij meerdere keren stagneert in het slagen om over zichzelf te schrijven. Hij pakt het wel op, dus ook het door willen gaan is kenmerkend voor Bram. Hij doorloopt min of meer het volgende proces qua handelingen: eerst verzacht hij in zijn houding, daarna loopt hij vast (geeft dit ook zelf letterlijk zo aan), om daarna toch weer met zijn doelen aan de slag te gaan, wat tot slot niet lukt. Het gaat dus een beetje af en aan, hij kabbelt min of meer door de cursus. De trouble in dit verhaal is de frictie tussen de methode en Bram. Daarnaast draait het veelal om het zoeken en vinden van aansluiting bij de cursus. Het **resultaat** van zijn handelingen (onder andere het niet over bepaalde dingen willen schrijven), zijn houding en de frictie is dat hij het gevoel heeft niet op verhaal te zijn gekomen.

Verhaallijn 2: *“De talenten, die mijn leven gevormd hebben, helpen me in het dagelijks leven”*

De tweede verhaallijn die is onderscheiden, is de verhaallijn waarin het niet over de cursus en de moeilijkheden daaromtrent, maar over de successen in Brams leven gaat. Hij vertelt meerdere keren

over zijn loopbaan en zijn eigenschappen die hem daarin hebben geholpen. Uit de hoeveelheid die hij erover praat, maak ik op dat hij het ook belangrijk vindt dat hij daarin geslaagd is. Hij vertelt het volgende over zijn ontwikkeling in zijn carrière:

“Ook op de lagere school, waar ik in de lagere klassen tot de besten gehoord schijn te hebben, waren geen problemen. Alleen de vijfde klas heeft ,waarschijnlijk door veel schoolverzuim ivm luchtalarm e.d.voor achterstand gezorgd, waardoor mijn aanloop naar de middelbare school moeizaam ging, waardoor ik in de tweede klas, zoals dat toen heette, bleef zitten.. (...) Aanvankelijk ging het niet best,maar na tweemaal de tweede klas, ging het verder eigenlijk probleemloos. Achteraf bezien enigszins ongewoon, want wij woonden op de rand van wat nu een achterstandswijk zou heten en ik de enige was,die naar de middelbare school ging. (...) Na verhuizing naar Breda en een paar maanden op een accountantskantoor brak een periode aan, waaraan ik nog dikwijls terugdenk, toen bijna twee jaar militaire dienstplicht. Omdat ik middelbare school had en hard kon lopen werd ik naar de zg school voor reserveofficieren gestuurd. Over die tijd kan alleen al een boek worden geschreven, als ik daarvoor de mogelijkheden had. Als tweede luitenant ben ik, zoals dat toen heette "afgezwaaid". Ook over die tijd vraag ik me nu af of het eigenlijk wel mogelijk was om een jongen van twintig verantwoordelijk te maken voor het welzijn van 40 leeftijdsgenoten. (...) Daarna is er een andere tijd aangebroken toen ik ging werken, zonder enige ervaring, op de exportafdeling van een conservenfabriek, waar de verhoudingen anders waren dan in het leger. Zonder daarover eerder nagedacht te hebben, ben ik cursussen in engels/duits/frans gaan volgen, waarvan ik later in mijn zakelijke carrière dagelijks plezier heb gehad. (...) Door een toevalligheid ben ik in de graanhandel terechtgekomen en daar heb ik na een moeizaam begin door de totale onbekendheid met het werk ruim 33 jaar met voldoening gewerkt.”

Hij heeft dus in zijn leven veel en hard gewerkt en heeft zich gedurende zijn loopbaan ontwikkeld, mede door het volgen van taalcursussen. Ook zijn feitelijkheid zegt hij over te hebben gehouden aan een combinatie van genen en de manier waarop hij in zijn banen te werk ging.

Dat hij werk belangrijk vindt, blijkt ook uit de manier waarop hij over zijn zoons vertelt. Hij omschrijft zijn zoons aan de hand van korte berichten met name over hun beroepen. Hieruit maak ik op dat hij dit belangrijk vindt en dat dit een onderwerp is waar hij graag over praat. Daarnaast relateerde hij een opdracht over talenten voornamelijk aan zijn werk:

“Stap 3 daarentegen spreekt mij zeer aan en de voorbeelden,die op bladzijde166 zijn gegeven, zijn een prima hulpmiddel om na te gaan welke "talenten"mijn leven vorm hebben gegeven. Aan bijna alle voorbeelden kan ik een moment of talent uit mijn leven koppelen, wat een redelijk positief beeld oproept.”

Hij noemt hier ook andere talenten, maar de talenten gericht of verwant aan zijn carrière omschrijft hij het meest uitgebreid:

“- Een mening of conclusie formuleren is jarenlang een onderdeel van mijn werkzaam-

heden geweest en daaraan denk ik met voldoening terug.

- Geduld hebben vind ik na redelijkheid een belangrijke eigenschap en ik geloof dat ik daarmee behoorlijk bedeed ben.

- Boekhouden is weliswaar niet mijn werk geweest, maar is in mijn (zakelijk) leven

van veel belang geweest. Met een anecdote kan ik dat verduidelijken. De administratie van het kantoor in Nederland van de franse firma, die ook vestigingen in Engeland en Spanje had, had ik ingericht met een systeem, waarbij het mogelijk is om per transactie bruto resultaten te zien.

De baas in Frankrijk had een (dure) consultant opdracht verstrekt de administratie

van de diverse vestigingen door te lichten en tot mijn grote voldoening hoorde ik later

dat zijn advies was "Zoals het gaat in Rotterdam, zo moet het " !

- Zorgen voor ordening is daarbij een voorwaarde en ik geloof dat ik daarmee, als het nodig is, goed kan omgaan."

Uit deze laatste zin en dan met name het woord "geloof" blijkt dat hij toekomstgericht nadenkt over het feit dat hij zijn stiptheid en ordening kan toepassen wanneer dat nodig is.

Identificatie verhaallijnelementen

In deze tweede verhaallijn, waar in het voornamelijk over zijn carrière gaat, kan zijn werkende verleden als **locatie** worden gezien. De **protagonist** in dit verhaal is de hardwerkende, zichzelf ontwikkelende en leergierige Bram, van wie ik de indruk kreeg dat hij het belangrijk en leuk vond om hard te werken. De **antagonisten** in dit verhaal zijn zijn werkgevers, die hem de kans hebben gegeven en zijn zoons, aan wie hij zijn kennis kan doorgeven. Toch vond ik het moeilijk te bepalen wie nog meer een rol in deze verhaallijn hebben, omdat Bram weinig over anderen praat. De **handelingen** die typerend zijn voor de hardwerkende Bram zijn -naast het harde werken- verschillende taalcursussen volgen, zijn zoons bijspijkeren op boekhoudkundig en -taalgebied en nieuwe banen waarin hij geen ervaring heeft aannemen en zichzelf daarin ontwikkelen. Dit alles leidt tot het **doel** (welke hij niet specifiek benoemt) en tevens **resultaat** dat hij daarover tevreden is, dat hij met een goed gevoel terugkijkt op zijn werkende leven en daarin dus geslaagd is. In deze verhaallijn is geen tot weinig trouble te onderscheiden. Wel schrijft Bram dat hij het een teleurstelling vindt, dat hij na al zijn inspanningen bij zijn eerste werkgever geen pensioen heeft opgebouwd. Dit blijft echter bij deze ene opmerking en komt later niet meer terug. Ook heeft hij met één van zijn zoons wat meer werk gehad dan met de anderen, maar dit is allemaal -mede dankzij Brams hulp- goed gekomen.

Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau

Samenhang verhaallijnen

De twee verhaallijnen zijn op meerdere gebieden van elkaar te onderscheiden: zo speelt de eerste zich af in het heden en de tweede heeft als locatie het verleden van Bram. Daarnaast is er een contrast in de uitkomst/resultaat: in verhaallijn 1 lukt het Bram niet om zijn doel te bereiken, hij is niet op verhaal gekomen. In verhaallijn 2 is het Bram wel gelukt: hij kijkt met tevredenheid terug op zijn werkende leven en beschrijft al zijn successen daarin. In de eerste verhaallijn ging het wisselend met Bram: de ene week was hij beter in staat te schrijven dan andere. In zijn tweede verhaallijn ging het hem daarentegen veelal voor de wind, hij heeft geen momenten van vastlopen gekend in zijn carrière, waar die momenten in de cursus wel aan de orde waren. Er is bij Bram dus een overkoepelend thema te zien: competentie. In verhaallijn 1 staat het ontbreken van het talent om creatief te kunnen schrijven centraal en daarmee is het gevoel van Bram ontstaan dat hij niet op verhaal is gekomen. In verhaallijn 2 gaat het vooral over de successen uit Brams (werkende) leven. In verhaallijn 1 is er dus geen sprake van competentie en in verhaallijn 2 wel. Een tweede overeenkomst tussen de twee verhaallijnen is het zakelijke karakter van Bram. In de eerste verhaallijn werkt deze zakelijkheid tegen hem: zijn zakelijke manier van schrijven zorgt ervoor dat het hem niet lukt om creatief te schrijven. In verhaallijn 2 is zijn zakelijkheid juist een voordeel en zorgt het voor succes in zijn carrière.

Bij Bram is er op een andere manier sprake van groei dan bij Anja. Hieronder zal ik de momenten van groei in Brams verhaallijnen beschrijven.

Conclusie qua groei

Waar de verhaallijnen van Anja in elkaar overlopen, is dat bij Bram minder het geval. Er is dan ook niet per verhaallijnelement een verschil weer te geven, zoals ik dat bij Anja heb gedaan. Om momenten van groei van Bram te onderscheiden, heb ik het per verhaallijn bekeken.

Ik zal eerst verhaallijn 1 behandelen, waar het veelal over het -niet creatief kunnen- schrijven gaat. Het gaat hier dus hoofdzakelijk om het proces van schrijven. Zoals gezegd is het een wisselend proces bij Bram en de momenten dat hij wat los lijkt te komen en het nut van het schrijven in ziet zijn hieronder weergegeven. Deze momenten kunnen als kleine momenten van **groei** worden gezien:

- Het schrijven van een haiku: *“Staande in de hal waren wij nog met twintig en vijf niet geslaagd.”*

(week 2). Bram had van tevoren aangegeven niet creatief te kunnen schrijven en heeft tóch een haiku geschreven.

- *“De opdracht voor deze week gaat over werk en zorg en ik heb er eigenlijk nooit over*

nagedacht, dat beide begrippen met elkaar verbonden zijn (week 3)''. Hij krijgt een soort inzicht waarin hij deze twee begrippen aan elkaar kan linken.

- *''Stap 3 daarentegen spreekt mij zeer aan en de voorbeelden, die op bladzijde 166 zijn gegeven, zijn een prima hulpmiddel om na te gaan welke ''talenten'' mijn leven vorm hebben gegeven. Aan bijna alle voorbeelden kan ik een moment of talent uit mijn leven koppelen, wat een redelijk positief beeld oproept.*'' (week 7, het schrijven over talenten). Hij is tevreden met wat hij kan en ziet competent zijn als zijn kracht en had dit niet eerder zo bekeken.

- *''Toch heb ik enige voldoening over het ''produkt'' dat ontstaan is, want ik ben nu eenmaal geen creatieve schrijver.*'' (week 7) Hij is, tegen zijn verwachting in, tevreden en heeft iets op papier gekregen.

Stagnatie

Er is in verhaallijn 1 op meerdere momenten sprake van stagnatie: in het begin loopt het moeizaam, daarna wat beter, in week vier wil hij niet over zijn leven/belangrijkste persoon praten (vermoedelijk zijn eerste vrouw) en loopt vast, hij gaat met de volgende opdracht aan de slag welke niet lukt, pakt het na feedback weer op, hoofdstuk zeven verloopt ook niet vlekkeloos (hij maakt het gedeelte over talenten wel, de rest lukt hem niet), daarna meldt hij dat hij niet aan de volgende opdracht is toegekomen en betwijfelt of hij er iets mee kan om tot slot te melden dat hij aan de laatste opdracht niet is toegekomen.

In verhaallijn 2 is er eigenlijk sprake van een continue groei bij Bram: gedurende zijn werkende leven ontwikkelt en ontplooit hij zich en weet hij zijn talenten goed te benutten. Er zijn hierin geen kleine momenten van groei te onderscheiden, enkel de handelingen zoals eerder beschreven, die hem helpen bij het grotere, overstijgende proces van groei. Hij kwam uit een wat mindere buurt, heeft de nare periode van oorlog meegemaakt, is desondanks geslaagd voor zijn examen en heeft zich daarna in zijn banen ontwikkeld tot wie hij nu is. Deze kennis en ervaring deelde hij en deelt hij nu nog steeds met zijn kinderen; hij geeft het door en is daarmee voor anderen van betekenis. Hij zegt het niet direct, maar wellicht zijn zijn talenten en het inzicht dat hij veel voor zijn zoons betekent een gevolg van het feit dat hij er voor het eerst over nadenkt, over schrijft.

