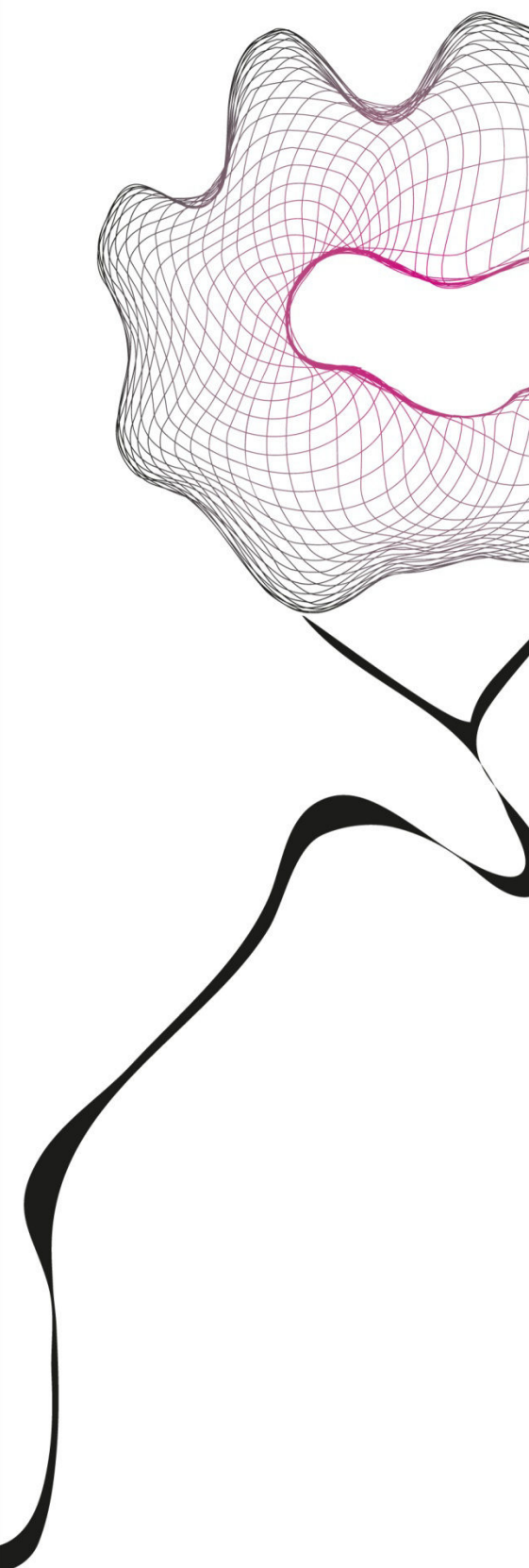




Bachelorthesis 2013

Een exploratieve, kwalitatieve studie
naar hoe identiteitsconstructie van
cliënt en counselor bijdraagt aan baat
van een zelfhulpcursus met
e-mailbegeleiding

Sarah Böwer
s1122053

GEDRAGSWETENSCHAPPEN
AFDELING PSYCHOLOGIE,
GEZONDHEID EN TECHNOLOGIE

BEGELEIDER

1^{de} Dr. A. Sools

2^{de} Dr. S.M.A. Lamers

Samenvatting

Achtergrond. Op reminiscentie en life review gebaseerde interventies blijken effectieve methodes ter preventie van het ontwikkelen van een depressieve stoornis maar er is weinig over bekend hoe de processen lopen die tot baat leiden. In dit onderzoek wordt aan de hand van de zelfhulp cursus met e-mailbegeleiding “Op verhaal komen” de interactie tussen deelnemer en begeleider van deze cursus op processen onderzocht die van invloed op het verminderen van depressieve klachten en het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid zijn. Doel van dit onderzoek is deze processen te identificeren, te beschrijven, te wegen en hun onderlinge samenhang vast te stellen, waarbij de rol van de begeleider niet alleen theoretisch zoals in de literatuur maar ook empirisch wordt onderzocht.

Methode. Voor deze studie zijn 2 deelnemers van de 58 die aan de cursus “Op verhaal komen” hebben deelgenomen doelgericht door de studiebegeleider gekozen. Degene voor wie de cursus al dan niet effectief was werd pas na de analyse bekend gemaakt: het betreft dus een blind onderzoek. De kwalitatieve analyse van beide interacties is gedaan door een holistische contentanalyse en een identiteitsanalyse uit te voeren. In de holistische contentanalyse werd een gestructureerde impressie van de deelnemer gegeven. In de identiteitsanalyse werd de identiteitsontwikkeling onderzocht door de e-mails in fragmenten op te delen en hieraan identiteitscodes toe te kennen. Vervolgens zijn de interacties vergeleken en er werd gekeken welke processen, die mogelijk baat voorspellen, naar voren zijn gekomen.

Resultaten. Indicatoren voor de effectiviteit van de interventie die in de analyse naar voren zijn gekomen zijn: Schrijfstijl; Verandering in autobiografische zelf en in vorm van innovatieve momenten; De therapeutische relatie; De actieve rol van de begeleider; De algemene emotionele gekleurdheid van de verhalen; De fase van verwerking; De verwachtingen aan de cursus en de motivatie om mee te doen; Therapietrouw; Het vinden van alternatieve verklaringen; De persoonlijkheid en het innemen van een expertrol.

Conclusie. Conclusies die kunnen worden getrokken zijn dat: een sterke therapeutische relatie belangrijk is voor een vermindering van depressieve symptomen maar negatieve processen niet volledig kan compenseren; dat een diepe emotionele verwerking en de ontwikkeling naar meer positief gekleurde verhalen samenhangen en deze gezamenlijk van positieve invloed op vermindering van depressieve symptomen zijn; dat het vinden van een alternatief verhaal mogelijk van positieve invloed op positieve geestelijke gezondheid is en dat het innemen van de rol van de geprofessionaliseerde cliënt van negatieve invloed op baat is.

Abstract

Background. Reminiscence, life review and online selfhelpcourses are effective methods of prevention to get a depressive disorder, but there is little known about the processes that lead to effectiveness. In this study the interaction between counselor and participant during the selfhelpcourse with e-mail counseling “Op verhaal komen” is analyzed, regarding processes that have influence on the reduction of depressive symptoms and on the enhancement of positive psychological health. The aim of this study is to identify, describe, weight and get to know the relationship of these processes, in doing so the role of the counselor is not only theoretically as in the literature, but empirically and practically investigated .

Method. For this study 2 participants out of the 58 who participated in the course “Op verhaal komen” were picked purposefully by the counselor of this study. During the analysis it was not known for which participant the course was effective and for which not: it was a blind study. The analysis was carried out by making a holistic contentanalysis and an identityanalysis of both interactions. In the holistic contentanalyse there was given a structured impression of the participant In the identityanalysis the identity construction was analyzed by dividing the e-mails into fragments based on different identities and coding them by the identities. Afterwards the interactions were compared and there was observed which processes that predict effectiveness, could be described.

Results. Indicators predicting effectiveness that were observed are: spelling type, change in autobiographical identities and in terms of innovative moments, the therapeutic relationship, the active role of the counselor, the overall emotional valence of the stories, the stage of processing, the expectations of the course and the motivation to take part, adherence, finding an alternative explanation, the personality of the participant and the adoption of an expert role.

Conclusion. Conclusions that can be drawn from the study are that: a strong therapeutic relationship is important for an decrease in depressive symptoms, but cannot compensate totally for other negative processes; that a deep emotional processing and the development to a more positive colored story are related and that they together have a positive influence on decrease of depressive symptoms; that finding an alternative storyline possibly has positive influence on positive psychological health and that taking the role of the professionalized client has a negative influence on the effectiveness.

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Abstract	3
Inleiding	5
Reminiscentie	5
De effectiviteit van reminiscentie en van online gebaseerde zelfhulp cursussen	5
Twee soorten uitkomstmaten	6
Voorspellers van de effectiviteit van een interventie	7
Identiteitsconstructie	9
Analyse van therapieprocessen	10
Huidige studie	10
Methode	11
De interventie	11
Procedure en opzet	12
Analyse	13
Onderzoeksresultaten	21
Casus 1: Lianne	21
Holistische contentanalyse	21
Verloop identiteitsconstructie binnen een interactie	24
Identificeren van processen die bijdragen aan baat	34
Casus 2: Isabel	36
Holistische contentanalyse	36
Verloop identiteitsconstructie binnen een interactie	39
Identificeren van processen die bijdragen aan baat	47
Vergelijking van de twee deelnemers	48
Toetsing voorspellingen	53
Conclusie en Discussie	54
Conclusies	54
Sterke en zwakke punten	55
Aanbevelingen voor verder onderzoek	56
Final remark	57
Referenties	59

Inleiding

Dit onderzoek heeft als doel inzicht te krijgen in processen die een rol spelen bij de effectiviteit van een e-mailbegeleide zelfhulpcursus voor mensen met lichte tot matige depressieve klachten. Hiervoor wordt naar de identiteitsconstructie in de interactie tussen deelnemer en begeleider tijdens de interventie “Op verhaal komen” gekeken. De interventie richt zich op het verminderen van depressieve klachten, omdat deze de belangrijkste risicofactor zijn voor het ontwikkelen van een depressieve stoornis, als ook voor het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid. Het doel van de interventie is een bijdrage te leveren aan de preventie van het aantal nieuwe cases van een depressieve stoornis, door middel van reminiscentie.

Reminiscentie

Tijdens de zelfhulpcursus met e-mailbegeleiding “Op verhaal komen” is het de bedoeling dat de deelnemer herinneringen over zijn leven gestructureerd weer geeft. De cursus kan daarom worden gezien als een toepassing van reminiscentie. Bluk en Levine (1998) geven een allesomvattende definitie van reminiscentie die alle aspecten ervan omvat.

Reminiscence is the volitional or non-volitional act or process of recollecting memories of one's self in the past. It may involve the recall of particular or generic episodes that may or may not have been previously forgotten, and that are accompanied by the sense that the remembered episodes are veridical accounts of the original experiences. This recollection from autobiographical memory may be private or shared with others. (p.188)

Life review is een meer gestructureerde vorm van reminiscentie (Haight & Burnside, 1993). De interventie “Op verhaal komen” kan daarom als life review worden gezien.

De effectiviteit van reminiscentie en online gebaseerde interventies

Naar de effectiviteit van reminiscentie en life review met betrekking tot het verminderen van depressieve klachten hebben Bohlmeijer, Smit en Cuijper (2003) een onderzoek in de vorm van meta-analyse. Er werd bij 19 studies de samenhang tussen reminiscentie en life review en depressie onderzocht en een middelgroot effect (overall en gemiddeld ES = 0.67) gevonden. De conclusie die Bohlmeijer et al. (2003) trekken is dat reminiscentie en life review even effectief zijn met betrekking tot het verminderen van depressieve symptomen als andere goed geïmplementeerde treatments zoals antidepressiva en cognitieve gedragstherapie. Omdat de interventie “Op verhaal komen” met e-mailbegeleiding werd gegeven, is de effectiviteit van online gebaseerde interventies voor deze studie ook van belang.

Naar de effectiviteit van psychotherapeutische onlinegebaseerde interventies is redelijk veel onderzoek gedaan. Zo hebben bijvoorbeeld Barak, Hen, Boniel-Nissim en Shapira

(2008) een meta-analyse van alle empirische artikelen over de effectiviteit van verschillende vormen van online therapie die tot maart 2006 werden gepubliceerd, uitgevoerd. De therapie werd gegeven via: website, telefonische ondersteuning, e-mailbegeleiding, chat, telefoon- of aanzichtkaarthetherinnering, websitegebaseerde beoordeling en prescriptieve feedback, via webcam of forum of een combinatie van meerdere vormen. In hun analyse hebben Barak et al. (2008) 69 artikelen onderzocht, respectievelijk 92 studies. De conclusie van Barak et al. (2008) is dat online interventies een middelgroot effect hebben (gemiddeld en gewogen $ES = 0.53$) en dat er geen statistisch significant verschil is in effectiviteit tussen face-to-face therapie en online gebaseerde interventies. De uitkomstmaten van deze studies waren vooral de vermindering van psychiatrische symptomen en in mindere mate de verbetering van de kwaliteit van leven en positieve geestelijke gezondheid. Met betrekking tot deze studie is vooral de vorm e-mailbegeleiding in plaats van face-to-face begeleiding van belang omdat de zelfhulp-cursus “Op verhaal komen” e-mailbegeleiding inhoudt.

De uitkomstmaten uit dit soort meta-analyses leveren wel een bijdrage bij het vaststellen van de effectiviteit en de kwaliteit van reminiscentie en online gebaseerde interventies en bij het in kaart brengen van mogelijke mediërende factoren. Het probleem is echter dat zij alleen antwoord geven op de vraag of een bepaalde onlinegebaseerde of op reminiscentie gebaseerde interventie effectief is en welke factoren de werking beïnvloeden maar niet op de vraag waarom een online interventie werkt en welke processen tijdens de interventie plaatsvinden.

Om de vraag te kunnen beantwoorden waarom een bepaalde interventie of therapie effectief is, is het nodig om de processen die tijdens de behandeling plaatsvinden, te onderzoeken (Kazdin, 2009). Er moet dus niet alleen naar de input en uitput variabelen worden gekeken die een rol zouden kunnen spelen maar naar de processen die tijdens de interventie plaatsvinden- dus in de zogeheten black-box. Dit geldt voor zowel reminiscentie en onlinegebaseerde interventies als ook voor op een ander manier geïmplementeerde interventies. In dit onderzoek wordt bestudeerd welke processen van invloed op effectiviteit zijn bij een via e-mailbegeleide zelfhulp cursus gebaseerd op reminiscentie. Bij het onderzoeken van deze processen is het belangrijk te analyseren wat er precies met effectiviteit wordt bedoeld en welke uitkomstmaten worden gemeten omdat de processen mogelijk verschillend van invloed zijn op verschillende uitkomstmaten van het onderzoek.

Twee soorten uitkomstmaten

In de voorafgaand beschreven meta-analyses (Barak et al., 2008; Bohlmeijer et al., 2003) werd geen systematisch onderscheid gemaakt tussen verschillende uitkomstmaten. Er

werd niet gekeken of de studies onderzocht zijn de effectiviteit van hun interventie definiëren in termen van vermindering van psychiatrische symptomen of in termen van verbetering van positieve geestelijke gezondheid, of allebei. Deze twee verschillende aannames over effectiviteit zijn terug te voeren tot twee paradigma's in de geestelijke Gezondheidsbevordering: de klassieke klinische psychologie en de positieve psychologie. De klassieke klinische psychologie (American Psychiatric Association, 2000) is meer deficit georiënteerd, er wordt dus naar tekorten en klachten gekeken en in hoeverre deze verminderd zijn. De positieve psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) is meer op de krachten van mensen gericht, er wordt dus meer naar de waarde van krachten van mensen gekeken en naar de verbetering van welzijn en positieve geestelijke gezondheid.

In dit onderzoek wordt de effectiviteit van de interventie begrepen als zowel de vermindering van psychiatrische symptomen in het bijzonder van depressieve symptomen als ook verbetering van positieve geestelijke gezondheid. Dit begrip van effectiviteit is in overeenstemming met een nieuwe stroming die de twee boven genoemde paradigma's probeert samen te voegen, de positieve klinische psychologie (Wood & Tarrier, 2010). Dit onderzoek richt zich op de vraag welke processen tot baat bij een deelnemer leiden, dus welke processen ertoe leiden dat de interventie "Op verhaal komen" effectief is, in brede zin, voor een bepaalde persoon. Er zal bovendien een poging worden gedaan om vast te stellen welke processen van invloed zijn op het verminderen van depressieve symptomen en welke op het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid. In de literatuur over narratieve psychologie, life review en reminiscentie zijn verschillende processen te vinden waarvan wordt aangenomen dat zij invloed hebben op de effectiviteit van interventies gericht op het verminderen van depressieve symptomen en het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid. Deze selectie is speciaal van toepassing op de hier onderzochte interventie "Op verhaal komen".

Voorspellers voor de effectiviteit van een interventie

Een proces dat volgens Greenberg en Watson (2006) invloed zal hebben op de effectiviteit van een interventie is de diepte van de verwerking van emotionele ervaringen. Een interventie zal dus effectief zijn vanwege een diepe emotionele verwerkingsproces van een deelnemer tijdens de interventie.

Ook blijkt uit onderzoek (Hoogduin & Vandereycken, 2008) naar depressie dat mensen met depressieve klachten de neiging hebben om makkelijker negatieve dan positieve herinneringen terug te halen. Er is sprake van een cognitieve bias. In de verhalen van de deelnemers zal dus een mogelijk proces dat van invloed is op de effectiviteit van de interventie kunnen zijn dat de deelnemer in de loop van de interventie meer positieve herinneringen en

steeds minder negatieve herinneringen vertelt. Dus dat er een verschuiving van de verhouding van meer negatieve herinneringen naar meer positieve herinneringen resp. meer positief gekleurde verhalen plaatsvindt. Ook hier wordt onder effectiviteit de vermindering van psychiatrische symptomen verstaan.

Daarnaast worden de veranderingen in zelf-narratieve of zo genaamde innovatieve momenten (Cunha et al., 2012; Mendes et al., 2011), vooral de reflectie en protest innovatieve momenten (Mendes et al., 2011) als verdere processen gezien die invloed hebben op de effectiviteit van therapeutische interventies. Wat volgens de auteurs effectiviteit precies inhoudt is niet verder gedefinieerd. Volgens hen leiden innovatieve momenten tot de elaboratie van nieuwe verhalen, waardoor veranderingen zichtbaar worden en de ontwikkeling van een nieuwe zelf-narratieve eenvoudiger wordt (Cunha et al., 2012). Innovatieve momenten of unique outcomes (Goffman, 1961 in Gonçalves, M., Matos & Santos, 2009) worden gekenmerkt door centrale ervaringen die eerder werden genegeerd en die door de dominante verhaallijn niet voorspelbaar waren (White & Epston, 1990). Evenals door dingen die afwijken van hoe de cliënt zichzelf normaal gesproken beschrijft (Gonçalves, M., Matos & Santos, 2009). Innovatieve momenten vormen de basis voor verandering. Reflectieve innovatieve momenten houden volgens Gonçalves, M. et al. (2009) in dat er een nieuw begrip of gedachte optreedt die niet congruent is met de dominante verhaallijn. Gonçalves, M. et al. (2009) definiëren protest innovatieve momenten als volgt:

Protest IMs [innovative moments] are present when there is some sort of protest against the problem and its specifications and also against the persons who are somehow the problem's supporters. It can be an action (...) or even a thought (...), but protest IMs are more than a mere action or thought, as they involve a way of repositioning the self, and through this, a more proactive process can emerge (e.g., deciding something relevant about the problem that reduces its power over the client's life) (p.8).

Het proces dat tot baat leidt is dus de ontwikkeling van een nieuwe zelf-narratieve door een verandering in de dominante verhaallijn die niet te voorzien was. Hierdoor wordt een nieuw verhaal uitgewerkt en een verandering zichtbaar.

