

Expressief schrijven en depressie

Een onderzoek naar verschillen tussen de genoemde emoties en het gehanteerde tijdsperspectief in e-mails van deelnemers met veel, gemiddeld of weinig verbetering van depressieve klachten.

Hanneke Kip, s0219819

Begeleiders

Dr. S.M.A. Lamers

Dr. G.J. Westerhof

Datum

03-10-2012

Afstudeerrichting

Geestelijke gezondheids-
bevordering

Inhoud

Abstract	3
Abstract	2
1. Inleiding	4
1.1 Het onderzoek	4
1.2 Depressie	4
1.3 Expressief schrijven	5
1.3.1 <i>Wat is expressief schrijven?</i>	5
1.3.2 Expressief schrijven in het huidige onderzoek	6
1.3.3 Uitkomsten en effecten van expressief schrijven	6
1.3.4 Expressief schrijven en de strijd tegen depressie	7
1.4 Onderliggende mechanismen	8
1.4.1 Verklaringen vanuit de theorie	8
1.4.2 Onderliggende mechanismen in de cursus	10
1.5 Doel en relevantie	10
1.6 Onderzoeksvragen en hypotheses	11
2. Methoden	13
2.1 Procedure	13
2.1.1 Werving	13
2.1.2 In- en exclusiecriteria	13
2.1.3 Opzet van de cursus	13
2.2 Deelnemers	14
2.3 Meetinstrumenten	15
2.4 Analyses	15
2.4.1 Onderverdeling in groepen	15
2.4.2 Codering	16
2.4.3 Verwerking van de gegevens	17
3. Resultaten	19
3.1 Verschillen tussen de groepen wat betreft het aantal genoemde emoties	19
3.2 Emoties die het meest naar voren komen	19
3.3 Verschillen tussen de groepen in de positieve lessen	20
3.4 Verschillen tussen de groepen wat betreft het tijdsperspectief	21
4. Discussie	23
4.1 Conclusie	23
4.2 Interpretatie	23
4.2.1 Koppeling aan de theorie	23
4.3 Tekortkomingen	24
4.4 Aanbevelingen	25
4.4.1 Aanbevelingen voor de praktijk	25
4.4.1 Aanbevelingen voor verder onderzoek	26
Referenties	28
Bijlage 1	32

Abstract

Background Compared to the general population, relatively more people from fifty years and older suffer from a minor depression, respectively 5,2% versus 8 to 16%. The literature shows the need for a preventive, easily accessible intervention which focuses on both negative and positive aspects of life. These conditions are met in the intervention Expressive writing, developed by Pennebaker. The current study uses a modified version of Expressive writing. The course is followed by a group of 42 people of 40 years and older with minor depressive complaints. The participants have to complete seven lessons which contain psycho-education about emotions and an assignment that encourages the identification of emotions. They have to write a story about an event and accompanying emotions. Research has shown that the course is effective: the decline of depressive complaints, measured by the CES-D, is significant. It is clear that the course is effective, but more knowledge about why it works is necessary.

Methods The 42 respondents are divided into three groups based on relative progress in depressive complaints as measured by the CES-D. These three groups, called strong, moderate and no improvement, are compared to each other to search for relations between improvement and content of the written stories. The current study aims at the amount of mentioned emotions, the two lessons that focus on positive feelings, and the used time perspective. Six of the seven short stories written by the respondents are used to search for differences between groups. Emotion words are classified with a coding scheme and added per group. The time perspective is determined for each lesson. The statistical program SPSS is used to perform analyses and find differences. In this study, the qualitative and quantitative approaches are combined.

Results The analyses showed no significant differences between the three groups concerning the amount of mentioned emotions. In the two lessons aimed at positive events, the strongly improved group mentions more positive emotions than the group with no improvement. Also, the not improved group mentions significantly more emotions associated with sadness than the strongly improved group. There was no difference found between the three groups concerning the time perspective. A further exploration of the six used lessons showed that the time perspective shifts from the past to the present.

Conclusion Many of the expected differences were not found, which contrasts with the literature. This discrepancy can be explained by several methodological factors, so further research is necessary to draw definitive conclusions. The main finding of this study is the association between improvement, positive emotions and the two positive lessons. A recommendation that arises from this, is that positive elements could be intertwined in all lessons. This contradicts with the assumption of Pennebaker, who claims that it's beneficial to give respondents a free hand in the writing process. To establish the exact relation between positive lessons and improvement, further research is recommended.

Abstract

Achtergrond Depressie is een veelvoorkomende stoornis bij ouderen. Zo komt een minor depressie vaker voor bij vijftig-plussers dan bij personen van jonger dan vijftig: respectievelijk 8 tot 16% versus 5,2%. Om deze reden is er vraag naar een preventieve, laagdrempelige interventie die depressieve klachten af laat nemen. De interventie Expressief schrijven van Pennebaker sluit op deze criteria aan. In het huidige onderzoek wordt de interventie van Pennebaker aangepast en als cursus vormgegeven. Deze cursus wordt via e-mail gevolgd door een groep van 42 veertig-plussers met lichte depressieve klachten. De deelnemers ontvangen zeven lessen met bijbehorende psycho-educatie over emoties. Het benoemen van ervaren emoties staat centraal. De deelnemers worden vrijgelaten in de keuze van het onderwerp. Uit eerder onderzoek is gebleken dat deze cursus effectief is: er is sprake van een significante afname van depressieve klachten. Waarom de cursus werkt is echter nog onduidelijk en dat is waar het huidige onderzoek zich op richt.

Methoden De 42 respondenten zijn op basis van relatieve vooruitgang van depressieve klachten, gemeten met de CES-D, ingedeeld in drie groepen: sterk, matig en niet verbeterd. Vervolgens zijn vergelijkingen tussen deze groepen gemaakt. Er is gekeken naar het aantal genoemde emoties, het aantal emoties in de twee lessen gericht op positieve gevoelens en het gehanteerde tijdspectief. Met het laatste wordt de periode waar het verhaal zich op richt bedoeld: is dit het heden, het verleden of het heden en het verleden. Om naar verschillen te zoeken is gebruik gemaakt van de mails van de respondenten. Emotiewoorden zijn met behulp van een codeerschema ingedeeld en opgeteld en met SPSS zijn vergelijkingen tussen groepen gemaakt. Het tijdspectief is per les vastgesteld en ook hier is gebruik gemaakt van SPSS om analyses uit te voeren. In dit onderzoek zijn de kwantitatieve en kwalitatieve benaderingen gecombineerd.

Resultaten Uit analyses is gebleken dat er geen sprake is van significante verschillen tussen de drie groepen wat betreft het aantal genoemde emoties. Opvallend is dat de sterk verbeterde groep in de twee positieve lessen significant meer positieve emoties noemt dan de niet verbeterde groep. Ook noemt de niet verbeterde groep significant meer emoties geassocieerd met verdriet dan de sterk verbeterde groep. Als gekeken wordt naar het tijdspectief, blijkt dat ook daar geen verschillen tussen de groepen bestaan. Wel valt op dat het tijdspectief in de loop van de lessen verschuift: men werkt van het verleden naar het heden.

Conclusies Een deel van de verwachte verschillen zijn niet gevonden, wat niet overeenkomt met de literatuur. Deze discrepantie kan verklaard worden door verschillende methodologische factoren, dus verder onderzoek is noodzakelijk. Het voornaamste resultaat van dit onderzoek is het verband tussen verbetering, positieve emoties en de twee positieve lessen. Een aanbeveling die hieruit voortvloeit, is het verweven van positieve elementen in alle lessen. Dit strookt niet met de opvatting van Pennebaker, die stelt dat het belangrijk is om deelnemers zo vrij mogelijk te laten in het schrijfproces. Om de precieze relatie tussen de positieve elementen en verbetering te onderzoeken, is verder onderzoek opnieuw noodzakelijk.

1. Inleiding

1.1 Het onderzoek

Verhalen lopen al duizenden jaren als een rode draad door het menselijk leven. Het vertellen over belevenissen en bijbehorende gevoelens helpt ons met het geven van betekenis en het ordenen van gebeurtenissen zodat we onze eigen identiteit kunnen ontdekken (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Vaak creëren we in die verhalen onze eigen werkelijkheid om structuur aan te brengen en de wereld om ons heen te begrijpen. Het lijkt dan ook vanzelfsprekend om dit intrinsieke hulpsysteem in te zetten in de strijd tegen depressie.

In dit onderzoek wordt de interventie Expressief Schrijven van Pennebaker (1986) aangepast en toegepast bij een groep van 42 veertig-plussers met lichte depressieve klachten. De deelnemers van de cursus Expressief schrijven ontvangen in een periode van zeven tot tien weken zeven lessen met bijbehorende psycho-educatie over emoties. Ze krijgen de opdracht om meerdere keren per week tussen de 15 en 30 minuten te schrijven over zowel negatieve als positieve gebeurtenissen. Het benoemen van emoties staat hierbij centraal. De deelnemers worden vrijgelaten in de keuze van het onderwerp, zo kan het gaan om een alledaagse gebeurtenis, maar ook kan er bijvoorbeeld een levensveranderende, traumatische gebeurtenis aan bod komen.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat de interventie een significante afname van depressieve klachten tot gevolg heeft. De interventie blijkt dus te werken, maar het waarom hiervan is onbekend. Het huidige onderzoek zal daarom niet kijken naar of er sprake is van verbetering, maar zal antwoord trachten te geven op de vraag waarom er sprake is van verbetering. Om dit te bewerkstelligen worden de respondenten ingedeeld in drie groepen, samengesteld op basis van de relatieve geboekte afname van depressieve klachten. Met behulp van een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek wordt gekeken naar de inhoud van de geschreven teksten. Ten eerste wordt gekeken naar het aantal genoemde emoties. De vraag hierbij is of er een verschil bestaat tussen de groepen. Omdat de positieve elementen de cursus uniek maken, zal ook apart gekeken worden naar deze twee lessen om verschillen te zoeken. Ten tweede wordt gezocht naar verschillen tussen groepen wat betreft de focus op het heden of het verleden. Het doel van dit onderzoek is het vergroten van de kennis over werkzame mechanismen binnen de cursus Expressief Schrijven.

1.2 Depressie

Het merendeel van de bevolking krijgt in zijn leven direct of indirect te maken met depressie. De stoornis raakt de levens van veel personen, wat onder andere blijkt uit veel aandacht van de wetenschap. Vandaag de dag zijn er talloze onderzoeken uitgevoerd naar het ontstaan, de betekenis en behandeling van depressie en op basis daarvan kan geconcludeerd worden dat psychologische behandelingen een groot effect hebben op het herstel en de afname van symptomen (Cuijpers & Dekker, 2005). Ondanks de tijd, moeite en geld die in de ziekte gestoken worden, blijft depressie een groot probleem.

Volgens recente metingen heeft 18,7% van de volwassen Nederlanders ooit aan een depressie geleden. In 2010 voldeed 5,2% van de Nederlandse bevolking aan de criteria voor een depressieve stoornis, wat betekent dat depressie alleen al dat jaar bijna 900.000 personen in zijn greep hield (De Graaf et al., 2010). Wat opvalt is dat een minor depressie relatief gezien vaker voor lijkt te komen bij vijftig-plussers als vergeleken wordt met personen jonger dan vijftig. De prevalentie

van een minor depressie binnen deze groep ligt tussen de 8 en 16% (Spek, 2009). Herkenning en behandeling komt bij deze oudere bevolkingsgroep echter vaak niet tot stand (Beekman et al., 1997). De World Health Organization (2001) geeft aan dat een depressieve stoornis wereldwijd op de vierde plaats staat van de lijst met ziektes met de meest negatieve impact op het aantal gezonde levensjaren hebben en voorspelt dat het in 2020 zelfs volksziekte nummer twee zal zijn. De gevolgen voor de patiënt zijn dan ook omvangrijk: men wordt getroffen op sociaal, beroepsmatig, economisch en medisch vlak (Üstun & Chatterji, 2001). Doordat de directe zorg voor depressie bijna 700 miljoen euro per jaar kost en er veel sprake is van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid, heeft ook de maatschappij eronder te lijden (Meijer et al., 2006).