Tabel 4.

Samenvatting van de verhaallijnen van Bram

Verhaallijn-element	“Ik heb niet het gevoel dat ik op verhaal ben gekomen”	“De talenten, die me gevormd hebben, helpen me in het dagelijks leven”
Locatie/scène	Het heden, de periode dat Bram deelneemt aan de cursus Op verhaal komen	Het werkende verleden
Protagonisten & antagonisten	Terughoudende, kritische en sceptische ik. Antagonisten zijn de begeleider van de cursus en de vader van Bram, van wie hij de eigenschappen geërfd heeft om niet over emoties te praten	Hardwerkende ik. Antagonisten zijn zijn kinderen en zijn werkgevers/collega's (waar hij het niet veel over heeft)
Handelingen/gebeurtenissen	Schrijven, sceptisch zijn, er niet geheel voor open staan, proberen opdrachten te maken, er (bij voorbaat) voor kiezen opdrachten over te slaan	Hard werken, taalcursussen volgen, zijn zoons bijspijkeren (de kennis doorgeven)
Middelen & helpers	De begeleider van de cursus kan worden gezien als helper: zij zorgt ervoor dat Bram soms toch uit de voeten kan met de stof van de cursus	Zijn doorzettingsvermogen kan als middel en/of helper worden gezien. Verder geeft hij aan veel zelf te hebben gedaan
Doelen & resultaten	Doel: een andere kijk op dingen krijgen door te schrijven Resultaat: niet het gevoel hebben op verhaal te zijn gekomen	Tevreden zijn over zijn werkende leven en met een goed gevoel daar op terug kunnen kijken

Tabel 5.

Overzicht van groeimomenten van Bram

Omschrijving groeimoment
Het schrijven van een haiku
Het verband tussen “werk” en “zorg” zien
Talenten omschrijven
Tevreden zijn over het feit dat hij iets op papier heeft gekregen en het meerdere keren toch weer proberen
Zijn gehele carrière

3.3 Casus 3: Mies

Stap 1: Holistische contentanalyse op correspondentieniveau

“Ach, drie keer linksom is ook rechtsom”

Mies is een vrouw van 48. Ze is alleenstaand en is nooit getrouwd geweest, maar ze heeft wel eens samengewoond. Ze heeft geen kinderen en woont dus alleen. Ze werkt fulltime als vertrouwenspersoon bij een bank en maakt vaak lange dagen. Daarnaast werkt ze ook vaak 's avonds of in het weekend. Ze probeert voor zichzelf iets op te bouwen in de richting van coaching, counseling, mediation, loopbaanbegeleiding of gewichtsconsulente. In haar vrije tijd sport ze graag en ze geeft aan dit ook nodig te hebben naast haar werk. Een andere hobby is creatief bezig te zijn en dit doet ze voornamelijk door het maken van keramiek. Ze vindt het fijn om niet alleen met haar hoofd, maar ook met haar lichaam bezig te zijn. Over haar motivatie om mee te doen aan de cursus schrijft ze het volgende:

“Mijn motivatie om mee te doen is divers. Allereerst moet ik even aangeven dat ik mijn master heb in Coaching en Counseling en ik ervan overtuigd ben dat 'van je af schrijven' heel helend is. Ik geef het vaak ook als advies/opdracht mee. Zelf heb ik dit ook zo ervaren, maar ... je hebt een stok achter de deur nodig. De drempel om bepaalde gebeurtenissen uit je leven te beschrijven is (blijkt) erg hoog. Daarnaast wil ik graag aan dit onderzoek meedoen zodat bovenstaande kan worden onderbouwd. (...) Verder heb ik altijd een droom gehad om een boek te schrijven (in welke vorm dan ook) en ik wil voor mijzelf kijken of ik mijn epistels eventueel kan gebruiken. Niet lachen, hoor...dat doet mijn familie wel.”

Naast deze duidelijke onderbouwing van haar reden om mee te doen, maakt ze in haar eerste contact al een heel open en vriendelijke indruk. Ze geeft aan het contact graag persoonlijk te willen houden, omdat ze samen met de counselor een traject in gaat. Ze legt hiermee de basis voor een goede samenwerking. Later onderstreept ze het feit dat ze graag wil samenwerken en haar open houding; ze staat open voor feedback en wil op deze manier samen tot een goed resultaat komen. Onderstaand fragment maakt dit duidelijk en voegt tegelijk iets toe aan haar motivatie van deelname:

“Ik heb (vind ik) veel meegemaakt (ziekte en zeer, jaloezie, veel dierbaren die zijn overleden en hierdoor zelf afgestoten worden) en maak nu nog veel mee, maar hiermee wil ik niemand belasten. Deze cursus gaat mij helpen om weer verder te komen en wellicht om mij minder eenzaam te voelen. Daarnaast hoop ik dat ik rode draden kan ontdekken in de gebeurtenissen. Ik denk dat ik het allemaal wel goed voor ogen hebt, maar hoor graag als ik zaken niet goed zie. Die rode draden en het antwoord op de vraag of ik inderdaad de dingen fout/goed zie, hoop ik te vinden tijdens deze cursus”

Uit bovenstaand fragment blijken niet alleen haar motivatie en verwachtingen, maar komt ook naar voren hoe overtuigd ze is van de werkzaamheid voor haar: *“deze cursus gaat mij helpen...”* Ze sluit haar eerste bericht af met het volgende en dit bevestigt haar wens en verwachting over een goede samenwerking:

“Ik hoop op een leuke, vruchtbare en constructieve samenwerking. Ik ga in ieder geval mijn best doen.”

Mies schrijft op een openhartige en verhalende manier. Zo schrijft ze niet alleen gedetailleerd -door bijvoorbeeld veel gebruik te maken van bijvoeglijke naamwoorden- maar ze maakt haar verhaal heel levendig door alles en iedereen duidelijk te omschrijven. Zo omschrijft ze haar vader bijvoorbeeld op de volgende manier:

“Mijn vader was een mooie man, die een goede positie had veroverd, zonder dat hij de juiste papieren hiervoor had. Het was een charmeur, een doorzetter en een echte verkoper en gek op zijn vrouw en kinderen.”

Ondanks dat ze haar vader slechts vijf jaar heeft mogen kennen omdat hij een einde aan zijn leven maakte, weet ze hem goed te beschrijven en er een karakter van te maken.

In het begin, waarin ze over de eerste periode van haar leven en haar ouderlijk gezin schrijft, heeft ze haar eigen herinneringen gecombineerd (aangevuld) met foto's. Zo herinnert ze zich niet alles, maar omdat ze zich foto's van vroeger voor de geest kan halen, weet ze meer over -onder andere- zichzelf te vertellen:

“Mijn moeder kon ook goed verkopen, maar mocht in die tijd niet werken. Zij was er voor het huishouden en de kinderen. Eerlijk gezegd kan ik niet zoveel vertellen over mijn moeder in die tijd. Ik was een heel verlegen kind, die tijdens visites altijd dicht bij mijn moeder bleef en haar benen vasthield. Ook was ik een ongelooflijk blij kind; ook op oude foto's zie je mij altijd lachen, juichen en lekker spelen.”

Ze vertelt feitelijk over de gebeurtenissen in haar leven, maar maakt er een kloppend en logisch verhaal omheen, waarin ook ruimte is voor haar interpretaties en de emoties die bij de betreffende gebeurtenissen horen.

Nadat haar vader zelfmoord heeft gepleegd, veranderde het gezin en dit had -en heeft nog steeds- zijn doorslag op ieder gezinslid. Mies omschrijft deze ommekeer als volgt:

“Als jongste mocht ik nooit iets zeggen; het was niet belangrijk of niet leuk of niet interessant; geen idee. Zo vroeg mijn moeder een keer ‘wat zullen wij eten bij vlees en groente, patat of aardappeltjes. Ik riep spontaan.... PATAT, waarop mijn moeder zei ‘aan jouw wordt niets gevraagd. En dat is nog

steeds zo. Aan mijn broer en zus worden zaken gevraagd en besproken; ik mag niets zeggen. Dit hebben helaas mijn broer en zus ook overgenomen. Tot drie jaar geleden. Toen heb ik aangegeven het contact op deze manier niet meer op prijs te stellen. Omdat mijn moeder in mei as 80 jaar wordt, houd ik het contact met haar nog aan; maar echt lief is zij nog steeds niet voor mij. “

Over de doorwerking op haar vaders overlijden schrijft ze later nog meer:

“Bij mijn broer en zus (ook moeder) telt mijn mening niet. Er wordt ook nooit naar gevraagd. Sinds enkele jaren heb ik geen contact meer met hen. Gezien de leeftijd van mijn moeder nog wel met haar. De jongste en de meeste gevoeligste persoon binnen het gezin. Ik was de spiegel voor ieders gevoel en daar werd tegenaan geschopt. Hieruit lees je de pijn, denk ik. Pas toen ik eind 20, begin 30 jaar was heb ik het verdriet toegelaten. Ik heb heel veel gehuild en kon soms ook niet meer stoppen. Echt een zeer verlaat verdriet. Daarna is het beter gegaan. Maar verwerken is een dik boek. Je komt er al verder in, maar het raakt nooit uit. Wat mij nu nog zo raakt, is dat de gevolgen nog steeds (na 43 jaar) zo voelbaar zijn. Mijn moeder, broer en zus hebben ook dit verdriet, maar zullen het nooit laten zien. Ik wel en daardoor ben ik anders en sta ik er alleen in. Ik kom te dichtbij. Maar voor mij blijft over: de eenzaamheid, het onbegrip en het niet vinden van een levenspartner.”

Ze ziet een patroon in het overlijden van haar vader en het niet kunnen vinden van een levenspartner. Ze had het gevoel dat zij gaf en anderen namen, omdat ze zelf niet heeft gezien hoe een liefde tussen twee mensen er uit ziet. Het verlies van haar vader is dan ook de rode draad in haar verhalen.

Ze kan goed schrijven en is in staat om te reflecteren. Dit is iets wat ze in week 1 al meteen toepast door te kiezen voor de opdracht “regel van zes” en het maken van een elf. Bij de regel van zes is het de bedoeling dat de deelnemer zes alternatieven of mogelijke aanleidingen zoekt voor een gebeurtenis of gedrag van iemand. Zo heeft Mies de regel van zes toegepast op haar moeder, zus en broer:

Mijn moeder was stuk van verdriet

Mijn moeder was bang dat het leven aan haar voorbij ging (en liet mij daarom veel alleen thuis)

Mijn moeder had zelf ook op jonge leeftijd haar vader verloren

Het was vast niet gemakkelijk om op jonge leeftijd drie kinderen op te moeten voeden

Mijn moeder zit vaak in de slachtofferrol, maar is ook ijzersterk (sterrenbeeld Tweelingen)

Vrienden, kennissen, kaarten (bridgen) was belangrijker dan haar jongste dochter; dat was haar gezelligheid en uitlaatklep

Mijn zus voelde zich als oudste verantwoordelijk en heeft (volgens haar) de verhuizing geregeld van Alkmaar naar Schagen.

Was haar moeder ook kwijt en wilde snel het huis uit (zij heeft toen een leuke tijd gehad)

Vond haar jonge zusje lastig (en later depressief) en wilde haar niet op sleeptouw nemen (logisch op die leeftijd)

Heeft ook enorme littekens opgelopen

Is ook echt niet in staat om verder te denken dan zwart en wit

Trekt naar haar broer, omdat zij beide een kind verliezen (lotgenoten)

Mijn broer en ik waren twee handen op één buik.

Hij stond altijd voor mij klaar

Was de man in huis

Wilde papa vervangen tijdens verjaardagen door ook accordeon te gaan spelen, zoals mijn vader altijd deed

Heeft grote littekens, maar had het geluk het lievelingetje van mijn moeder te zijn

Is een goedzak en omringt zichzelf graag met dominante vrouwen

Uit het gedeelte waarin ze zichzelf voorstelt, komt naar voren dat ze een harde werker is, die ook oog voor zichzelf heeft. Ze werkt veel, maar neemt ook tijd voor zichzelf, vindt haar ontspanning in haar hobby's en heeft een doel voor zichzelf; om verder te komen. Haar karakter wordt weerspiegeld in het volgende fragment:

"Mijn dromen, mijn doorzettingsvermogen, mijn enorme wil om in dit leven alles eruit te halen wat ik kan én het eeuwige uitlachen/gniffelen van mijn familie hebben ervoor gezorgd dat ik al enorm veel heb bereikt en heb opgebouwd in mijn eentje."