Ook adherence of in het Nederlands therapietrouw blijkt invloed te hebben op de effectiviteit van interventies (Donkin et al., 2011). In dit onderzoek wordt, in overeenstemming met ander onderzoekers van onlinegebaseerde interventies, onder adherence: "the extent to which individuals experience the content of the Internet intervention" (Christensen, Griffiths, & Farrer, 2009, p. 2) verstaan. Het idee hierachter is dat als een deelnemer een interventie volgt zoals bedoelt hij of zij de grootste kans heeft baat ervan te hebben.

Volgens Hermans en Gonçalves, M. (1999) (in Georgaca, 2001) is de vastheid van een positie of verhaal en de dominantie van een verhaal over andere verhalen pathologisch en niet de afwezigheid van veelzijdige verhalen en daarmee verbonden de complexiteit van het zelf. De verandering van een vast of dominant verhaal zal zich in de interactie van deelnemer en begeleider door het initiëren van wisselende identiteiten kunnen weerspiegelen. De initiëring van andere of nieuwe identiteiten is een ander proces die mogelijk invloed heeft op de effectiviteit van de interventie. Effectiviteit wordt hier begrepen als het verminderen van pathologische verhalen dus in bredere zin het verminderen van psychiatrische symptomen of klachten (Georgaca, 2001). Van Gonçalves, Ó. en Machado (2000) wordt een vergelijkbaar proces beschreven. Zij verstaan onder psychopathologie het ontbreken van emotionele narratieve flexibiliteit. Een mogelijke voorspeller voor de effectiviteit, als vermindering van psychiatrische symptomen, van de interventie is dus het proces van verhalen met weinig en typische emoties naar verhalen met meer en complexere emoties. Het proces dat hier bijdraagt aan effectiviteit is dus weer het ontwikkelen van een nieuwe zelf-narratieve door minder vastheid en dominantie van een positie, een verhaal of de emotionele narratieve flexibiliteit.

Met deze voorafgaand beschreven processen hangt een ander proces samen, waarnaar in dit onderzoek veel aandacht aan zal worden besteden: identiteitsconstructie.

Identiteitsconstructie

Het zelf wordt in dit onderzoek gezien als iets dat door dialoog wordt geconstrueerd (Georgaca 2012). Er is dus sprake van co-constructie. Volgens Georgaca (2012) is het zelf een set van verschillende posities die in dialogische structuren zijn georganiseerd en die door interne interactie met elkaar in contact staan. Ook wordt aangenomen dat niet alleen het zelf een co-constructie vanuit een dialoog is maar ook dat betekenis in interactie co-geconstrueerd wordt (Georgaca, 2012). De gesprekspartner, in dit geval de begeleider, wordt dus een heel actieve en veelbetekenende positie toegekend. De veranderingen in posities, dus de identiteitsontwikkeling, vindt niet automatisch plaats maar de begeleider is diegene die de veranderingen in posities initieert (Georgaca, 2012). De aard van de therapeutische relatie lijkt dus essentieel voor het slagen van de interventie. Wanneer de begeleider niet in staat is om veranderingen in posities te initiëren blijft de deelnemer inflexibel in de constructie van zijn posities en in zijn betekenisverlening. De methodes in dit onderzoek die hierop gebaseerd zijn, zijn de holistische contentanalyse en de identiteitsanalyse. Deze zijn in overeenstemming met narratieve en de discourse methodes. Uitgaand van Georgaca (2012) dat het zelf een set van verschillende posities is die in dialogische structuren zijn georganiseerd en die door interne interactie met elkaar in contact staan, is het in de analyse de bedoeling deze verschillende

posities van het zelf te identificeren, te kijken hoe de posities zich tot elkaar verhouden en of er veranderingen plaats vinden. Door het toeschrijven van een actieve rol aan de begeleider (Georgaca, 2012) wordt door deze analysemethode op meerdere punten onderzocht of het beoogde doel van de interventie “Op verhaal komen” wordt bereikt. Namelijk welzijn door identiteitsconstructie, door middel van reminiscentie (Bohlmeijer & Westerhof, 2010).

In dit onderzoek wordt dus in de analyse vooral naar de voorafgaand beschreven processen, hun interactie en het gelijktijdig optreden van meerdere processen met het oog op effectiviteit gekeken. Er wordt dus voornamelijk gekeken naar de veranderingen in de verhalen van module tot module met betrekking tot de emotieverwerking, de ontwikkeling van een nieuwe zelf-narratief, de therapietrouw, de valentie van de emotionele kleur van de verhalen en de identiteitsconstructie. Deze manier van onderzoek, gericht op het analyseren van processen die van invloed zijn op de effectiviteit, heet *change process research*.

Analyse van therapieprocessen

De term *change process research* (CPR) is al meer dan 20 jaar geleden door onder meer Greenberg (1986) gebruikt en beschrijft een manier van onderzoek waarbij de proces-uitkomst dichotomie wordt vervangen door het identificeren, het beschrijven, het uitleggen en het voorspellen van de effecten van de processen die de therapeutische verandering teweeg brengen. Oorspronkelijk onderscheidt Greenberg (1986) twee soorten onderzoek: (1) de taak analyse (“task analysis”) van significante gebeurtenissen in de therapie en (2) het microanalytisch onderzoek naar sequenties van gedragingen van de cliënt en de therapeut, tijdens de therapie. In de loop van de jaren is de term CPR breder gebruikt voor het onderzoek van psychotherapieprocessen die tot verandering voeren zodat er meer dan twee soorten van CPR bestaan (Elliott, 2010). Deze onderzoeksmethoden leveren de mogelijkheid om te begrijpen waarom een bepaalde interventie effectief is en welke processen plaats vinden.

Huidige studie

Samenvattend is dus bekend dat depressieve symptomen de belangrijkste risicofactor vormen voor het ontwikkelen van een depressieve stoornis en dat reminiscentie, life review en online gebaseerde zelfhulp cursussen, ook in vorm van e-mailbegeleiding, effectieve methodes ter preventie van het ontwikkelen ervan zijn. Ook wordt van bepaalde processen zoals emotieverwerking (Greenberg & Watson, 2006), het ontwikkelen van nieuwe zelf-narratieven (Cunha et al., 2012; Mendes et al., 2011; Goffman, 1961 in Gonçalves, M., Matos, & Santos, 2009; Hermans en Gonçalves, M., 1999 in Georgaca, 2001; Gonçalves, Ó. en Machado 2000), therapietrouw (Donkin et al., 2011), de verschuiving van negatieve- naar positievere herinneringen (Hoogduin & Vandereycken, 2008) en identiteitsconstructie (Georgaca, 2012)

aangenomen dat zij van invloed zijn op de effectiviteit van interventies. Onduidelijk is waar op deze processen precies van invloed zijn: Op het verminderen van depressieve klachten, op de verbetering van positieve geestelijke gezondheid of op beide en hoe deze processen onderling samenhangen. Vernieuwend aan dit onderzoek is daarom dat de beschreven processen niet alleen apart worden onderzocht maar ook op hun interactie en op het gelijktijdig optreden van meerdere processen en dit met het oog op beide soorten baat. Ook naar de rol van de begeleider en wat tijdens de interactie gebeurt is alleen maar theoretisch in de literatuur aandacht aan besteedt en weinig empirisch onderzoek naar gedaan. Dit onderzoek zal hier een methodologisch bijdrage aan leveren door er in de praktijk naar te kijken. Het is belangrijk om voorturend mee te nemen dat de interactie tussen deelnemer en begeleider een sociale situatie is en de werkelijkheid die wordt geconstrueerd een co-constructie van allebei is. Ook is belangrijk dat er gebruik wordt gemaakt van e-mailcontact tijdens het onderzoek. Gebruikmakend van een systeem met afgebakend tijd- en interactiepatronen.

De onderzoeksvraag leidt daarom als volgt:

Is er verschil in therapieprocessen tussen mensen die wel baat van de e-mailbegeleide zelfhulpcursus “Op verhaal komen” hebben en diegene die hier geen baat bij hebben? Welke processen hebben voorspellende waarde voor de effectiviteit?

De onderzoeksvraag zal met behulp van de volgende deelvragen worden beantwoord:
Wat zijn casusspecifieke processen?

Hoe kenmerkt zich de identiteitsconstructie per casus?

Welke verschillen tussen de casussen hebben voorspellende waarde voor de effectiviteit?

Daarbij gaat het in dit onderzoek niet om het toetsen van voorspellingen maar voornamelijk om het identificeren en beschrijven van deze processen en het ontwikkelen van een voorspellend model.

Methode

De interventie

“Op verhaal komen” is een zelfhulpcursus die is ontwikkeld voor volwassenen in de tweede levenshelft (40-plussers) met lichte tot matige depressieve klachten. De cursus is gebaseerd op narratieve therapie en een toepassing van life review. Het gaat erom herinneringen gestructureerd op te schrijven en daardoor richting te geven aan hen eigen leven en zo negatieve ervaringen te verwerken.

Tijdens de cursus is het de bedoeling voor de deelnemers om iedere week een module uit het boek “Op verhaal komen” (Bohlmeijer & Westerhof, 2010) dat zij gratis toegestuurd

krijgen, af te ronden. Hiervoor hebben zij in totaal 10 weken de tijd. Na elke afgeronde module krijgt de deelnemer door een begeleider op een afgesproken tijdstip per e-mailcontact feedback. Het e-mailcontact bestaat vooral uit inhoudelijke feedback van de begeleider over de afgeronde module, vragen over de vorderingen van de afgelopen week en vragen over mogelijke problemen en knelpunten. De begeleiding van de deelnemers in de vorm van e-mailcontact wordt door studenten aan de Universiteit Twente uitgevoerd onder supervisie van een GZ-psycholoog.

De cursus “Op verhaal komen” bestaat uit drie delen en is opgedeeld in acht modules. Het eerste deel: “Je autobiografie”, gaat in op de achtergrond van de cursus en op de manier hoe mensen herinneren. Hierbij moeten nog geen modules worden afgerond. Deel twee: “De verhalen die wij leven” bestaat uit 5 modules, die elk in een week kunnen worden afgerond. Zij zijn gericht op het schrijven over en het reflecteren over verschillende periodes in het leven. Deze periodes bestaan uit: jonge jaren en familie, adolescentie en volwassenwording, werk en zorg, liefde en vriendschap en een onderwerp naar keuze. De laatste module wordt in het onderzoek niet behandeld. Bij alle modules wordt ook stilgestaan bij moeilijke gebeurtenissen aan de hand van vragen die zullen helpen om tot nieuwe verhalen over die gebeurtenissen te komen. In het derde deel: “Wijsheid in je leven” wordt aan de hand van 3 modules bij thema’s van het leven als geheel stilgestaan. Deze drie modules kunnen elk in twee weken worden afgerond. Het doel van de cursus is bij te dragen aan het verminderen van psychische klachten en het versterken van positieve geestelijke gezondheid. Er hebben in totaal 58 cursisten deelgenomen. Uit een effectstudie opgezet door de Universiteit Twente in 2011 is deze life review cursus effectief gebleken.

Procedure en opzet

Deze studie vormt een deel van een groter onderzoek naar de cursus “Op verhaal komen”. Er werd al en wordt nog steeds onderzoek gedaan naar factoren die een rol spelen bij het afhaken van deelnemers en er wordt ook door anderen onderzoek gedaan naar factoren die een rol spelen voor de effectiviteit van de cursus. De documenten met de e-mail uitwisseling tussen deelnemer en begeleider en de gemaakte opdrachten zijn anoniem opgeslagen. Zij bevatten de gemaakte opdrachten, de feedback van de begeleiders daarop en de reactie van de deelnemers op deze feedback van 10 weken van de cursus. In totaal hebben er 58 mensen aan de cursus deelgenomen waarvan 49 de cursus afgemaakt hebben. Het percentage dat afhakers tijdens de interventie is dus 15.5%.

Voor deze studie zijn 2 van de 58 deelnemers doelgericht door de studiebegeleider gekozen. De criteria waren dat er verschillen tussen de twee deelnemers op een uitkomstmaat

bestonden (of depressieve symptomen of positieve psychologische gezondheid) en dat zij de cursus hebben afgemaakt. Op demografische variabelen werd niet geselecteerd. De namen van de deelnemers zijn een pseudoniem om de anonimiteit van hun te waarborgen. De analyse vindt blind plaats het is dus aan de onderzoeker van tevoren niet bekend of de deelnemer wiens interactie werd onderzocht, baat van de cursus had of niet. Hierdoor wordt uitgesloten dat de onderzoeker zich bij de analyse door de resultaten laat beïnvloeden.

Analyse

In dit onderzoek maak ik gebruik van een change process research (CPR) methode die een combinatie is van narratieve analyse en discoursanalyse. Deze methode is een nieuwe methode en is ontwikkeld door het levensverhaallab van de Universiteit Twente. Uitgangspunt van de discoursanalyse is dat taal als sociaal gedrag moet worden benaderd (Van den Berg, 2004). Dit brengt de implicatie met zich mee dat taal niet een expressie of weerspiegeling van de werkelijkheid is maar dat door middel van taal werkelijkheid geconstrueerd wordt (Van den Berg, 2004). Bij de discoursanalyse wordt dus onderzocht op welke manier werkelijkheid en meningen door middel van taal geconstrueerd worden.

De gevolgde stappen van de data-analyse plaats vindt, zijn de volgende:

- 1) *Holistische contentanalyse binnen een interactie*
- 2) *Verloop identiteitsconstructie binnen een interactie*
- 3) *Identificeren van processen die bijdragen aan baat per casus*
- 4) *Vergelijking tussen de interacties*

De methode die in de eerste stap wordt toegepast is de holistische contentanalyse (Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998). In de holistische contentanalyse wordt een gestructureerde impressie van een deelnemer gegeven, waarbij systematische aandacht is naar: De motivatie van de deelnemer om aan de interventie mee te doen; Het doorlopen van de modules; Sterke en zwakke aspecten; De waardering van de begeleider en de begroeting en afsluiting van het contact. Voor de globale impressie wordt een beschrijving van de patronen die tijdens de hele interactie naar voren zijn gekomen gegeven.

In de tweede stap wordt gebruik gemaakt van de identiteitsanalyse (Sools & Lamers, 2013) die een combinatie is van een narratieve analyse omdat zij op het zelf gericht is en een discourse analyse omdat zij ook op de interactie tussen deelnemer en begeleider gericht is. Deze is ontwikkeld door het levensverhaallab van de Universiteit Twente. Bij de identiteitsanalyse wordt onderzocht welke identiteit van wie relevant wordt gemaakt en wat ermee vervolgens gebeurt. Er wordt dus zowel naar de identiteitsconstructie van de deelnemer als ook

van de begeleider gekeken en naar de interactie tussen beide dus welke rol de gesprekspartner telkens speelt. Hiervoor worden de codes uit Tabel 1-3 gebruikt om te analyseren welke identiteiten geïnitieerd worden en wat er vervolgens mee wordt gedaan. De interactie wordt onderverdeeld in fragmenten op basis van de identiteit waaruit het fragment geschreven is. Een fragment begint en eindigt waar een verandering van de ene naar de andere identiteit plaats vindt. Hierdoor kan de lengte van de fragmenten variëren. De eerste code die een fragment krijgt is dus vanuit welke identiteit deze is geschreven (Tabel 1 en Tabel 2). Elk fragment krijgt ook een tweede code voor het type interactie dat plaats vindt (Tabel 3), dus wat er met de identiteit vanuit die het fragment is geschreven, gebeurt. Een fragment kan een extra identiteitscode krijgen als er een duidelijke interactie met een identiteit van de gesprekspartner plaats vindt. Elk fragment krijgt dus minstens twee en maximaal drie codes toegewezen. Voor deze analyse is het computerprogramma atlas.ti gebruikt. De resultaten uit deze identiteitsanalyse worden in een gestapeld kolomdiagram weergegeven. In de diagrammen is de fractie van elk identiteit die per persoon per week naar voren is gekomen te zien. Zij geven dus weer in welke mate de verschillende identiteiten naar voren komen en hoe deze per week veranderen. Door middel van deze diagrammen wordt dus het verloop van de identiteitsconstructie zichtbaar. Voor de weergave van de uitkomsten in de diagrammen is eerst de percentages van elk identiteit in verhouding tot het totaal aantal identiteiten per week berekend.

De derde stap is het trekken van een conclusie per interactie met betrekking tot de resultaten uit de analyses en de betekenis daarvan voor de effectiviteit van de interventie op de deelnemer. Hiervoor worden de processen beschreven die in de interactie plaats vonden en mogelijk invloed hebben op de effectiviteit van de cursus. De mogelijke voorspellers worden in deze stap dus geïdentificeerd, beschreven, gewogen en hun onderling verband beschreven. Hierop aansluitend wordt een conclusie over de verwachting getrokken of de cursus voor de deelnemer effectief was of niet.

De vierde stap is de resultaten uit de eerste, tweede en derde stap per interactie telkens systematisch met elkaar te vergelijken. Er wordt gekeken naar overeenkomsten en verschillen tussen de twee interacties met betrekking tot de uitkomsten van de holistische contentanalyse en de identiteitsanalyse. Daarop baserend wordt er een voorspellend model ontwikkeld met betrekking tot de twee benaderingen van effectiviteit: klachtenvermindering en verbetering van positieve geestelijke gezondheid.

Met behulp van deze aannames, eerder onderzoek naar de cursus “Op verhaal komen” en een pilot analyse zijn er verschillende codes voor de zelfen/identiteiten van de deelnemer (Tabel 1) en voor de zelfen/identiteiten van de begeleider (Tabel 2) ontwikkeld. Bovendien

zijn er codes ontwikkeld voor de interactie van de zelve waarmee de veelzijdigheid van identiteit wordt geoperationaliseerd (Tabel 3). Door middel van deze interactiecodes kan worden benoemd wat er met een identiteit die naar voren is gekomen wordt gedaan zowel door diegene aan wie de identiteit wordt toegeschreven als ook door de ander. Deze mechanismen kunnen worden geordend of zij een identiteit die naar voren is gekomen versterken (+), of afzwakken(-) of op een neutraal(+/-) niveau behouden.

Tabel 1. *Identiteiten Deelnemer*

Identiteit	Definitie	Voorbeeld
Herstellende zelf	De deelnemer is bezig om ervaringen uit het verleden te accepteren en in zijn zelf te integreren. Hij probeert deze ervaringen een plek gegeven.	<i>Ik was te bang, dat ik wederom te grazen zou worden genomen. Maar nu na de dood van Gemma heb ik nu besloten om na de rouw periode van 8 maanden, mij weer volledig open te stellen voor een nieuwe relatie.</i>
Hersteld zelf	De deelnemer heeft ervaringen uit het verleden geaccepteerd en in zijn zelf geïntegreerd. Hij heeft deze ervaringen een plek gegeven.	<i>Van deze zes verklaringen maakt 4 de meeste indruk op me. Wanneer hij me echt waardeloos had gevonden, dan had hij me compleet genegeerd.</i>
Groeiend zelf (Heden of toekomstgericht)	De deelnemer toont de behoefte zich als mens te ontwikkelen, zonder duidelijke positieve of negatieve waardering.	<i>Verder heb ik me voorgenomen minder te gaan cryptogrammeren, meer te gaan lezen en schrijven en misschien zelfs weer te gaan schetsen.</i>
Wenselijk zelf (Heden of toekomstgericht)	met duidelijke positieve waardering met betrekking op de wenselijkheid van deze.	<i>Na deze cursus ben ik beslist van plan om verder te gaan met mijn boek over mijn schelmenstreken op kostschool, om het dan aan een uitgever voor te leggen en daarna aan een nieuw werk te beginnen.</i>
Onwenselijk zelf (Heden of toekomstgericht)	met duidelijke negatieve waardering met betrekking op de wenselijkheid van deze	<i>Ik voel nog steeds verdriet rondom dit thema en misschien iets van schaamte rondom het 'mislukt' zijn als(schoon-) moeder. Het doet</i>

pijn dat het verlangen naar kinderen te krijgen en op te voeden niet is vervuld. En ook dat ik niet in een gezinsverband leef., zelfs niet samenwoon met mijn geliefde. Mijn behoefte om te zorgen is afgeleid naar mijn cliënten en mijn moeder recentelijk omdat zij niet meer kon lopen vanwege een spierscheur. Mijn verdriet gaat nog verder omdat ik ook geen oma zal zijn in de toekomst.