Op basis van de huidige literatuur komen er drie behoeftes met betrekking tot de behandeling van depressie naar voren. Ten eerste is er wat betreft de behandeling sprake van een verschuiving van het perspectief. Voorheen werd voornamelijk gekeken naar hoe reeds bestaande symptomen van depressie behandeld konden worden en was preventie bedoeld voor lichamelijke ziekten, maar vandaag de dag wordt steeds meer aandacht besteed aan het voorkómen van een depressie (Meijer et al., 2006). Voorafgaand aan een depressieve episode blijkt er sprake te zijn van een periode waarin mensen lichte tot matige klachten hebben, ook wel een subklinische depressie genoemd. Als op dat moment gestart wordt met de behandeling kan de depressie mogelijk voorkomen worden. Dit blijkt echter moeilijk te zijn doordat het tijdig zoeken van hulp vaak een te grote stap is (Cuijpers & Smit, 2008). Hieruit vloeit de behoefte aan een preventieve, laagdrempelige interventie voort.

Ten tweede klinkt er de laatste jaren een steeds luider wordend tegengeluid op de gangbare stromingen binnen de psychologie. Huidige behandelingen richten zich voornamelijk op ziekte in plaats van geestelijke gezondheid, waardoor er te weinig aandacht is voor het positieve functioneren van de persoon (Maddux, 2009). Men raakt er steeds meer van overtuigd dat zaken als groei, ontwikkeling en zelf-actualisatie belangrijk zijn als het gaat om behandelingen. Vanuit deze nieuwe stroming ontstaat de vraag naar een interventie die zich niet alleen op de stoornis, maar ook op de persoon zelf richt. Tevens moet ook aandacht besteed worden aan positieve aspecten van het leven.

Een derde belangrijk punt wordt gevonden in onderzoek naar gedachteonderdrukking bij depressieve personen (Rude et al., 2002). Veel patiënten onderdrukken hun negatieve gedachten in de hoop de depressie te bedwingen, maar dit leidt tot problemen met de cognitieve verwerking van ingrijpende gebeurtenissen (Lepore & Greenberg, 2002). Hierdoor belandt de patiënt in een vicieuze cirkel van ingrijpende ervaringen, negatieve gevoelens en een slechte coping. Om deze reden is het belangrijk om gebruik te maken van een interventie die zich richt op cognitieve en emotionele verwerking van gebeurtenissen. Op deze manier kunnen (nieuwe) depressieve episodes voorkomen worden (Rude et. al, 2002).

1.3 Expressief schrijven

1.3.1 Wat is expressief schrijven?

Al in 1895 benadrukte Freud het belang van het praten over gedachten en gevoelens die geassocieerd zijn met belangrijke voorvallen om hysterische symptomen te behandelen. Meer dan een eeuw later blijkt dit nog steeds een doeltreffende methode te zijn (Bucci, 1995). In het huidige onderzoek wordt gebruik gemaakt van een aangepaste versie van Expressief schrijven, een interventie waarbij het schrijven over emoties centraal staat. De basisopzet van Expressief schrijven is het vier dagen schrijven over de diepste gedachten en gevoelens die opgeroepen worden door een traumatische ervaring of levensbeïnvloedende emotionele gebeurtenis (Pennebaker & Beal, 1986).

Uit onderzoek is gebleken dat de effecten van expressief schrijven op het gebied van de psychologische kwaliteit van leven matig positief zijn (Pennebaker & Chung, 2011).

De gedachte achter expressief schrijven is dat ingrijpende, soms zelfs traumatische gebeurtenissen effectiever verwerkt kunnen worden wanneer er sprake is van betekenisgeving (Boals & Klein, 2005) en acceptatie (Pennebaker, 1993). De nadruk binnen deze benadering ligt op het uitdrukken van emoties. Als vergeleken wordt met een conditie waarin geschreven wordt over dagelijkse, niet-emotionele gebeurtenissen, blijkt dat het schrijven over emotionele gebeurtenissen significant positievere uitkomsten op verschillende gebieden tot gevolg heeft (Pennebaker & Chung, 2011). Tevens lijkt het onderwerp van de verhalen geen invloed te hebben op de voordelen van de cursus. Pennebaker (2010) benadrukt dat een voorwaarde is dat mensen vrijheid moeten hebben in de keuze van onderwerp. Het valt hem op dat mensen vaak niet schrijven over het thema wat hij op basis van hun huidige situatie of ziekte had verwacht.

1.3.2 *Expressief schrijven in het huidige onderzoek*

In het huidige onderzoek is de versie van expressief schrijven door Pennebaker (Pennebaker & Beall, 1986) licht aangepast. Een eerste verschil wordt gevonden op chronologisch gebied: deelnemers schrijven niet vier dagen achtereen, maar krijgen via e-mail zeven lessen opgestuurd die binnen maximaal tien weken afgerond moeten zijn. Het wordt de deelnemer aangeraden om per les ongeveer drie keer een kwartier te schrijven. Tevens wordt gebruik gemaakt van een begeleider die de deelnemer motiveert om door te gaan met schrijven en daarvoor korte reacties geeft op ingestuurde verhalen. Een derde verschil is dat de zeven lessen allen een andere focus hebben. Zo wordt in een les gevraagd naar het beschrijven van gebeurtenissen die de respondent liever vermijdt en een andere les richt zich op het opstellen van een tussenbalans over wat de deelnemer tot nu toe heeft geleerd. Een hiermee gerelateerd verschil wordt gevormd door twee lessen die gericht zijn op het beschrijven van gevoelens behorend tot positieve gebeurtenissen. Ook wordt de cursus online uitgevoerd, wat inhoudt dat de verhalen gemaild moeten worden en niet met de hand geschreven kunnen worden. In de bestaande literatuur is niets bekend over verschillen tussen effecten van getypte en handgeschreven verhalen. Een laatste afwijking van Pennebaker is dat psycho-educatie over emoties toe is gevoegd om de cursus aantrekkelijker voor deelnemers te maken.

1.3.3 *Uitkomsten en effecten van expressief schrijven*

In 1986 voerde Pennebaker een inmiddels klassiek geworden experiment uit (Pennebaker & Beall, 1986). Hij vroeg studenten om vier dagen achtereen, vijftien minuten per dag over hun leven te schrijven. Een kwart schreef over alledaagse onderwerpen terwijl de overige drie groepen moesten schrijven over persoonlijke gebeurtenissen, over emoties of over persoonlijke gebeurtenissen en emoties. Na een half jaar bleek het aantal bezoeken aan het gezondheidscentrum van de groep die schreef over persoonlijke gebeurtenissen en emoties minder hoog te zijn in vergelijking met de andere groepen. Pennebakers interesse was gewekt en dit experiment bleek het begin te zijn van het expressive writing-paradigma. Inmiddels zijn er al meer dan 200 studies uitgevoerd naar het effect van het opschrijven van verhalen over ingrijpende gebeurtenissen. Smyth (1998) voerde een meta-analyse van veertien studies uit en vond een significant en middelgroot gewogen gemiddeld effect. Frattaroli (2006) vergeleek 146 gerandomiseerde studies en het effect wat zij vond was eveneens significant. Een meta-analyse van negen studies toonde aan dat er kleine effecten zijn op het gebied van lichamelijke gezondheid (Frisina, Borod en Lepore, 2004). Op basis van de uitkomsten kan gesteld worden dat expressief schrijven een minimale interventie is die resultaat boekt en voordelen

blijkt te hebben voor verschillende leeftijden, geslachten, culturen, sociale klassen en persoonlijkheidstypen (Pennebaker & Seagal, 1999).

In de bestaande literatuur komen er talloze concrete uitkomsten naar voren. De in deze paragraaf gegeven opsomming is niet uitputtend maar toont slechts de belangrijkste en meest opvallende punten. Een kanttekening die bij onderstaande resultaten gezet kan worden is dat veel onderzoek uitgevoerd is bij studenten of andere personen zonder een vastgestelde depressie. De meeste resultaten zijn dus niet specifiek gericht op respondenten met depressieve klachten.

Ten eerste zijn er verscheidene psychologische uitkomsten. Baikie en Wilhelm (2005) geven aan dat er sprake is van een verbeterde stemming en meer positieve gevoelens, een subjectief gevoel van verbeterd psychologisch welzijn, minder depressieve symptomen voor stressvolle situaties zoals examens en minder ontwijkend gedrag en negatieve gedachten na traumatische gebeurtenissen. Ook blijken er cognitieve gevolgen te zijn. Een directe consequentie van expressief schrijven is dat de deelnemer gedwongen wordt om gevoelige gebeurtenissen onder ogen te zien, te labelen, structureren en organiseren op een nieuwe manier. Ook op de lange termijn blijken er positieve resultaten te zijn. Zo ontdekten Klein en Boals (2001) dat het schrijven over gebeurtenissen leidt tot meer ruimte in het werkgeheugen doordat er minder aandacht is voor de trauma's. Hierdoor kan meer aandacht geschonken worden aan andere levensgebeurtenissen.

Ten tweede zijn er meerdere effecten die betrekking hebben op het sociale en maatschappelijke aspect van het menselijk functioneren. Zo blijkt bijvoorbeeld dat mensen na het schrijven meer over emotionele gebeurtenissen praten. Ook lachen deelnemers na afronding van de interventie meer in gezelschap (Pennebaker & Graybeal, 2001). Eveneens is er sprake van minder verzuim van het werk, wordt na ontslag sneller een nieuwe baan gevonden, boekt men betere sportieve prestaties en gaat het gemiddelde cijfer van studenten omhoog (Baikie & Wilhelms, 2005). Een ander opvallend resultaat is dat koppels na het schrijven over hun relatie een grotere kans hebben om na drie maanden nog samen te zijn, wat lijkt te duiden op het feit dat expressief schrijven invloed heeft op de stabiliteit van relaties (Slatcher & Pennebaker, 2006).

Ten derde geeft de literatuur aan dat expressief schrijven effect uitoefent op de fysieke gesteldheid van respondenten. Volgens Pennebaker (2004) treden de effecten niet gelijk op, maar zijn ze gradueel en cumulatief. Baikie en Wilhelms (2005) geven opnieuw een opsomming, waarin ze noemen dat er minder stress-gerelateerde bezoeken aan de huisarts zijn, dat respondenten minder vaak in het ziekenhuis liggen, dat de bloeddruk verlaagd lijkt te worden en dat het functioneren van de longen en lever verbetert. Ander onderzoek heeft aangetoond dat expressief schrijven een positief effect heeft op het immuunsysteem (Pennebaker, Glaser & Glaser, 1988).

1.3.4 Expressief schrijven en de strijd tegen depressie

Paragraaf 1.2 toonde de behoefte aan een interventie die preventief en laagdrempelig is, zich richt op de persoon zelf en de cognitieve verwerking van gebeurtenissen bevordert. Expressief schrijven sluit aan op deze behoeftes. Ten eerste is de interventie laagdrempelig doordat het voor cliënten niet noodzakelijk is om naar een GGZ-instelling te gaan: de cursus wordt in het huidige onderzoek bijvoorbeeld uitgevoerd via e-mail. Ten tweede richt de cursus zich niet alleen op het opheffen van negatieve effecten, maar ook op de persoon zelf en positieve gebeurtenissen. Hierdoor kunnen zaken als zingeving, identiteitsvorming en het vinden van eenheid en richting gestimuleerd worden (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Ten derde lijkt expressief schrijven onder andere te werken doordat de verwerking van gebeurtenissen op gang komt door erover te schrijven. De gebeurtenissen worden geordend en er wordt meer over nagedacht, wat ten goede komt aan de cognitieve verwerking

(Pennebaker & Seagal, 1999). Een ander punt dat voor expressief schrijven spreekt, is dat uit onderzoek is gebleken dat expressief schrijven succes boekt bij het verminderen van lichte depressieve klachten (Sloan & Marx, 2004).

1.4 Onderliggende mechanismen

Volgens Pennebaker (2004) bestaat er geen enkele theorie die de effectiviteit van expressief schrijven overtuigend heeft aangetoond. Een mogelijke oorzaak hiervoor is dat de interventie deelnemers op meerdere niveaus beïnvloedt: cognitief, emotioneel, sociaal en biologisch. Elke theorie is een stukje van de puzzel die de werkzaamheid van expressief schrijven verklaart.