Met dit gniffelen doelt ze op het feit dat ze zich niet serieus genomen voelde door haar familie. Uit het eerste fragment over haar motivatie om deel te nemen, klinkt dit ook door: ze heeft het gevoel uitgelachen te worden door haar familie om het feit dat ze haar geschreven levensverhaal ergens voor wil gebruiken. In haar elf van dezelfde eerste week, wordt het karakter van Mies nog duidelijker naar voren; ze is een harde werker en doorzetter:

"Afscheid

Dood, levend

Verdriet, zwart, eenzaam

Hoe ga ik door?

Altijd."

Niet alleen door het antwoord "altijd" op de vraag hoe ze doorgaat komt dit tot uiting, maar met name het feit hoe ze haar elf afsluit -met een punt- komt op mij heel stellig en vastberaden over.

In een van de latere contacten beaamt ze haar doorzettingsvermogen en zegt hier het volgende over:
“Ik heb 25 jaar gestudeerd en ben door ervaring en goed kijken naar anderen wijs geworden.”

Mies was in haar jeugd gewend om zich aan te passen, haar stem werd niet gehoord. Hier kon ze - hoe jong ze was- al goed mee omgaan. Ze schrijft hier het volgende over:

“Schikken, maar uiteindelijk toch mijn eigen weg gaan. Als ik liever rechtsom wilde, maar mijn zus wilde linksom, dan dacht ik: Ach, drie keer linksom is ook rechtsom. Het duurt alleen langer.”

Uit dit fragment spreekt heel veel incasserings- en relativiseringsvermogen. Zonder dat ze er tegenin ging, paste ze zich aan en hield het uiteindelijke resultaat voor ogen; het maakte haar niet uit hoe het doel werd bereikt, áls het maar werd bereikt. Ze beseft dat het geen zin had om tegen te strubbelen en koos daarom voor die helpende gedachte.

In de eerste contacten wordt dus al een goed beeld van Mies gevormd en dit blijft eigenlijk constant gedurende de rest van de berichten. Zo schrijft ze zowel over de gebeurtenissen, als over wat het met haar heeft gedaan en kan ze zelfs benoemen waar het haar uiteindelijk heeft gebracht:
“Door alle ellende, heb ik uiteindelijk geleerd om situaties te accepteren zoals die zijn en om toch van elke dag een leuke dag te maken.”

Ze weet dat dit niet vanzelf is gegaan, want de eerste paar jaren had ze echt moeite met het aandachtstekort en wist ze hier geen raad mee. Dit zorgde ervoor dat ze op een negatieve manier aandacht ging vragen. Ze vond het zelfs niet erg om scoliose te hebben, dit zorgde “eindelijk eens voor aandacht”.

Mies kan vanuit haarzelf dus al goed relativiseren en zegt het volgende aan de cursus en het maken van de schrijfoopdrachten te hebben:

“Het heeft mij wel goed gedaan. Het zat mij zo hoog dat ik het ook kwijt moest. Nadat ik alles had opgeschreven, ben ik alleen naar een rommelmarkt gegaan en heb leuke dingetjes gekocht. Daarna nog lekker thuis gezeten en 's avonds naar de film. Al met al een hele goede dag. Daarna ging het ook alleen maar beter en daar ben ik erg blij om.”

Ik heb het idee dat Mies wel tot meer nadenken is aangezet gedurende cursus, maar dat ze zelf al heel ver was in dit proces. Het heeft haar goed gedaan om mee te doen en er vielen een paar puzzelstukken op hun plek, toen ze een parallel zag tussen het gezien worden en het verwarren van aandacht met liefde. Dit zal verder naar voren komen in de verhaallijnanalyses. Over de afsluiting schrijft ze het volgende:

“Tjee, ik dacht dat wij er nog een paar weken samen zouden werken. In totaal 10 weken, heb ik in mijn hoofd. Van de andere kant is het ook goed. Ik heb echt tijd moeten maken om deze opdrachten te doen; ik heb het wel heel graag gedaan. Het heeft toch weer inzichten gegeven, ondanks dat ik dacht alles wel doordacht te hebben.”

Op meerdere momenten lijkt er sprake te zijn van stagnatie: Mies kon -of kan- niet verder met haar levensverhaal, terwijl de rest van de wereld om haar heen wel doorgaat:

“Pas toen ik eind 20, begin 30 jaar was heb ik het verdriet toegelaten. Ik heb heel veel gehuild en kon soms ook niet meer stoppen. Echt een zeer verlaat verdriet. Daarna is het beter gegaan. Maar verwerken is een dik boek. Je komt er al verder in, maar het raakt nooit uit. (...) Ik weet dat er iets moet veranderen (bij mijzelf), maar weet even niet wat. Het is gemakkelijk om te zeggen dat ik meer naar buiten gericht moet zijn en niet zo naar binnen/ in gedachten. Als je dit al 48 jaar doet, is de valkuil groot. Dat neemt niet weg dat ik het wel wil proberen.”

Ze concludeert echter wel het volgende:

“Maar... ik blijf doorgaan tot het beter gaat. Tijd heelt tenslotte alle wonden, dus ook nu heb ik vertrouwen dat het goed komt.”

Mies blijft met een open en positieve houding naar de toekomst kijken.

Stap 2: Verhaallijnanalyse within case op verhaalniveau

Verhaallijn 1: “Gelukkig kan ik het goed met mezelf vinden”

Na het overlijden van haar vader was de blijde onbezorgde kindertijd van Mies voorbij en veranderde het gezin van een warm gezin in een onthecht gezin. Volgens haar heeft haar moeder het nog steeds niet kunnen verwerken. Mies had in haar jeugd -en nog steeds- het gevoel alleen te staan. Dit komt deels door het gegeven dat ze het idee had alles zelf te moeten doen na haar vaders overlijden. Haar moeder was geen moeder meer:

“Zij moest voor ons doorgaan en heeft geprobeerd nog iets van haar leven te maken. Ik was eigenlijk niet alleen mijn vader kwijt, maar ook mijn moeder. Ik heb alles zelf moeten uitzoeken in mijn leven, geen begeleiding, geen (tastbare, verbale en zichtbare) liefde, geen begrip en geen steun. Er werd veel gepraat, maar niets gezegd. Mijn moeder vertelde mij dat mijn vader was verongelukt tijdens het posten van een brief. Dit klopte, maar alleen is die brief nooit aangekomen. Waarschijnlijk was het een smoes om uit het psychiatrisch ziekenhuis, waar hij was opgenomen, weg te komen. Er is mij nooit verteld wat echt is gebeurd. Toch voelde/wist ik dat het niet klopte. Uiteindelijk heeft mijn zus

het verteld toen ik achttien jaar oud was. Zij was verbaasd dat ik het niet wist. Zij was het ook die mij vertelde dat ik ongesteld zou worden en wat dit betekende. Mijn moeder was geen moeder meer. Er werd (en wordt nog steeds) niet gecommuniceerd met elkaar. (...) Op de eerste dag van de nieuwe school bracht mijn moeder mij weg. In de middag zou zij mij weer ophalen. Helaas was ze dat vergeten en ben ik zelf naar huis teruggelopen.”

Uit bovenstaand fragment blijkt dat het duidelijk is dat dit het hele leven van Mies een rol heeft gespeeld. Door haar vaders overlijden, kon haar moeder geen moeder meer zijn. Haar zus heeft het nog iets kunnen ondervangen, maar Mies was dus al op jonge leeftijd op zichzelf aangewezen. Het contact met haar moeder, zus en broer is sindsdien onveranderd en Mies heeft het gevoel altijd het zwarte schaap van de familie geweest te zijn. Uit onderstaand fragmenten blijkt dat:

“En dat is nog steeds zo. Aan mijn broer en zus worden zaken gevraagd en besproken; ik mag niets zeggen. Dit hebben helaas mijn broer en zus ook overgenomen. Tot drie jaar geleden. Toen heb ik aangegeven het contact op deze manier niet meer op prijs te stellen. Omdat mijn moeder in mei as 80 jaar wordt, houd ik het contact met haar nog aan; maar echt lief is zij nog steeds niet voor mij. (...) Bij mijn broer en zus (ook moeder) telt mijn mening niet. Er wordt ook nooit naar gevraagd. Sinds enkele jaren heb ik geen contact meer met hen. Gezien de leeftijd van mijn moeder nog wel met haar. (..) Ik was de jongste en de meeste gevoeligste persoon binnen het gezin. Ik was de spiegel voor ieders gevoel en daar werd tegenaan geschopt.(...) Ik ben het zwarte schaap van de familie. Mijn zus met haar overtuigingskracht heeft iedereen in haar kampje. Zelfs mijn moeder is een hele tijd niet aardig tegen mij geweest. Zij kan er niet meer tegen en wordt 80 jaar. Ik laat dat maar zo, maar oh oh oh wat zou ik graag tegen haar willen zeggen hoe ik mij heb gevoeld na haar wrede daden en uitspraken. (...)Gelukkig kan ik het goed met mezelf vinden.”

Over het feit dat ze het gevoel heeft het zwarte schaap te zijn, verwijst ze op meerdere momenten. Zo schrijft ze in haar eerste mail over het willen gebruiken van haar levensverhalen: *“(...)en ik wil voor mijzelf kijken of ik mijn epistels eventueel kan gebruiken. Niet lachen, hoor...dat doet mijn familie wel.”*

Later vermeldt ze het “uitlachen” nog een keer, maar onderstaand fragment illustreert heel mooi welke kracht Mies hier heeft uitgehaald:

“Mijn dromen, mijn doorzettingsvermogen, mijn enorme wil om in dit leven alles eruit te halen wat ik kan én het eeuwige uitlachen/gniffelen van mijn familie hebben ervoor gezorgd dat ik al enorm veel heb bereikt en heb opgebouwd in mijn eentje.”

Het is een sterke vrouw, die door de jaren heen steeds wijzer is geworden, zowel door haar ervaringen als door zelf te kiezen voor ontwikkeling. Zo is ze bijvoorbeeld gedurende 25 jaar, door continu te blijven leren gegroeid in haar baan:

“Ik ben opgeklommen (ik weet dat het lastig is) van salarisschaal 2 en zit nu in 11. Daar is veel opleiding, inzicht en vooral doorzettingsvermogen voor nodig. Het is en blijft een mannenwereld (..) Ik was (en ben) zeer sfeergevoelig en neem stemmingen van anderen gemakkelijk over. Dat wist ik toen niet, maar het gebeurde wel. Dus ik was vaak chagrijnig, maar dat had ik vaak van anderen overgenomen. Dit maakte dat ik het moeilijk had. Toch ook daar mijn doorzettingsvermogen. Na de administratie, ging ik reizen verkopen, de retail doen, particulieren helpen, werd tweede ‘man’ op het kantoor, trouble-shooter, deed zakelijke dienstverlening, projecten, klachtenmanagement met geschillen-commissie zaken, coach/trainer voor de leden van de ondernemingsraden en nu één van de twee vertrouwenspersonen. Ik heb 25 jaar gestudeerd en ben door ervaring en goed kijken naar anderen wijs geworden.”

Mies blikt in een van de laatste opdrachten terug en reflecteert op zichzelf en haar gemaakte opdrachten:

“Als ik op mijn leven terugkijk, dan ben ik enerzijds eenzaam, verdrietig, verlegen en vol vraagtekens, anderzijds blij, vol verlangen, trots en met een enorm doorzettingsvermogen.

Reflectie. Wat mij opvalt is dat ik erg naar binnen gericht ben en dat ik het goed met mijzelf kan vinden. Hierdoor kunnen anderen mij slecht peilen, denk ik.

Patronen. Ik word niet begrepen, mensen doen ook geen moeite om mij te begrijpen, ik geef meer dan dat ik neem, ik ben erg naar binnen gericht.

Om wel gezien te worden, werk ik keihard en wil ik dat mijn huis en tuin er perfect uitzien. Ik blijf doorgaan, ook al ben ik doodmoe.” [Fragment 2]

Hierna maakt ze een nieuw hoofdstuk over haar leven, hierin komt naar voren hoe ze het graag zou willen en wat haar idee is over de toekomst. Daarna gaat ze verder in op dat nieuwe doel en maakt ze concreet een soort stappenplan om het nieuwe hoofdstuk ook daadwerkelijk uit te laten komen:

“Titel nieuw hoofdstuk: Rust

Thema: ontspanning en erop vertrouwen dat voor alles een oplossing is.