**Autobiografisch zelf
(Verleden)**

Neutraal:

De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering.

Ik was kennelijk de laatste in mijn klas, die nog heilig in Sinterklaas geloofde en werd dan ook door hen brut uit mijn droom gewekt. Ik werd door hen compleet voorgelicht met de nodige bewijzen erbij, zoals bijvoorbeeld, dat de Sint, die bij ons op school kwam, de man van het potlood en pennenwinkeltje was.

Positief waarderend:

De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke positieve waardering. Hij presenteert zich hierbij van zijn beste kant (al dan niet waarheidsgetrouw).

Intussen was ik druk bezig om de VVV gids van Utrecht vol te krijgen met reclameuitingen, wat mij goed afging. Ik had hem na twee maanden vol, waar ze voor mij met drie man een jaar mee bezig waren geweest.

**Negatief waarderend:
→extern geattributioneerd**

De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij uit hierbij ontevredenheid over zichzelf

Na de lagere school heb ik de HBS gedaan, helaas gedwongen de A kant, terwijl ik toch duidelijk een exacte vakken man ben.

Inwendig gaf ik de Franse juf de schuld. Als die haar mond

		<i>maar had gehouden.</i> ----- <i>Ik vond het vreemd, kreeg een unheimisch gevoel.</i>
→intern geatribueerd	of over wat hem is overkomen/aangedaan. De negatieve ervaringen hebben nog geen plaats gevonden en zijn nog niet geïntegreerd.	
Cursist	De deelnemer toont de behoefte om een nuttige deelnemer te zijn en te voldoen aan de verwachtingen van de begeleider. Hieronder vallen ook praktische vragen over de cursus.	<i>Zou je mij a.u.b. kunnen uitleggen wat er precies verwacht wordt met uitvoeren van de opdrachten?</i>
Therapietrouwe zelf	De deelnemer laat zien gemotiveerd te zijn om de cursus op de bedoelde manier te volgen.	<i>Ik heb heel veel oefeningen gedaan van het eerste hoofdstuk, die zal ik je niet allemaal opsturen, maar een ervan doe wel hierbij.</i>
Relationele zelf	De deelnemer initieert een relationeel band/ een gemeenschappelijke identiteit met de begeleider.	<i>Dat heeft mij aangezet om te beginnen met het schrijven van een boek. Als je wil, kan ik je wel een hoofdstukje sturen. Het gaat over de schelmenstreken, die ik op Kostschool heb uitgehaald.</i>
Onrechtvaardigbehandeld voelend zelf	De deelnemer vindt dat hij is of wordt onrechtvaardig behandeld en thematiseert dit. (Kan zeer divers zijn)	<i>Ik heb al een paar keer aangegeven dat ik het er niet mee eens ben.</i> ----- <i>Anderen hebben al lang een baan gekregen, ik nog steeds niet.</i>

Tabel 2. *Identiteiten Begeleider*

Identiteit	Definitie	Voorbeeld
Empathisch zelf	De begeleider reageert op een empathische manier, om begrip te tonen en de therapeutische band op te bouwen, te versterken of te behouden.	<i>Je vertelt over de mensen in je omgevingen en hoe zij jou, of beter gezegd, hoe zij jou niet benaderen na het overlijden van je vrouw. En dat is moeilijk.</i>
Organisatorisch zelf	De begeleider noemt dingen van organisatorische aard.	<i>Vanwege tijdsbestek van de cursus slaan we aankomende week hoofdstuk 4 over en gaan we verder met hoofdstuk 6.</i>
Methodisch zelf	De begeleider verheldert de opdrachten.	<i>Zo probeert stap 1 uit te vinden wat de rode draad in je leven is, Stap 2 probeert te verhelderen hoe je het leven hebt opgedeeld, welk thema kwam er in elk hoofdstuk van je leven naar voren, wat was er belangrijk in een bepaalde periode en hoe liep de periode af? Een soort van samenvatting en overzicht van een aantal hoofdstukken in je leven.</i>
Reflecterend zelf	De begeleider reageert op iets van de deelnemer, met de bedoeling om de deelnemer hier diepere of anderszins over na te laten denken.	<i>Heb je een idee waarom je vader op deze manier handelde? Paste dat binnen de tijd waarin dit plaatsvond? En heeft het je, achteraf gezien. Misschien ook iets goeds gebracht.</i>
Autobiografisch zelf	De begeleider maakt eigen ervaringen relevant of deelt persoonlijke ervaringen.	<i>Op dit moment zit ik in mijn afstudeerjaar van de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente. Een studie die goed bij me past.</i>
Parafraserend zelf	De begeleider beschrijft kort in eigen woorden wat de cliënt heeft gezegd. Eventueel ook met als doel het stimuleren van het verhaal, te controleren of het goed begrepen is of om een preciezer beeld te krijgen voor de cliënt.	<i>Je herinneringen gaan over de scheiding die er in die tijd veel was tussen jongens en meisjes, de eerste televisie, de eerste kriebels. Iets uitgebreider ga je in op de vakantie in Zwitserland. Je verliefdheid voor een Frans meisje, die jouw vakantieliefde had moeten worden. En de vriendschap die ontstond tijdens deze vakantie.</i>

Relationeel zelf	De begeleider zoekt verbinden met de cliënt, dit door bijvoorbeeld iets gemeenschappelijks te benadrukken of te zoeken.	<i>Voordat we aan de cursus beginnen, zal ik me even voorstellen.</i>
-------------------------	---	---

Tabel 3. *Interactiecodes*

Interactiecodes	Definitie	Voorbeeld
Bevestigt (+)	Het bevestigen van de eigen identiteit die reeds tot stand is gebracht of een identiteit van de gesprekspartner.	<i>Jij ook heel hartelijk bedankt voor je ondersteuning.</i>
Nuanceert (+)	Begrip tonen door gevoelens te reflecteren, alsook vergaand inzicht in wat er in de cliënt omgaat.	<i>Ik begrijp uit je e-mail dat je doelen die je nu zou opstellen vooral betrekking hebben op het op peil brengen van de financiën. De gedachten hieraan zullen bij je op de voorgrond staan en dat is veeleend. Het is geen probleem om een doel met betrekking tot de financiële situatie op te stellen.</i>
Initieert (+)	Het initiëren van eigen of anders identiteit.	<i>Op dit moment zit ik in mijn afstudeerjaar van de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente. Een studie die goed bij me past.</i>
Nodigt uit (+)	Het uitnodigen van een identiteit van de gesprekspartner.	<i>Hoe ben je daar mee omgegaan? Wat heeft je daarbij geholpen?</i>
Bemoedigt (+)	Het bemoedigen van een identiteit van de gesprekspartner.	<i>Je schrijft vervolgens kort een aantal doelen op. Dat is een goed begin. Ook het lezen over de familiereünie doet me deugd.</i>
Herinitieert (+)	Een identiteit die reeds is geïnitieerd maar is komen te vervallen, wederom oppikken.	<i>Ik zal het wel gaan missen, maar ik wens je ook nog heel veel sterkte met de rest van je studie!</i>
Herinterpreteert positief (+)	Een nieuwe, positievere betekenis geven aan een oorspronkelijk als negatief beleefde ervaring of identiteit.	<i>Maar je hebt later een mooi succesvol bedrijf gestart en misschien de schade wel ingehaald!</i> ----- <i>Ik denk als doel te lezen dat je de draad graag op wil pakken en verder wilt ook ondanks de finan-</i>

		<i>ciële situatie. Je motivatie en sterke wil om door te gaan is zeker aanwezig. Ik denk dat dit een soort levenskracht in je is.</i>
Zoekt verbinding (+)	Het zoeken van een gemeenschappelijk onderwerp of opdoen van gemeenschappelijke ervaringen. Uit deze interactie kan het “relatieneel zelf” ontstaan	<i>Dat heeft mij aangezet om te beginnen met het schrijven van een boek. Als je wil, kan ik je wel een hoofdstukje sturen. Het gaat over de schelmenstreken, die ik op Kostschool heb uitgethaald.</i> ----- <i>Wat leuk om te lezen dat je bent begonnen aan een boek. Ben je het ook van plan uit te gaan geven, of is het meer iets voor jezelf? Ik zou het leuk vinden om een hoofdstukje te ontvangen.</i>
Ontkracht (-)	Het ontkrachten van een identiteit die reeds tot stand is gebracht, door zichzelf of de gesprekspartner.	<i>Zoals ik vorige week al meldde, heb ik deze 2 weken gelukkig wat werkzaamheden, dus heb ik niet zoveel tijd kunnen besteden aan de opdracht.</i>
Confronteert (+/-)	Een versterkte vorm van “nuanceert”. Er worden interpretaties gebruikt die ver aflaggen van het referentiekader van de cliënt.	<i>Gedurende je vervolgopleiding heb je het door je vaders wetten erg lastig gehad om je eigen weg te kiezen. Toch zie ik wel steeds de wil in je om door te gaan en het vechten voor je eigen plek. De vorige keer kreeg ik al de indruk dat je een doorzetter bent, nu weet ik het zeker, al past het woord assertief misschien beter. Herken je dat bij jezelf?</i> ----- <i>Ondanks deze heftige ervaringen ben je toch verder gegaan, heb je de draad geprobeerd op te pakken. Je komt op mij over als een doorzetter, herken je dat in jezelf?</i> ----- <i>Wat ik mooi vind om te lezen in je negatieve herinnering is dat je</i>

		<i>ook fijne herinneringen ophaalt aan die periode. Ik heb het idee dat er een soort van optimisme in je schuilt, klopt dat?</i>
Vervolgt (+-)	Het vervolgen van een eigen identiteit die reeds is geïnitieerd.	<i>Ik ben nog vergeten te vertellen, wat mijn motivatie was om aan de cursus deel te nemen.</i>
Onderhandelt (+-)	Een poging doen om de situatie van een andere kant te belichten.	<i>Heb je een idee waarom je vader op deze manier handelde? Paste dat binnen de tijd waarin dit plaatsvond? En heeft het je, achteraf gezien, misschien ook iets goeds gebracht?</i>
Verkent (+-)	Meer duidelijk vragen over een geconstrueerde identiteit.	<i>Heb je ook voorbeelden dat je wel vertrouwen had?</i>

Onderzoeksresultaten

Casus 1: Lisanne (8208)

1) Holistische contentanalyse

Lisanne is een vrouw van 49 jaar en werkt als bureaudirecteur. Deze baan is voor haar geen levensvervulling maar “*brood op de plank*”. Door haar weinig emotioneel gekleurde beschrijvingen komt zij over als een pragmatische vrouw. Haar partner is drie jaar geleden overleden sindsdien woont zij alleen. Met haar overleden partner voerde Lisanne een rustig, burgerlijk leven wat zij heel prettig vond maar nu voelt zij dat er iets in haar leven ontbreekt. Over het verlies van haar partner wordt Lisanne nooit heel emotioneel. Zij beschrijft de ervaringen met hem echter op een persoonlijke en niet gedistantieerde manier waaruit ik opmaak dat zij het verlies heeft verwerkt. Lisanne denkt dat er niets na de dood is en dat het leven geen diepere zin heeft, evenmin de dood. Ook beschrijft Lisanne dat zij niet bang is om dood te zijn maar om dood te gaan. Als zij nog een maand te leven zal hebben, geeft zij aan dat zij nog haar administratie in orde moet brengen. Hierdoor komt ook weer haar pragmatische persoonlijkheid naar voren. Dat maak ik ook op uit het feit dat Lisanne het niet over bepaalde personen heeft met wie zij nog tijd wil doorbrengen of wie zij gaat missen.

Voordat Lisanne haar overleden partner leerde kennen was haar instelling dat jij je niet aan een partner moet binden en niet jaloers moet zijn. Door de relatie met haar overleden partner ontdekte Lisanne dat “*een vaste, exclusieve relatie de investering waard kan zijn. Ik*

ben heel blij met de 25 jaren die J. en ik in trouw bondgenootschap hebben doorgebracht". Deze relatie was van saamenhorigheid gekenmerkt en *"dan ook gebouwd op de "rokende puinhopen" van het alles-moet-kunnen denken*". Deze beschrijving is weer weinig emotioneel gekleurd wat weer de pragmatische kant van Lisanne laat zien. De enige uiting van een expliciete emotie is dat Lisanne zegt dat zij blij is met de 25 jaren die zij met haar partner had.

Lisanne heeft geen kinderen, waardoor zorgen volgens haar nooit een grote rol in haar leven hebben gespeeld, behalve als haar partner ziek werd. Lisanne heeft wel contact met de volwassen dochters van haar overleden partner. Zij is het enig kind van haar ouders die beide op kantoor werkten. Haar vader werkte altijd hard en zijn loopbaan was bepaald door de omstandigheden. Van hem heeft zij het binnenvetterige, zoals zij zelf beschrijft. Haar moeder beschrijft Lisanne als een vrouw die zich conform de tijdgeest schikte maar dat niet met overgave. Van haar heeft zij het *"hoe het hoort syndroom"*. De relatie van haar ouders beschrijft Lisanne als goed en evenwichtig. Lisanne gaat niet in op haar eigen relatie tot haar ouders en de beschrijvingen over haar ouders zijn neutraal, weinig emotioneel gekleurd en zakelijk. Deze schrijfstijl bevestigt het beeld van Lisanne als een pragmatische vrouw.

Lisanne geeft aan dat zij als kind actief, goed op school, braaf en soms dominant was. Omdat zij het, als enig kind, gewend was om in het middelpunt te staan en het voor haar moeilijk was de aandacht met andere kinderen te delen, beschrijft Lisanne zichzelf ook als verwend. Volgens Lisanne verloopt er een grens tussen haar zorgeloze kindertijd en haar jeugd als *"inactieve na[ar] binnen gekeerde, faalangstige en extreem verlegen puber"*. Deze is volgens haar gelijk met de overgang van de lagere school naar de middelbare school. Lisanne ziet zichzelf als iemand die zich makkelijk door anderen laat beïnvloeden en die bij moeilijke keuzes probeert om iedereen tevreden te houden. Verbonden hieraan beschrijft zij een incident in de brugklas waar zij voor een klasje-uit mee voor de klas moest komen om groepen te vormen. Een citaat dat haar beïnvloedbaarheid en de verplichting tot anderen goed laat zien is het volgende: *"Bij de tweede naam voelde ik me verplicht om, uit een soort beleefdheid, alsnog Yves te kiezen, tot hoon van de klas. En daarmee was het nog niet voorbij, want Yves begon namen te roepen van degenen die hij erbij wilde. Ik durfde dat niet te weigeren. Maar ik mocht natuurlijk ook mijn eigen vriendinnen niet te kort doen. Gelukkig was er voor hen ook nog plaats."*

Lisanne heeft voor de toekomst twee doelen opgesteld. Haar eerste doel is dat zij wil afvallen. Dit doel is voor haar belangrijk omdat zij verwacht zich hiervan beter te gaan voelen. Het is voor haar haalbaar omdat zij het al eerder heeft gedaan en daarom weet dat zij het kan. Wat haar tegenhoudt is het feit dat het resultaat van een eerdere poging niet blijvend

was. Het tweede doel van Lisanne is dat zij zich meer creatief wil ontplooiën: *“Ik weet echter dat ik het heel erg fijn vind om iets te maken -het bezig zijn daarmee, los van het resultaat- en ik vind het eigenlijk zonde om mezelf dat te ontfeggen”*. Bij de uitleg van Lisanne over deze twee doelen is opvallend dat zij er heel realistisch over denkt: Zij weet aan de ene kant welke moeilijkheden zij met het bereiken zal hebben en aan de ander kant dat het bereiken goed voor haar welbevinden zal zijn. Opvallend is ook dat zij hier heel open is en zegt dat zij door gêne, faalangst en doordat de doelen clichés zijn, wordt belemmerd.

Lisanne beschrijft haar talenten zowel in termen van dingen die met zichzelf te doen hebben als ook met anderen. De formulering is deels zakelijk en deels emotioneel.

Voor Lisanne is de rode draad in haar leven de moeizame omgang met anderen. In het verleden had zij hiermee geen problemen en leidde een *“bevredigend sociaal leven”*. Sinds haar partner is overleden, heeft zij echter het gevoel op zichzelf aangewezen te zijn en op zoek te moeten gaan naar nieuwe contacten. Deze beschrijving past bij het vorige patroon van een pragmatische, weinig emotionele vrouw die verbinding en voldoening zoekt.

Motivatie om aan de cursus mee te doen. Lisanne beschrijft haar motivatie om aan de cursus mee te doen als volgt: *“Ik ben op zoek naar iets waaruit ik voldoening kan putten, maar ik weet niet goed wat dat zou moeten zijn. Ik hoop dat deze cursus mij in een bepaalde richting kan wijzen.”*. Het feit dat zij op zoek is naar iets respectievelijk dat er iets in haar leven ontbreekt, blijkt ook uit haar weinig emotionele en weinig enthousiaste beschrijvingen. Haar motivatie is dus redelijk hoog, maar haar verwachting blijft erbij realistisch namelijk dat de cursus haar een eerste richting kan wijzen.

Doorlopen van de opdrachten. Lisanne heeft in ieder week opdrachten die op het onderwerp betrekking hadden doorlopen en deze, behalve in week 5, opgestuurd. De reden die Lisanne aangeeft dat zij in week 5 geen opdracht heeft opgestuurd is dat zij de opdrachten voor zichzelf heeft uitgevoerd en er geen afgerond schrijfsel van heeft gemaakt. Haar begeleider Marieke reageert hierop heel positief en uit haar tevredenheid daarover dat Lisanne met de opdracht aan de slag is gegaan. Lisanne is een deelnemer die de opdrachten allemaal doorloopt zoals het de bedoeling is.

Sterke punten. Voor Lisanne is het schrijven een positieve ervaring: *“Het schrijven bevalt mij goed. Ik ga er in de tijd die ik ervoor uittrek helemaal in op. Ook ben ik er gedurende de week wel over aan het nadenken”*.

Moeilijkheden. Haar moeilijkheden beschrijft Lisanne: *“Sommige opdrachten lukken niet zo goed. Met name het vinden van een alternatief verhaal voor de dominante herinnering vind ik moeilijk”*.