1.4.1 Verklaringen vanuit de theorie

Een eerste verklaring wordt gegeven vanuit *emotionele expressie*. Al jarenlang zijn veel therapeuten overtuigd van het belang van het activeren van emoties voor therapeutische verandering. In expressief schrijven ligt, zoals de naam al zegt, de nadruk op de expressie van emoties. Gebeurtenissen moeten niet alleen objectief beschreven worden, er moet ook aandacht zijn voor de bijkomende gevoelens. Ondanks veel onderzoek is er geen bewijs voor de stelling dat emotionele expressie de enige werkzame factor in expressief schrijven is (Lewis & Bucher, 1992). Dit is ook terug te zien in het eerste onderzoek naar expressief schrijven van Pennebaker (1986): respondenten die over gebeurtenissen en emoties schreven boekten meer voortgang dan personen die alleen over emoties schreven.

De *Analoog-tot-Digitaal (A-tot-D)* emotietheorie heeft een meer cognitief gekleurde oriëntatie. De gedachte achter deze theorie is dat het opschrijven van een emotie overeenkomt met het vertalen van analoog signaal (emotie) naar een digitale technologie (taal). Als de emotie analoog blijft, kan hij niet worden begrepen, maar wanneer hij is omgezet in taal, kan de gebeurtenis op een conceptuele manier worden verwerkt (Keltner, Locke & Audain, 1993). Dit is wat er gebeurt bij expressief schrijven: gebeurtenissen die in het hoofd zitten worden op papier gezet waardoor de verwerking wordt gestimuleerd.

Een derde verklaring is gebaseerd op *habituatie*, het mechanisme achter psychologische interventies zoals flooding en exposure (Foa & Kozak, 1986). Door te schrijven over een gebeurtenis worden deelnemers blootgesteld aan negatieve emoties die vaak ontweken worden. Hierdoor moeten deze onder ogen worden gezien en door dit vaak te herhalen kan habituatie plaatsvinden. Onderzoek van Chung en Pennebaker (2007) in combinatie met vondsten van Pennebaker en Beall (1986) wijzen echter op het feit dat er met behulp van alleen habituatie slechts beperkte voordelen behaald kunnen worden.

Een vierde theorie die vaak genoemd wordt in de literatuur is de *inhibitietheorie*. De gedachte hierachter is dat het niet praten over of denken aan belangrijke ingrijpende gebeurtenissen een vorm van inhibitie is. Deze onderdrukking vereist fysiologisch en psychologisch werk waardoor er op meerdere niveaus problemen kunnen ontstaan, wat op zijn beurt weer kan leiden tot psychosomatische ziekten of andere vormen van slecht functioneren (Pennebaker, 1989). Hiervan lijkt vooral sprake te zijn bij sociaal bedreigende gebeurtenissen zoals verkrachting of ontslag (Pennebaker, Glaser & Glaser, 1988). Ook is uit onderzoek gebleken dat het niet praten over een bepaald onderwerp verhogingen in de autonome zenuwstelsel tot gevolg kan hebben (Horowitz, 1976). Expressief schrijven zorgt ervoor dat iemand als het ware gedwongen wordt om na te denken over de gebeurtenis waardoor er geen sprake meer is van onderdrukking.

Een andere mogelijke verklaring voor de werkzaamheid is *benefit finding*. Uit onderzoek blijkt dat mensen die meer voordelen vinden in een bepaalde gebeurtenis minder negatieve gevoelens, stress, storende gedachten en meer betekenisgeving ervaren (Pennebaker & Chung, 2011). King en Miner (2000) beweren dat schrijven over de waargenomen voordelen genoeg is om gedachten en gevoelens over de gebeurtenis te verwerken en organiseren. Op deze manier worden positieve kanten van een ingrijpende gebeurtenis gevonden, wat zorgt voor minder depressieve gevoelens en meer geluk (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006).

Het *creëren van een samenhangend verhaal* zou de werkzaamheid van de interventie ook kunnen verklaren. In enkele onderzoeken wordt aangetoond dat mensen het meeste profijt van expressief schrijven hebben wanneer ze een coherent verhaal op kunnen stellen (Smyth, True & Souto, 2001). Op deze manier kan de ingrijpende gebeurtenis gestructureerd worden. Bewijs hiervoor wordt gevonden door Boals en Klein (2005). Zij ontdekten dat bij personen die meer woorden die betrekking hebben op inzicht en causaliteit gebruiken, verbeteringen in het werkgeheugen en afname van opdringerige gedachten te zien zijn. Een samenhangend verhaal kan ook zorgen voor een verandering van perspectief (Pennebaker, Glaser & Glaser, 1988).

Ook vanuit een *sociale benadering* kunnen verklaringen voor de werkzaamheid van expressief schrijven gevonden worden (Pennebaker & Chung, 2011). Ten eerste blijkt dat schrijven over een trauma of ingrijpende gebeurtenis tot gevolg heeft dat er meer over wordt gesproken met de directe omgeving (Pennebaker & Graybeal, 2001). Hierdoor neemt in veel gevallen het begrip van de omgeving toe waardoor de persoon meer acceptatie voelt. Ten tweede is aangetoond dat mensen na het schrijven meer ruimte voor anderen hebben zodat hun sociale functioneren verbetert (Pennebaker & Graybeal, 2001).

Een verklaring die aansluiting vindt bij de narratieve benadering (Sarbin, 1986) en positieve psychologie kan gevonden worden in *zingeving* (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Door expressief te schrijven worden gebeurtenissen beter geordend zodat eenduidige doelen en richtingen kunnen worden gevonden (King et al., 2006). Dit wordt zingeving genoemd. Onderzoek toont aan dat zingeving gerelateerd is aan depressie, maar de precieze verhouding is nog niet volledig duidelijk (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Het verschil met traditionele benaderingen zoals cognitieve gedragstherapie is dat het niet draait om de waarheid van bepaalde gedachten, er wordt juist een eigen werkelijkheid gecreëerd waarbinnen ervaringen deel worden van de rode draad en zo begrepen kunnen worden (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).

Ook *identiteitsontwikkeling* kan een gedeelte van expressief schrijven verklaren. De identiteit moet constant afgestemd worden op veranderende, soms zelfs ingrijpende omstandigheden zodat deze geïntegreerd kunnen worden in het zelfbeeld (Erikson, 1968). Het blijkt dat mensen hun verhalen steeds aanpassen aan nieuwe omstandigheden, wat in lijn is met de theorieën over identiteitsontwikkeling. Expressief schrijven zorgt ervoor dat mensen op een actieve wijze bezig zijn met het aan laten sluiten van gebeurtenissen op hun identiteit. Op deze manier behoudt de persoon een coherent en overzichtelijk beeld van zichzelf. Er lijkt sprake te zijn van een verband tussen identiteitsontwikkeling en psychische problemen: hoe meer sprake er is van vorming van identiteit, hoe minder iemand ontevreden gevoelens over het eigen leven ervaart (Meeus, Iedema, Helsen & Vollebergh, 1999). Expressief schrijven kan dus een toename van identiteitsontwikkeling tot gevolg hebben.

Wat duidelijk naar voren komt is dat er veel verklaringen zijn die allen ondersteund worden door bewijs, maar niet één van die interpretaties dekt de hele lading (Pennebaker & Chung, 2011). Hoe meer onderzoek er plaatsvindt, hoe duidelijker naar voren komt dat expressief schrijven op

verschillende niveaus werkt en vele aspecten van het functioneren beïnvloedt. Ook kan er geconcludeerd worden dat expressief schrijven niet alleen lijkt te werken door mechanismen die zich richten op de negatieve kanten van geestelijke gezondheid, maar dat de effectiviteit ook deels verklaard kan worden door een focus op positieve dimensies van het menselijk functioneren, bijvoorbeeld zingeving en identiteitsontwikkeling.

1.4.2 Onderliggende mechanismen in de cursus

De cursus die in het huidige onderzoek aan bod komt, bevat psycho-educatie. Uit enkele fragmenten komt naar voren dat de cursus beroep doet op bovengenoemde mechanismen. Een voorbeeld hiervan is het volgende fragment: *Een van de mogelijkheden van emotieregulatie is daarom het zoeken naar betekenisgeving.* Dit sluit aan op de verklaring die betrekking heeft op zingeving. De volgende zin heeft raakvlakken met de A-tot-D theorie: *Door het schrijven merk je misschien dat de emotionele lading een beetje minder wordt. Dat geeft ruimte om ook eens naar de betekenis te kijken die je aan de situatie geeft.* Uit voorgaande fragmenten blijkt dat de cursus gebaseerd is op theorie en hier ook meerdere keren naar verwijst.

1.5 Doel en relevantie

De cursus die in dit onderzoek behandeld wordt, is aanvankelijk ontwikkeld om de effecten van de zelfhulpinterventie Op Verhaal Komen van Bohlmeijer en Westerhof (2010) mee te vergelijken en op de lange termijn te onderzoeken. Op Verhaal Komen is een zelfhulpboek met elementen uit life-review en narratieve therapie. De gedachte achter de cursus Expressief Schrijven is dat respondenten een zinvolle maar minimale interventie aangeboden krijgen zodat stemmingsklachten af zullen nemen. Er werd verwacht dat dit in mindere mate zou zijn dan bij de deelnemers aan de zelfhulp-cursus waarmee de effecten vergeleken zouden worden. Uit een vergelijking van Op Verhaal Komen, Expressief schrijven en een wachtlijstconditie kwam echter naar voren dat de twee interventies wat betreft depressieve klachten, gemeten met behulp van de CES-D, gelijke effecten hebben geboekt. Ook zijn deze effecten groter dan de wachtlijstconditie. De follow-up meting toonde eveneens geen significante verschillen tussen de twee interventies. Om deze reden werd aanbevolen om verder onderzoek te doen naar de cursus Expressief Schrijven.

Pennebaker (2010) stelt dat het bij expressief schrijven niet draait om waar mensen over schrijven, als ze maar schrijven. Deze bewering roept de vraag op of er inderdaad niets in het verhaal is wat ervoor zorgt dat de interventie succesvol is. Zijn er bepaalde emoties te vinden die vaker of minder vaak terugkomen in verhalen van personen die relatief gezien meer voordeel uit de cursus hebben gehaald? Ook wordt vaak benadrukt dat het benoemen van emoties centraal staat bij expressief schrijven (Chung & Pennebaker, 2007). Toch is weinig bekend over de aard van die emoties. Over welke emoties schrijven de respondenten eigenlijk? Wat deze cursus uniek maakt, is de focus op positieve emoties. Om die reden worden extra aandacht besteed aan de twee positieve lessen. Ten slotte lijkt het onderwerp geen verband te hebben met de effectiviteit van expressief schrijven, maar geldt dit ook voor het tijdsperspectief, oftewel de focus op het heden of verleden? Een vergelijking met de cursus Op Verhaal Komen, waarin de deelnemer van het verleden naar het heden toewerkt, is hierbij interessant.

Het huidige onderzoek is om verschillende redenen relevant. Wat betreft de maatschappelijke relevantie kan gesteld worden dat er vraag is naar een laagdrempelige maar toch effectieve interventie (Cuijpers & Smit, 2008). Depressie is een groot probleem dat de kwaliteit van leven van veel wereldburgers negatief beïnvloedt (World Health Organization, 2001). Ook is de prevalentie van

een minor depressie groter onder de laag van de bevolking die richting de derde levensfase gaat (Spek, 2009). De in het huidige onderzoek gebruikte cursus sluit op deze problemen aan omdat hij niet alleen werkzaam is, maar ook laagdrempelig. Dit komt doordat er geen sprake is van persoonlijk contact en de deelnemer de verhalen thuis kan schrijven en via e-mail op kan sturen. Met de in het huidige onderzoek gevonden resultaten kan de interventie mogelijk aangepast en verbeterd worden zodat grotere effecten geboekt kunnen worden.

De praktische relevantie van dit onderzoek kan onder andere gevonden worden in het kostenplaatje: doordat Expressief Schrijven minder duur is dan bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie kan veel geld bespaard worden. Door de cursus verder te verbeteren kunnen nog betere resultaten geboekt worden, wat inhoudt dat de relatief goedkope cursus meer terrein zal boeken.