Talenten: ik ga mijn doorzettingsvermogen en mijn discipline hiervoor inzetten.

Motto: kijk elke dag even terug en zie de positieve dingen

Visualisatie. Ik wil leren om meer naar buiten gericht te zijn en te zien welke leuke mensen er nog meer op deze aarde rondlopen. Ik moet leren om ECHT om mij heen te kijken, te glimlachen naar mensen die ik niet ken en niet om altijd in gedachten te zijn of te vluchten in leeswerk (ook afsluiten

van het hier en nu). Stappen: mensen aankijken en niet weggijken, oog hebben voor mijn omgeving (natuur en mens), mijzelf dwingen om rond te kijken” [Fragment 3]

Identificatie verhaallijnelementen

In bovenstaande fragmenten over de verhaallijn waarin het gaat over de doorwerking van haar vaders overlijden op het gevoel alleen te staan, wordt naar twee **locaties** verwezen: het gaat om de tegenwoordige tijd en het huidige leven van Mies, waarin het gevoel alleen te staan en haar doorzettingsvermogen om zich te blijven ontwikkelen centraal staan. Daarnaast wordt verwezen naar het verleden, naar alle gebeurtenissen die tot nu toe in haar leven zijn gebeurd en dan met name de rol die het overlijden van haar vader heeft gespeeld -en nog steeds speelt. De karakters die een rol spelen in deze verhaallijn zijn onder te verdelen in **protagonisten** en **antagonisten**. Het gaat hier met name om de protagonist Mies, een hardwerkende en positief ingestelde vrouw, die door gebeurtenissen in het verleden getekend is. Mies beschikt over veel doorzettingsvermogen, wat haar ook zeker heeft geholpen. De **antagonisten** die een rol spelen in het verleden van de protagonist zijn haar ouderlijk gezin; haar vader, moeder, zus en broer. Haar vader die zelfmoord pleegde neemt een grote rol in, doordat zijn overlijden als rode draad door Mies haar leven kan gezien worden. Haar moeder, zus en broer zagen Mies niet staan, ze stond er alleen voor. De relatie met hen zorgde voor veel stress en problemen. De **handelingen** die kenmerkend waren/zijn voor de protagonist Mies was het zich schikken naar anderen met als **doel** geaccepteerd te worden door haar familie en nu het relativeren om met tegenslagen om te gaan. Daarnaast werkt ze hard en is ze een doorzetter, dit doet ze om gezien te worden. Handelen, zoals ze deed binnen het gezin, werkte niet meer voor haar en het resultaat is dat ze het contact met haar zus en broer heeft verbroken en dat het contact met haar moeder -nog steeds- erg bekoeld is.

Verhaallijn 2: *“Ik geloof in de liefde, maar niet voor mezelf”*

In deze tweede verhaallijn, over de liefde in haar leven, speelt het overlijden van de vader van Mies ook nog een rol, en dan met name het onbegrijpelijke aspect daarvan. Haar vader is zonder enige verklaring vertrokken en dit patroon herkent ze in relaties die ze heeft gehad. Daarnaast legt ze meerdere linken tussen het niet kunnen vinden van een levenspartner en de zelfmoord van haar vader -wat niet enkel door het overlijden zelf komt, maar ook door de gevolgen die dit had voor de rest van het gezinsleven (het ontbreken van een moederfiguur, het niet worden gezien en het niet serieus genomen worden).

Ik wil de overgang van het belangrijke moment op haar vijfde levensjaar tot het ontbreken van een levenspartner met onderstaande citaten illustreren:

“Ik zag er goed uit (wist dit zelf niet) en af en toe ging ik uit. Als ik een vriendje had, was het voor mij belangrijk dat mijn moeder hem goedkeurde. Elke keer kreeg ik te horen: Mies kan wel iets beters krijgen. Met als gevolg... ik ben nog alleen. (...) Wat mij nu nog zo raakt, is dat de gevolgen nog steeds (na 43 jaar) zo voelbaar zijn. Mijn moeder, broer en zus hebben ook dit verdriet, maar zullen het nooit laten zien. Ik wel en daardoor ben ik anders en sta ik er alleen in. Ik kom te dichtbij. Maar voor mij blijft over: de eenzaamheid, het onbegrip en het niet vinden van een levenspartner. Ik wil het dan ook hebben over Nils. Mijn vriend die 1 ½ jaar geleden, zonder enige uitleg, mijn spullen in mijn kamer heeft gelegd. Het was dus uit, begreep ik hierdoor. Hij kan moeilijk praten over gevoel, maar het is wel een gevoelsmens. Kwam ik ook te dichtbij? Als ik een parallel trek tussen mijn vader en Nils, blijft het plotselinge en het onbegrip over. Geen gesprekken, geen uitleg... Alleen ‘ik kan niet meer, dus zoek het maar uit’. Nu mijn probleem... ik kan het niet meer! Het ‘zelf uitzoeken’ lukt niet meer, want ik weet het even niet meer. Ik functioneer, ik eet, ik slaap, ik werk en doe alles zo goed mogelijk met een lach op mijn gezicht. Maar ik stik bijna. Weer werd ik in de steek gelaten en weer werd er geen reden gegeven, behalve ‘het ligt niet aan jou, maar aan mij’ en weer werd het beeld van mijn familie over mij bevestigd. Mies is lastig, zij kan niet eens een relatie houden en zie je wel dat wij gelijk hebben.”

Uit dit fragment wordt duidelijk hoe groot de impact voor Mies is en hoe groot de weerslag is. Ze zegt zelfs het gevoel te hebben dat ze stikt. Daarna verwijst ze naar een element dat in de vorige verhaallijn is besproken: het uitgelachen/niet serieus genomen worden door haar familie, wat dus ook een gevolg is van de zelfdoding.

Later trekt ze nog meer parallellen tussen de zelfmoord van haar vader en de rest van haar leven en haar huidige leven:

“Die oudere mannen... is dit onbewust zoeken naar een vaderfiguur? Thuis geen relatie tussen man en vrouw gezien... weet ik daarom niet hoe ik een relatie moet aangaan en ‘vasthouden’? Een beetje aandacht... verwar ik dat met liefde? Men zegt dat een relatie ‘geven en nemen’ is... hoe kan het dat ik alleen met ‘geven’ een relatie wil houden en dat het nog niet eens lukt? Ik weet het niet. Als je niet geliefd bent of als je niet speciaal voor iemand bent, denk je automatisch dat het echt aan jezelf ligt. Als er een patroon in zit (en dat zit erin), moet het haast wel aan mij liggen. Ook al is elke man/relatie een verhaal op zich. Ik geloof in de liefde, maar niet voor mijzelf.”

Later schrijft ze wanneer ze terugkijkt op de hoofdstukken die ze heeft geschreven over het gedeelte over liefde het volgende:

“Titel: liefde en vriendschap

De belangrijkste gebeurtenis: tijdelijkheid

Herinnering: eenzaamheid

Karakters: ik gaf en anderen namen

Thema: individualisme (ik was/ben mijn grootste vriendin); verbondenheid liet ik slecht toe.

Afloop: ik kan het nog steeds goed met mijzelf vinden en heb ruimte nodig.”

Hiermee laat Mies zien dat ze ziet hoe haar leven is gelopen, ze erkent de causaliteit en verbindt losse stukken met elkaar.

In een hoofdstuk over doelen bereiken, blijkt hoe belangrijke rol het (ontbreken van) liefde speelt in haar leven. Ze kiest namelijk het onderwerp liefde uit om mee aan de slag te gaan:

“Stap 7. Ik kies: Liefde.

Actie/concrete stap: minder naar binnen gekeerd zijn, maar oog hebben voor wat er buiten mij om gebeurt. Mensen/ mannen durven aankijken; ik kijk altijd weg. Naar gelegenheden gaan waar alleenstaanden komen of mijzelf op internet zetten bij een relatiebureau.(brrrr).

Stap 8. Nieuwe doelen: loslaten, grenzen stellen, genieten van dingen zonder prestatiedrang, werk minder belangrijk maken, meer rust/ontspanning creëren en creatief bezig zijn.”

Zoals in de vorige verhaallijn al naar voren is gekomen, is Mies een doorzetter en is ze goed in staat te relativeren en om ook -waar mogelijk- gebeurtenissen positief te benaderen. Ze wil dat ook in dit geval heel erg graag, maar ze weet niet hoe ze zit aan kan pakken. Ze is niet gewend om liefde te nemen, ze weet alleen hoe ze het moet geven. Dit ging af en aan goed, maar dit kan ze nu niet meer op deze manier volhouden.

“Ik heb van ieder situatie iets geleerd, maar of ik dingen nu echt anders ga aanpakken, weet ik niet. Daar zit ook mijn angst. Ik tref elke keer mannen met een geestelijk proces en waar ik een rol in speel. Als die rol is uitgespeeld sta ik weer op straat. Met andere woorden... profiteren.(...) Wat moet ik meer doen?... 'nee' zeggen als ik iets niet wil, beter naar mijn gevoel luisteren en dit niet wegstoppen. Het grootste probleem is dat ik vaak snak naar aandacht en gezelschap. Dit verwar ik met liefde.(...) Het valt mij de laatste tijd zwaarder om er altijd voor anderen te zijn, omdat het eenrichtingsverkeer is. Het wordt duidelijk dat ik hierin grenzen moet stellen, maar dat is lastig omdat ik dit al mijn hele leven doe. Ik heb geen ouders gehad die als voorbeeld konden dienen voor een relatie. Verder ben ik erg verlegen, ben ik vroeger bang gemaakt (één onbewaakt ogenblik en je bent voor je leven lang ongelukkig) en geen jongen was goed genoeg.”

Vooraf uit de zin die ze “tussen neus en lippen door” tussen haakjes schrijft, spreekt hoe ongelooflijk groot de doorwerking van het onbewaakte moment waarop haar vader zichzelf van het leven heeft beroofd is. Desondanks blijft Mies sterk en op zoek naar mogelijkheden voor de toekomst:

“Ik weet dat er iets moet veranderen (bij mijzelf), maar weet even niet wat. Het is gemakkelijk om te zeggen dat ik meer naar buiten gericht moet zijn en niet zo naar binnen/ in gedachten. Als je dit al 48 jaar doet, is de valkuil groot. Dat neemt niet weg dat ik het wel wil proberen.(...)Na lang nadenken en analyseren, denk ik dat het inderdaad niet aan mij ligt. Nils ontloopt mij, mijn woonplaats en de winkels. Hij vindt het te moeilijk als hij mij tegenkomt. Eenmaal kwam ik hem in de auto tegen en ik zag hem schrikken. Zo zielig, laat je helpen denk ik dan. Je gooit je geluk toch niet weg, alleen omdat je bang bent om over je gevoelens te praten?”

Ze heeft met meerdere -oudere- mannen relaties gehad en veel hadden zij aandacht en liefde nodig en dit kregen ze ook van Mies. Op het moment dat het weer beter ging met hen, was ze als het ware overbodig geworden en gingen de mannen verder, Mies achterlatend. Ze weet waar het mislukken in de liefde vandaan komt, wat de relatie met haar vaders overlijden is, en heeft dit voor lange tijd zichzelf verweten. Ze beseft echter dat het niet haar “schuld” is, dat ze er als het ware boven staat.

Toch lukt het niet om haar laatste verbroken relatie betekenis te geven:

“Aan het overlijden van mijn vader, Marloes en Rick heb ik wel betekenis kunnen geven. Ook van relaties, waarvan ik afscheid heb moeten nemen, heb ik van geleerd. Maar waarom lukt het mij dan niet bij Nils? Maar... ik blijf doorgaan tot het beter gaat. Tijd heelt tenslotte alle wonden, dus ook nu heb ik vertrouwen dat het goed komt.”