Waardering begeleider. Er is geen specifieke waardering van Lisanne tegenover de begeleider. Wel dankt zij haar voor de feedback: *“Bedankt voor het feedback”*.

Manier van schrijven. De schrijfstijl van Lisanne is heel zakelijk, weinig emotioneel en analytisch. Haar schrijfstijl wordt in het verloop van de cursus meer emotioneel en meer open tegenover haar begeleider Marieke. Lisanne lijkt de negatieve ervaringen uit haar verleden aan te nemen zonder ertegen op te zien. Het lijkt alsof zij voor dingen die zij wil bereiken zelf actief wordt. Zij schrijft mooi lopende, geordende verhalen. Hieruit maak ik op dat zij er veel tijd en aandacht aan schenkt of dat zij goed kan schrijven.

Begroeting en afsluiting. Lisanne en haar begeleider Marieke begroeten elkaar tijdens hun correspondentie voornamelijk met *“Beste...”*, Lisanne begroet Marieke soms met *“Hallo Marieke”*. De afsluiting van Marieke is voornamelijk *“Groeten”* maar na de weken 1 tot en met 5 gebruikt zij soms ook *“Hartelijke groeten”* of *“Vriendelijke groeten”* als afsluiting. In het begin van de correspondentie gebruikt Lisanne *“Met vriendelijke groeten”* als afsluiting. In de verdere correspondentie gebruikt zij *“Hartelijke groeten”* of *“Hartelijke groet”* als afsluiting. Dit verloop is van meer formeel naar meer persoonlijk en laat het groeiend vertrouwen tussen de twee zien. Bij de afsluiting van Marieke van de gehele cursus is opvallend dat deze heel hartelijk overkomt: *“Zoals gezegd, was dit alweer de laatste week. Ik wil je bedanken voor je mooie verhalen en je openhartigheid. Het is toch heel bijzonder als mensen een stuk van hun leven willen delen.”*, hieruit blijkt dat Marieke er een bijzondere waardering aan geeft, dat Lisanne haar ervaringen met haar heeft gedeeld.

2) Verloop identiteitsconstructie binnen een interactie

Het verloop van de interactie tussen Lisanne en Marieke is in Tabel 4 en 5 weer gegeven. In deze tabellen wordt zichtbaar wat Lisanne en Marieke met hun eigen identiteiten en met de identiteiten van de telkens ander doen. Figuur 1 en 2 geven de identiteitsontwikkeling telkens van Lisanne en van Marieke weer waardoor zichtbaar wordt welk zelf in welke week, tot welke mate naar voren komt. In het volgende geef ik, door de hoofdpatronen te beschrijven een toelichting erbij.

Het patroon van het zelf cursist van Lisanne is dat het bijna ieder week in de bijgaande e-mail van de opdracht naar voren komt en altijd betrekking op formele dingen, zoals de definitie van dit zelf inhoudt, heeft. Bijvoorbeeld dat de opdracht bijgaande de email te vinden is en dat Lisanne aangeeft, graag gebruik te willen maken van de ene week oplooppriimte die tijdens de hele cursus mogelijk is. Het patroon van het zelf cursist is dus meer methodespecifiek, ingevuld op een individuele manier. Ook het therapietrouwe zelf komt telkens in de bijgaande email van de opdrachten van Lisanne naar voren. Twee keer is de initiëring van

Lisanne van dit zelf een reactie op haar begeleider Marieke. De eerste keer op het reflecterend zelf van Marieke en de tweede keer op het organisatorisch zelf van Marieke, dat week 6 veel tijd in zal nemen. Het naar voren komen van dit zelf laat zien dat Lisanne de cursus op de bedoelde manier wil volgen.

Haar groeïend zelf initieert Lisanne in de introductie de enige keer en het heeft betrekking tot de toekomst. Opvallend is het verloop van zelve in deze introductie e-mail van Lisanne, van autobiografisch zelf positief, naar negatief en naar het groeïend zelf. Deze sequentie laat zien dat er iets gebeurt dat er betekenis aan ervaringen wordt gegeven en Lisanne probeert deze ervaringen te integreren. Marieke bevestigt dit zelf in haar feedback en nodigt Lisanne een ander keer uit dit zelf te initiëren door haar eigen reflecterend zelf te initiëren: *“Ik vind ook een diepe samenhang uit de tekst spreken. Klopt dat? Wat betekende hij voor jou en wat betekende jij voor hem? Wat heb jij van hem geleerd dat je nu nog helpt in je leven? Wat zou hij nu tegen jou kunnen zeggen?”*. Lisanne bevestigt daarop in haar email alleen het reflecterend zelf van Marieke en gaat niet in op de uitnodiging van het groeïend zelf.

Het patroon van het wenselijk zelf met betrekking tot de toekomst is dat Lisanne het twee keer initieert. De eerste keer hangt de initiëring met de opdracht van de week samen, om wenselijke doelen voor de toekomst te bedenken. Lisanne volgt dus de opdracht op de bedoelde manier. Marieke bevestigt dit zelf van Lisanne in haar daaropvolgende feedback. De tweede keer, aan het eind van de cursus in week 7 herinitieert Lisanne dit zelf. Daarnaast komen er in week 7 nog haar herstellende en haar hersteld zelf naar voren. Het patroon van het herstellende, hersteld en wenselijk zelf is heel individueel voor Lisanne en hangt mede met het levensgebeurtenis samen dat haar partner twee jaar geleden is overleden. Er wordt zichtbaar dat Lisanne de ervaringen met haar partner heeft geïntegreerd en bezig is om betekenis aan ervaringen zonder haar partner te verlenen en een plan heeft hoe zij hieraan kan werken. Hieruit wordt de flexibiliteit en openheid van het verhaal van Lisanne zichtbaar en er ontstaat een heel positieve afsluiting van de cursus.

Haar onwenselijk zelf met betrekking tot het heden initieert Lisanne alleen een keer. Het heeft betrekking op de herinnering die Lisanne in haar opdracht beschrijft en hoe zij zichzelf vandaag nog steeds ziet: *“Het is lang geleden, en ik kan de dertienjarige van toen best vergeven, maar ik zie mezelf nog steeds wel als iemand die zich makkelijk laat beïnvloeden door anderen en die bij moeilijke keuzes altijd probeert te schipperen om iedereen tevreden te houden, wat lang niet altijd het gewenste effect heeft”*. Hier wordt zichtbaar dat Lisanne zichzelf wel kan vergeven maar moeilijkheden heeft om een alternatief verhaal te vinden

en om uit de negatieve herinnering iets positiefs te halen, dus dat zij bijvoorbeeld de situatie heeft vol gehouden en dat dit een teken van haar sterkte is.

Haar herstellende zelf initieert Lisanne voor de eerste keer door op het reflecterende zelf van Marieke in haar feedback te reageren: Marieke reflecteert in haar feedback en probeert Lisanne daardoor tot dieper nadenken over de herinnering te brengen: *“Wat fijn om te lezen dat je je jeugd als veilig en zorgeloos hebt ervaren en dat je er met een goed gevoel op terug kan kijken. En dat je een scène hebt getrapt, hoe denk je daar op terug?”*. Deze uitnodiging is succesvol, Lisanne initieert daarop haar herstellende zelf: *“De vraag hoe ik me voelde na een scène getrapt te hebben stemde tot nadenken. Ik weet het ook eigenlijk niet precies meer. Ik weet wel dat ik over het algemeen nogal slecht mijn ongelijk kon toegeven. Ik denk dat ik dus nog een tijdje heb volhard in mijn opstandigheid. Wel weet ik dat ik mij na verloop van tijd altijd schaamde.”* Hier kan worden gezegd dat Marieke ervoor zorgt dat Lisanne haar ervaringen begint te integreren, wat een bijdrage aan de effectiviteit van de cursus zal leveren. Lisanne herinitieert haar herstellende zelf vervolgens nog twee keer. De eerste keer wordt duidelijk dat Lisanne erg bezig is met integreren en dat een deel van het verhaal en de daarmee verbonden betekenis al geïntegreerd is maar dat dit proces nog niet is afgesloten. Ook al is Lisanne nog bezig met integreren, laat het patroon wel zien dat er verandering plaats vindt en daarmee flexibiliteit en openheid bestaat. Marieke bevestigt dit zelf van Lisanne in haar daaropvolgende feedback. De tweede keer dat dit zelf naar voren komt, wordt duidelijk dat Lisanne nog bezig is ervaringen die betrekking hebben op haar leven zonder haar partner te integreren. Door hierover heel open te zijn, te uiten dat er iets ontbreekt in haar leven en dat er niemand is die de plaats van haar overleden partner kan innemen, wordt een grote eerste stap gezet om deze ervaringen te kunnen integreren.

Het op het herstellende zelf opbouwende hersteld zelf kan als een soort eindpunt van het herstellende zelf worden gezien: ervaringen uit het verleden worden geaccepteerd, zijn geïntegreerd en worden als deel van zichzelf gezien. Dit zelf heeft bij Lisanne vooral betrekking op ervaringen uit het verleden, tijdens die haar partner nog leefde maar ook op haar talenten. Hierdoor wordt zichtbaar dat Lisanne de talenten die zij beschrijft en de ervaringen met haar partner als deel van zichzelf ziet en deze heeft geïntegreerd.

Het patroon van de autobiografisch zelven is van in de introductie positief, neutraal en negatief extern, naar in week 1 en week 2 positief, neutraal, negatief extern en intern, naar in week 3 neutraal en in week 4 positief en neutraal. Dit patroon is eerst naar meer negatief en neutraal, en dan naar meer positief en neutraal. Het feit dat de autobiografische zelve(n) na week 4 vervallen, hangt samen met de opbouw van het boek “Op verhaal komen”. Tot en met

week 4 is het de bedoeling dat de deelnemer over verschillende periodes uit zijn leven schrijft en reflecteert, waardoor automatisch autobiografische herinneringen naar voren komen en een autobiografisch zelf wordt geïnitieerd. Dit patroon laat dus zien dat Lisanne de cursus op de bedoelde manier volgt. Welk autobiografisch zelf wordt geïnitieerd is een individueel proces en hangt mede met de persoonlijke ervaringen en met de persoonlijkheid van de deelnemer samen.

Het zelf autobiografisch negatief/intern komt alleen in het begin van de cursus, tot week 3, naar voren en vervalst vervolgens. Marieke reageert op dit zelf in haar feedback door het te verkennen en te probeert Lisanne door het initiëren van haar eigen reflecterend zelf, dieper over de herinnering naar te denken. Marieke gaat ook op dit zelf van Lisanne in door het positief te herinterpreteren: *“Je vertelt dat je een bemiddelaar bent, lees ik dat goed? Dat lijkt me ook een hele fijne eigenschap”*. Hierdoor nodigt Marieke Lisanne uit tot het vinden van een alternatief verhaal, waardoor de actieve rol van Marieke zichtbaar wordt. Ook levert Marieke hierdoor een bijdrage aan de therapeutische relatie tussen de twee. Deze positieve herinterpretatie neemt Lisanne aan: *“Bemiddelende rol..., ja dat klopt soms wel”*. Hier is sprake van een reflectie innovatieve moment die door Marieke werd geïnitieerd.

Ook haar negatief extern autobiografisch zelf initieert Lisanne alleen in het begin van de cursus, in week 1 en 2, en vervolgens vervalst dit zelf. Lisanne ontkracht dit zelf na de tweede initiëring vervolgens: *“Inwendig gaf ik de Franse juf de schuld. Als die haar mond maar had gehouden ... Maar ik moet toch ook toegeven dat ik degene was met de slappe knieën”*. Hier is sprake van een protest innovatieve moment: de dominante verhaallijn is een interne negatieve attributie en er vindt een afwijking en protest hiertegen plaats door de nieuwe gedachte dat de leraar ook schuld heeft wat externe negatieve attributie is die niet congruent met de dominante verhaallijn is. Dit patroon laat flexibiliteit zien: Er bestaat niet alleen maar een verklaring of kijk maar meerdere.

Een vergelijkbaar patroon als bij het zelf autobiografisch negatief/intern is bij het positief autobiografisch zelf te observeren: het komt alleen aan het begin van de cursus naar voren, tot week 4, behalve in week 3, en wordt vervalst vervolgens. Het enig verschil is dat dit zelf langer naar voren komt. In de email van week 2 is opvallend dat er een permanent wissel tussen het negatieve intern geattribueerd en het positieve autobiografisch zelf plaats vindt. Dit met als consequentie dat Lisanne de ervaringen diep verwerkt en weet welke ervaringen welke emotionele valentie hebben. Zij waardeert niet alles negatief of alles positief maar sommige dingen zijn positief en andere negatief andere neutraal. Lisanne herinitieert dit zelf bovendien zowel in de email als aan het eind van de opdracht van week 4, deze herinitiëring aan het

eind van de opdracht laat een optimistisch kijk naar het verleden zien.

Het verloop van het neutraal autobiografisch zelf is anders: het komt doorgaans aan het begin van de cursus, tot week 4 naar voren. In week 3 en week 4 is opvallend dat het neutrale autobiografisch zelf heel dominant is en er niet veel ander zelden naar voren komen. Het neutraal autobiografisch zelf is het zelf dat tijdens de hele interactie bij Lisanne het meeste optreedt. Dit is ook in Figuur 1. bij het totaal van de verdeling van de zelden van Lisanne voor de hele interactie zichtbaar. Opvallend is in de opdracht van week 3 dat Lisanne haar neutraal autobiografisch zelf herinitieert, terwijl het verhaal eigenlijk heel verdrietig is. De betekenis hiervan kan zijn dat Lisanne of deze ervaring een plek heeft gegeven en er daarom niet emotioneel hoeft te worden of Lisanne deze ervaring nog helemaal geen plek heeft gegeven en daarom nog heel verdrietig nog heel blij hierover schrijft.

Haar relationeel zelf herinitieert Lisanne na de introductie nog eens in week 2 en in week 6. Marieke als ook Lisanne bevestigen wederzijds het relationele zelf van de ander bijna doorgaans de hele interactie. Hierdoor leveren allebei een bijdrage bij het versterken van hun therapeutische relatie.

Opvallend is ook dat aan het begin (Introductie, week 1 en week 2) en aan het eind (week 6 en week 7) van de cursus heel veel gebeurt, zichtbaar in de hoeveelheid zelden die worden geïnitieerd. Dat er aan het begin van de cursus een grote hoeveelheid zelden wordt geïnitieerd, hangt mogelijk ermee samen dat Lisanne in de eerste weken betekenis begint te verlenen en ervaringen te integreren. Dit proces is succesvol, zichtbaar door het naar voren komen van het neutraal autobiografisch zelf en het hersteld zelf in week 3 en 4. Dat er in week 5 minder gebeurt, hangt mogelijk ermee samen dat Lisanne geen uitgewerkt schrijfstel inlevert. De hoeveelheid zelden aan het eind van de cursus is te verklaren door de nieuwe module in week 5.

De feedback van Marieke is altijd heel rijk met betrekking tot de zelden die zij initieert. Ieder week komt haar relationeel zelf naar voren, wat een bijdrage aan de sterkte van de therapeutische relatie levert. Ook haar organisatorisch zelf komt ieder week naar voren, wat met haar rol als begeleider samen hangt maar ook daarmee dat zij een goede begeleider wil zijn en daarom dingen met betrekking tot de organisatie van de cursus noemt.

Haar autobiografisch zelf initieert Marieke in de introductie en in week 1. Marieke nodigt Lisanne bovendien uit tot het construeren van een eigen autobiografisch zelf: *“Naast de opdrachten/lessen wil ik u vragen of u in dezelfde eerste mail zichzelf ook even kort wilt voorstellen, zodat ik ook een iets beter beeld van u krijg”*. Door een relationeel zelf te initiëren en Lisanne uit te nodigen tot het construeren van een eigen autobiografische identiteit,

maakt Marieke de eerste stap voor een positieve en diepe therapeutische relatie.

In week 4 initieert Marieke haar methodisch zelf voor de enige keer, door de opdracht van de volgende week verder uit te leggen, omdat deze meer tijd zal kosten. Haar empathisch zelf dat Marieke in week 1 initieert, door op een meevoelende manier op de Lianne in te gaan, komt ook doorgaans in de weken daarna naar voren. Dit patroon hangt mede samen met de rol begeleider van Marieke dat het van haar verwacht wordt om op Lianne in te gaan, zij voldoet aan deze verwachtingen. Door dit zelf wordt een verdere bijdrage voor het versterken van de therapeutische relatie geleverd. In week 5 bevestigt Lianne dit zelf van Marieke door erop in te gaan dat Marieke zei dat deze week heel tijdrovend zal zijn.

Marieke initieert haar parafraserend zelf in haar feedback van week 2 tot en met week 6. Dit zelf heeft als doel te controleren of het verhaal goed is begrepen of eventueel ook om het verhaal te stimuleren en een preciezer beeld van de deelnemer te krijgen, het past bij alle feedback. Het reflecterend zelf heeft als bedoeling de deelnemer dieper of anders over dingen na te denken en past ook bij alle feedback maar gaat nog een stap verder dan het parafraserend zelf. Dit zelf van Marieke komt in alle weken, behalve de introductie en week 4 naar voren. Dit patroon hangt ermee samen, dat er in de introductie niets is waarop Marieke kan reflecteren, omdat zij het contact begint. Een reden waarom dit zelf niet in de feedback van week 4 naar voren komt is, dat Lianne in de opdracht alleen maar haar positief en voornamelijk haar neutraal autobiografisch zelf initieert en het daardoor lijkt alsof Lianne al zelf veel erover heeft gereflecteerd.

Tabel 4. *Interactieoverzicht Identiteitsontwikkeling deelnemer Lisanne*

Identiteit	Intro		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
Deelnemer	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D
Cursist	In.		In.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.	
Therapietrouw	In.		In.		Herin.						Herin.					
Groeiend	In.															
Wenselijk (toekomst)											In.					Herin.
Wenselijk (heden)																
Onwenselijk (toekomst)																
Onwenselijk (heden)																
Herstellende						In.		In.							Herin.	Herin.
Hersteld															Herin.	Herin.
Autobiografisch negatief intern	In.		In.		Herin.	Ver.										
Autobiografisch negatief extern				In.		Herin.										
Autobiografisch positief	In.		Ver.		Herin.	Ver.			Herin.							
Autobiografisch neutraal	In.		Ver.	Ver.	Herin.			Herin.								
Relationeel	In.				Herin.			Herin.					Herin.			
<i>Begeleider</i>																
Relationeel	Bev.				Bev.		Bev.		Bev.							
Reflecterend							Bev.		Bev.							
Organisatorisch											Bev.					