Ten slotte is er sprake van theoretische relevantie. Tot nu toe is voornamelijk kwantitatief onderzoek uitgevoerd, maar volgens Duimel en Klumper (2004) geeft dit minder inhoudelijk inzicht dan kwalitatief onderzoek. Er is op dit moment niet veel bekend over wat er in de verhalen staat (Pennebaker, 2010) en dat is juist waar het huidige onderzoek voornamelijk om draait. Tevens is er nog geen onderzoek uitgevoerd naar het tijdsperspectief van de geschreven verhalen. Een ander punt van relevantie wordt gevonden doordat expressief schrijven zich onderscheidt van andere narratieve benaderingen doordat de focus op emoties wordt gelegd. Het is interessant om te kijken wat de rol van die emoties nou precies is. De twee positieve lessen zijn relatief nieuw in het onderzoeksveld dus ook op deze manier voegt het huidige onderzoek wat toe aan de literatuur. Ten slotte wordt de respondentengroep in veel studies gevormd door studenten of de 'gewone' populatie en is weinig onderzoek uitgevoerd naar personen met lichte depressieve klachten.

Uit de in deze paragraaf gegeven informatie vloeien de hoofdvraag en subvragen voort, die beantwoord worden met behulp van een onderzoek dat kwalitatieve en kwantitatieve methodieken combineert. De vergelijkingen worden gemaakt met behulp van drie groepen, gevormd op basis van relatieve verbetering van depressieve klachten.

1.6 Onderzoeksvragen en hypotheses

Hoofdvraag

Zijn er verschillen te vinden tussen de verhalen van deelnemers aan de cursus Expressief Schrijven die relatief gezien veel, gemiddeld of weinig zijn afgenomen in depressieve klachten?

Subvragen en hypotheses

1. Bestaat er een verschil tussen de drie groepen wat betreft het aantal genoemde emoties?
 - o *De groep met de grootste relatieve vooruitgang noemt gemiddeld meer emoties dan de andere twee groepen.*
 - o *De groep met de meeste relatieve vooruitgang noemt minimaal drie van de vijf emotiecategorieën significant vaker dan de groep met de minste verbetering.*

Er wordt verwacht dat de groep met het grootste relatieve effect meer emoties noemt dan de overige twee groepen. Een verklaring hiervoor kan gevonden worden in emotionele expressie: hoe meer emoties er genoemd worden, hoe meer sprake er is van expressie (Lewis & Bucher, 1992). Volgens de A-tot-D emotietheorie moeten emoties omgezet worden in taal om gebeurtenissen te verwerken (Keltner, Locke & Audain, 1993). Hoe meer emoties opgeschreven worden, hoe groter de kans is dat deelnemers bepaalde zaken verwerkt kunnen worden. Dit kan een afname van depressieve klachten tot gevolg hebben. De inhibitietheorie sluit op bovenstaande hypothesen aan doordat uit het noemen van emoties blijkt dat de deelnemer eventueel onderdrukte gevoelens uit en ze op die manier kan verwerken (Pennebaker, Glaser & Glaser, 1988). De hypothesen kunnen

eveneens verklaard worden door habituatie (Foa & Kozak, 1986). Het is mogelijk dat als een bepaald type emotie vaak wordt opgeschreven, de respondent vaker blootgesteld wordt aan de negatieve gevoelens die verbonden zijn aan deze type woorden. Dit zou gewenning tot gevolg kunnen hebben (Chung & Pennebaker, 2007).

2. Welke emoties komen het meest naar voren in de verhalen van alle respondenten?

Deze vraag is exploratief getint. Om deze reden worden er geen hypotheses gesteld. Ter bevordering van de beeldvorming zal in kaart worden gebracht welke emoties vaak en welke minder vaak voorkomen.

3. Bestaan er verschillen tussen de drie groepen in de twee lessen gericht op positieve emoties?

- o *De groep met de meeste vooruitgang noemt in de lessen die gericht zijn op positieve gebeurtenissen meer positieve emoties dan de andere twee groepen.*
- o *De groep met de meeste vooruitgang noemt in de lessen die gericht zijn op positieve gebeurtenissen minder negatieve emoties dan de andere twee groepen.*

De laatste paar jaren boekt de positieve psychologie steeds meer terrein. De cursus Expressief Schrijven sluit hierop aan doordat twee lessen gericht zijn op positieve gebeurtenissen en gevoelens. Positieve emoties lijken geassocieerd te zijn met benefit finding. De gedachte hierachter is dat mensen die meer voordelen vinden in een bepaalde gebeurtenis en de zonnige kant van negatieve zaken inzien minder negatieve gevoelens ervaren (Pennebaker & Chung, 2011). Er worden positieve kanten aan een ingrijpende gebeurtenis gevonden, wat minder depressieve gevoelens tot gevolg heeft (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006). Het is mogelijk dat de cursus benefit finding heeft gestimuleerd bij deelnemers die relatief gezien veel vooruitgang hebben geboekt. Dit uit zich mogelijk in een toename van het aantal positieve woorden.

4. Bestaat er een verschil tussen de drie groepen wat betreft de nadruk op het heden, het verleden of het heden én het verleden?

- o *Er is sprake van een verschil tussen de drie groepen wat betreft de nadruk op het heden, het verleden of het heden en het verleden.*

In de literatuurstudie is geen relevante literatuur gevonden, dus kan vooraf geen duidelijke verwachting worden uitgesproken. Deze onderzoeksvraag zal niet alleen kijken naar verschillen, maar ook naar het verloop van de verhalen. Met behulp van deze resultaten wordt de vergelijking met de cursus Op Verhaal Komen gemaakt. In deze interventie wordt gestart met herinneringen over vroeger en werkt de deelnemer langzaam toe naar een perspectief gericht op het heden en de toekomst.

2. Methoden

2.1 Procedure

2.1.1 Werving

De doelgroep van dit onderzoek bestaat uit volwassenen van 40 jaar en ouder met lichte tot matige depressieve klachten. Om deelnemers te werven is gebruik gemaakt van dagbladen, tijdschriften en websites die zich richten op de doelgroep. De zelfstandig aangemelde deelnemers begonnen met het ondertekenen van een informed consent-formulier en het invullen van screeningsvragenlijsten, waaronder de in het huidige onderzoek gebruikte CES-D. Vervolgens werd door het stellen van verschillende vragen gecontroleerd of de deelnemers geschikt waren voor het onderzoek. Hierna werden de respondenten verdeeld onder de drie verschillende condities, controle, Op Verhaal Komen en Expressief Schrijven, waarvan in het huidige onderzoek alleen de laatste wordt gebruikt. In het oorspronkelijke onderzoek bevat elke conditie bij aanvang 58 deelnemers. Uit statistische analyses is gebleken dat geslacht, leeftijd en opleiding goed gespreid zijn over de drie groepen. Eveneens is er tussen de drie condities geen sprake van een significant verschil in de mate van depressieve klachten.

2.1.2 In- en exclusiecriteria

In het huidige onderzoek is gebruik gemaakt van de volgende inclusiecriteria:

- Een leeftijd van 40 jaar of ouder
- De aanwezigheid van lichte tot matige depressieve klachten (CES-D score ≥ 10)

De volgende exclusiecriteria zijn toegepast:

- De aanwezigheid van een ernstige depressieve episode volgens de MINI
- Een matig tot hoog risico op suïcidaliteit volgens de MINI
- Een score van 15 of hoger op de HADS-A
- Het ontbreken van depressieve klachten (CES-D score < 10)
- Het kort geleden (drie maand) gestart zijn met medicatietherapie
- Het ontvangen van een lopende psychologische (zelfhulp)behandeling
- Onvoldoende tijd hebben om de cursus goed te volgen
- Slechte beheersing van de Nederlandse taal
- Geen e-mailadres hebben

2.1.3 Opzet van de cursus

De cursus Expressief bestaat uit zeven lessen die als PDF-bestand naar de deelnemers worden gestuurd. De les wordt op één A4-tje uitgewerkt door de cursist, die zijn verhaal vervolgens opstuurt naar de begeleider. De begeleider geeft hem of haar een aantal dagen later feedback. Deze feedback is voornamelijk bedoeld om de deelnemers te motiveren om verder te schrijven (Elfrink, 2011). Om de mogelijke invloed van de toon en inhoud van de feedbackmails zo veel mogelijk te voorkomen, hebben begeleiders een training en duidelijke instructies ontvangen (Elfrink, 2011).

De eerste les bestaat uit een korte introductie waarin wordt aangegeven dat het schrijven over emoties centraal staat in de cursus. Ook is het de bedoeling dat de deelnemer een voorstelmail stuurt naar de begeleider en vice versa, zodat beide personen een beeld hebben van degene waarmee ze communiceren. De eerste drie lessen gaan vooral over gebeurtenissen die negatieve

emoties oproepen, de deelnemer is hierbij vrij in de keuze van het onderwerp. In de vierde les wordt een tussenbalans opgesteld waarin deelnemers terugblikken op hetgeen ze de afgelopen weken hebben geschreven. Les vijf en zes hebben betrekking op gebeurtenissen waaraan positieve gevoelens aan ontleend worden of werden. De laatste les laat de respondent een brief aan een dierbaar persoon schrijven.

In het huidige onderzoek zijn alleen les één tot en met zes gebruikt. De zevende les is niet bij het onderzoek betrokken omdat er in die opdracht geen nadruk op emoties wordt gelegd. Dit kwam ook naar voren in de mails van de respondenten: er werden minder emotiewoorden gebruikt.

2.2 Deelnemers

In het huidige onderzoek is gebruik gemaakt van 42 van de in totaal 58 deelnemers van het oorspronkelijke onderzoek. Omdat 16 deelnemers de benodigde zes lessen niet allemaal afgerond hebben, zijn ze niet meegenomen in het onderzoek. De uiteindelijke groep respondenten bestaat uit 7 mannen (17%) en 35 vrouwen (83%). Uit onderzoek van De Graaf, Ten Have en Van Dorsselaer (2010) blijkt dat vrouwen over het algemeen meer last hebben van depressieve klachten, wat een verklaring kan bieden voor het grotere aantal vrouwen in het huidige onderzoek. De gemiddelde leeftijd bij aanvang van de cursus is 55,98 met een standaardafwijking van 6,83.

Van de 42 deelnemers heeft 2,4% de lagere school en 4,8% het lager beroepsonderwijs afgerond. Het diploma van het Middelbaar Algemeen Voortgezet Onderwijs is voor 14,3% de hoogst behaalde opleiding en voor het Middelbaar Algemeen Beroepsonderwijs is dit 28,6%. 11,9% Van de respondenten rondde het Hoger Algemeen Onderwijs af, 26,2% het Hoger Beroepsonderwijs en 11,9% van de respondenten is in het bezit van een universitair diploma.

Wat betreft de belangrijkste dagelijkse activiteiten komt naar voren dat 47,6% van de deelnemers een betaalde baan heeft of zelfstandig ondernemer is. 9,5% is gepensioneerd, 2,4% doet thuis huishoudelijk werk en 11,9% van de respondenten vult zijn of haar dagen voornamelijk met vrijwilligerswerk. 14,3% is (langdurig) arbeidsongeschikt en 14,3% heeft op dit moment geen baan, maar is wel op zoek.

De gemiddelde score behaald op de CES-D bij aanvang van de cursus was 23,21 (SD=8,30), wat inhoudt dat deze score ruim boven de 16, het afkappunt voor klinisch relevante depressieve klachten, ligt. De gemiddelde CES-D-scores vlak na afloop van de interventie vallen lager uit (M=14,62; SD=8,67), waarbij opvalt dat deze score onder het afkappunt ligt. Dit verschil is significant ($t=6,473$, $p<0,005$). Ter vergelijking: bij de wachtlijstgroep was de score aanvankelijk ongeveer gelijk aan die van Expressief Schrijven (M=22,90 SD=8,61), maar uit de nameting bleek dat de gemiddelde score boven het afkappunt ligt (M=18,52; SD=8,97).

Zoals eerder genoemd zijn 16 deelnemers niet meegenomen in het huidige onderzoek. Hiervan was 37,5% man en 62,5% vrouw. Als vergeleken wordt met de cijfers van de in het huidige onderzoek gebruikte groep, blijkt dat verhoudingsgewijs meer mannen afgevallen zijn. De gemiddelde leeftijd ligt met 59,19 enkele jaren hoger dan die van de betrokken deelnemers, maar daar staat tegenover dat de standaardafwijking met 9,97 relatief hoog is. Wat betreft de opleiding en dagelijkse activiteiten zijn geen opvallende verschillen gevonden. De CES-D score van de 16 afvallers was bij aanvang van de cursus 25,75 (SD = 8,95). 11 Deelnemers hebben de CES-D bij de nameting ingevuld en de gemiddelde score lag met 17,09 (SD =12,01) boven het afkappunt voor klinisch relevante depressieve klachten.