Identificatie verhaallijnelementen

In bovenstaande fragmenten over de verhaallijn waarin het gaat over de doorwerking van haar vaders overlijden op het ontbreken van een levenspartner, wordt naar **locaties** verwezen: het gaat om de tegenwoordige tijd en het huidige leven van Mies, waarin het draait om het feit dat ze geen levenspartner heeft. Daarnaast wordt verwezen naar het verleden, naar de effecten die -met name het overlijden van haar vader- op haar liefdesleven heeft gehad. De karakters die een rol spelen in deze verhaallijn zijn onder te verdelen in **protagonisten** en **antagonisten**. Het gaat hier met name om de protagonist Mies, “de alleenstaande ik”. De **handelingen** die kenmerkend zijn voor deze protagonist is het geven van liefde met als **doel** liefde terug te krijgen. Het **resultaat** is dat ze aandacht verwarde met liefde en hierop zijn meerdere relaties spaak gelopen. Ook zorgde dit voor veel onbegrip, juist omdat ze altijd het beste met iedereen voor had. Ze gaf veel, maar kreeg niets terug en werd als het ware gebruikt door de mannen. De **antagonisten** die een rol spelen in deze verhaallijn zijn haar vader, moeder, mannen waarmee ze een relatie heeft gehad en in het bijzonder Nils. Haar vader die zelfmoord pleegde neemt een grote rol in, doordat zijn overlijden als rode draad door Mies haar leven kan gezien worden. Mies wilde liefde van haar moeder en het was belangrijk dat haar moeder haar vriendjes goedkeurde. Echter was geen enkele jongen goed. De mannen

waarmee ze een relatie had (hier weinig beschreven) hebben Mies allemaal “gebruikt”. Tot slot is er Nils, de man met wie ze als laatst een relatie had. De overeenkomst tussen het verlaten worden door haar vader en Nils is groot: beiden hebben haar achtergelaten zonder enkele uitleg.

Stap 3: Verhaallijnanalyse within case op correspondentieniveau

Samenhang verhaallijnen

De twee verhaallijnen zijn als volgt te onderscheiden; de eerste verhaallijn heeft betrekking op Mies haar rol in het leven en de manier waarop zij met haar verleden is omgegaan. Het draait met name om de contacten die ze met haar gezin van herkomst heeft en de manier waarop ze gebeurtenissen wat meer kan relativiseren. De tweede verhaallijn richt zich meer op de rol van liefde in haar leven.

Zoals uit voorgaande verhaallijnanalyses is gebleken, hebben de verhaallijnen ook veel gemeen. Zo is het overlijden van haar vader de rode draad in beide verhalen. In zowel verhaallijn 1 als in verhaallijn 2 begint de trouble eigenlijk bij het moment dat haar vader zelfmoord pleegt. In verhaallijn 1 zorgt het ervoor dat de gehele gezinssamenstelling verandert; het contact met haar broer en zus wordt anders en haar moeder is geen moeder meer. In verhaallijn 2 heeft het ontbreken van een vaderfiguur voor Mies tot gevolg dat ze geen levenspartner heeft kunnen vinden. Ze heeft geen voorbeeld gehad hoe het moest, mannen lieten haar -net als haar vader- plots in de steek, er was geen jongen goed genoeg volgens haar moeder en ze was op zoek naar een vaderfiguur in relaties. Nog een overeenkomst is dat beide verhaallijnen zich zowel in de verleden als tegenwoordige tijd afspelen. Daarnaast helpt de cursus haar in beide gevallen: in de eerste verhaallijn om te relativiseren (wat ze uit zichzelf al deed) en om de rode draad voor zichzelf helder te krijgen en in de tweede verhaallijn om haar doel om een levenspartner los te kunnen laten. De antagonisten zijn ook deels overkoepelend en met name de rol die haar vader in beide verhaallijnen speelt is een grote overeenkomst. Daarnaast heeft haar moeder ook een rol gespeeld in de verhaallijnen: in de eerste was ze haar moeder kwijt, wat ervoor zorgde dat ze geen vader en geen moeder meer had en in de tweede was haar moeder mede bepalend in het niet mee hebben gekregen hoe liefde er uit kan zien. Voor beide ouders is dus in allebei de verhaallijnen een grote rol weggelegd, ze hebben beide grote invloed gehad op het verdere leven van Mies. Naast de antagonisten, heeft ook de protagonist in beide verhaallijnen een overeenkomst: zo relateert ze in allebei en heeft ze ook een onzekere kant in de twee verhaallijnen.

Waar het in casus 1, bij Anja, gemakkelijker was om groei te identificeren aan de hand van de verschillen -en de overgang- tussen de twee verhaallijnen en de bijbehorende verhaallijnelementen, is dat bij Mies moeilijker. Hieronder zal ik haar groei weergeven.

Conclusie qua groei

Mies vertelt dat zij door alle gebeurtenissen en hoe de mensen om haar heen daar mee zijn omgegaan individualistisch is geworden; ze heeft niet meegekregen om over verdriet of mooie dingen te praten. Ze kan heel goed geven, maar neemt niets en houdt alles binnen.

In week 8 wordt teruggeblikt op de cursus en schrijft ze het volgende over een rode draad in haar leven, waar ze in het begin naar op zoek was (zie fragment 2 op pagina 49). Door te reflecteren op zichzelf en patronen te herkennen -en daarmee een rode draad in haar leven- laat ze zien dat ze weet hoe ze in elkaar zit. Hierin spreekt ook een vorm van groei, namelijk van zelfinzicht, inzicht in haar patronen. Hierna maakt ze een nieuw hoofdstuk over haar leven, hierin komt naar voren hoe ze het graag zou willen in de toekomst. Ze gaat hierop door en ze maakt een stappenplan voor de toekomst (zie fragment 3 op pagina 50). Dit concreet maken en op zo'n manier met haar eigen toekomst bezig zijn, vind ik een vorm van groei. Haar hele leven heeft ze weliswaar zichzelf ontwikkeld, maar voor het eerst is ze op dusdanige manier met zichzelf en haar toekomst bezig; hieruit blijkt dat ze nu écht voor zichzelf kiest en voor het eerst meer neemt dan geeft. Daarnaast wil ze niet meer vluchten en wil ze open de wereld in kijken. In de laatste week, waarin het einde voor Mies als een verrassing komt, schrijft ze het volgende:

“Het heeft toch weer inzichten gegeven, ondanks dat ik dacht alles wel doordacht te hebben.”

Hieruit blijkt dat ze zelf ook voelt dat ze er iets aan heeft gehad om over haar leven te schrijven, dat ze inzichten heeft gekregen die ze eerder nog niet had.

Tabel 6.

Samenvatting van de verhaallijnen van Mies

Verhaallijn-element	"Gelukkig kan ik het goed met mezelf vinden"	"Ik geloof in liefde, maar niet voor mezelf"
Locatie/scène	Vroegere Mies en Mies van nu (relativeren)	Vroegere Mies en Mies van nu (het ontbreken van een levenspartner)
Protagonisten & antagonisten	Onzekere Mies, vader die geen rol meer had maar wel de rollen van anderen veranderde; geen moeder meer hebben, broer en zus ook kwijt. Daarnaast een sterke, relativerende Mies die een doorzetter is.	Onzekere Mies, de doorwerking van de zelfmoord van haar vader, ook op dit gebied. De rol van haar moeder, die kritisch was tegenover vriendjes. De latere liefdes van Mies, die Mies in de steek lieten zodra ze haar niet meer nodig hadden.
Handelingen/gebeurtenissen	-Zelfmoord van vader toen Mies 5 was: zorgt voor trouble: moeder is geen moeder meer. -Het doorzetten van Mies; (werk) ervaring opdoen, veel willen leren en zichzelf ontwikkelen -Relativeren	-Zelfmoord van vader toen Mies 5 was: zorgt voor trouble: -Ze weet niet wat een liefdesband is en verwacht aandacht met liefde. Haar vader is zonder enige verklaring vertrokken en dit patroon herkent ze in relaties die ze heeft gehad. (het zoeken van een vaderfiguur) -Geven maar niet nemen
Middelen & helpers	Het schrijven helpt haar relativeren en de rode draad helder krijgen	Het schrijven helpt haar relativeren en de rode draad helder krijgen
Doelen & resultaten	Doel: verder komen Resultaat: vastlopen Doel: verder gaan Resultaat: vertrouwen hebben in de toekomst	Oude doelen: gezien worden, levenspartner vinden. Resultaten: relaties die stuklopen Nieuw doel: proberen meer naar buiten gericht te zijn, het vinden van een levenspartner loslaten, tevreden zijn met zichzelf en zichzelf verder ontwikkelen

Tabel 7.

Overzicht van groeimomenten van Mies

Omschrijving groeimoment
Reflecteren (regel van zes)
Patroon zien tussen overlijden vader en het ontbreken van levenspartner
Schikken, maar toch haar eigen weg gaan (drie keer linksom is ook rechtsom)
Geleerd om van elke dag een leuke dag maken
Van negatieve aandacht vragen naar tevreden zijn met zichzelf
Het loslaten van het vinden van een levenspartner

3.4 Stap 4, 5 en 6: Verhaallijnanalyse op cross-case datasetniveau, interpretatie van de verhaallijnen in termen van groei of zelfontwikkeling en reflectie van de bijdrage van de narratieve analyse

Nu voor elk van de drie casussen zowel een holistische contentanalyse als verhaallijnanalyse is opgesteld, kan er tot een synthese van de resultaten gekomen worden.

Voordat ik over ga tot het vergelijken van alle zes de verhaallijnen, zal ik eerst een overzicht geven van de verhaallijnanalyses.

Anja's verhaallijnanalyses lopen in elkaar over -volgen elkaar op- en worden gekenmerkt door veel groeimomenten (te zien als verschillen tussen de twee verhaallijnen). Haar twee verhaallijnen zijn "stug doorgaan" en "het is zomaar gelukt om positiever te kijken" waarin ze overgaat van een houding om stug door te gaan naar een houding waarin ze openstaat voor de positieve kanten. De eerste verhaallijn eindigt in een trouble -Anja kan niet meer doorgaan- en gaat over in de tweede verhaallijn, waarin Anja begint met schrijven over haar verleden en zich op die manier meer op de positieve kanten en de toekomst kan richten.

De twee verhaallijnen van Bram lopen niet zoals die van Anja in elkaar over, maar zijn twee gescheiden verhaallijnen. In de eerste verhaallijn staat de cursus centraal en dan met name het verloop van het proces. Deze verhaallijn speelt zich dus in het heden af. De tweede verhaallijn gaat over het verleden van Bram en dan met name over zijn carrière. Er is een duidelijk verschil tussen de twee verhaallijnen: de eerste verhaallijn gaat op en af tussen stagnatie en (kleine) successen en de tweede verhaallijn is weergave van een continue ontwikkeling van zijn carrière en kent daarmee een groter percentage succes.

De verhaallijnen die onderscheiden zijn bij Mies spelen allebei zowel in het verleden als in het heden. Beide verhaallijnen gaan over contact met anderen: in de eerste gaat het over hoe ze is omgegaan met haar familie en in de tweedeverhaallijn gaat het over de rol van liefde (een levenspartner) in haar leven. In beide verhaallijnen speelt het overlijden van haar vader een grote rol en kan die gebeurtenis gezien worden als trouble.

In de volgende passage worden de overeenkomsten en verschillen tussen de drie casussen (op verhaallijnanalyse-niveau en overall gezien) weergegeven. Onderstaand geeft dan ook een goed beeld van de drie casussen en de dataset waarmee is gewerkt.

In de verhaallijnen komt zowel de verleden als de tegenwoordige tijd voor. Het verband tussen de twee verhaallijnen per casus is echter per casus verschillend. In Anja's casus speelt de eerste verhaallijn zich duidelijk af in het verleden en deze gaat over in de tweede verhaallijn die zich in het

heden afspeelt. Bij Bram zijn er duidelijk twee aparte verhaallijnen, waarbij de eerste verhaallijn het heden betreft en de tweede over Bram's verleden gaat. In Mies geval spelen beide verhaallijnen zich zowel in het verleden als heden af. In elke casus speelt zowel het verleden als het heden dus een rol, maar er is niet altijd sprake van een gesloten temporele ordening: er is niet altijd een duidelijk begin, midden en einde aan te wijzen in de verhalen. Ook is er in de verhalen weliswaar aandacht voor ingrijpende gebeurtenissen, maar is het niet zo dat elk verhaal kan worden gecategoriseerd als redemption- of contaminationverhaal. Anja's eerste verhaallijn kan wel gezien worden als redemption: haar emotioneel negatieve verhaal (zorgen om kleinkinderen en niet meer stug kunnen doorgaan) wordt positief afgesloten (haar houding verandert en ze krijgt weer plezier in het leven). De overige verhaallijnen zijn niet eenduidig te bestempelen als een positief of negatief verhaal waarvan de uitkomst tegenovergesteld is.