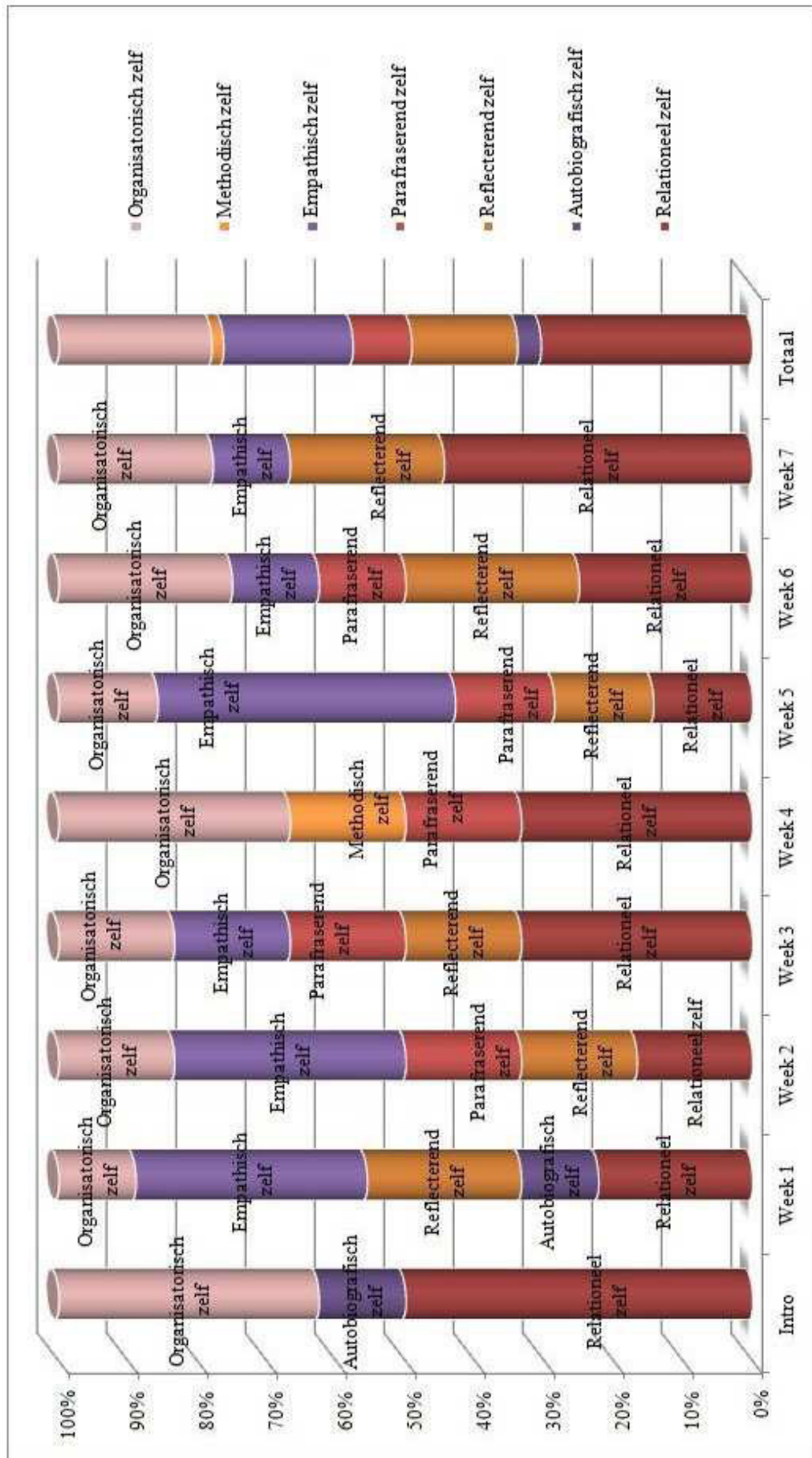
* Bev. = bevestigd, In. = initieert, Ver. = vervolgt, Herin. = herinitieert, Ont. = ontkracht

Tabel 5. *Interactieoverzicht Identiteitsontwikkeling begeleider Marieke*

Identiteit	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D
Begeleider	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D
Organisatorisch	In.	Herin.	Herin.	Herin.	Herin.	Herin.	Herin.	Ver.	Herin.	Ver.	Herin.	Ver.	Herin.	Ver.
Methodisch	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.
Empathisch	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.
Parafraserend	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.
Reflecterend	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.
Autobiografisch	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.	In.	Herin.
Relationeel	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.
Deelnemer	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.	In.	Ver.
Autobiografisch	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.
Autobiografisch-neutraal	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.	Nod.	Ver.
Autobiografisch-negatief	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.
Autobiografisch-positief	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.	Verk.	Ver.
Relationeel	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.
Cursist	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.
Groeiend	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.
Wenselijk (toekomst)	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.
Herstellende	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.
Hersteld	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.	Bev.

*Bev. = bevestigd, Bem. = bemoeit, In. = initieert, Ver. = vervolgt, Herin. = herinitieert, Her. pos. = herinterpreteert positief, Ont. = ontkracht, Nod. = nodigt uit, Verk. = verkent

Figuur 2. Identiteitsontwikkeling begeleider Marieke



3) Identificeren van processen die bijdragen aan baat

In de voorafgaande analyse zijn verschillende indicatoren te vinden die erop duiden of de cursus voor Lianne effectief was of niet. Processen die ervoor spreken dat Lianne baat bij de cursus heeft zijn de veranderingen in de interactie die plaats vinden tijdens de cursus, de fase van verwerking, haar verwachtingen aan de cursus en de motivatie om mee te doen, de aard van de therapeutische relatie en de daarmee verbonden actieve rol die Marieke inneemt, de schrijfstijl van Lianne, haar therapietrouw en haar narratieve flexibiliteit.

Een indicator is de verandering in de interactie die tijdens de cursus plaats vinden. Ten eerste de veranderingen in autobiografische zelf en ten tweede verandering in vorm van innovatieve momenten. Zoals eerder beschreven verandert welke autobiografische zelf in de verhalen van Lianne naar voren komen. Hier is dus sprake van verandering. Het patroon is eerst naar meer negatief en dan naar neutraal en vervolgens naar neutraal en positief. Er is dus een verschuiving van de verhouding van meer negatieve herinneringen naar meer positieve herinneringen resp. meer positief gekleurde verhalen. Dit is een indicator dat de cursus effectief was voor Lianne. Bij Lianne treedt twee keer een innovatief moment op, dus de ontwikkeling van een nieuw verhaal waardoor verandering zichtbaar wordt. Deze innovatieve momenten zijn een ander indicator voor verandering en daarom voor baat.

In week 2 is er ook een belangrijk patroon van autobiografische zelf zichtbaar. Er vindt een permanent wissel tussen het negatieve intern geattribueerd en het positieve autobiografisch zelf plaats. Niet alles is negatief of alles positief maar sommige dingen zijn positief en andere negatief andere neutraal, wat een teken voor een diepe emotionele verwerking is- een verdere indicator voor baat.

Een indicator die hiermee samen hangt is de fase van verwerking. Verwerking heeft hier betrekking op in hoe verre ervaringen zijn geïntegreerd, als deel van zichzelf worden gezien en er betekenis aan is verlenen. Dit wordt zichtbaar door vooral het herstellende en het hersteld zelf. Zoals eerder beschreven is het hersteld zelf een soort eindpunt van het herstellende zelf. Bij het naar voren komen van het herstellende zelf wordt zichtbaar dat er bij Lianne door haar verhalen op te schrijven dus door de cursus, verandering plaats vindt en zij begint de ervaringen waarover zij schrijft te integreren. Sommige ervaringen zijn al geïntegreerd, wat door het hersteld zelf zichtbaar wordt. Deze hebben vooral betrekking op ervaringen voordat haar partner overleed. Ervaringen waaraan nog verder betekenis moet worden verlenen, zijn vooral ervaringen sindsdien haar partner is overleden. Deze ontwikkeling kan worden gezien als een gewaarwording van het groeiend zelf dat Lianne in haar introductie initieert. Zij is tijdens de cursus op zoek naar iets waaruit zij voldoening kan

putten. Omdat dit lijkt te lukken en de cursus een eerste stap en hulpmiddel voor deze zoektocht van Lisanne lijkt te zijn, is de verwachting dat Lisanne baat van de cursus heeft.

Hiermee hangt ook de motivatie van Lisanne om aan de cursus deel te nemen samen. Deze is dat zij op zoek is naar iets waaruit zij voldoening kan putten. Deze motivatie is redelijk maar Lisanne zegt verder dat zij verwacht dat de cursus haar een bepaalde richting kan wijzen. Zij heeft dus een concreet doel en een realistische verwachting aan de cursus. Deze combinatie van redelijk hoge motivatie en realistische verwachting zijn een verdere indicator ervoor dat Lisanne baat heeft van de cursus.

Een ander indicator voor de effectiviteit is de sterkte van de therapeutische relatie. Lisanne en Marieke leveren allebei een bijdrage bij het versterken hiervan door onder andere de wederzijdse bevestiging van het relationele zelf en van andere zelden. Ook door het initiëren van haar empathisch zelf, levert Marieke een bijdrage bij het versterken van deze relatie. Marieke neemt als begeleider bovendien een heel actieve rol in, dat, zoals in de inleiding beschreven, een voorwaarde is voor de effectiviteit van de cursus. De actieve rol van Marieke wordt vooral zichtbaar in haar uitnodigingen om Lisanne tot het anders nadenken over dingen te brengen. Hierop gaat Lisanne bijna altijd in, waardoor een keer een reflectie innovatieve moment ontstaat. Het feit dat Lisanne op deze uitnodigingen ingaat, is een teken ervoor dat het construeren van een therapeutische relatie gelukt is. Dit succes in het construeren van een sterke therapeutische relatie, maakt aannemelijk dat Lisanne baat van de cursus heeft.

De schrijfstijl van Lisanne is zakelijk, pragmatisch en analytisch. Deze meer zakelijke gekleurdheid van haar verhalen is ook zichtbaar in de dominantie van het optreden van het neutrale autobiografische zelf. Het is echter niet alleen de schrijfstijl die zakelijk is maar Lisanne zelf komt over als een zakelijk en zelfstandige vrouw. Een ander eigenschap die Lisanne zichzelf toeschrijft is het “hoe het hoort syndroom”. Deze persoonlijkheidskenmerken maken het moeilijk om een eenduidige voorspelling met betrekking tot haar schrijfstijl met het oog op de effectiviteit van de cursus voor Lisanne te maken. Aan de ene kant is aan te nemen dat het karakter van Lisanne ervoor zorgt dat haar verhalen meer analytisch, pragmatisch en zakelijk van aard zijn maar aan de ander kant is een weinig emotioneel gekleurde of starre emotionele verhaalwijze ook een teken voor pathologie, zoals in de inleiding beschreven. Door de eerder beschreven veranderingen in de autobiografische zelden richting meer positief gekleurde verhalen en het niet alleen optreden van het neutrale autobiografisch zelf is aannemelijk dat de persoonlijkheid van Lisanne de reden voor haar meer zakelijke verhaalwijze is. Haar minder emotioneel gekleurde schrijfstijl

is dus geen teken voor pathologie maar een persoonlijkheidskenmerk. Dit samen met de verandering naar een meer emotioneel gekleurde schrijfstijl is een indicator voor de effectiviteit van de interventie voor Lisanne.

Of een deelnemer de cursus op de bedoelde manier volgt, is een verdere indicator voor baat. Bij Lisanne is deze indicator te vinden. Zij rond alle modules zoals bedoeld af en het patroon van de zelden die zij initieert past bij de doelstellingen van de opdrachten. Hierbij kan het persoonlijkheidskenmerk van Lisanne dat zij alles doet hoe het hoort, mogelijk van negatieve invloed op de effectiviteit zijn. De vraag is of Lisanne de cursus op de bedoelde manier volgt om haar eigen principes trouw te blijven of omdat zij in de cursus opgaat en of dit van invloed op de effectiviteit is. Het feit dat Lisanne het schrijven als positief ervaart, maakt aannemelijk dat zij in de cursus opgaat en dit van positief invloed op de effectiviteit is.

De flexibiliteit van Lisanne, zichtbaar door de hoeveelheid aan zelden, bijzonder aan het begin en aan het eind van de cursus, is een verdere indicatoren ervoor dat Lisanne baat van de cursus heeft.

Indicatoren die ertegen spreken dat Lisanne baat van de cursus heeft, zijn de moeilijkheden die zij heeft met het vinden van een alternatief verhaal en haar persoonlijkheid. Het feit dat Lisanne moeilijkheden met het vinden van een alternatief verhaal heeft, wordt vooral in week 2 door het onwenselijk zelf met betrekking op het heden zichtbaar. Dit is een indicator ervoor dat Lisanne geen baat van de cursus heeft. Ook het persoonlijkheidskenmerk zakelijkheid is mogelijk van negatief invloed op de effectiviteit omdat een diepe emotionele verwerking voorwaarde voor de effectiviteit van de cursus is. Ook het “hoe het hoort syndroom” van Lisanne is mogelijk van negatief invloed, als zij de cursus alleen afrondt, omdat het hoort en niet omdat zij het voor zichzelf doet en daardoor erin opgaat.

Samenvattend is er door de meer positieve indicatoren dan negatieve, aannemelijk te maken dat Lisanne baat van de cursus met betrekking tot depressieve klachtenvermindering heeft. Processen die mogelijk van positief invloed op het verminderen van depressieve symptomen zijn, zijn de veranderingen in autobiografische zelden richting meer positief, de diepte van emotieverwerking, de sterke therapeutische relatie en de therapietrouw van Lisanne. Processen die indicatoren ervoor zijn dat Lisanne niet in positieve geestelijke gezondheid is verbeterd zijn haar meer zakelijke schrijfstijl en haar persoonlijkheid.

Casus 2: Isabel (8259)

1) Holistische contentanalyse

Isabel is een vrouw van 52 jaar. Zij heeft een eigen praktijk en is therapeut en mind-

fulnesstrainer. Zij geeft aan zich onder behoorlijk werkdruk te voelen staan. Isabel heeft 3 broers en een zus. Met haar ouder broer heeft zij een negatieve relatie. Zij beschrijft een ervaring waar zij achterop zijn fiets zat en hij heel hard fietste en hele scherpe bochten maakte. Haar conclusie na deze gebeurtenis was dat haar broer haar waardeloos vindt, haar wil laten lijden en haar haat. Van de zes alternatieve verklaringen die Isabel vervolgens opstelt, maakt de alternatieve verklaring *“hij vond me voldoende waard om aandacht aan te besteden”* de meeste indruk op haar. De beschrijvingen zijn deels neutraal en deels zowel positief als ook negatief gekleurd. Isabel beschrijft haar ervaringen op een heel eenduidige, besliste manier, zonder twijfel en zonder tijdens het verhaal andere mogelijkheden of verklaringen te overwegen. Dit patroon blijft ook in het verdere verloop van de cursus bestaan, zoals bijvoorbeeld bij de beschrijvingen van Isabel over haar relatie met haar vorige partner. Deze vastheid is een teken voor pathologie.

De vader van Isabel was huisarts en haar moeder eerst doktersassistent en dan fulltime moeder. Toen Isabel 12 jaar oud was en in de brugklas zat, had haar moeder een auto ongeluk. Isabel ervaart deze periode als volgt: *“Het leven ging gewoon door, terwijl mijn wereld ingestort was”*. Ook herinnert zij zich dat zij weinig steun of belangstelling in school kreeg. Isabel noemt verschillende verklaringen waarom zij deze situatie heeft volgehouden. Door deze heeft zij ontdekt dat zij veel weerstandsvermogen heeft en dat zij van deze ervaring wel geestelijk rijker is geworden. Opvallend is dat de beschrijving van Isabel heel neutraal is, tenzij zij al in week 1 schreef dat het ongeluk de meest belastende gebeurtenis in haar kindertijd was. Deze tegenstelling maakt aannemelijk dat Lianne deze ervaring nog niet heeft verwerkt.

Isabel heeft sinds 8 jaren een relatie met haar vriendin Tony. Isabel heeft geen kinderen gekregen en dit is heel moeilijk voor haar. Ook het feit dat zij niet in een gezinsverband leeft met haar vriendin en dat zij geen oma zal zijn in de toekomst doet haar pijn. Isabel leidt haar behoefte om te zorgen naar haar cliënten en haar moeder af. Om met deze situatie om te gaan en niet bitter te worden, was zij bij de geboorte van de tweede dochter van haar zus en past zij daar op structurele basis op. Het enig positieve dat Isabel hieraan ziet is dat zij meer ruimte had om risicovolle keuzes te nemen en meer tijd had om het spirituele pad te bewandelen. Volgens haar was het misschien voor het ongeboren kind beter omdat zij wegens haar depressieve periodes niet een ideaal moeder was om erbij op te groeien. Wat zij hieruit en ook uit het ongeluk van haar moeder heeft geleerd is dat *“je het leven niet naar je hand kan zetten”*. De indruk die ik hier van Isabel krijg is dat zij over het feit dat zij geen kinderen heeft heel ongelukkig is maar deze ervaring op alle manieren probeert van een positieve kant

te zien waarbij zij zich misschien zelf te veel onder druk zet.

Isabel geeft haar gezondheid als doel prioriteit ook al de uitkomst daarvan onzeker is. De redenering waarom bepaalde dingen voor haar belangrijk zijn, is sterk vanuit de mindfulness-stroming. Ook hier is voor haar eenduidig, waarom welk doel prioriteit heeft.

De algemene indruk van Isabel is dat zij veel over dingen nadenkt en daardoor met veel dingen worstelt. Isabel bekritiseert dat het boek vanuit een mannelijke kijk is geschreven en er daarom geen ruimte is om over een voor haar belangrijke herinnering te schrijven. Ook oefent zij kritiek aan de hiërarchie van doelen. Door deze kritiek te uiten, neemt Isabel de rol van een professionele en kritische psycholoog aan. Zij lijkt hierdoor geremd te worden om in de cursus op te gaan

Motivatie om aan de cursus mee te doen. De motivatie van Isabel om aan de cursus mee te doen is dat zij al jaren met depressieve periodes worstelt en hoopt dat het schrijven haar helpt om licht te wijzen aan de oorzaken hiervan. Zij lijkt zichzelf onder druk te zetten en hoge verwachtingen aan de cursus te hebben.

Doorlopen van de opdrachten. Isabel doorloopt alleen maar de opdrachten van week 1 tot en met week 5, zij levert de opdrachten deels met vertraging in. Wel vermeld Isabel het als zij meer tijd voor de opdrachten nodig heeft. Isabel volgt de cursus dus niet op de bedoelde manier.

Sterke punten. Isabel geeft aan het fijn te vinden om te schrijven en ervan te balen dat zij er niet meer tijd voor heeft.

Moeilijkheden. Isabel heeft vooral moeilijkheden om tijd voor het schrijven te vinden. Mijn indruk hierbij is dat zij er als zij aan de slag gaat met de opdrachten misschien te veel tijd aan een opdracht besteed omdat zij alles wil opschrijven. Ook geeft zij aan er last van te hebben dat het boek vanuit een mannelijke kijk is geschreven, namelijk dat de opdrachten niet over de periode van 11-15 jaar gaan. Isabel kritiseert ook dat in hoofdstuk 6 groei en gezondheid andere doelen niet mogen overheersen.

Waardering begeleider. Er is geen specifieke waardering van Isabel voor haar begeleider Renske, alleen waardeert zij dat de Renske haar kritiek over de cursus dat deze vanuit een mannelijke bias is geschreven, verder heeft gegeven. Ook is zij benieuwd over de vragen die Renske heeft.