2.3 Meetinstrumenten

In het oorspronkelijke onderzoek is gebruik gemaakt van een uitgebreid instrumentarium, bestaande uit de MINI Depressie, MINI Suïcidaliteit, CES-D, HADS-A, MHC-SF en BSI. In het huidige onderzoek is alleen de CES-D betrokken (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Radloff, 1977; Bouma, Ranchor, Sandersman & Van Sonderen, 1995). Hier is voor gekozen omdat dit de belangrijkste uitkomstmaat voor depressieve klachten van het oorspronkelijke onderzoek is. De CES-D meet depressieve klachten en bestaat uit 20 uitspraken waarvan de respondent aan moet geven hoe goed ze aansluiten op gevoelens die hij of zij ervaart. Hierbij is 0 zelden of nooit (minder dan 1 dag), 1 soms of weinig (1-2 dagen), 2 regelmatig (3-4 dagen) en 3 meestal of altijd (5-7 dagen). De maximaal haalbare score is 60 en het afkappunt voor klinisch relevante depressieve klachten ligt op 16. Een score van 10 of hoger wijst op lichte of matige depressieve klachten. De betrouwbaarheid en validiteit van de CES-D zijn redelijk hoog (Bouwma et al., 1995). De interne consistentie is in deze studie acceptabel te noemen ($\alpha = 0,78$). De CES-D wordt zowel voorafgaand als direct na afloop, dus drie maanden na de baselinemeting, afgenomen.

2.4 Analyses

2.4.1 Onderverdeling in groepen

Om vergelijkingen te kunnen maken is ervoor gekozen om de 42 deelnemers onder te verdelen in drie groepen. Deze groepen zijn gebaseerd op relatieve verbetering, gemeten met behulp van de CES-D-scores van de voor- en nameting. Er wordt gebruik gemaakt van de relatieve verbetering in plaats van de verschillscore omdat respondenten met een wat lagere beginscore maar toch een relatief grote verbetering minder kans hebben om in de groep met de meeste verbetering te komen. Een voorbeeld ter illustratie: een respondent heeft een t0-score van 16 en een t1-score van 5, wat inhoudt dat de score na afloop van de cursus ver onder het afkappunt ligt. Bij een andere respondent was de t0-score 32 en de t1-score 23, een score ver boven het afkappunt. Deze twee respondenten hebben een totale verschillscore die dicht bij elkaar ligt, terwijl de verbetering van de eerste respondent relatief gezien veel groter en betekenisvoller is. Als dit wordt vertaald naar percentages, blijkt dat er bij de eerste respondent sprake is van een verbetering van 68,75%, terwijl dit bij de tweede respondent slechts 28,12% is.

Met behulp van SPSS is de relatieve verbetering van alle respondenten berekend. De gemiddelde verbetering is 37,34 met een standaardafwijking van 30,34. Om drie gelijke groepen samen te stellen is de helft van de standaardafwijking genomen. De groep Sterk verbeterd bevat 13 respondenten, voor de groep Matig verbeterd zijn dit er 15 en de laatste groep, Niet verbeterd, bestaat uit 14 personen. Uit verdere analyse van de t1-scores blijkt dat de groep Sterk verbeterd met een gemiddelde CES-D-score van 6,23 ver onder het afkappunt van 16 ligt. De gemiddelde score van de groep Matig verbeterd is 15,87 en ligt hiermee rond het afkappunt. De groep Niet verbeterd heeft een gemiddelde van 21,07 en ligt daarmee ver boven het afkappunt. De drie groepen verschillen dus niet alleen in relatieve verbetering, maar ook in de mate van depressieve klachten na afloop van de cursus. Deze gegevens zijn nogmaals weergegeven in tabel 1, te vinden op de volgende pagina.

Tabel 1*Gemiddelde CES-D-score van de t0- en t1-meting per groep*

Groep	N	M t0	Sd t0	M t1	Sd t1	Gem. afname	SD afname
Sterk verbeterd	13	22,08	10,45	6,23	3,22	15,84	8,84
Matig verbeterd	15	26,00	7,90	15,87	5,64	10,13	3,58
Niet verbeterd	14	21,29	5,92	21,07	8,74	0,21	4,08
Totaal	42	23,21	8,30	14,62	8,67	8,60	8,60

2.4.2 Codering

In het huidige onderzoek is begonnen met een top-downbenadering. Voorafgaand aan het analyseren van de mails werd een voorlopig codeschema opgesteld. De vijf basisemoties bang, boos, bedroefd, beschaamd en blij (Harrison, 1996) zijn gebruikt om vijf categorieën te vormen. Hierbij werd onderscheid gemaakt tussen categorie en emotie, wat inhoudt dat de emotie 'boos' tot de categorie Boos behoort. Aan de vijf categorieën werden specifiekere emoties zoals 'ergernis' en 'afgunst' toegevoegd. Deze zogenaamde secundaire emoties zijn afkomstig uit de lessen van de cursus Expressief Schrijven van Bohlmeijer, Westerhof, Lamers en Korte (2011).

Na afronding van de eerste versie van het coderingsschema werd de top-downbenadering vervangen door een bottom-upproces: tien mails werden doorgelezen en er werd gekeken of de emoties binnen het aanvankelijk opgestelde schema pasten. Op basis van het materiaal in de mails werd er aangevuld, geschrapt en verbeterd. Dit was een circulair proces dat tijdens de gehele analyse van de 252 mails plaats heeft gevonden. De aanpak is gebaseerd op de grounded theory benadering (Glaser & Strauss, 1967), waarin het verzamelde materiaal wordt gebruikt om begrippen, oftewel codes, te ontwikkelen.

Vooraf is duidelijk vastgesteld wanneer een woord als een emotie gekenmerkt wordt. De basisvoorwaarde was dat 'ik voel' of 'ik voel me' voor het woord gezet moest kunnen worden. Het fragment *"Ik krijg geen inzichten; ik voel mij daarentegen machteloos"* is hier een voorbeeld van; het woord machteloos wordt als emotie getypeerd. Een voorbeeld waarin dit niet het geval is, is het volgende fragment uit een mail van een respondent: *"Ik ben die middag naar huis gegaan en had verschrikkelijke huilbuien."* Hier zou met behulp van interpretatie een emotie geassocieerd met verdriet uitgehaald kunnen worden, maar omdat deze niet letterlijk genoemd wordt, gebeurt dit niet. Tevens moet de genoemde emotie betrekking hebben op de persoon zelf en niet op anderen. Een concreet voorbeeld hiervan is *"Hij schrok natuurlijk."* Soms is een specifiek woord wel, maar soms is het ook geen emotie, dus moet ook gekeken naar de context. Een voorbeeld hiervan is het volgende fragment: *"De sfeer was erg triest en bedrukt."* Als het woord triest betrekking heeft op de persoon zelf, wordt het gezien als een emotie, maar dat is in deze context niet het geval. In geval van twijfel werd de hele zin waarin het woord stond genoteerd. Na afloop van de analyse werd met behulp van het volledig afgeronde codeschema en de opgedane ervaring een beslissing omtrent het woord gemaakt. Op deze manier werd de analyse zo consequent mogelijk gehouden.

Met behulp van de bovenstaande methode is een codeschema tot stand gekomen waarmee de gevonden emoties een label toegekend kregen. Het uiteindelijke schema kent vijf categorieën, gebaseerd op de 5B's. Onder deze categorieën worden meerdere emoties geschaard. De eerste categorie is Boosheid en voorbeelden van bijbehorende emoties zijn, naast boosheid zelf, haat en afgunst. De tweede categorie is Verdriet, met bijbehorende emoties als teleurstelling en eenzaamheid. Voor Angst zijn voorbeelden paniek en nervositeit en de categorie Schaamte kent

emoties als schuld en vernedering. De laatste categorie is Blijheid en hierbij zijn ontspanning en trots voorbeelden van emoties. Het gehele codeschema is te vinden in bijlage 1.

Het onderscheid tussen het heden en het verleden werd gemaakt door te kijken naar de tijd waarin het vertelde verhaal plaatsvond. Wanneer de gebeurtenis alleen betrekking heeft op een periode van minimaal een jaar geleden, werd het label 'verleden' aan de mail toegevoegd. Als dit omgekeerd was, dus als alleen verteld werd over gebeurtenissen die niet langer dan een jaar geleden plaatsgevonden hebben, werd het label 'heden' toegekend. Het kwam echter vaak voor dat gebeurtenissen uit het heden en het verleden in één mail genoemd werden. In dat geval werd het label 'heden en verleden' aan de mail gegeven. Als er sprake is van zelfreflectie zonder een concrete gebeurtenis, is het label 'heden' toegekend. Het volgende fragment verduidelijkt dit: *"Mijn gevoelens van boosheid en angst, hebben te maken met 'mij niet gezien/gekend voelen'. Deze komen dagelijks voor, in allerlei situaties (in werk/naar collega's, naar mijn partner, mijn kinderen)." In dit geval gaat het over hoe de persoon nu in het leven staat en tegen bepaalde zaken aankijkt.*

2.4.3 Verwerking van de gegevens

Om antwoord op de eerste onderzoeksvraag te geven, was het noodzakelijk dat alle emoties geteld werden. Hiervoor zijn alle zes lessen van een respondent doorgenomen, werden de emoties gearceerd en is met behulp van het codeschema een code aan elke gevonden emotie toegevoegd. In tabel 2 wordt een voorbeeld van dit proces bij één respondent gegeven. Vervolgens is per groep opgeteld hoe vaak een bepaalde emotie is genoemd. Om de overzichtelijkheid te bevorderen, is ervoor gekozen om te kijken naar het totale aantal genoemde emoties per categorie, er is niet gekeken naar verschillen tussen subcategorieën. In de analyse is niet alleen naar het totale, maar ook naar het relatieve aantal genoemde emoties gekeken. Om dit laatste te berekenen, is het totale aantal emoties gedeeld door het totale aantal geschreven woorden. Met behulp van een ANOVA-toets zijn de aantallen per groep vergeleken in SPSS. Eveneens zijn de drie groepen met behulp van een paired samples t-test per emotiecategorie vergeleken om op gedetailleerder niveau naar verschillen te zoeken.

De tweede onderzoeksvraag kijkt naar welke emoties het meest voorkomen in de verhalen van alle deelnemers. Om die reden is het gemiddeld aantal emoties dat deelnemers over de zes lessen noemen berekend. Met behulp van de standaardafwijking van dat gemiddelde is gezocht naar categorieën die in vergelijking met het gemiddelde opvallend vaak genoemd zijn.

De derde vraag besteedt aandacht aan de twee lessen die de cursus bijzonder maken: de twee lessen gericht op positieve gebeurtenissen. Er wordt hierbij opnieuw gezocht naar verschillen tussen de drie groepen. Per groep zijn de emoties van de laatste twee lessen bij elkaar opgeteld en in SPSS gezet. Vervolgens is met behulp van een ANOVA-toets naar verschillen gezocht.

De vierde en laatste onderzoeksvraag heeft betrekking op verschillen tussen groepen wat betreft de focus op het heden, het verleden of het heden en het verleden. Hiervoor is per les aangegeven op welk van de drie tijdsperspectieven het verhaal betrekking heeft. De gegevens zijn opnieuw ingedeeld in drie groepen en in SPSS gezet. Met behulp van een repeated measures ANOVA-toets is gezocht naar verschillen tussen de drie groepen wat betreft de focus op het heden, het verleden of het heden en het verleden. Tevens is gezocht naar verschillen tussen gehanteerde tijdsperspectieven met behulp van een nonparametrische toets voor related samples.