Voor elk van de drie casussen -met de twee verhaallijnen per casus- geldt dat er een belangrijke rol is weggelegd voor een antagonist of houding. Bij Anja is dat Bureau Jeugdzorg: in verhaallijn 1 zorgt Jeugdzorg voor de trouble en het feit dat Anja stug is doorgegaan, maar dat nu niet meer kan. Die trouble is meteen de druppel voor haar en daarmee de trigger om te veranderen (die verandering vindt plaats in verhaallijn 2). Bij Bram speelt zijn zakelijke manier van doen een belangrijke rol: in verhaallijn 1 zorgt die zakelijke manier (van schrijven in dit geval) ervoor dat het hem niet lukt om creatief te schrijven. In zijn tweede verhaallijn werkt zijn zakelijkheid juist voor hem en zorgt voor het succes in zijn carrière. Bij Mies speelt het overlijden van haar vader de hoofdrol; in zowel verhaallijn 1 als verhaallijn 2 beginnen de "problemen" bij zijn dood en Mies herkent dit zelf ook als rode draad in haar leven. Het feit dat er per casus een factor is die veel invloed uitoefent (of heeft uitgeoefend) is zowel een overeenkomst als een verschil: een overeenkomst in die zin dat er een factor is met dergelijke invloed op beide verhaallijnen per casus en een verschil in die zin dat de aard van die factoren verschilt: zo kan het gaan om personen (de vader van Mies), instellingen en regels (Bureau Jeugdzorg) en karaktereigenschappen (van Bram) die zorgen voor trouble.

Niet elke verhaallijn kent een moment van trouble. Zo is de tweede verhaallijn van Anja toekomstgericht en is er niets dat haar in de weg staat de toekomst op de relativerende en positieve nieuwe manier van kijken die ze gevonden heeft in te gaan. De tweede verhaallijn van Bram kent ook geen trouble, hij is in zijn carrière niet vastgelopen.

In de overige vier verhaallijnen zit wel een vorm van trouble, maar de uitwerking die de trouble heeft gehad, is per persoon verschillend. Bij Anja vormen de zorgen om haar dochter en kleinkinderen (veroorzaakt door Jeugdzorg) de trouble. Ze heeft altijd stug door kunnen gaan, maar ze heeft het punt bereikt dat ze dat niet meer kan. Een logisch gevolg zou zijn om vast te lopen, maar Anja ziet dit

punt echter als de laatste druppel en als een *drijfveer* om het vanaf nu anders aan te pakken. Bij Bram zorgt zijn zakelijke manier van schrijven en het gevoel te hebben niet creatief te kunnen schrijven voor de trouble. Hij probeert wel te schrijven, maar het lukt hem niet om op verhaal te komen. Bij hem zorgt de trouble, een combinatie van zijn idee niet creatief te kunnen schrijven en de manier waarop de cursus in elkaar steekt, er voor dat hij vastloopt: hij stagneert. De functie en het resultaat van de trouble in de verhaallijnen van Anja en Bram staan dus lijnrecht tegenover elkaar: trouble als drijfveer tegenover trouble als stagnatiepunt. Bij Mies is de trouble in beide verhaallijnen expliciet aanwezig: het overlijden -de zelfmoord- van haar vader op haar vijfde heeft zijn doorwerking gehad op haar hele leven en dat heeft voor de problemen in beide verhaallijnen gezorgd. Bij Mies is de trouble niet zozeer een vastlooppunt of een drijfveer, maar meer een gegeven uit het verleden waarvan ze nu -mede dankzij haar karakter en het schrijven over haar leven- de consequenties en de invloed hiervan op terreinen in haar leven kan zien en accepteren.

De karakters in de zes verhaallijnen lopen ook zeer uiteen, zowel de protagonisten en de antagonisten. Zo zijn er vechters, doorzetters en een harde werker en zijn er meerdere onzekere protagonisten. In de twee verhaallijnen van Mies en de eerste verhaallijn van Bram zijn de protagonisten wat onzeker: Mies over haar kunnen en het gevoel te hebben niet goed genoeg te zijn en Bram over zijn kunnen om iets op papier te schrijven voor deze cursus. De onzekerheden van Mies en Bram zijn dus van een heel andere aard. Bij Anja is er geen sprake van onzekerheid: zij is een vechter en zet door. Dat doorzetten komt ook, maar in mindere mate, naar voren bij Bram. Ondanks dat het schrijven over zijn leven niet soepel verloopt, pakt hij het meerdere keren op. Ook Mies heeft haar hele leven doorgezet en heeft zichzelf -ondanks de tegenslagen- ontwikkeld (met name in haar werk). Bij elk van de drie casussen speelt de cursus een rol: bij Anja als omschakeling tussen haar verleden en het heden/de toekomst, bij Bram zorgt het voor onzekerheid en kritiek (op zowel de cursus als zichzelf) en bij Mies zorgt het voor het ontdekken van de rode draad en het inzicht in de samenhang van haar leven.

De antagonisten lopen ook uiteen en zorgen in vier gevallen voor trouble: Bureau Jeugdzorg, de cursus en de vader (en de rest van het gezin) van Mies twee keer. Naast antagonisten die problemen veroorzaken, zijn er ook helpers te onderscheiden. Zo haalt Anja veel kracht uit haar kinderen en kleinkinderen, vindt Bram zijn werk en kinderen belangrijk en is de cursus voor Anja en Mies beiden een helper. De begeleider van Bram tijdens de cursus kan ook als helper worden gezien, zij helpt hem en legt hem zaken uit wanneer hij tegen iets aan loopt wat hem niet lukt of waarvan hij het nut niet inziet. De aanwezigheid van de antagonisten (positief of negatief) verschilt sterk. Bureau Jeugdzorg is sterk aanwezig in Anja's leven, waar haar kinderen en kleinkinderen -in haar eerste verhaallijn- wat meer op de achtergrond aanwezig waren. Bij Bram springt er geen enkele antagonist uit: de verhalen

gaan meer over hemzelf dan over anderen. Bij Mies is de grootste rol weggelegd voor haar vader die zelfmoord heeft gepleegd. Ondanks dat hij feitelijk niet meer aanwezig is, is hij de antagonist die de grootste plaats in neemt van alle zes de verhaallijnen. De antagonisten die bij Anja en Bram voor trouble zorgen, zijn antagonisten die in de verhaallijnen een actieve rol hebben. Bij Mies draait het om het gegeven wat haar vader -de antagonist- hééft gedaan en niet zozeer wat hij tijdens de verhaallijn doet.

Gezien de verschillende aard van de protagonisten, zijn er ook andere doelen die deze protagonisten voor ogen hebben en voeren zij allerlei handelingen uit om die doelen te bereiken. Zo wil doorzetter Anja volhouden en dat doet ze door stug door te gaan. Vechter en toekomstgerichte Anja zet ook door, maar wil meer de positieve kant van het leven zien en genieten. Ze doet dit door te schrijven, haar hobby's op te pakken en haar (klein)kinderen vaker te bezoeken. Terughoudende, kritische en sceptische Bram wil zoals hij het zelf formuleert een andere kijk op dingen krijgen en doet dit door te schrijven. Hij vindt het echter lastig om creatief te schrijven en daardoor lukt het op verhaal komen niet. De harde werker Bram wil tevreden zijn over zijn leven en over zijn carrière en hij heeft dit gedaan door gedurende zijn werkende leven veel cursussen te volgen en door de kennis nu over te dragen aan zijn zoons. Mies wil verder gaan en vertrouwen hebben in de toekomst en doet dit door door te zetten en te schrijven. Daarnaast had ze voorheen als doel om gezien te willen worden en een levenspartner te vinden. Nu heeft ze in haar tweede verhaallijn onder andere als doel om die twee oude doelen los te laten en wil ze tevreden zijn met zichzelf en zichzelf verder ontwikkelen.

Het is dus duidelijk dat met een dataset van drie casussen een rijkheid aan verscheidenheid in levensverhalen te vinden is. In tabel 8 op de volgende pagina is een overzicht te zien van de titels van de drie verhalen als geheel, de verhaallijnen die onderscheiden zijn en een omschrijving van de momenten van groei per casus.

Tabel 8.

Overzicht van titels, verhaallijnen en momenten van groei per deelnemer

Casus	Anja	Bram	Mies
Titel	Alles uit mijn hoofd schrijven	Het talent om creatief te schrijven ontbreekt mij volledig, maar ik heb wel andere talenten	Ach, drie keer linksom is ook rechtsom
Verhaallijn 1	Stug doorgaan	Ik heb niet het gevoel dat ik op verhaal ben gekomen	Gelukkig kan ik het goed met mezelf vinden
Verhaallijn 2	Het is zomaar gelukt om positiever te kijken	De talenten, die mijn leven gevormd hebben, helpen me in het dagelijks leven	Ik geloof in de liefde, maar niet voor mezelf
Omschrijving groei-momenten	- het verhaal over sinterklaasavond - het lukken om iets op papier te krijgen - positiever kunnen kijken - toegeven dat ze niet meer stug door kan gaan - geduld bewaren tijdens haar hobby's en hiervan genieten - verandering van houding: niet meer stug doorgaan en ook oog hebben voor het positieve	- het schrijven van een haiku - het verband tussen "werk" en "zorg" zien - zijn talenten omschrijven - tevreden zijn over het feit dat hij iets op papier heeft gekregen en het meerdere keren toch weer proberen - zijn gehele carrière	- reflecteren (regel van zes) - patroon zien tussen overlijden vader en het ontbreken van levenspartner - schikken, maar toch haar eigen weg gaan (drie keer linksom is ook rechtsom) - geleerd hebben om van elke dag een leuke dag te maken - van negatieve aandacht vragen naar tevreden zijn met zichzelf - het loslaten van het vinden van een levenspartner

Hoofdstuk 4: Discussie en conclusie

Belangrijkste bevindingen: beantwoording onderzoeksvragen

Het doel van deze studie was om te onderzoeken hoe groei terug te zien is in narratieven en om te zien welke betekenis deelnemers geven aan groei. Dit, om de verhalen een eigen stem te geven en om het proces van groei te achterhalen. Zoals in de analyses te lezen is, bevatten de drie levensverhalen -met bijbehorende verhaallijnen- veel elementen van groei. Hieronder zal ik de hoofdvraag van dit onderzoek “*welke betekenis(sen) geven de deelnemers van Op verhaal komen aan groei?*” beantwoorden, om zo het belang van de resultaten/analyses te geven.

Hoofdvraag: Welke betekenis geven deelnemers aan groei?

(met de deelvragen: wat betekent groei in de kleinere momenten en in het grotere geheel, wat is de betekenis van groei in het verhaal/de verhaallijnen per deelnemer en wat zijn de overeenkomsten en verschillen in de betekenis van groei tussen de casussen?)

Zowel in de holistische contentanalyse als in de verhaallijnanalyses is de groei per casus aan bod gekomen. In stap 4, 5 en 6 in paragraaf 3.4 zijn de verschillen en overeenkomsten tussen de casussen uiteengezet en besproken. In tabel 8 is een overzicht te zien van de titels, verhaallijnen en momenten van groei per deelnemer.

Over het algemeen kan gezegd worden dat elk van de drie deelnemers momenten van groei heeft gekend; sommige zijn specifiek gelinkt aan de cursus (iets op papier kunnen krijgen bijvoorbeeld) en andere momenten gaan meer in op het leven of de persoon als geheel (zoals de carrière van Bram of de verandering in houding van Anja). De aard en grootte van de momenten zijn ook verschillend: zo zijn er kleine inzichten geweest, maar ook grote -die vermoedelijk hun doorwerking hebben op de toekomst. Ook staan veel momenten van groei met elkaar in verband; zo leiden de momenten van groei bij Anja tot een grotere groei, namelijk identiteitsontwikkeling welke -vermoedelijk- nog niet gestopt is. Elk voorafgaand moment van (kleine) groei draagt hieraan bij. Anja heeft gedurende de cursus veel (grote) momenten van groei meegemaakt. Mies heeft voorafgaand/gedurende haar leven al (grote) groeimomenten gekend en de groeimomenten gedurende de cursus (bijvoorbeeld het maken van regel van zes) zijn dan ook wat kleiner dan bij Anja. De beginpunten van hen zijn anders: bij Anja wordt de identiteitsontwikkeling ingezet gedurende (en wellicht door) de cursus en bij Mies wordt haar ontwikkeling bevestigd en voortgezet gedurende de cursus. Bij Bram staan de groeimomenten wat meer los van elkaar: groei aangaande de cursus en groei over zijn hele (werkende) leven gezien. De momenten van groei met betrekking tot de cursus zijn wat kleiner dan

bij Anja en Mies en ik verwacht dat de invloed in de toekomst daarvan ook minder groot is dan bij hen. Zijn carrière kan gezien worden als een geleidelijk proces van ontwikkeling.