Manier van schrijven. De algemene manier van schrijven is bij Isabel zakelijk en analytisch. Sommige verhalen zijn geordend maar andere minder. Opvallend is dat Isabel alleen maar negatieve ervaringen beschrijft en datgene wat zij hieruit heeft geleerd niet als iets werkelijk positief ziet. Het komt zo over alsof Isabel de verhalen niet voor zichzelf opschrijft maar voor

de begeleider. Isabel beschrijft haar ervaringen op een heel eenduidige, besliste manier, zonder twijfel en zonder tijdens het verhaal ander mogelijkheden of verklaringen te overwegen. Met het achteraf vinden van alternatieve verklaringen heeft zij geen problemen.

Begroeting en afsluiting. De begroeting en afsluiting van het contact tussen Isabel en haar begeleider Renske blijft de hele tijd heel formeel en gelijk. Zij gebruiken vooral formuleringen zoals “Beste ...” en Isabel als afsluiting “*Vriendelijke groeten*” en Renske vooral “*Hartelijke groet*” of ook “*Vriendelijke groeten*”.

2) *Verloop identiteitsconstructie binnen een interactie*

Het verloop van de interactie tussen Isabel en Renske is in Tabel 6 en 7 weer gegeven. In deze tabellen wordt zichtbaar wat Isabel en Renske met hun eigen identiteiten en met de identiteiten van de telkens ander doen. Figuur 3 en 4 geven de identiteitsontwikkeling telkens van Isabel en van Renske weer, waardoor zichtbaar wordt welk zelf in welke week, tot welke mate naar voren komt. In het volgende geef ik, door de hoofdpatronen te beschrijven een toelichting erbij.

Isabel initieert haar zelf cursist in week 1 en herinitieert dit zelf vervolgens ieder week. Dit patroon hangt aan de ene kant met de methode samen, dat er altijd een email bijgaand de opdracht wordt gestuurd en er betrekking op formele dingen wordt genomen. Aan de ander kant leidt het feit dat Isabel de opdrachten vaak later inlevert en dit meestal in een email aankondigt, ertoe dat zij dit zelf vaker initieert. Hierdoor is dit zelf het meest dominante zelf gezien de totale verdeling van de zelden over alle weken. Renske bevestigt dit zelf van Isabel in haar feedback in week 2, week 3 en week 5. Dit patroon hangt ook ermee samen dat Isabel de opdrachten niet altijd op tijd inlevert.

Het therapietrouwe zelf van Isabel komt na de introductie nog eens in week 1 naar voren. Het feit dat Isabel de opdrachten vaak pas inlevert nadat Renske zij hiernaar vraagt en ook vaak met vertraging, past bij dit patroon. Isabel is een deelnemer die de cursus niet volledig op de bedoelde manier volgt: Zij levert haar opdrachten niet op tijd in en rondt de cursus niet af.

Het verloop van het groeïend zelf is dat het in de introductie naar voren komt en vervolgens verval.

Haar wenselijk zelf op de toekomst gericht initieert Isabel voor de eerste keer in de opdracht van week 5. In de opdracht is het de bedoeling om wenselijke doelen voor de toekomst te bedenken. Isabel formuleert deze en initieert daardoor haar wenselijk zelf, zij volgt dus de opdracht op de bedoelde manier.

In week 5 initieert Isabel haar wenselijk zelf met betrekking op het heden, deze heeft

betrekking op haar reflectie in de bijgaande email over hoe zij het vond de doelen voor de opdracht te formuleren. Blijkbaar heeft het formuleren van expliciete doelen haar geholpen. Dit is de enige keer dat het wenselijk zelf van Lisanne naar voren komt.

In week 3 initieert Isabel haar onwenselijk zelf met betrekking op het heden. Het zelf heeft hier betrekking op de negatieve gevoelens die Isabel heeft omdat zij geen kinderen heeft. Opvallend is dat dit zelf in week 3 samen met het herstellende zelf het meest dominant is. Dit laat zien dat Isabel deze ervaring wel als iets negatiefs ziet maar ook dat zij ermee bezig is om er betekenis aan te verlenen. Isabel herinitieert haar onwenselijk zelf met betrekking op het heden in een email in week 4, waar het betrekking daarop heeft dat zij de opdracht nog niet heeft ingeleverd: *“Ik zie wel, voelt ook niet goed om teveel druk op mezelf te leggen nu”*.

Haar herstellende zelf initieert Isabel in week 1 en herinitieert dit zelf vervolgens doorgaans van week 2 tot en met week 4. In de opdracht van week 1 heeft dit zelf betrekking op de alternatieve verklaringen die Isabel zoekt voor het gedrag van haar broer. Dit zelf komt hier zoals in alle andere weken door de doelstellingen van de opdracht, om naar alternatieve verklaringen te zoeken, naar voren. In week 3 herinitieert Isabel dit zelf bovendien in de bijgaande email van haar opdracht, door aan te kondigen dat zij het over een onderwerp wil hebben wat niet direct over het nu gaat. Daardoor dat Isabel dit zelf alleen maar initieert als zij er door de opdracht expliciet naar gevraagd wordt en niet, in het verloop van de cursus, automatisch, is het patroon meer star en vast.

Het daarop opbouwend hersteld zelf initieert Isabel alleen maar in week 1. In deze opdracht vindt een ontwikkeling van herstellende zelf naar hersteld zelf plaats en dit laat zien dat Isabel de ervaring met haar oudste broer heeft geïntegreerd en als deel van zichzelf ziet. Er is sprake van een reflectie innovatieve moment want voor Isabel is er een nieuwe, alternatieve verklaring voor het gedrag van haar broer die niet tot de rest van het verhaal past. Dit innovatieve moment is door de doelstelling van de opdracht ontstaan.

Het patroon van de autobiografische zelden is bij Isabel van eerst in de introductie negatief en neutraal, naar negatief met interne attributie, neutraal en positief in week 1 en in week 2 erbij komend negatief met externe attributie. Na in week 3 neutraal, negatief met interne en externe attributie en in week 4 negatief met externe attributie. Dit verloop is van de introductie naar week 1 eerst meer positief en vervolgens steeds negatiever. Hieruit maak ik op dat er nog heel veel ervaringen zijn die Isabel nog niet heeft geïntegreerd en waar zij nog geen betekenis aan heeft verlenen. Deze ervaringen hebben zowel betrekking op haar jeugd, respectievelijk de relatie tot haar broer en het ongeluk van haar moeder, als op recentere ge-

beurtenissen, respectievelijk de relatie tot haar vorige vriendin en het feit dat zij geen kinderen heeft.

Het zelf autobiografisch negatief/intern herinitieert Isabel na de introductie nog in week 2 en in week 3. In week 2 heeft dit zelf betrekking op hoe Isabel heeft ervaren dat haar moeder een auto ongeluk had en in week 3 daarop dat Renske geen kinderen heeft. Het patroon hangt dus met de individuele ervaringen van Isabel samen.

Haar negatief extern autobiografisch zelf initieert Lisanne in de opdracht van week 1, herinitieert het in week 2, 3 en 4 en vervolgens vervalt dit zelf. In week 1 heeft dit zelf betrekking op de relatie van Renske met haar ouder broer en hoe hij zich tegenover haar heeft gedragen. In week 2 en 3 heeft dit zelf betrekking op dezelfde ervaringen als het negatief autobiografisch zelf met interne attributie in deze weken. De alternatieve verklaringen van Isabel in week 3 en daarmee het negatief autobiografisch zelf herinterpreteert Renske in haar feedback positief: *“Misschien ervaar je het als een “maar” verhaal. Je wilt genieten van het leven, maar er is dat verdriet. Misschien helpt het je om het als een “en-en” verhaal te zien. Ik wil genieten van mijn leven, en er is dat verdriet in mijn leven en ik probeer er het beste van te maken. Dat verdriet zal er altijd zijn. De ene keer wat meer aanwezig, dan de andere keer. En dat is heel moeilijk. De kunst lijkt om het te aanvaarden.”*

Haar neutraal autobiografisch zelf herinitieert Isabel na de introductie in week 1 tot en met week 3. Haar positief autobiografisch zelf initieert Isabel in week 1 en vervolgens nog eens in week 2.

Het verloop van het relationele zelf is dat het zowel bij Isabel als ook bij Renske ieder week naar voren komt. In de introductie en in week 4 wordt dit zelf van Isabel bevestigd. Renske bevestigd het relationele zelf van Isabel in week 1 tot en met week 3. In de introductie is opvallend dat dit het meest dominante zelf bij Isabel is. Uit dit patroon van het relationele zelf maak ik op dat allebei er waarde aan hechten om een band tussen elkaar te leggen en daarom een bijdrage leveren tot het versterken van de therapeutische relatie.

In haar bijgaand email in week 2 initieert Isabel haar onrechtvaardig behandeld voelend zelf, dat betrekking erop heeft dat zij vindt dat er een mannelijk bias in het boek zit doordat bepaalde periodes in de adolescentie onbesproken blijven. Isabel lijkt hier heel wondend over te zijn en zij lijkt zich hier veel gedachtes over te maken. Opvallend is ook dat haar redenering waarom deze fase die onbesproken blijft zo belangrijk is voor meisjes, vanuit haar professionele rol als psycholoog is. Renske reageert in haar feedback op dit zelf door het te ontkrachten. In haar bijgaand email in week 5 gaat Isabel hierop nog eens in en herinitieert dit zelf. Haar redenering vindt weer vanuit haar professionele rol plaats. Ook bekritiseert zij

hier de theoretische achtergronden waarop het boek gebaseerd is. Op dit moment is zij zelf niet meer een deelnemer van de cursus die problemen met depressieve klachten heeft maar een psycholoog die de doelstelling en effecten van het boek kritisch achtervraagt. Ook in haar opdracht van week 6 komt weer het onrechtvaardig behandeld voelend zelf van Isabel naar voren. Het zelf heeft hier weer betrekking op de theoretische achtergrond van het boek en daarop hoe de hiërarchie van de doelen is die in de opdracht moeten worden geformuleerd. Isabel schrijft dit weer vanuit haar rol als kritische psycholoog. Er is sprake van een geprofessionaliseerde cliënt.

De feedback van Renske is met betrekking tot de zelden die zij initieert heel rijk wat haar flexibiliteit laat zien. Haar organisatorisch zelf komt ieder week naar voren. Dit hangt met haar rol als begeleider samen maar ook daarmee dat zij een goede begeleider wil zijn en daarom dingen met betrekking tot de organisatie van de cursus noemt. In week 4 bevestigt Isabel dit zelf van Renske. Haar methodisch zelf initieert Renske in week 1 en vervolgens in week 2, week 3 en in week 5. Dit zelf komt naar voren omdat Renske de opdrachten verheldert en maakt duidelijk dat Renske een goede begeleider wil zijn.

Renske initieert in haar feedback op de opdrachten van Isabel, dus vanaf week 1, doorgaans haar empathisch zelf. Hierdoor laat zij zien dat zij begrip voor Isabel heeft en een bijdrage aan de therapeutische relatie levert. Het patroon laat zien dat Renske de verwachtingen aan haar om als begeleider op Isabel in te gaan, vervult.

Haar parafraserend zelf initieert Renske in week 1 en herinitieert dit zelf vervolgens ieder week tot en met week 5. Renske initieert in week 1 haar reflecterend zelf door op het geschreven van Isabel te reageren. Dit zelf herinitieert zij doorgaans tot en met week 4. In week 3 bevestigt Isabel het reflecterend zelf. In week 1 is opvallend dat er de hele tijd een wissel tussen parafraserend en reflecterend zelf plaats vindt. Dit wekt de indruk dat Renske test of zij de inhoud van de opdracht van Isabel goed heeft begrepen en haar wil laten zien dat zij begrip voor haar heeft. De reden waarom Renske haar parafraserend en haar reflecterend zelf in week 6 niet meer initieert is dat Isabel geen opdracht meer inlevert waarop Renske reageren kan. Renske initieert deze zelden om op Isabel te reageren en vooral haar reflecterend zelf om Isabel dieper of anders over dingen na te laten denken.

In week 2 en week 3 is opvallend dat er volledig dezelfde zelden bij Renske naar voren komen, alleen met een minimale andere verdeling. Dit maakt aan de ene kant de indruk van weinig flexibiliteit maar door de hoeveelheid aan zelden in deze beide weken wordt deze indruk ontkracht.

Tabel 6. *Interactieoverzicht Identiteitsontwikkeling deelnemer Isabel*

Identiteit	Intro		Week 1				Week 2				Week 3				Week 4				Week 5				Week 6			
	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D
Deelnemer	B	D	In	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D
Cursist			In			Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Therapietrouw			In			Herin.																				
Groeiend			In																							
Wenselijk (toekomst)																										
Wenselijk (heden)																										
Onwenselijk (toekomst)																										
Onwenselijk (heden)																										
Herstellende			In			In			Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Hersteld																										
Autobiografisch negatief intern			In						Herin.			Herin.			Herin.			Herin.			Herin.			Herin.		
Autobiografisch negatief extern			In			In		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Autobiografisch positief			In			In		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Autobiografisch neutraal			In			In		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Relationeel			In		Heri	In		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.	Herin.		Ver.
Onrechtvaardigbe-handeld voelend			Ver.	n.					In			Herin.			Herin.			Herin.			Herin.			Herin.		Ver.
Begeleider																										
Relationeel			Bev.																							
Reflecterend																										
Organisatorisch																										
Autobiografisch			Bem.																							

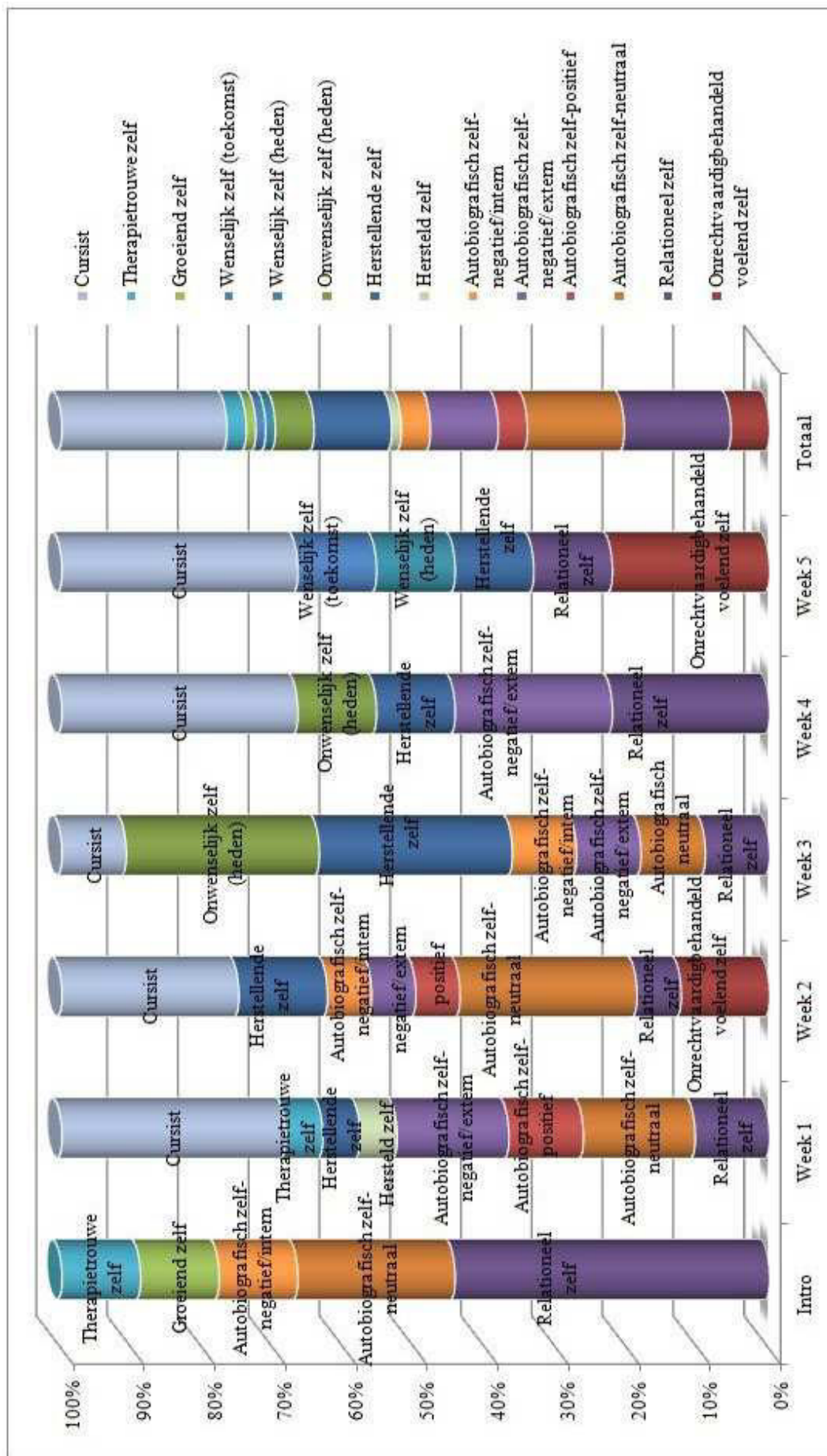
* Bev.= bevestigd, In.= initieert, Ver.= vervolgt, Herin.= herinitieert, Ont.= ontkracht, Bem.= bemoeidig

Tabel 7. *Interactieoverzicht Identiteitsontwikkeling begeleider Renske*

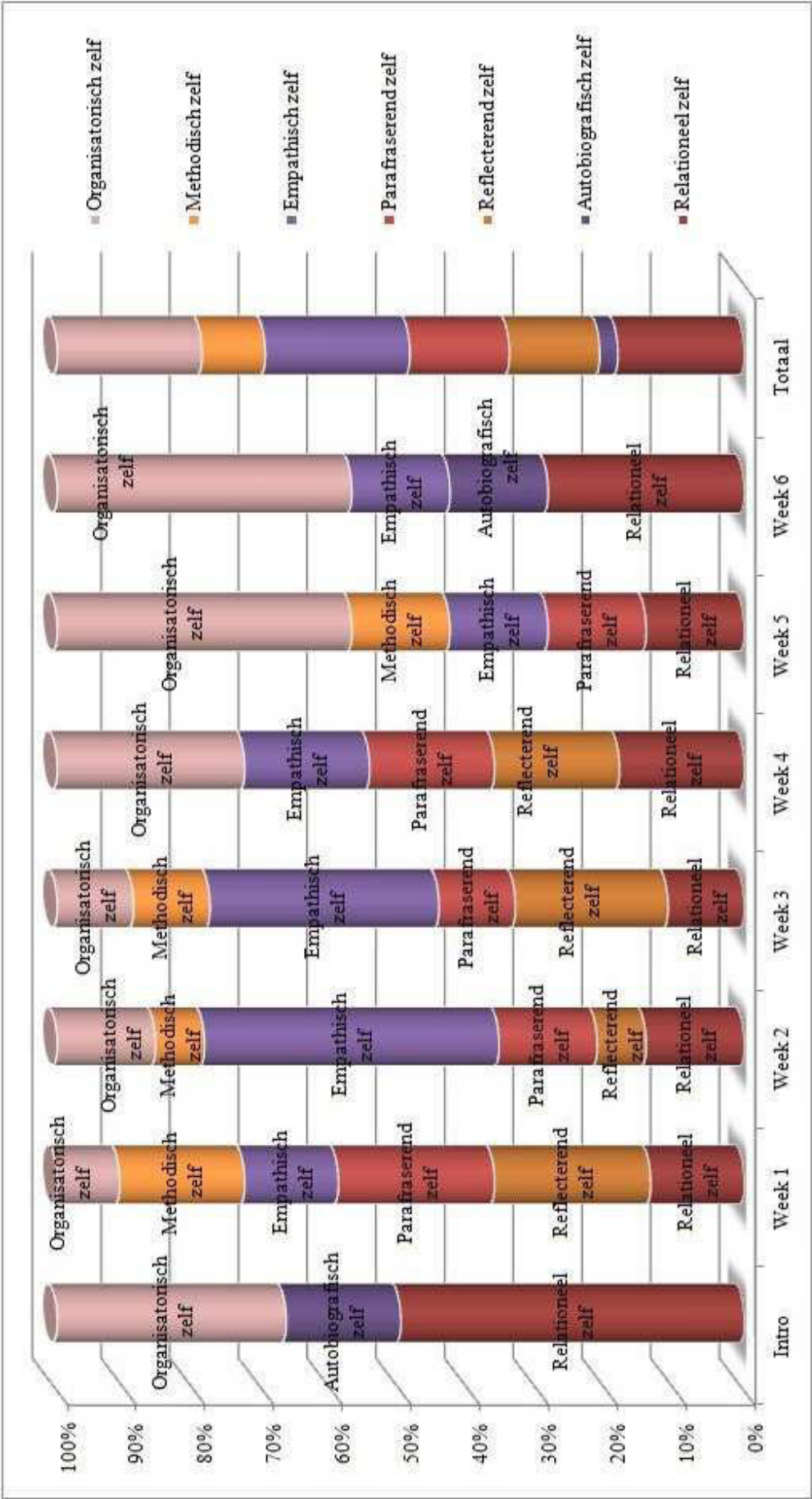
Identiteit	Intro		Week 1			Week 2			Week 3			Week 4			Week 5			Week 6		
	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	B	B	B
Begeleider	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	B	B	B
Organisatorisch	In.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.	Herin.	Herin.	Ver.
Methodisch	Ver.				In.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.			
Empathisch			In.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.		Herin.	Herin.		
Parafraserend			Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.			
Reflecterend			In.		In.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.	Herin.	Herin.	Ver.
Autobiografisch	In.																			Herin.
Relationeel	In.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.		Ver.	Herin.	Herin.	Herin.
Deelnemer																				
Autobiografisch	Nod.																			
Autobiografisch-negatief																		Her.	pos.	
Relationeel			Bev.		Bev.		Bev.		Bev.		Bev.		Bev.		Bev.		Bev.			
Cursist																		Bev.	Bev.	
Onrechtvaardig behandeld voelend																		Ont.	Bev.	