Tabel 2*Voorbeeld van het coderingsproces*

Les	Tijdsperspectief	In mail genoemde emotie	Emotie uit codeschema	Hoofdcategorie
1	Heden	Frustratie Opluchting Machteloos Onrust	Frustratie Opluchting Machteloosheid Onrust	Boosheid Blijheid Verdriet Angst
2	Heden	Onrust Schrik Machteloosheid (2x) Verdriet	Onrust Schrik Machteloosheid Verdriet	Angst Angst Verdriet Verdriet
3	Heden & verleden	Schrikken Boosheid Irritatie	Schrik Boosheid Ergernis	Angst Boosheid Boosheid
4	Heden	Verdriet Machteloosheid Eenzaam Relaxed	Verdriet Machteloosheid Eenzaamheid Ontspanning	Verdriet Verdriet Verdriet Blijheid
5	Heden	Verdriet Blijheid (2x) Machteloos Trots	Verdriet Blijheid Machteloosheid Trots	Verdriet Blijheid Verdriet Blijheid
6	Heden & verleden	Gelukkig Blij Zelfvertrouwen	Geluk Blijheid Zelfverzekerdheid	Blijheid Blijheid Blijheid

3. Resultaten

3.1 Verschillen tussen de groepen wat betreft het aantal genoemde emoties

Vooraf werd verwacht dat de groep met de meeste relatieve vooruitgang gemiddeld meer emoties zou noemen dan de andere twee groepen. Met behulp van een ANOVA-toets is een vergelijking gemaakt tussen de drie groepen wat betreft het relatieve aantal genoemde emoties en het totale aantal genoemde emoties. De resultaten van deze toetsen zijn weergegeven in tabel 3. Uit een analyse met de afhankelijke variabele 'relatieve aantal emoties' en de onafhankelijke variabele 'groep', bleek dat er geen sprake is van significante verschillen tussen de sterk, matig en niet verbeterde groepen, $F(2,41)=0,824$, $p=0,446$. Het gemiddelde van de sterk verbeterde groep valt iets hoger uit dan dat van de andere twee groepen en het gemiddelde aantal emoties van de niet verbeterde groep valt het laagst uit. Deze verschillen zijn echter niet significant. De variabelen 'totaal aantal emoties' en 'groep' zijn eveneens geanalyseerd met behulp van een ANOVA-toets. Opnieuw is er geen sprake van significante verschillen tussen de drie groepen, $F(2,41)=1,004$, $p=0,376$. De gemiddelden van de sterke en matige groep zijn ongeveer gelijk, maar de gemiddelde score van de niet verbeterde groep ligt iets lager. Dit verschil is opnieuw niet significant.

Een tweede verwachting was dat de groep met de meeste relatieve vooruitgang minimaal drie van de vijf emotiecategorieën significant vaker noemt dan de groep met de minste verbetering. Hiervoor is gezocht naar verschillen tussen groepen per emotiecategorie. Uit meerdere paired samples t-tests met als onafhankelijke variabelen de vijf emotiecategorieën, komt naar voren dat er slechts twee keer sprake is van een verschil tussen twee groepen. De groep Niet verbeterd noemde emoties uit de categorie Boosheid minder vaak dan de matig verbeterde groep $t(2,11)=3,037$, $p=0,011$. Een tweede significant verschil werd gevonden in de categorie Verdriet: de sterk verbeterde groep noemt deze minder vaak dan de matig verbeterde groep, $t(2,14)=-2,60$, $p=0,021$.

Op basis van deze resultaten wordt de hypothese verworpen. Er is niet met duidelijkheid aangetoond dat er verschillen bestaan tussen de drie groepen wat betreft het aantal genoemde emoties.

Tabel 3

Gemiddelden en standaardafwijkingen van de relatieve en totale verbetering van de drie groepen

		M	SD
	Relatieve verbetering		
Groep	Sterk verbeterd	1,17	0,39
	Matig verbeterd	1,09	0,51
	Niet verbeterd	0,97	0,33
	Totale verbetering		
Groep	Sterk verbeterd	39,62	16,19
	Matig verbeterd	39,73	22,36
	Niet verbeterd	31,50	12,32

3.2 Emoties die het meest naar voren komen

Vooraf werd geen expliciete verwachting uitgesproken omdat deze onderzoeksvraag een exploratief karakter heeft. Het doel van deze vraag is het zoeken naar opvallend vaak genoemde emoties.

Om de vaak genoemde emoties in kaart te brengen, zijn het gemiddelde en de standaardafwijking van het totale aantal genoemde emoties berekend. Ook is genoteerd hoe vaak een emotie per categorie genoemd werd. Deze gegevens zijn te vinden in tabel 4. Het gemiddelde aantal genoemde emoties is 22,33 met een standaardafwijking van 31,50. Een emotie wordt statistisch gezien geclassificeerd als een uitschieter als het getal hoger ligt dan het gemiddelde waar de standaardafwijking twee keer bij op is geteld. In dit geval moet een emotie minimaal 85,33 keer genoemd zijn. Op basis van deze berekening worden de emoties verdriet (N=170), boosheid (N=136), angst (N=124) en blijheid (N=91) aangemerkt als uitschieters. Opvallend is dat deze vier emoties behoren tot de 5B's, op basis waarvan de vijf categorieën zijn gevormd.

Tabel 4

Gemiddelden en standaardafwijking van het gemiddelde aantal woorden per categorie

Categorie	Gemiddelde	Standaardafwijking
Boosheid	21,33	36,88
Verdriet	30,73	41,43
Angst	17,77	32,61
Schaamte	14,71	14,25
Blijheid	23,89	23,74
Totaal	22,33	31,50

3.3 Verschillen tussen de groepen in de positieve lessen

Deze onderzoeksvraag richt zich op de laatste twee lessen die beide gericht zijn op positieve gebeurtenissen. Vooraf werd verwacht dat de groep met de meeste vooruitgang in deze twee lessen verhoudingsgewijs meer emoties uit de categorie Blijheid zou noemen dan de twee andere groepen. Ook was de verwachting dat de groep met de meeste vooruitgang significant minder negatieve emoties zou noemen dan de niet verbeterde en de matig verbeterde groep.

Uit een ANOVA-analyse met 'groep' als onafhankelijke en 'blijheid positieve lessen' als afhankelijke variabele, blijkt dat de sterk verbeterde groep significant meer emoties uit de categorie Blijheid noemde dan de niet verbeterde groep, $F(2,41)=2,121$, $p=0,044$. Een andere ANOVA-analyse met 'verdriet positieve lessen' als onafhankelijke variabele toont aan dat de sterk verbeterde groep significant minder vaak emoties uit de categorie Verdriet noemt dan de niet verbeterde groep; $F(2,41)=-2,161$, $p=0,040$. Tevens komt uit een ANOVA-analyse met als variabelen 'groep' en 'schaamte positieve lessen' naar voren dat de matig verbeterde groep meer emoties uit de categorie Schaamte noemt dan de sterk verbeterde groep, $F(2,25)=-2,095$, $p=0,046$. Er zijn geen verdere significante verschillen gevonden.

Op basis van deze gegevens wordt de hypothese gedeeltelijk bevestigd. De sterk verbeterde groep noemt significant meer emoties uit de categorie Blijheid dan de niet verbeterde groep. Omdat de sterk verbeterde groep slechts één categorie significant minder vaak noemde dan de niet verbeterde groep, kan de hypothese niet volledig aangenomen worden.

Tabel 5

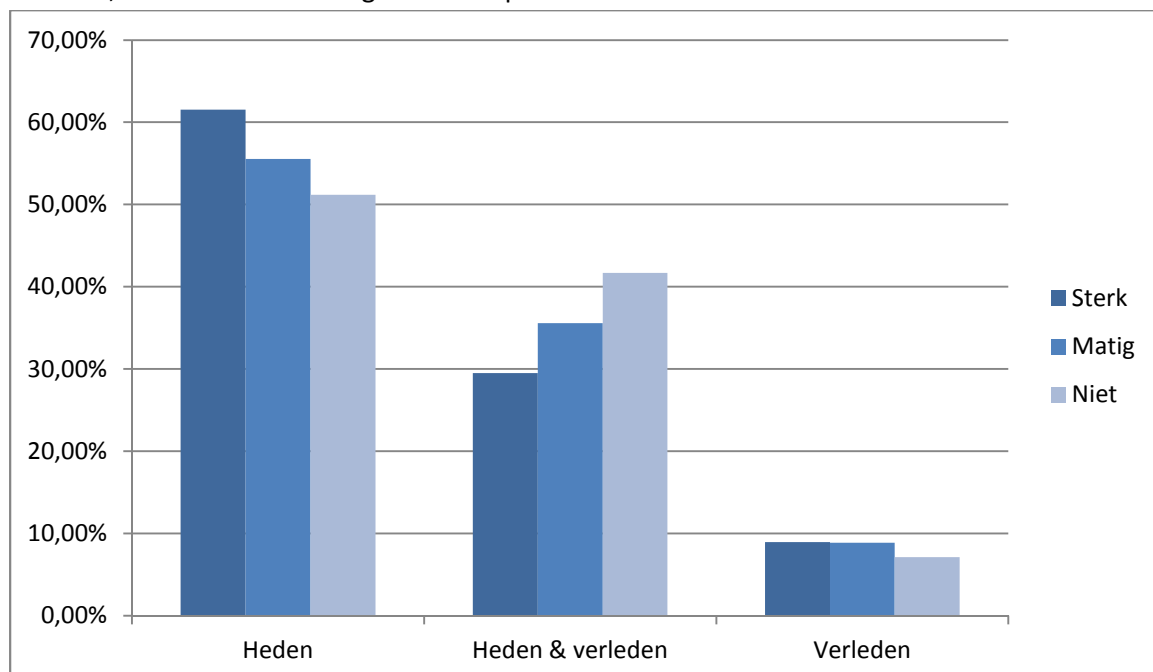
Gemiddelden en standaardafwijkingen per categorie van de twee lessen gericht op positieve gebeurtenissen

		Boosheid	Verdriet	Angst	Schaamte	Blijheid
Sterk	Totaal	1	3	7	0	121
	Gemiddelde	0,08	0,21	0,54	-	6,37
	Standaardafwijking	0,29	0,43	1,13	-	6,83
Matig	Totaal	2	25	13	4	109
	Gemiddelde	0,17	1,67	1,0	0,44	5,74
	Standaardafwijking	0,39	2,55	2,16	0,73	8,10
Niet	Totaal	1	17	3	3	89
	Gemiddelde	0,08	1,2	0,23	0,43	4,0
	Standaardafwijking	0,29	1,65	0,60	1,13	4,48

3.4 Verschillen tussen de groepen wat betreft het tijdsperspectief

Vooraf werd geen verwachting uitgesproken over de verschillen tussen de groepen wat betreft het tijdsperspectief. Uit een repeated measures ANOVA-toets met 'groep' als onafhankelijke variabele en 'heden', 'heden & verleden' en 'verleden' als afhankelijke variabelen blijkt dat er geen sprake is van een significant verschil tussen de drie groepen wat betreft de focus op het heden, het verleden of het heden en het verleden, $F(4,76)=0,562$, $p=0,691$.

Door het tijdsperspectief weer te geven in percentages en in een tabel te zetten, te zien in figuur 1, blijkt dat de focus gemiddeld gezien het vaakst op het heden lag: dit perspectief werd in 55,95% van de lessen toegepast. Voor de focus op het heden en het verleden was dit 35,71% en in slechts 8,33% van de lessen lag de focus op het verleden.



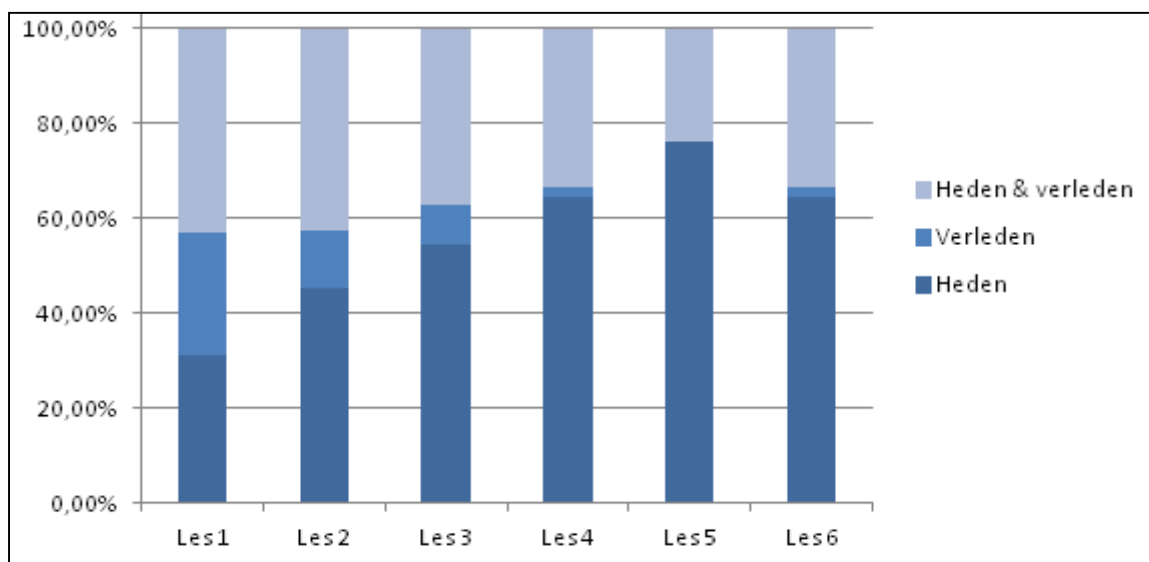
Figuur 1. Het percentage van het gehanteerde tijdsperspectief per groep.