Deelvraag: Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de subjectieve maat van groei (narratieve groei, kwalitatief geanalyseerd) en de objectieve maat (kwantitatieve score op MHC-SF) bij deelnemers van Op verhaal komen?

Aangezien het bezighouden met autobiografische reflectie, door bijvoorbeeld het reflecteren of praten over gebeurtenissen, in meerdere studies met volwassenen (King, 2001; McAdams, Reynolds, Lewis, Patten & Bowman, 2001) gerelateerd wordt aan positief welzijn, is de verwachting dat de positieve geestelijke gezondheid van Anja is verbeterd. Dit, aangezien Anja mijns inziens grondig heeft gereflecteerd en verschillende momenten van groei heeft gekend gedurende de cursus. Ook Mies heeft gereflecteerd en is tot bepaalde inzichten gekomen (zo heeft ze een rode draad gevonden) en de verwachting is dan ook dat de score bij haar eerder is toe- dan afgenomen, maar dat deze toename kleiner zal zijn dan bij Anja. Dit vermoeden komt tot stand, mede omdat bij Mies de meeste momenten van groei gaan over tijden voor de cursus en er gedurende de cursus niet veel groeimomenten te onderscheiden zijn. Bij Bram tot slot verwacht ik geen toename op positief welbevinden, daar hij weinig tot niet heeft gereflecteerd en naar mijn idee -en zoals hij zelf ook schrijft- niet op verhaal is gekomen.

Door de verschillen op de MHC-SF er op na te slaan, kan nagegaan worden of deze verwachtingen al dan niet kloppen. In tabel 1, zie paragraaf 2.2, zijn de relatieve en absolute verschillen op de MHC-SF per deelnemer weergegeven.

Te zien is dat er enkel bij Anja sprake is van kwantitatieve groei. Bij zowel Bram als Mies is er geen toename in positieve gezondheid, zoals gemeten door de MHC-SF. Er kan dan ook geconcludeerd worden dat narratieve groei niet één op één staat met kwantitatieve groei. In de discussie zal ik mogelijke verklaringen geven voor de scores op de MHC-SF gekoppeld aan de narratieve analyses.

Discussie

Zowel bij Anja als bij Mies heb ik het idee dat zij een levensverhaal, zoals Fivush (2001) dat bedoeld heeft, hebben geschreven: dat zij een representatie van hun verleden hebben geschreven waarin zij het verleden hebben geëvalueerd en geïnterpreteerd. Bovendien zijn hun levensverhalen een geïntegreerd logisch geheel van het gereconstrueerde verleden, het huidige en waargenomen heden en de te verwachten toekomst. Beiden richten ze zich niet enkel op het verleden, maar ook op het heden en de toekomst. Dat is in lijn met McAdams' (1996) definitie van een levensverhaal. Ik heb de

indruk dat het schrijven van een levensverhaal bij Bram minder goed gelukt is: mede door de grote rol van de voortgang van de cursus en het niet over een bepaald onderwerp willen schrijven, is hij niet toegekomen aan het evalueren en interpreteren van zijn verleden. Kenmerkend voor Bram is de stagnatie, oftewel narrative foreclosure: hij is vastgelopen in het construeren van zijn levensverhaal.

Brams proces van willen schrijven en vastlopen valt binnen de drie kenmerken van narrative foreclosure die Bohlmeijer et al. (2011) omschrijven: 1) de overtuiging dat er geen nieuwe ervaringen en banden meer mogelijk zijn die het levensverhaal en het doel van het leven nog kunnen veranderen, 2) het gebrek aan hoop en overtuiging om adequaat en efficiënt te handelen in het realiseren van levensdoelen en 3) de sterke wens om het verleden te herschrijven en de richting van het leven te veranderen, maar tegelijkertijd te realiseren niet te weten hoe dat zou moeten.

Daarnaast heeft Bram enkel over zijn verleden (zijn carrière) en het heden (de strubbelingen met de cursus) geschreven, hij heeft niets over de toekomst op papier gezet. Er is bij hem dus geen sprake van een geïntegreerd en logisch geheel. Het lijkt erop dat Bram niet aan elke fase voor verandering of ontwikkeling volgens Freeman (1993) heeft voldaan; de eerste voorwaarde voor verandering of ontwikkeling is het herkennen (recognition) van een verschil tussen wie iemand is en wie iemand wil zijn. Door afstand te nemen van het leven, wordt zichtbaar of duidelijk waarom iemand niet degene is wie hij wil zijn en kan iemand op zichzelf reflecteren. Dit heeft Bram tot op zekere hoogte gedaan, maar hij heeft niet op zichzelf gereflecteerd. De vervolgstappen (voor ogen krijgen wat er veranderd moet worden en het conflict tussen oude en nieuwe ik oplossen), zijn dan ook niet voltooid. Bij Anja en Mies is dit wel het geval: zij hebben gereflecteerd, bedacht wat er anders moet en hoe ze dat gaan doen. Bij Mies is de uitvoering nog niet volledig ingezet, waar dat bij Anja al wel het geval is. Ook hebben zij gedurende de cursus acties uitgevoerd die daarbij helpen, waar Bram dat niet heeft gedaan: Bram heeft weinig over zichzelf geschreven en dat kan verklaren waarom de verandering niet is ingezet. Bij Anja en Mies zijn de handelingen, de performance, wel uitgevoerd. Zij wilden immers schrijven en daardoor ontstond de ruimte voor verandering. Zij hebben dus niet enkel een richting voor ogen genomen, maar ook actie ondernomen om naar die richting, die verandering, toe te werken. Dat sluit ook aan met de Personal Growth Initiative: vermoedelijk zijn zowel Anja als Mies meer geneigd om persoonlijke groei als een doel te zien en om bewust op zoek te gaan naar ervaringen die persoonlijke groei kunnen bevorderen dan Bram dat is.

In de tabel op de volgende pagina heb ik per persoon weergegeven welke fasen van groei van Freeman (zie paragraaf 1.4) de deelnemers mijns inziens hebben doorlopen.

Tabel 9.

Overzicht van de doorlopen fasen van groei van Freeman voor elk van de deelnemers

Fase van groei	Anja	Bram	Mies
Herkennen	Herkennen dat ze lang met problemen is omgegaan door stug door te gaan	Weten dat hij veel talenten heeft en dat het talent om te schrijven hem ontbreekt	De rode draad zien tussen het overlijden van haar vader en het ontbreken van een levenspartner
Distantiëren	Afstand nemen en zien dat “stug doorgaan” voor haar niet meer werkt	n.v.t.	Het loslaten van het vinden van een levenspartner
Visualiseren	Voornemen en voor zich zien om positiever te kijken	Proberen om te schrijven, wat deels lukt	Visualiseren van een nieuw hoofdstuk (zie pag. 49): “Leren om meer naar buiten gericht te zijn en te zien welke leuke mensen er nog meer op deze aarde rondlopen”
Toe-eigenen	De wereld positiever willen en kunnen zien. Dit heeft ze bereikt door de opdrachten grondig te maken	n.v.t.	(nog)n.v.t. maar wel in gang gezet door oa de regel van zes te maken

Op de vraag of kwantitatieve groei (in dit geval de score op MHC-SF) hetzelfde is als narratieve groei zoals deze studie is geanalyseerd is het antwoord: ja en nee. Nee, omdat er geen één op één verband te zien is en ja omdat er wel degelijk verklaringen te geven zijn voor de toe- of afname in scores op de MHC-SF, beredeneerd vanuit de narratieve analyses. Per casus zal nagegaan worden welke kenmerken uit de narratieve analyses kunnen duiden op de toe- dan wel afname.

Allereerst wordt gekeken naar de toename van Anja. Zoals in tabel 1 te zien is, is de relatieve toename van haar score op de MHC-SF 0.68 en de absolute toename 1.21. Zoals in de analyses naar voren is gekomen, kent Anja gedurende de cursus meerdere momenten van groei en slaagt ze er in om de wereld positiever te zien. Dit komt dus overeen met de toename op de MHC-SF.

Bij Bram is er een relatieve afname van 0.20 en een absolute afname van 0.64 te zien op de MHC-SF. Dit is in lijn met het gegeven dat er in de narratieve analyse weinig momenten van groei te zien zijn bij Bram. Ook kan het zo zijn dat het bezig zijn met de cursus en het schrijven over zijn leven bij hem eerder tot frustratie dan tot voldoening en inzichten heeft geleid. Het grootste onderwerp van “gesprek” is namelijk de cursus zelf en niet de onderwerpen waarover hij heeft geschreven en had kunnen schrijven. En zoals Bram zelf al aangeeft, heeft hij niet het gevoel dat hij op verhaal is gekomen. Zoals eerder beschreven, is stagnatie -oftewel narrative foreclosure- kenmerkend voor Bram. Bohlmeijer et al. (2007) stellen dat narrative foreclosure gevoelens van vervreemding en

zinloosheid met zich mee kan brengen, wat een negatief effect op het welbevinden kan hebben. Dit kan de afname op de MHC-SF verklaren.

De scores van Mies tot slot nemen relatief gezien af met 0.12 en absoluut is haar score 0.57 gedaald. Het feit dat de scores bij haar niet gestegen zijn, alhoewel er wel groei te zien is in haar verhalen, kan verklaard worden door meerdere factoren. Zo is er, zoals opgemerkt in de analyses en bij de beantwoording van de hoofdvraag, wel sprake van groei in haar verhalen, maar gaan de meeste momenten van groei bij Mies over momenten uit haar verleden. Zij heeft zelf al veel stappen gemaakt als het gaat om relativeren, reflecteren en het leggen van verbanden tussen gebeurtenissen in haar leven. Gedurende cursus heeft zij, vergeleken met Anja, dan ook minder groei meegemaakt. Ik heb het gevoel dat zij haar grootste slag op dat gebied al voorafgaand aan de cursus gemaakt heeft. Dat kan verklaren waarom er geen toename te zien is op de MHC-SF. Maar daarmee is de *afname* van de positieve geestelijke gezondheid nog niet verklaard. De afname kan liggen aan het feit dat ze voornamelijk vervelende herinneringen heeft opgehaald en dat het schrijven -aangezien ze vermoedelijk al goed met haar verleden om kon gaan- haar niet verder heeft geholpen. Wellicht is de tegenvallende (verschilscore) te wijten aan het ophalen van herinneringen zonder dat ze verder is gekomen en heeft het ophalen/herhalen van de negatieve gebeurtenissen ertoe geleid dat ze zich niet beter voelde qua positieve geestelijke gezondheid. Ook kan het zo zijn, dat Mies nog niet in de fase van toe-eigening zit (ze heeft wel acties bedacht maar nog niet uitgevoerd) waardoor er niet veel narratieve en geen kwantitatieve groei te zien is.

Sterke kanten

Dit is de eerste studie die het onderliggende proces van groei in levensverhalen op een dusdanige manier onderzoekt. Er is geprobeerd om buiten de bekende kaders op zoek te gaan naar momenten van groei in levensverhalen en om daarbij de stem van de deelnemers te laten horen. Door de verschillende levensverhalen stap voor stap grondig te analyseren, ontstaat er een goed beeld van de persoon en diens levensverhaal. Hierbij wordt gelet op elke aanwijzing voor groei, dit kan zowel een directe als indirecte bewoording zijn. Met de analyses en dan specifiek gericht op de momenten van groei die hierin naar voren zijn gekomen, kan nagegaan worden hoe die groei er uit ziet: of het om een klein of groot moment gaat, wat voor soort groei het betreft en wat hierbij de eigen woorden van de schrijver van het levensverhaal zijn. Dit levert waardevolle informatie op over het proces van persoonlijke groei en hierdoor wordt het meer dan een kwantitatieve uitkomstmaat.

Beperkingen

In deze studie zijn drie casussen, met in totaal zes verhaallijnen, geanalyseerd. Alhoewel dit al veel informatie oplevert, is dit aantal gering. Hierdoor zijn de uitkomsten niet generaliseerbaar en kunnen er geen harde conclusies getrokken worden over het proces van groei dat plaatsvindt in de cursus Op verhaal komen. Ook kan de grote diversiteit tussen de drie casussen mede verklaard worden door het geringe aantal.