*Bev.= bevestigd, Bem.= bemoeidigt, In.= initieert, Ver.= vervolgt, Herin.= herinitieert, Her. pos.=herinterpreteert positief, Ont.= ontkracht, Nod.= nodigt uit

Figuur 3. Identiteitsontwikkeling deelnemer Isabel



Figuur 4. Identiteitsontwikkeling begeleider Renske



3) Identificeren van processen die bijdragen aan baat

In de voorafgaande analyse zijn verschillende indicatoren te vinden die erop duiden of de cursus voor Isabel effectief was of niet. Processen die ervoor spreken dat de cursus voor Isabel effectief was zijn verandering in vorm van een reflectie innovatieve moment, de therapeutische relatie en daarmee verbonden de actieve rol die Renske inneemt.

Een indicator die ervoor spreekt dat Isabel baat heeft van de cursus “Op verhaal komen” is dat er in week 1 een reflectie innovatieve moment optreedt. Deze is gekenmerkt door het nieuw begrip van Isabel die niet congruent is met de dominante verhaallijn dat de broer van Isabel haar waardeloos vond. Door deze verandering wordt de ontwikkeling van een nieuw verhaal vereenvoudigd. Ook in de andere weken zoekt Isabel altijd weer naar alternatieve verklaringen wat door haar herstellende zelf zichtbaar wordt. Deze alternatieve verklaringen komen niet in de lopende verhalen van Isabel naar voren maar pas door de doelstelling van de opdrachten om ernaar te zoeken. Het zijn dus geen spontane initiëringen van Isabel. Deze meer kunstmatige initiëring van alternatieve verklaringen is een reden om aan te nemen dat deze alternatieve verklaringen een teken zijn dat Isabel geen baat van de cursus heeft.

De therapeutische relatie tussen Isabel en Renske is een andere indicator dat Isabel baat van de cursus heeft. Deze wordt vooral door de initiëring van het relationele zelf en de wederzijdse bevestiging van dit zelf van allebei zichtbaar. Renske neemt ook een actieve rol in door op de opdrachten en op de zelden van Isabel in te gaan.

In de interactie zijn ook indicatoren te vinden die erop duiden dat Isabel geen baat van de cursus heeft. Deze zijn de algemene emotionele gekleurdheid van haar verhalen, de fase van verwerking, de verwachtingen van de cursus en de beroeps-/ mindfulness-achtergrond van Isabel.

De algemene emotionele gekleurdheid van de verhalen van Isabel wordt zichtbaar door het verloop van de autobiografische zelden die naar voren komen. Dit verloop is van de introductie naar week 1 eerst meer positief en vervolgens steeds negatiever. Een teken voor effectiviteit is de ontwikkeling van negatief naar positiever en niet zoals hier andersom. Dit is een indicator die aannemelijk maakt dat Isabel aan veel ervaringen nog geen betekenis heeft kunnen verlenen en niet heeft geïntegreerd, dus dat de cursus voor Isabel niet effectief was.

Een andere indicator is de fase van verwerking. Naast de autobiografische zelden geven ook het herstellende en het herstelde zelf aanwijzingen voor de fase van verwerking. Deze lijkt bij Isabel niet diep te zijn. Zij initieert voornamelijk haar herstellende zelf en pas een keer in week 1 haar herstelde zelf. Dit patroon is een indicator ervoor dat Isabel nog bezig ermee is om ervaringen te integreren en betekenis eraan te verlenen. Daaruit maak ik op dat de

cursus voor Isabel minimaal effectief is en zij voor meer baat de dingen nog verder moet verwerken.

De verwachtingen van Isabel aan de cursus zijn hoog. Ook lijkt Isabel zich onder druk te zetten om baat van de cursus te hebben. Deze combinatie is een indicator ervoor dat Isabel geen baat van de cursus heeft. Opvallend is ook dat het zelf cursist veel aan bod komt. Dit feit in combinatie met de schrijfstijl van Isabel die de indruk wekt dat zij de opdrachten alleen voor haar begeleider schrijft, zijn verdere indicatoren dat Isabel geen baat van de cursus heeft. Redenen hiervoor zijn dat Isabel als zij de opdrachten maakt er niet van kan balen omdat zij het niet volledig voor zichzelf doet.

De beroepsachtergrond en de sterke mindfulness oriëntering van Isabel lijken verdere indicatoren ervoor te zijn dat zij geen baat van de cursus heeft. Zoals in de analyse besproken initieert Isabel meerdere keren haar onrechtvaardig behandeld voelend zelf en bekritiseert dingen in de cursus vanuit haar professionele rol als psycholoog waardoor sprake is van een geprofessionaliseerde cliënt. Isabel kan daardoor niet volledig in de cursus op gaan door bezig te blijven met de opbouw van de cursus. Het lijkt alsof zij hierdoor wordt belemmerd om de opdrachten op een manier die voor haar effectief zal zijn, te maken.

Samenvattend is er door de meer negatieve indicatoren dan positieve, aannemelijk te maken dat Isabel, mede door haar innemen van de rol geprofessionaliseerde cliënt, geen baat van de cursus heeft zowel met betrekking op het verminderen van depressieve klachten als ook op verbetering van positieve psychologische gezondheid.

4) Vergelijking tussen de twee deelnemers

De interactie tussen Lisanne en Marieke en de interactie tussen Isabel en Renske zijn op sommige punten heel verschillend en op andere niet. In Tabel 8 zijn deze verschillen met betrekking tot de indicatoren die mogelijk voorspellend voor de effectiviteit voor de interventie zijn, te zien.

De schrijfstijl van Lisanne is pragmatisch, analytisch en zakelijk, wat ondersteund wordt door de dominantie van haar neutraal autobiografisch zelf. Behalve deze algemene indruk vindt er verandering in het patroon van de autobiografische zelfen plaats, naar aan het eind van de cursus positief. Ook bij Isabel vindt er verandering in het patroon van de autobiografische zelfen plaats maar naar aan het eind van de cursus negatiever dan aan het begin. De schrijfstijl van Isabel wekt de indruk dat zij de opdrachten voor haar begeleider Renske schrijft en niet voor zichzelf, wat ondersteund wordt door de dominantie van het zelf cursist. Deze vergelijking maakt duidelijk dat Lisanne in vergelijking tot Isabel meer baat van de cursus heeft, omdat er bij Lisanne, desondanks een zakelijke schrijfstijl, een verandering naar

een positieve gekleurdheid van haar verhalen plaats vindt. Een zakelijke schrijfstijl kan juist extra veel baat opleveren, omdat bij dit type deelnemer mogelijk meer winst is te behalen. Een vergelijkbaar patroon is bij een ander onderzoeker van deze studie gevonden.

Bij beide deelnemers is er sprake van een innovatief moment, die op een nieuw begrip duidt, bij Lisanne twee keer en bij Isabel een keer. Belangrijk hierbij is dat het eerste innovatieve moment van Lisanne op een natuurlijke en automatische manier optreedt en het tweede innovatieve moment door de actieve rol van Marieke ontstaat. Bij Isabel komt het innovatieve moment door de doelstelling van de opdracht tot stand, om naar een alternatieve verklaring te zoeken. Het feit dat er bij Lisanne twee innovatieve momenten optreden en deze op een meer natuurlijke manier dan bij Isabel, maakt aannemelijk dat Lisanne meer baat van de cursus heeft dan Isabel.

De fase van verwerking die vooral door het herstellende en het herstelde zelf zichtbaar wordt is een andere indicator voor baat en waar bij beide interacties verschillen te vinden zijn. Het naar voren komen van het herstellende en het herstelde zelf bij Lisanne laat zien dat er bij haar een diepere verwerking dan bij Isabel heeft plaats gevonden. Bij Isabel komt het herstelde zelf alleen maar een keer in week 1 naar voren en tijdens de rest van de interactie alleen het herstellende zelf. Dit patroon kan een teken ervoor zijn dat Isabel in een diepere fase van verwerking is, door al hersteld te hebben en te groeien of dat zij in een minder diepe verwerkingsfase is en nog met betekenisverlening bezig is. Het feit dat er bij Isabel een verandering naar een meer negatief gekleurd verhaal plaats vindt en haar groeiend zelf alleen in de introductie naar voren komt, maakt aannemelijk dat Isabel in een minder diepe fase van verwerking is. De diepere fase van verwerking bij Lisanne is een ander indicator dat de cursus voor haar effectiever was dan voor Isabel.

De motivatie om aan de cursus mee te doen is bij Lisanne als ook bij Isabel redelijk hoog maar de inhoud verschilt. Lisanne is op zoek naar iets waaruit zij voldoening kan putten en Isabel is op zoek naar de oorzaken van haar altijd weer optredende depressieve periodes. De redelijk hoge motivatie van Lisanne wordt ontkracht door haar realistische verwachting dat de cursus haar een richting kan wijzen om iets te vinden waaruit zij voldoening kan putten. Isabel zet zichzelf, naast haar hoge verwachting aan de cursus, onder druk. Er vindt dus geen tempering plaats. Deze combinatie is een indicator dat Isabel minder baat van de cursus heeft dan Lisanne, omdat de verwachtingen die met de hoge motivatie van Isabel samen gaan, onrealistisch zijn.

Zoals al eerder genoemd, volgt Lisanne de cursus op de bedoelde manier en Isabel niet. Wat bij allebei door de initiëring van de verschillende zelfen zichtbaar wordt. Het niet

op de bedoelde manier volgen van de cursus, respectievelijk het niet afmaken van de cursus is een indicator dat de cursus voor Isabel minder effectief is, dan voor Lisanne.

Bij beide interacties is er sprake van verzoeken om een bijdrage te leveren tot een sterke therapeutische relatie. Daarbij is aan te merken dat doordat Lisanne de cursus heeft afgemaakt de mogelijkheid tot meer verzoeken bestond om een sterke relatie te construeren dan bij Isabel en Renske. Dat er een bijdrage werd geleverd tot het construeren van een therapeutische relatie is zichtbaar door de initiëring en wederzijdse bevestiging van het relationele zelf en het wederzijdse ingaan op de identiteiten van de ander. Ook de initiëring van het empathisch, reflecterend en parafraserend zelf maakt de actieve rol van de begeleider zichtbaar en levert een bijdrage bij het versterken van de therapeutische relatie. Dat het construeren van een sterke therapeutische relatie gelukt is wordt zichtbaar door het aannemen van wederzijdse uitnodigingen tot het initiëren van bepaalde identiteiten. De sterkere relatie tussen Lisanne en Marieke wordt daarom zichtbaar door het ingaan van Lisanne op de uitnodigingen van Marieke. Isabel gaat nooit op de uitnodigingen van Renske in. Ook de afsluiting van het contact tussen Marieke en Lisanne maakt het slagen van hun therapeutische relatie zichtbaar: Voor Marieke lijkt het van persoonlijk belang dat het goed gaat met Lisanne; bij de afsluiting van Renske komt meer het formele naar voren. Ook gaat Marieke zowel op de opdrachten als ook veel op de identiteiten van Lisanne in. Renske gaat meer op de opdrachten dan op de identiteiten van Isabel in. Een ander indicator voor een diepere therapeutische relatie tussen Lisanne en Marieke dan tussen Isabel en Renske is dat Lisanne en Marieke hun relationele zelden bijna doorgaans bevestigen en Isabel en Renske minder vaak. De sterkere en geslaagde therapeutische relatie tussen Lisanne en Marieke is een indicator dat Lisanne meer baat van de cursus heeft dan Isabel.

Lisanne heeft in vergelijking tot Isabel moeite om een alternatieve verklaring te vinden. Isabel volgt altijd de doelstelling en zoekt een alternatief verhaal. Dit is een indicator dat Isabel meer baat van de cursus heeft dan Lisanne, omdat het vinden van een alternatief verhaal tot integratie en betekenisverlening leidt. Bij alle beide is er sprake van flexibiliteit, zichtbaar door de hoeveelheid zelden die worden geïnitieerd.

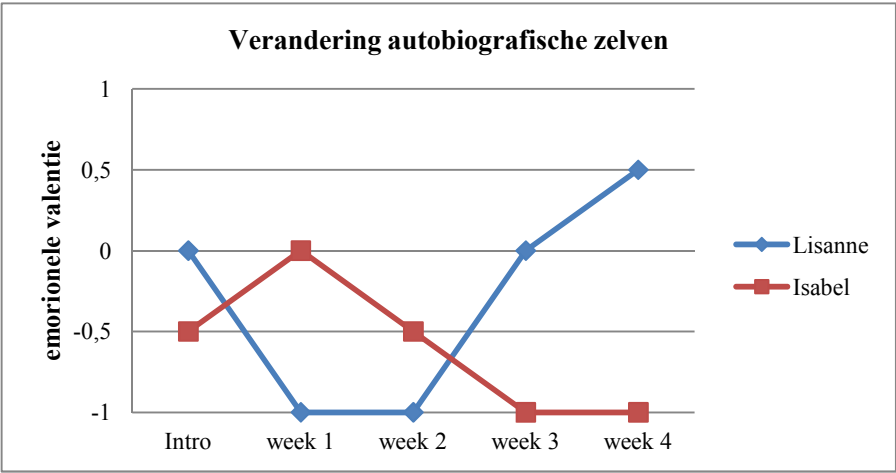
Indicatoren tegen de effectiviteit van de cursus zijn de persoonlijkheid van Lisanne en de rol van de geprofessionaliseerde cliënt die Isabel inneemt. Het onderscheid dat bij Isabel het onrechtvaardig zelf naar voren komt en bij Lisanne niet hangt samen met deze rol die Isabel inneemt.

Al met al lijkt het door de meer positieve indicatoren bij Lisanne dan bij Isabel alsof de cursus voor Lisanne effectiever was dan voor Isabel. Lisanne is een pragmatisch vrouw

die de dingen zo doet als het hoort. Hoewel zij moeilijkheden met het vinden van een alternatief verhaal heeft, vindt er een verandering naar een positief gekleurd verhaal plaats en zij verwerkt sommige ervaringen tijdens de cursus en begint in ieder geval met verwerken. Lisanne heeft een hoge motivatie om aan de cursus mee te doen, die met een realistische verwachting samen gaat. Lisanne is een therapietrouwe deelnemer en heeft een diepe therapeutische relatie tot haar begeleider Marieke. Isabel begint tijdens de cursus betekenis aan ervaringen te verlenen maar verwerkt tijdens de cursus minder ervaringen dan Lisanne. Het maakt de indruk dat Isabel haar rol als psycholoog niet af kan leggen en erdoor geremd wordt om baat van de cursus te hebben. Zij maakt de opdrachten vanuit haar rol als kritische psycholoog en is daarom een geprofessionaliseerde cliënt, waardoor er geen grote veranderingen bij haar plaats vinden. Er vindt zelfs een verandering naar meer negatief gekleurde verhalen plaats.

Met betrekking tot de twee stromingen van effectiviteit is mijn voorspelling dat Lisanne in depressieve klachten is verminderd, omdat er een verandering in de emotionele gekleurdheid van haar verhalen plaats vindt. Met betrekking tot haar positieve geestelijke gezondheid is het moeilijk om een voorspelling te maken maar het feit dat Lisanne nog steeds met de ervaringen zonder haar partner worstelt en nog geen idee heeft uit welke dingen zij concreet voldoening kan putten, is mijn voorspelling dat zij minimaal in welzijn is verbeterd. Voor Isabel is mijn voorspelling dat zij in allebei klachtenvermindering als ook positieve geestelijke gezondheid gelijk is gebleven of zelfs is verslechterd, omdat er een ontwikkeling naar negatief gekleurde verhalen plaats vindt, zij zichzelf behoorlijk onder druk zet en de cursus niet af rondt.