Omdat er geen verschillen tussen de drie groepen zijn gevonden, wordt het onderscheid in groepen voor deze analyse losgelaten en worden alle deelnemers als één groep gezien. In figuur 2 is te zien

dat het tijdsperspectief in de loop van de zes lessen verschuift. Er is sprake van een graduele toename van de focus op het heden terwijl de focus op het verleden vanaf les 4 sterk afneemt.

Uit een nonparametrische toets voor related samples met de zes lessen als onafhankelijke variabelen en 'wel of geen heden' als afhankelijke variabele, is gebleken dat het tijdsperspectief Heden in bepaalde lessen significant vaker is gehanteerd dan in andere lessen. De verhalen van les 3 zijn significant vaker gericht op het heden dan die van les 1 ($p=0,041$). Dit geldt ook voor les 4 ($p=0,001$), les 5 ($p<0,0001$) en les 6 ($p=0,004$). In les 5 wordt het perspectief Heden significant vaker toegepast dan in les 2 ($p=0,004$).

Uit de nonparametrische toets voor related samples gericht op het tijdsperspectief Verleden is gebleken dat er sprake is van significante verschillen tussen les 1 en 4 ($p=0,012$), les 1 en 5 ($p=0,004$) en les 1 en 6 ($p=0,012$). Dit houdt in dat de verhalen uit les 4, 5 en 6 significant minder vaak gericht op het verleden zijn dan de eerste les. Uit het voorgaande blijkt dat er geen significante verschillen bestaan tussen de groepen wat betreft het perspectief Heden en verleden.



Figuur 2. Het percentage van het gehanteerde tijdsperspectief per les.

Op basis van de gevonden analyses wordt de hypothese verworpen. Er is geen sprake van een verschil tussen die drie groepen als gekeken wordt naar het gehanteerde tijdsperspectief.

4. Discussie

4.1 Conclusie

Door vergelijkingen tussen drie groepen te maken, is getracht om antwoord te geven op de vraag waarom de in dit onderzoek gebruikte cursus werkt. Uit de gevonden resultaten kunnen verschillende conclusies worden getrokken.

Vooraf werd verwacht dat de sterk verbeterde groep meer emoties zou noemen dan de overige twee groepen. De gemiddelden van de drie groepen verschilden op de verwachte manier van elkaar, maar omdat deze verschillen niet significant zijn, kan niet gesteld worden dat de sterk verbeterde groep meer emotiewoorden noemt dan de twee groepen met minder verbetering. De emoties die relatief gezien het vaakst genoemd zijn door alle deelnemers, zijn verdriet, boosheid, angst en blijheid. Opvallend is dat dit vier van de vijf basisemoties zijn die gebruikt zijn om de categorieën te vormen. Omdat de focus op positieve gebeurtenissen de cursus uniek maakt, is gekeken naar emoties genoemd in de twee lessen die hierop gericht zijn. De sterk verbeterde groep bleek in deze lessen meer positieve emoties te noemen dan de niet verbeterde groep. Dit is niet het geval als gekeken wordt naar de gehele cursus. Er kon niet met genoeg duidelijkheid aangetoond worden dat de minst verbeterde groep meer negatieve emoties noemt dan de groep met de meeste verbetering. Ten slotte werd aandacht besteed aan het in de verhalen toegepaste tijdsperspectief. Er bleek geen sprake te zijn van een verschil tussen de drie groepen. Opvallend is dat het perspectief in de loop van de lessen steeds meer verschuift naar het heden terwijl het perspectief gericht op het verleden afneemt. Dit sluit aan op de gedachtegang van de cursus *Op Verhaal Komen* (Bohlmeijer & Westerhof, 2010).

4.2 Interpretatie

4.2.1 Koppeling aan de theorie

De eerste deelvraag keek naar het aantal genoemde emoties. Op basis van de emotionele expressie-theorie (Pennebaker, 1986) werd verwacht dat de sterk verbeterde groep meer emoties zou noemen dan de overige twee groepen. Deze hypothese kon niet bevestigd worden. Er is wel sprake van kleine verschillen tussen de drie groepen, maar deze zijn te klein om als significant geclassificeerd te worden. Verder onderzoek is nodig om het verband tussen de cursus en emotionele expressie te onderzoeken. Een andere theorie die aansluit op de eerste deelvraag, is habituatie (Foa & Kozak, 1986). De resultaten sluiten hier eveneens niet op aan omdat er geen significante verschillen zijn gevonden. Ook is alleen gebruik gemaakt van de gehele categorieën en is geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende subemoties. Er kon hierdoor niet vastgesteld worden of een bepaalde emotie vaak genoemd is door een bepaalde respondent. Om meer duidelijkheid over habituatie in expressief schrijven te krijgen, is dit wel noodzakelijk.

De tweede deelvraag besteedde aandacht aan het type genoemde emotie. Uit analyses kwam naar voren dat vier van de vijf basisemoties opvallend vaak genoemd zijn, wat verklaard kan worden door hun biologische basis en geëvolueerde afkomst (Johnson-Laird & Oatley, 1989). Het ervaren van deze emoties vergt minder cognitieve processen dan andere emoties waardoor het waarschijnlijk is dat ze sneller ervaren, en dus opgeschreven, worden (Tracy & Robins, 2004).

De derde deelvraag was gericht op de twee positieve lessen. De sterk verbeterde groep bleek in deze twee lessen meer positieve emoties te noemen dan de overige twee groepen. Een mogelijke

verklaring hiervoor kan gevonden worden in benefit finding (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006). Een toename van gebruik van positieve woorden kan duiden op meer gevonden voordelen. Dit kan echter niet met zekerheid vastgesteld worden. De reden hiervoor is dat in het huidige onderzoek geen aandacht besteed wordt aan de inhoud van de verhalen; zo is het mogelijk dat genoemde positieve emoties betrekking hebben op andere gebeurtenissen dan die beschreven in de eerste vier lessen. Ook zingeving (King et al., 2006) zou een verklaring kunnen bieden voor het hogere aantal positieve woorden van de sterk verbeterde groep. Doordat de zingeving terugkeert, verbetert de stemming, wat zich uit in een toename van positieve emotiewoorden. Ook deze theorie wordt niet voldoende ondersteund door bewijs omdat niet bekend is waar deelnemers precies over schrijven. Aan de hand van de in het huidige onderzoek gevonden resultaten wordt niet duidelijk of er daadwerkelijk sprake is van een toename van zingeving.

De vierde en laatste deelvraag had betrekking op het gehanteerde tijdsperspectief. Er bleek sprake te zijn van een graduele verschuiving van het verleden naar het heden. Dit zou kunnen duiden op het creëren van een samenhangend verhaal (Smyth, True & Souto, 2001): deelnemers beginnen 'bij het begin' en werken langzaam toe naar het heden zodat een rode lijn gevormd wordt. Ook sluiten de resultaten aan bij de gedachtegang van de narratieve psychologie, waarbij het verhaal gezien wordt als een chronologische ordening (Gergen & Gergen, 1988). Het chronologische patroon kan verklaard worden doordat personen bij ingrijpende gebeurtenissen in eerste instantie beginnen met ordening door het aanbrengen van een chronologische structuur in hun ervaringen (Donders, 2004). Het voorgaande kan niet met zekerheid gesteld worden omdat niet bekend is of de zes lessen allen betrekking hebben op dezelfde gebeurtenis.

4.3 Tekortkomingen

In het huidige onderzoek is er sprake van enkele tekortkomingen die de betrouwbaarheid van de gevonden resultaten kunnen beïnvloeden.

Ten eerste bestaat de totale groep respondenten uit 42 personen. Doordat de totale groep opgesplitst is in drie groepen, is het aantal respondenten per subgroep redelijk laag. De sterk, matig en niet verbeterde groepen bevatten respectievelijk 13, 15 en 14 respondenten. Met behulp van zulke relatief kleine groepen kunnen alleen grote effecten gevonden worden. Als de groep respondenten vergroot wordt, is de kans groter dat er kleine doch significante verschillen worden waargenomen.

Een tweede tekortkoming heeft betrekking op zelfselectie. In dit onderzoek bestaat het gevaar hierop doordat personen zich op konden geven, waardoor de groep niet representatief is voor de populatie. De zelfselectie uit zich ook in een aantal deelnemers die de cursus niet af hebben gerond. Als vergeleken wordt met de verdeling van mannen en vrouwen in het huidige onderzoek, blijkt dat de groep afvallers uit relatief meer mannen bestaat. Dit kan vertekening van de resultaten tot gevolg hebben.

Een andere onvolkomenheid wordt gevonden in de subjectiviteit van het proces. De scheidslijn tussen het wel of niet indelen van een woord als emotie, kan in sommige gevallen redelijk arbitrair zijn. Om het proces zo objectief mogelijk te houden, heeft het codeerschema vaak doorslag gegeven in de beslissing of een woord gezien wordt als een emotie. Het creëren van dit schema is echter individueel uitgevoerd, wat opnieuw nadelig is voor de objectiviteit. Om het proces minder subjectief te maken, is gebruik gemaakt van theorie om de eerste versie van het codeerschema op te stellen. In dit geval waren dit de vijf basisemoties (Harrison, 1996) en de cursus van Bohlmeijer, Westerhof, Lamers en Korte (2011). Tevens is er consequent gewerkt: bij twijfel werd altijd gekeken

naar eerdere beslissingen. Om de objectiviteit van het gehele proces te controleren en te vergroten, zou gebruik gemaakt moeten worden van een tweede beoordelaar om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te berekenen. Vanwege praktische belemmeringen was dit echter niet mogelijk. Hierdoor is het niet duidelijk hoe valide en betrouwbaar het gehanteerde systeem is. Een mogelijkheid om subjectiviteit te verminderen, is het gebruik maken van het Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC) van Pennebaker, Booth & Francis (2007). LICW is een tekstanalyseprogramma dat woorden telt en indeelt in psychologisch betekenisvolle categorieën. In het huidige onderzoek is echter niet voor deze methode gekozen omdat op die manier nuances over het hoofd gezien kunnen worden. Een voorbeeld hiervan zijn emoties die toegeschreven aan anderen en geen betrekking hebben op de persoon zelf. Eveneens kijkt het programma niet naar in dit onderzoek relevante onderwerpen zoals tijdsperspectief.

Een vierde gebrek heeft betrekking op de generaliseerbaarheid. Al eerder is vermeld dat een groter aantal respondenten per groep wenselijk zou zijn om de resultaten met meer zekerheid te kunnen interpreteren. Bovendien is al aandacht besteed aan zelfselectie. Er is gebleken dat de afvallers verhoudingsgewijs vaker mannen waren. Hier komt bij bovenop dat bij aanvang al meer vrouwen aan het onderzoek deel hebben genomen. Uit onderzoek van De Graaf et al. (2010) is echter gebleken dat vrouwen over het algemeen meer last hebben van depressieve klachten. Dit kan de oorzaak zijn voor de overrepresentatie van vrouwen in het huidige onderzoek. Een ander nadeel met betrekking tot de generaliseerbaarheid is dat de respondenten allen moesten beschikken over een computer met internet, wat inhoudt dat een redelijk groot deel van de doelgroep niet betrokken is in het onderzoek. Om bovenstaande redenen moeten de gevonden resultaten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden.

Om de mate van depressieve klachten te meten is in het huidige onderzoek alleen gebruik gemaakt van de CES-D (Radloff, 1977). De COTAN beoordeelt de normen en criteriumvaliditeit van dit instrument echter als onvoldoende. Het is mogelijk dat de mate van depressieve klachten hierdoor niet op een accurate manier gemeten is. De betrouwbaarheid, een aspect dat in verband met de meerdere metingen belangrijk is voor het huidige onderzoek, wordt echter met een goed beoordeeld. De begripsvaliditeit wordt als voldoende gezien.