Daarnaast is het de vraag waarom er bij Bram, vergeleken met de twee andere casussen, minder groei te zien is in zijn levensverhaal. Met andere woorden: is Bram niet geschikt voor de cursus, of is de cursus niet geschikt voor Bram? In het resultatenhoofdstuk zijn mogelijke verklaringen voor het feit dat Bram gestagneerd is en weinig persoonlijke groei heeft in zijn levensverhaal gegeven, te weten: hij is weinig reflecterend over zijn verleden, schrijft niet over de toekomst en het lijkt er op dat hij niet voor ogen heeft wat er veranderd moet worden en komt hierdoor niet tot actie/handelingen om de verandering in gang te zetten. Dit maakt dat hij meerdere keren stagneert en minder tot groei komt. Dit, en het feit dat de voortgang van de cursus een groot gedeelte van de conversaties in beslag neemt, impliceert dat Bram niet goed aansloot bij de cursus. Dit zegt echter niet dat de "schuld" voor het niet aanslaan van de cursus bij Bram gezocht moet worden. Wellicht was de cursus niet toereikend genoeg en heeft een type als Bram meer baat bij andere hulp. Wanneer een begeleider dit in het vervolg merkt, zou hij/zij kunnen overwegen iemand door te verwijzen naar een meer geschikte vorm van hulp. Bram heeft bijvoorbeeld meerdere keren aangegeven het moeilijk te vinden te schrijven en wellicht is het schrijven van een levensverhaal dus niet voor hem weggelegd. Het kan ook zo zijn dat hij er nog niet klaar voor was om op een andere manier dan feitelijk naar zijn verleden, heden en toekomst te kijken.

Conclusie en aanbevelingen

Ondanks de kleine dataset licht dit onderzoek een tipje van de sluier op over de talrijke vormen die de levensverhalen, ontstaan door Op verhaal komen, kunnen aannemen. Zo komen er in de drie onderzochte casussen -en in bijbehorende verhaallijnen- allerlei onderwerpen, protagonisten, antagonist, locaties, handelingen, middelen, doelen en resultaten voor. Ook is er grote diversiteit op het gebied van groei te zien, zowel tussen de drie casussen als geheel als tussen de verhaallijnen binnen de casussen. De analyses die zijn uitgevoerd, bieden een verruiming voor de bestaande kaders en geven de verhalen een eigen stem.

Deze studie richt zich op de eigen woorden van de schrijvers van de levensverhalen en laat op die manier het betekenisuniversum van de deelnemers zien, waardoor er beter zicht is op het proces achter de kwantitatieve uitkomstmaat van persoonlijke groei.

Om een goed beeld te kunnen krijgen van de verschillende vormen van groei die binnen levensverhalen in een life-review interventie kunnen plaatsvinden en het proces van groei hiermee in kaart te brengen, is vervolgonderzoek nodig. Door meer casussen op een dergelijke manier als in dit onderzoek te analyseren, wordt de dataset nog rijker. Drie casussen is een goed begin om een idee te krijgen van de mogelijke vormen en eigen bewoordingen van groei, maar door het geringe aantal is moeilijk vast te stellen of het om toevalligheden gaat, of dat dit uitkomsten zijn die bij meer mensen naar voren komen. Daarnaast is het interessant om vervolgens voor meer casussen de narratieve gegevens over groei uit deze studie te koppelen aan de kwantitatieve gegevens die vorig jaar verkregen zijn: op die manier kan er nog beter gekeken worden naar het verband tussen de verbetering op de positieve geestelijke gezondheid en de hoeveelheid en soorten groei(momenten) die in de narratieve analyses zijn terug te zien. Daarnaast kunnen meerdere kwantitatieve uitkomstmaten worden meegenomen: (hoe) staat narratieve groei in verband met een afname van angst- en depressieklachten en andere klachten van psychopathologie? Is de verbetering bij mensen die in hun verhalen benoemen dat ze zijn gegroeid groter dan bij mensen die dit niet benoemen? Kortom: genoeg vervolgvragen om een nog beter zicht te krijgen op het proces achter persoonlijke groei.

Daarnaast kan in het vervolg, wanneer een dergelijke life-review interventie onderzocht wordt op effectiviteit en wanneer de verhalen narratief worden geanalyseerd, de Personal Growth Initiative worden afgenomen als aanvulling op andere uitkomstmaten als depressie, angst, psychopathologie en positieve geestelijke gezondheid. Op die manier kan nagegaan worden of de PGI een waardevolle voorspeller is voor het terugzien van narratieve groei. Daarnaast kan de PGI wellicht informatie verschaffen over de geschiktheid en het aanslaan van een dergelijke life-review interventie en daarmee als inclusie criterium dienen.

Tot slot kan gezegd worden dat het zelfhulpboek *Op verhaal komen* zeker gericht is op groei en alternatieve verhalen. Het boek en de opdrachten bieden veel handvatten en zorgen voor openingen naar persoonlijke groei. Wel moet in het achterhoofd gehouden worden dat de cursus niet voor iedereen geschikt is: dat mensen wel gemotiveerd moeten zijn om niet enkel over hun leven te denken, maar dat zij ook tot actie over moeten gaan om dat te bereiken. Dit is iets, wat bij de deelnemers zelf ligt en waar het boek geen verantwoordelijkheid voor draagt. De aanwezigheid van deze motivatie en het verband met de uitkomst op zowel kwantitatieve als narratieve groei, kan in vervolgstudies (wellicht in combinatie met de PGI) nader worden onderzocht.

Al met al geeft deze narratieve studie veel zicht in de betekenis van groei binnen levensverhalen. Wel is er meer narratief onderzoek nodig, om de verschillende betekenissen van groei in levensverhalen nog beter in kaart te kunnen brengen.

Dankwoord

Dit onderzoek heb ik met veel plezier uitgevoerd en dat is mede te danken aan de enthousiaste en positieve begeleiding van Anneke en Ernst. Ik had nog niet eerder kwalitatief (in dit geval narratief) onderzoek uitgevoerd en het leek me interessant en een uitdaging om die kant van het onderzoeksveld ook eens te zien. Dit is me heel goed bevallen -onder andere door de analyseworkshops van Anneke- en ik zie nu ook zeker de toegevoegde waarde die kwalitatief onderzoek de (voornamelijk) kwantitatieve academische wereld te bieden heeft. Ik vond het heel bijzonder om in de verhalen te duiken en om zo dichtbij de belevingswereld van mensen te komen.

Naast mijn begeleiders wil ik ook Lotte bedanken: we hebben afgelopen zeven maanden door dezelfde stage en hetzelfde soort onderzoek ongeveer dezelfde levens geleid en -volgens mij- zijn we elkaar nog lang niet zat. Het was heel fijn om af en toe te kunnen overleggen en het is natuurlijk altijd prettig dat er iemand in precies hetzelfde schuitje zit. Bedankt voor de uitwisselmomenten en nog meer voor de gezellige gesprekken.

Dan wil ik ook mijn vrienden en familie bedanken, die wellicht wel eens gek van me zijn geworden omdat ik van hot naar her vloog en niet bepaald de makkelijkste was om iets mee te plannen. Bovendien ben ik de afgelopen maanden al gewend aan het burgerlijke leven: om 07.00 naast het bed staan en om 17.30 thuis zijn. Dit zorgde er voor dat ik soms helaas verstandig moest zijn en niet altijd tot laat kon afspreken. Ook was het fijn om af en toe mijn ei bij jullie kwijt te kunnen en stoom af te blazen. Jullie zijn altijd geïnteresseerd geweest in waar ik mee bezig was, wat erg motiverend was.

Tot slot, Wouter bedankt voor het in ontvangst nemen van de meeste eieren die ik kwijt moest (en voor de kopjes thee die je af en toe kwam brengen wanneer ik mezelf had opgesloten). Ook jij hebt altijd interesse getoond in mijn onderzoek en vond het nooit erg om stukken van mijn thesis te lezen. Mede door jouw feedback is deze scriptie een stuk leesbaarder geworden en is het redelijk gelukt om de weekenden écht weekenden te laten zijn.

Enschede, augustus 2012

Teuntje Elfrink

Referenties

- Bauer, J. J., McAdams, P. & Pals, J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81-104.
- Bohlmeijer, E.T., Smit, F. & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven, narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer E., Mies L. & Westerhof G. (2007). *De betekenis van levensverhalen. Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Bohlmeijer, E.T. & Westerhof, G.J. (2010). *Op verhaal komen. Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam. Uitgeverij Boom.
- Bohlmeijer, E.T., Westerhof, G.J., Randall, W., Tromp, T. & Kenyon, G. (2011). Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies*, 25, 364-370.
- Elfrink, T.R. (2011). *Wat is de effectiviteit van de cursus "Op verhaal komen" in het verminderen van depressieve klachten en algemene psychische klachten en in het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid ten opzichte van de minimale interventie en de wachtlijstgroep?* Bachelorthese, Universiteit Twente, Enschede. Verkregen van: http://essay.utwente.nl/60997/1/BSc_T_Elfrink.pdf
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Fivush, R. (2001). Owing experience: Developing subjective perspective in autobiographical narratives. In McLean, K.C. & V. Breen, A. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology*, 45(3), 702-710.
- Freeman, M.P. (1993). *Rewriting the self: history, memory, narrative*. Londen: Routledge.
- Freeman, M.P (2000). *When the story's over: narrative foreclosure and the possibility of self renewal*. London: Routledge.
- Georgakopoulou, A. (2006). Thinking big with small stories in narrative and identity analysis. *Narrative Inquiry*, 16, 122-130.
- Habermans, T. & Bluck, S. (2000). Getting a life: The development of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769. In McLean, K.C. & V. Breen, A. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology*, 45(3), 702-710.

- Haight, B.K. (1992). Long term effects of a structured life review process. *Journal of Gerontology*, 47, 312-315.
- Keyes, C.L.M.(1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental Illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539-548.
- Keyes, C.L.M., Wissing, M., Potgieter, J.P., Temane, M., Kruger, A. & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Keyes, C.L.M. & Annas, J (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4, 197-201. In Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E.T., (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- King, L., Scollon, C.K., Ramsey, C.M. & Williams, T. (2000). Stories of life transitions: Happy endings, subjective well-being, and ego development in parents of children with Down Syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.
- King, L.A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 51-72. In McLean, K.C. (2005). Late adolescent identity development: narrative meaning making and memory telling. *Developmental Psychology*, 41(4), 683-691.
- Korte, J., Bohlmeijer, E.T., Cappeliez, P., Smit, F. & G.J. Westerhof (in press). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: a pragmatic randomized controlled trial.
- Lamers, S.M.A. (in preparation). Effects of self-help life-review mental health and ego-integrity: a randomized controlled trial.
- Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M. & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Morrow.
- McAdams, D.P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: a contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295-321.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- McAdams, D.P., Reynolds, J., Patten, M. & Bowman, P.J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative, and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 472-483. In McLean, K.C. & V. Breen, A. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology*, 45(3), 702-710.

- McLean, K.C., Pasupathi, M. & Pals, J.L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of narrative self development. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 262-278.
- Pasupathi, M. & Hoyt, T. (2009). The development of narrative identity in late adolescence and emergent adulthood: The continued importance of listeners. *Developmental Psychology*, 45 (2), 558–574.
- Pot, A., Bohlmeijer, E.T., Onrust, S., Melenhorst, A., Veerbeek, M. & de Vries, W. (2010). The impact of life review on depression in older adults: a randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 22, 572-581.
- Randall, W.L. & McKim, E. (2008). *Reading our lives: the poetics of growing old*. Oxford: University Press.
- Robitschek, C. (1998). Personal Growth Initiative: The construct and its measures. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183-198.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American College Student Population. *Journal of Counseling Psychology*, 50 (4), 496-502.
- Robitschek, C. & Keyes, C.L.M (2009) The structure of Keyes' model of mental health and the role of personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 321-329.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 106g-1081.
- Ryff, C.D. & Essex, M.I. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 10, 144-171
- Schuurmans, J. (2005). *Anxiety in late life, moving toward a tailored treatment*. Dissertation. Vrije Universiteit.
- Sools, A.M. (2010). *De ontwikkeling van narratieve competentie. Bijdrage aan een onderzoeksmethodologie voor de bestudering van gezond leven*. Proefschrift.
- Thorne, A. (2000). Personal memory telling and personality development. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 45-56. In McLean, K.C. & V. Breen, A. (2009). Processes and Content of Narrative Identity Development in Adolescence: Gender and Well-Being. *Developmental Psychology*, 45(3), 702-710.
- Westerhof, G.J. & Keyes C.L.M. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 63, 808-820.
- Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E.T., (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Williams, J.M. & Scott, J.(1988). Autobiographical memory and depression. *Psychological Medicine*, 18, 689-695.

- Wong, P.T.P. (1995). The processes of adaptive reminiscence. In B.K. Haight & J.D. Webster (eds.). *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods and applications*. Londen: Taylor & Francis, pp. 22-35.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary report). Geneva: WHO.