Tabel 8. *Vergelijking voorspellers voor effectiviteit van beide deelnemers*

Processen	Casus 1, Lisanne en Marieke	Casus 2, Isabel en Renske																		
Algemene manier van schrijven	zakelijk, pragmatisch, analytisch	schrijft voor haar begeleider Renske																		
Verandering -autobiografische zelden	 Verandering autobiografische zelden <table border="1"> <thead> <tr> <th>Tijd</th> <th>Lisanne (emotionele valentie)</th> <th>Isabel (emotionele valentie)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Intro</td> <td>0</td> <td>-0,5</td> </tr> <tr> <td>week 1</td> <td>-1</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>week 2</td> <td>-1</td> <td>-0,5</td> </tr> <tr> <td>week 3</td> <td>0</td> <td>-1</td> </tr> <tr> <td>week 4</td> <td>0,5</td> <td>-1</td> </tr> </tbody> </table>		Tijd	Lisanne (emotionele valentie)	Isabel (emotionele valentie)	Intro	0	-0,5	week 1	-1	0	week 2	-1	-0,5	week 3	0	-1	week 4	0,5	-1
Tijd	Lisanne (emotionele valentie)	Isabel (emotionele valentie)																		
Intro	0	-0,5																		
week 1	-1	0																		
week 2	-1	-0,5																		
week 3	0	-1																		
week 4	0,5	-1																		
-innovatieve momenten	Een protest innovatieve moment die automatisch optreed	Een reflectie innovatieve moment opgeroepen door Marieke																		
	Een reflectie innovatieve moment opgeroepen door Marieke	Een reflectie innovatieve moment opgeroepen door doelstelling van opdracht																		
Fase van verwerking	diep, herstellende zelf en hersteld zelf	minder diep, voornamelijk herstellende zelf als teken van nog niet verwerkt																		
Motivatie en verwachting	redelijk hoog, realistische verwachting	redelijk hoog, zet zichzelf onder druk																		
Therapietrouw	ja	nee																		
Therapeutische relatie	sterk en succesvol, Marieke neemt actieve rol in met betrekking tot ingaan op opdrachten en zelden van Lisanne	minder sterk, Renske neemt actieve rol in met betrekking tot ingaan op vooral opdrachten en in mindere mate zelden van																		

	Isabel
Lisanne gaat op uitnodigingen van Marieke in	Isabel gaat minder in op de uitnodigingen van Renske

Toetsing voorspellingen

De voorafgaande voorspellingen komen redelijk overeen met de resultaten van de voor- en nametingen van de MHC-SF (Keyes et al., 2008; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, ten Klooster, & Keyes, 2011) en de CES-D (Radloff, 1977; Bouma, Ranchor, Sandersman, & Van Sonderen, 1995). De MHC-SF is een test die positieve geestelijke gezondheid meet en de CES-D een test die depressieve symptomen meet. Ook werden de deelnemer gevraagd om op een schaal van 1 tot 10 een beoordeling van de cursus te geven. De resultaten zijn in Tabel 9 weer gegeven.

Tabel 9. Testresultaten en voorspellingen van de cursus “Op verhaal komen” per casus

Deelnemer	CES-D	voorspelling	MHC-SF	voorspelling	Beoordeling cursus
Lisanne	Voormeting: 29 Nameting: 20 →afname depressieve symptomen	klopt	Voormeting: 2.14 Nameting: 2.29 →kleine verbetering psychologisch welzijn	klopt	5
Isabel	Voormeting: 23 Nameting: 25 →toename depressieve symptomen	klopt	Voormeting: 2.79 Nameting: 4.36 →verbetering psychologisch welzijn	klopt niet	Geen beoordeling bekend

De voorspelling dat Lisanne baat van de cursus zal hebben met betrekking tot het verminderen van depressieve symptomen en verbetering in positieve geestelijke gezondheid, komen met de resultaten van de voor- en nameting overeen. Lisanne heeft minder depressieve klachten, vermindering van 9 eenheden en haar positieve geestelijke gezondheid is met 0.41 eenheden verbeterd. Deze toename is redelijk klein, zoals eerder voorspeld. Haar gemiddelde beoordeling van de cursus van 5 op een schaal van 0 tot 10 past bij haar minder emotionele en pragmatische persoonlijkheid.

De voorspelling dat Isabel geen baat met betrekking tot een vermindering van depressieve klachten zal hebben, komt met de resultaten van de voor- en nameting overeen. Haar klachten zijn minimaal, om 2 eenheden toegenomen. Met betrekking tot de positieve geestelijke gezondheid van Isabel is de voorspelling onjuist. Isabel is in positieve geestelijke gezondheid, 1.57 eenheden, verbeterd. Opvallend is dat Isabel (2.79) voor de cursus een beter positieve geestelijke gezondheid had dan Lisanne (2.14) en dat de toename erin bij Isabel hoger is dan bij Lisanne, tegen de verwachting.

Conclusie en Discussie

Het doel van dit onderzoek was een eerste stap te maken om duidelijkheid te krijgen hoe identiteitsconstructie tussen begeleider en deelnemer bijdraagt aan baat van een e-mailbegeleide zelfhulpcursus. Hiervoor zijn twee interacties van de zelfhulpcursus “Op verhaal komen” met e-mailbegeleiding onderzocht. Vernieuwend aan dit onderzoek is dat de processen die geacht van invloed op baat te zijn, niet alleen apart maar ook hun interactie en het tegelijk optreden van meerdere processen wordt onderzocht en dit met het oog op vermindering van depressieve klachten en verbetering in positieve geestelijke gezondheid. Belangrijk aan dit onderzoek is dat er een methodologisch bijdrage wordt geleverd bij het in kaart brengen van de rol van begeleider. De belangrijkste bevindingen zijn dat de twee interacties heel verschillend zijn met betrekking tot de eerder beschreven processen die mogelijk van invloed op baat zijn, waar de ene wel adequate voorspellers voor baat opleverde en de ander niet. Het antwoord op de onderzoeksvraag is daarom dat er verschillen in therapieprocessen zijn tussen mensen die wel en geen baat van de e-mailbegeleider zelfhulpcursus “Op verhaal komen” hebben. Welke processen voorspellende waarde voor de effectiviteit hebben wordt in het volgende besproken.

Conclusies

Een conclusie die kan worden getrokken met behulp van de voorgaande analyse en vergelijking is dat een sterke therapeutische relatie negatieve processen, zoals geen

therapietrouw, de ontwikkeling van meer negatief gekleurde verhalen of het innemen van de rol geprofessionaliseerde cliënt, niet volledig kan compenseren. In dit onderzoek is naar voren gekomen dat zoals in de literatuur gevonden (Georgaca, 2012) een sterke therapeutische relatie positief tot het verminderen van depressieve symptomen bijdraagt maar de aanwezigheid alleen van een sterke therapeutische relatie hiervoor onvoldoende is.

Een verdere conclusie is dat een diepe emotionele verwerking en de ontwikkeling naar meer positief gekleurde verhalen samen lijken te hangen en deze processen gezamenlijk van positief invloed op baat zijn. Er is dus in overeenstemming met de literatuur gevonden dat een diepe emotionele verwerking (Greenberg & Watson, 2006), als ook de ontwikkeling naar een meer positief gekleurd verhaal (Hoogduin & Vandereycken, 2008) van positief invloed op het verminderen van depressieve klachten zijn. Vernieuwend is het inzicht dat deze processen samenhangen en gezamenlijk van invloed zijn.

Een nieuw inzicht is ook dat als een deelnemer de rol van de geprofessionaliseerde cliënt, inneemt, dus zijn expertrol niet af kan leggen dit van negatief invloed op baat is. Deze negatieve invloed kan niet door een empathische reactie van de begeleider of door een sterke therapeutische relatie, worden gecompenseerd. Mogelijk is de ontwikkeling van een sterke therapeutische relatie ook juist in de weg. Als iemand zijn expertrol niet kan af leggen, is dit een mogelijk exclusie criterium om aan deze interventie mee te doen.

Verder lijkt een redelijk hoge motivatie om aan de cursus mee te doen in combinatie met een realistische verwachting van positieve invloed op baat te zijn. Een redelijk hoge motivatie in combinatie ermee dat de deelnemer zichzelf onder druk zet en onrealistische verwachtingen heeft, is mogelijk van negatief invloed op het verminderen van depressieve symptomen en van positief invloed op het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid.

Ook kan met behulp van dit onderzoek geconcludeerd worden dat volgende processen van invloed op het verminderen van depressieve klachten zijn: verandering in autobiografische zelden in richting positief gekleurde verhalen (Hoogduin & Vandereycken, 2008); een diepe emotieverwerking (Greenberg & Watson, 2006); terapietrouw (Donkin et al. 2011) en een sterke therapeutische relatie (Georgaca, 2012). Over de werking van processen op het verbeteren van positieve geestelijke gezondheid is aan te nemen, dat het vinden van een alternatief verhaal hierop mogelijk van positief invloed is.

Onduidelijk blijft waarom Isabel in positieve geestelijke gezondheid verbetert en Lianne niet. Het enige proces, dat erop duidt dat Isabel in vergelijking tot Lianne meer baat van de cursus zal hebben, was het vinden van een alternatief verhaal. Isabel had er minder problemen mee dan Lianne. Deze biedt echter onvoldoende verklaring, omdat Lianne

ondanks haar moeilijkheden, ervaringen integreert heeft en Isabel minder. Belangrijk hierbij is ook dat Isabel al aan het begin van de cursus een betere positieve geestelijke gezondheid had dan Lianne. Een mogelijke verklaring, die niet kan worden getoetst is dat externe omstandigheden tot de verbetering bij Isabel hebben geleid. Ook naar de invloed en samenhang van een zakelijk schrijfstijl en kleine veranderingen in de verhalen tijdens de cursus is meer onderzoek nodig. Op basis van dit onderzoek en een ander parallel lopend onderzoek is de verwachting dat een zakelijke schrijfstijl in combinatie met kleine veranderingen mogelijk juist extra baat kan opleveren.

Sterke punten en zwakte punten

Een sterk punt van dit onderzoek is de methode. Er is niet alleen naar de voor- en nameting worden gekeken om de effectiviteit te onderzoeken maar naar processen die aan de effectiviteit bijdragen. Er is dus een eerste stap gedaan om te begrijpen waarom de interventie effectief was. Ook is er niet alleen onderzocht wat er bij de deelnemer tijdens de interventie gebeurt maar ook welke rol de begeleider daarbij speelt en wat bij de begeleider gebeurt. Hierdoor is het mogelijk om betere uitspraken te doen, omdat meer factoren die van invloed kunnen zijn, worden geobserveerd. Ook worden door de methode casusspecifieke kenmerken en meer algemene kenmerken onderzocht, waardoor het mogelijk is specifieke uitspraken te doen, die generaliseerbaar zijn.

Een ander sterk punt is dat er e-mailcontact werd onderzocht. Hierdoor bestaat een afgebakend tijd- en interactiepatroon, dus een afgebakend systeem. De situatie is hierdoor eenvoudiger te controleren en te beschrijven dan bijvoorbeeld in een face-to-face therapie sessie. Een ander voordeel van e-mailcontact is dat de data niet hoefde worden te getranscribeerd, waardoor veel tijd is bespaard. Ook is mogelijk van voordeel dat de deelnemers de opdrachten in hun natuurlijke omgeving en op een zelf bepaald tijdstip mochten maken, waardoor zij zich minder in een klinische situatie voelden en meer open en vrij konden in hun uitingen konden zijn. Het nadeel van e-mailbegeleiding in plaats van face-to-face begeleiding is het ontbreken van non-verbale cues (Cook & Doyle, 2002). Onderzoek laat echter zien dat online gebaseerde interventies en face-to-face interventies equivalent zijn met betrekking tot de therapeutische alliance, waarvan de therapeutische relatie een belangrijk onderdeel is (Sucula et al., 2012).

Een ander sterk punt van dit onderzoek is dat het exploratief en blind is, er wordt niet achteraf gekeken welke processen mogelijk van invloed waren maar vanuit het proces een voorspelling gemaakt met betrekking tot baat.

De keuze van de heel specifieke interventie “Op verhaal komen”, gebaseerd op

identiteitsconstructie, kan als kritiek worden genoemd maar het doel van alle interventies, tenzij online, met e-mail begeleiding of face-to-face is verandering en groei in identiteit, waardoor de methode ondanks dat het om een specifieke interventie gaat, mogelijk toch generaliseerbare inzichten oplevert. Namelijk bijvoorbeeld dat een diepe emotieverwerking, een sterke therapeutische relatie en therapietrouw van positief invloed op het verminderen van depressieve symptomen zijn.

Een beperking van dit onderzoek is dat er alleen maar twee casussen zijn onderzocht. Hiervoor is echter bewust gekozen, wegens het tijdbestek en om een diepgaande analyse uit te kunnen voeren en meerdere aspecten te kunnen betrekken. Voor een mogelijke generalisatie en toetsing van het model is echter meer onderzoek nodig.

Aanbevelingen voor verder onderzoek

Belangrijk voor verder onderzoek is om verder te kijken welke processen invloed op het verminderen van depressieve klachten, welke op verbetering positieve geestelijke gezondheid en welke op allebei hebben. Ook om te toetsen of de hier gevondene analysemethode generaliseerbaar is. Dit alles om te begrijpen wat er tijdens de interventie precies gebeurt. Dit onderzoek kan hiervoor als een eerste stap worden gebruikt. Bovendien kan dit onderzoek worden gebruikt om het model van voorspellers verder te ontwikkelen en te toetsen waardoor de mogelijkheid bestaat om een model te ontwikkelen die begrijpelijk maakt welke processen van invloed zijn op de effectiviteit van een interventie en waar counselors in moeten getraind worden en welke interventie met bepaalde kenmerken voor welke groep deelnemer geschikt is. Een verdere ontwikkeling zal dus een bijdrage kunnen leveren bij de selectie van mogelijke deelnemers aan programma's of interventie. Bij de cursus "Op verhaal komen" lijkt de exclusie van deelnemers die hun expertrol niet kunnen afleggen zinvol. Verder onderzoek zal kunnen uitvinden hoe deze deelnemers voorafgaand de interventie herkend kunnen worden en of er processen zijn die de negatieve invloed hiervan temperen. Bij de training van begeleiders lijkt belangrijk te zijn dat zij methodes leren voor het aangaan van een sterke therapeutische online relatie. Deze methodes moeten vooral aanleren om bepaalde zelfen te initiëren, zoals het relationele, het empathisch, het reflecterend, en parafraserend zelf. Ook moeten begeleiders leren om op de identiteiten van hun deelnemers in te gaan en hoe zij hun deelnemers tot het construeren van nieuwe identiteiten kunnen uitnodigen. Verder onderzoek zal kunnen bestuderen of bijvoorbeeld een meer confronterende begeleider voor een geprofessionaliseerde cliënt kan compenseren. Op lange termijn kan er dus door verder onderzoek een bijdrage worden geleverd bij het begrijpen, beïnvloeden en controleren van de effectiviteit.

Bij het toetsen van het model is het aan te bevelen om ook andere interventies met e-mailbegeleiding te betrekken om een zo betrouwbaar en valide mogelijk model te kunnen ontwikkelen. Ook zal verder kunnen worden onderzocht of dezelfde processen ook voor face-to-face interventies observeerbaar zijn. De verwachting is dat bij een face-to-face interventie de therapeutische relatie vergelijkbaar is als bij een onlinegebaseerde interventie (Sucula et al., 2012).

Final remark

Op de effectiviteit van een interventie zijn vele processen van invloed: Veranderingen in autobiografische zelf en in de vorm van innovatieve momenten; Een cognitief bias; Een diepe emotionele verwerking en de fase van verwerking; De schrijfstijl; Therapietrouw; De sterkte van de therapeutische relatie tussen deelnemer en begeleider en de daarmee verbondene actieve rol van de begeleider; De persoonlijkheid van de deelnemer; De beroepsachtergrond en daarmee verbonden het innemen van een expertrol en het vinden van een alternatief verhaal. Veel van deze processen hangen met identiteitsconstructie samen. Verandering in autobiografische zelf in richting positiever gekleurde verhalen, een diepe emotieverwerking, therapietrouw en een sterke therapeutische relatie zijn processen die van invloed zijn op het verminderen van depressieve klachten. Er zijn aanwijzingen dat het vinden van een alternatief verhaal van positief invloed op verbetering van geestelijke positieve gezondheid is, voor een duidelijker beeld is verder onderzoek nodig. Hierdoor wordt zichtbaar dat de processen die van invloed op de effectiviteit van een interventie zijn complex en ingewikkeld zijn. Om te kunnen begrijpen wat er tijdens een interventie gebeurt, is daarom van belang om de proces-uitkomst dichotomie te vervangen door change proces research.

Referenties

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fourth edition- text revision (DSM-IV-TR)*. Washington DC: APA.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet- Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2-4), 109-160.
- Bluk, S., & Levine, L. J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Aging and Society*, 18, 185-208.
- Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2010). *Op verhaal komen. Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Bouma, J., Ranchor, A. V., Sanderma, 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.
- Christensen, H., Griffiths, K. M., & Farrer, L. (2009). Adherence in Internet Interventions for Anxiety and Depression: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 11(2), e13.
- Cook, J. E., & Doyle, C. (2002). Working Alliance in Online Therapy as Compared to Face-to-Face Therapy: Preliminary Results. *CyberPsychology and Behavior*, 5(2), 95-105.
- Cunha, C., Gonçalves, M. M., Hill, C. E., Mendes, I., Ribeiro, A. P., Angus, L., & Greenberg, L. S. (2012). Therapist Intervention and Client Innovative Moments in Emotion- Focused Therapy for Depression. *Psychotherapy*, 49(4), 536-548.
- Donkin, L., Christensen, H., Naismith, S. L., Neal, B., Hickie, I. B., & Glozier, N. (2011). A systematic review of the impact of adherence on the effectiveness of e-therapies. *Journal of medical Internet research*, 13(3), e52.
- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135.
- Georgaca, E. (2001). Voices of the self in psychotherapy: A qualitative analysis. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 223-236.
- Georgaca, E. (2012). The essential elements of dialogically-based research on psychotherapy: a proposal (Commentary). *International Journal of Dialogical Science*, 6(1), 161-171.

- Gonçalves, M. M., Matos, M., & Santos, A. (2009). Narrative Therapy and the Nature of “Innovative Moments” in the construction of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 22, 1-23.
- Gonçalves, Ó. F., & Machado, P. P. P. (2000). Emotions, narrative and change. *European Journal of Psychotherapy & Counseling*, 3(3), 349-360.
- Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 4-9.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Haight, B. K., & Burnside, I. (1993). Reminiscence and Life Review: Explaining the Differences. *Archives of Psychiatric Nursing*, VII(2), 91-98.
- Hoogduin, K., Vandereycken, W., & Hoogduin, C. A. L. (2008). *Handboek Psychopathologie- Deel I Basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Kazdin, E. A. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 418-428.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Mendes, I., Ribeiro, A. P., Angus, L., Greenberg, L. S., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2011). Narrative change in emotion-focused psychotherapy: A study on the evolution of reflection and protest innovative moments. *Psychotherapy Research*, 21(3), 304-315.
- 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.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sools, A., & Lamers, S. M. A. (2013, februari). *Adherence indicators in an online-guided self-help course: The interactional construction of client and counselor identity*. Presented at the meeting of the Universiteit Twente, Enschede.

- Sucula, M., Schnur, J. B., Constantino, M. J., Miller, S. M., Brackman, E. H., Montgomery, G. H. (2012). The Therapeutic Relationship in E-Therapy for Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 14(4), e110.
- Vanden Berg, H. (2004). Discoursanalyse en de 'linguistic turn' in de sociale wetenschappen. *KWALON* 26, 9(2), 29-39.
- White, M., & Epston, D. (1990). Externalizing of the problem. In M. White, D. Epston (Eds.), *Narrative Means to Therapeutic Ends* (pp. 38-67). New York, London: Norton & Co.
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829.