Ten slotte is de begeleiding via e-mail uitgevoerd door vijf verschillende personen, invloed uit zou kunnen oefenen op de resultaten van de cursus doordat er verschillen in benaderingswijzen zijn. Om dit zo veel mogelijk te voorkomen, hebben begeleiders echter een training en duidelijke instructies ontvangen.

4.4 Aanbevelingen

4.4.1 Aanbevelingen voor de praktijk

Op basis van de gevonden resultaten kunnen enkele aanbevelingen gemaakt worden. Het voornaamste doel hierbij is het verder vergroten van de effectiviteit van de cursus *Expressief schrijven*.

Pennebaker (2010) beveelt aan dat deelnemers zo vrij mogelijk gelaten moeten worden in het opstellen van hun verhaal. In het huidige onderzoek is echter een verband tussen de verbetering van depressieve klachten en het aantal genoemde positieve emoties in de positieve lessen gevonden. Dit leidt tot de aanname dat het effectief is om de deelnemers nog meer in de richting van positieve gebeurtenissen en bijbehorende gevoelens te sturen. Een praktische mogelijkheid hiervoor is het integreren van positieve elementen in elke les in plaats van alleen de laatste twee lessen. Hierbij blijft het echter wel van belang om ook veel aandacht te blijven schenken aan negatieve gevoelens.

Omdat het echter niet duidelijk is of dit verband correlatieel of causaal is, wordt verder onderzoek sterk aangeraden.

Tussen de drie groepen zijn geen verschillen gevonden wat betreft het aantal genoemde woorden en het gehanteerde tijdspectief. De verschuiving van het heden naar het verleden is wel theoretisch, maar niet praktisch interessant doordat geen verband gevonden kon worden met het effect van de cursus. Om deze reden worden over deze twee onderwerpen geen praktische aanbevelingen gemaakt.

4.4.1 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Omdat is gebleken dat de cursus Expressief schrijven werkzaam is, kwam de vraag naar voren waarom dit precies het geval is. Het huidige onderzoek geeft hier voor een deel antwoord op door te kijken naar het aantal emotiewoorden, de positieve lessen en het tijdspectief. Er zijn echter meer factoren die mogelijk invloed op depressieve klachten uit zouden kunnen oefenen. In het huidige onderzoek is hier om praktische redenen niet voor gekozen, maar wel worden enkele aanbevelingen voor verder onderzoek gemaakt.

Om te kijken naar de invloed van zaken als zingeving en het opstellen van een samenhangend verhaal, is het van belang om kwalitatief onderzoek uit te voeren naar de inhoud van de verhalen. Op die manier kan onder andere gezocht worden naar een daadwerkelijke verandering van perspectief of een logische volgorde van vertelde verhalen. In het huidige onderzoek is geen aandacht besteed aan de inhoud, waardoor het niet duidelijk is of de lessen betrekking hebben op één bepaalde gebeurtenis. Een andere aanbeveling is het tellen van aparte subemoties. Er kan gekeken worden naar hoe vaak een respondent een bepaalde subemotie uit een categorie noemt om habituatie vast te stellen: hoe vaker een specifieke emotie genoemd wordt, hoe groter de kans op gewenning aan deze gevoelens is. In het huidige onderzoek is alleen gekeken naar volledige categorieën, wat inhoudt dat niet bekend is of een specifieke emotie opvallend vaak letterlijk is genoemd door een respondent en of dit een verband heeft met de afname van depressieve klachten.

Naast deze inhoudelijke aanbevelingen, kunnen ook enkele aanbevelingen gemaakt worden die betrekking hebben op het design van het huidige onderzoek. Omdat op basis van één onderzoek geen definitieve conclusies kunnen worden getrokken, wordt aanbevolen om nieuw onderzoek waarin meer respondenten betrokken zijn uit te voeren. Elke groep zal minimaal veertig deelnemers moeten bevatten. Op deze manier is er minder kans op uitschieters en zullen de resultaten betrouwbaarder zijn. De in het huidige onderzoek gevonden resultaten kunnen op deze manier bevestigd, ontkracht of aangevuld worden.

Een andere belangrijke aanbeveling is dat in volgend onderzoek gebruik wordt gemaakt van een tweede codeur om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid te onderzoeken. Zoals eerder gezegd is getracht het proces zo transparant en consequent mogelijk te houden, maar desondanks blijven er gevallen waarin subjectieve interpretatie onvermijdelijk is.

Ten derde is gebleken dat de sterk verbeterde groep in de laatste twee lessen meer positieve emoties noemt dan de niet verbeterde groep. Het is echter niet duidelijk of dit verband causaal of correlatieel is. Het is mogelijk dat deelnemers met een sterke verbetering tijdens les 4 al effect ondervonden en om die reden meer positieve gevoelens hebben ervaren en opgeschreven. Het wordt daarom aangeraden om in volgend onderzoek de CES-D na les 4 af te nemen om te kijken naar de verbetering tijdens de cursus.

Een vierde aanbeveling heeft betrekking op de meting van depressieve klachten. In het huidige onderzoek is alleen gebruik gemaakt van de CES-D. Omdat deze volgens de COTAN enkele

kleine methodologische tekortkomingen heeft, zullen resultaten sterker staan als depressieve klachten met meerdere instrumenten worden gemeten.

De laatste aanbeveling heeft betrekking op de groep respondenten. Een exclusie criterium was het niet hebben van een e-mailadres. Omdat de leeftijd van de respondenten 40 of hoger moest zijn, worden er op deze manier veel personen niet bij het onderzoek betrokken. Hierbij kan gedacht worden aan ouderen zonder een computer of toegang tot internet. In verder onderzoek kan de cursus zo ontworpen worden dat ook deze personen deel kunnen nemen.

Referenties

- Baikie, K., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Beekman, A.T.F., Deeg, D.J.H., Van Tilburg, T.V., Schroevers, R.A., Smit, J.H., Hooijer, C. & Tilburg, W. van (1997). Depressie bij ouderen in de Nederlandse bevolking: een onderzoek naar de prevalentie en risicofactoren. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 4, 294-308.
- Boals, A., & Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology*, 24, 252-268.
- Bouma, J., Ranchor, A.V., Sandersman, R. & van Sonderen, F.L.P. (1995). *Het meten van symptomen van depressie met de CES-D. Een handleiding*. Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken, Rijksuniversiteit Groningen.
- Bucci, W. (1995). The power of the narrative: a multiple code account. In: Pennebaker, J.W. (ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 93-124). American Psychological Association: Washington, DC.
- Chung, C.K. & Pennebaker, J.W. (2007). The psychological function of function words. In: K. Fiedler (ed.), *Social communication: Frontiers of social psychology* (pp. 343-359). New York: Psychology Press.
- Donders, J.P.H. (2004). *Narratieve reconstructie bij mensen met kanker*. Universiteit van Tilburg: Tilburg.
- Cuijpers, P. & Dekker, J. (2005). Psychologische behandeling van depressie: Een systematisch overzicht van meta-analyses. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*. 149(34), 1892-1897.
- Cuijpers, P. & Smit, F. (2008). Subklinische depressie: een klinisch relevante conditie? *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 50, 519-523.
- Duimel, M., & Klumper, O. (2004). *Online en offline: Keuzes van ouderen in woonzorgcentra*. In Haan, J. de, Klumper, O., & Steyaert, J. (eds.), 2004. *Surfende senioren: Kansen en bedreigingen van ICT voor ouderen* (pp. 71-87). Den Haag: Academic Service.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton.
- Foa, E.B., & Kozak, M. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99, 20-35.

- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- Frisina, P., Borod, J., & Lepore, S. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 629-634.
- Gergen, K.J. & Gergen, M.M. (1988). Narrative and the self as relationship. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 17-56.
- Glaser, B.G., & Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Graaf, R. de, Have, M. ten & Dorsselaer, S. van (2010). *De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Harrison, V. (1996). *Color Cards Emotions*. Oxon, United Kingdom: Winslow Press.
- Helgeson, V.S., Reynolds, K.A. & Tomich, P.L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-817.
- Horowitz, M. (1976). *Stress response syndromes*. New York: Jacob Aronson.
- Johnson-Laird, P.N., & Oatley, K. (1989). The language of emotions: An analysis of a semantic field. *Cognition and Emotion*, 3, 81-123.
- Keltner, D., Locke, K.D., & Audrain, P.C. (1993). The influence of attributions on the relevance of negative feelings to personal satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 21-29.
- King, L.A., Hicks, J.a., Krull, J.L., & Del Gaiso, A.K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 520-533.
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: Effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology and Health*, 17, 547-560.
- Lewis, W.A., & Bucher, A.M. (1992). Anger, catharsis, the reformulated frustration-aggression hypothesis, and health consequences. *Psychotherapy*, 29, 385-392.

- Maddux, J. (2009). Stopping the 'madness': Positive psychology and deconstructing the illness ideology and the DSM. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University press.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review*, 19, 419-461.
- Meijer, S. A., Smit, F., Schoemaker, C. G. & Cuijpers, P. (2006). *Gezond verstand, evidence based preventie van psychische stoornissen*. Bilthoven: RIVM.
- Pennebaker, J.W. (1989). Confession, inhibition and disease. In L. Berkowitz (eds.), *Advances in experimental social psychology*, 22, 211-244. New York: Academic Press.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behavior Research & Therapy*, 31(6), 539-548.
- Pennebaker, J.W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
- Pennebaker, J.W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23-25.
- Pennebaker, J.W., & Beal, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J.W., Booth, R.J., & Francis, M.E. (2007). *Linguistic Inquiry and Word Count: LIWC [Computer software]*. Austin, TX: LIWC.net.
- Pennebaker, J.W. & Chung, C.K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. In H. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY : Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 90-93.
- Pennebaker, J.W., Keicolt-Glaser, J.I., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-1256.
- Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.

- Rude, S.S., Wenzlaff, R.M., Gibbs, B., Vane, J. & Whitney, T. (2002). Negative processing biases predict subsequent depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 16, 423-440.
- Sarbin, T.R. (1986). Prediction and clinical interference: Forty years later. *Journal of Personality Assessment*, 50, 362-369.
- Slatcher, R.B. & Pennebaker, J.W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17, 660-664.
- Sloan, D.M. & Marx, B.P. (2004). A closer examination of the structured written disclosure procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 165-175.
- Smyth, J. M. (1996). *Written emotional expression: A met-analytic review*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychosomatic Society, Williamsburg, V.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Smyth, J.M., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 161-172.
- Spek, V. (2009). Depressieve klachten bij vijftig-plussers: de effectiviteit van een internetbehandeling. *Psychologie & Gezondheid*, 37, 213-218.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004b). Show your pride: Evidence for a discrete emotion expression. *Psychological Science*, 15, 194-197.
- Üstun, T.B. & Chatterji, S. (2001). Global burden of depressive disorders and future projections. In A. Dawson & A. Tylee (eds.). *Depression: Social and economic timebomb*. Genève: World Health Organisation/Londen: BMJ Books.
- Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- World Health Organization (2001). *Depression: Social and economic timebomb*. Genève. London: BMJ Books.

Bijlage 1

Coderingsschema

Boosheid	Verdriet	Angst	Schaamte	Blijheid	
Boosheid	Verdriet	Angst	Schaamte	Blijheid	Tevredenheid
Ergernis	Teleurstelling	Paniek	Schuld	Ontspanning	Vrolijkheid
Frustratie	Hopeloosheid	Schrik	Berouw	Geluk	Energiek
Haat	Eenzaamheid	Schok	Krenking	Dankbaarheid	Waardering
Woede	Vermoeidheid	Spanning	Spijt	Liefde	
Weerzin	Machteloosheid	Verwarring	Vernedering	Nieuwsgierigheid	
Afgunst	Waardeloosheid	Wantrouwen	Onzekerheid	Motivatie	
Bitterheid	Somberheid	Nervositeit	Opgelatenheid	Trots	
Vijandigheid	Afwijzing	Bezorgdheid	Tekortschieten	Zelfverzekerdheid	
Afkeer	Gekwetstheid	Onveiligheid		Genot	
Geprikkeldheid	Wanhoop	Overweldigd		Opluchting	
Agressie	Medelijden	Verbazing		Ontroering	
	Leegte	Onrust		Optimisme	
	Gemis			Kalmte	
	Onvrij			Vrijheid	