

Bachelorthese:

Een kwalitatief onderzoek naar de processen die een rol spelen in het al dan niet baat hebben bij een zelfhulp cursus onder e-mail begeleiding.

Bia van Dalen

S1131877

Onderzoeksverslag Psychologie
2013

Universiteit Twente
Faculteit der Gedragswetenschappen
Opleiding Psychologie

1^e begeleider: dr. Anneke Sools

2^e begeleider: dr. Sanne Lamers

A qualitative study on the processes that play a part in whether or not one can benefit from following a self-help course, with counseling by e-mail correspondence.

SAMENVATTING	3
ABSTRACT	4
1. INLEIDING	5
1.1 VERSCHILLEN TUSSEN FACE-TO-FACE EN ONLINE THERAPIE	5
1.2 FACTOREN DIE MEESPELEN BIJ HET AL DAN NIET SLAGEN VAN (ONLINE)THERAPIE	6
1.2.1 Doelstellingen en baat	7
1.2.2 De therapeut	8
1.2.3 De cliënt	8
1.2.4 De interactie	10
1.2.5 Conclusie	10
1.3 KWALITATIEVE ANALYSE VAN PSYCHOTHERAPIEPROCESSEN	10
1.3.2 Dit onderzoek	12
1.4 ONDERZOEKSVRAAG	13
2. METHODE	14
2.1 ZELFHULPCURSUS 'OP VERHAAL KOMEN'	14
2.2 DATASELECTIE	14
2.3 DATA ANALYSE	15
3. RESULTATEN	20
3.1 CASUS 1: ANNIKA	20
Holistische contentanalyse	20
Beschrijving identiteitsontwikkeling	24
Bepalen van baat	30
3.2 CASUS 2: JEROEN	32
Holistische contentanalyse	32
Beschrijving identiteitsontwikkeling	36
Bepalen van baat	42
3.3 VERGELIJKENDE ANALYSE	44
4. CONCLUSIE EN DISCUSSIE	49
4.1 BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN	49
4.2 STERKE PUNTEN EN BEPERKINGEN	52
4.3 AANBEVELINGEN	53
4.4 FINAL REMARK	54
LITERATUURLIJST	55

Samenvatting

Dit onderzoek betreft een kwalitatieve analyse naar therapieprocessen. Het betreft hier de zelfhulpcursus '*Op verhaal komen*'. Uit een effectstudie uit 2011 is deze cursus effectief gebleken, maar welke factoren en processen hebben geleid tot het succes van de cursus is nog niet in beeld gezet. Vandaar dat in dit onderzoek wordt geprobeerd uit te zoeken waarom de cursus effectief is geweest. De analyse wordt gedaan aan de hand van het e-mail verkeer tussen cursist en counselor met als doel het vinden van processen die mogelijk een bijdrage hebben geleverd aan het al dan niet succesvol zijn van een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding. In de cursus staat life-review centraal; volwassen cursisten van 40 jaar en ouder die last hebben van lichte tot matig depressieve klachten, schrijven in 10 weken tijd systematisch over hun gehele levensloop. Zij krijgen hierop feedback van begeleiders die hen actief vragen naar herinneringen die de positieve identiteit van deelnemers en hun oplossingsvaardigheden versterken.

Aan de cursus namen 58 mensen deel. De e-mails van twee cursisten worden in dit onderzoek geanalyseerd. Vooraf is niet bekend of zij baat bij de cursus hebben gehad of niet. Voor de analyse is eerst een holistische contentanalyse gedaan die een compleet beeld heeft opgeleverd van het verhaal van de cursist. Ook werden hierin de ervaringen van de cursist omtrent de cursus meegenomen. Vervolgens is er een identiteitsanalyse gedaan waarvoor de e-mails in fragmenten zijn opgedeeld waaraan vervolgens identiteitscodes werden verbonden. Geanalyseerd is of er een verband bestaat tussen relevante identiteitsconstructies en voorspellers van baat. Aan de hand van deze analyses is er een inschatting van baat gedaan en deze is vergeleken met de, door de cursist behaalde doelen. Tot slot zijn de analyses van beide cursisten met elkaar vergeleken.

Uit de verschillende analyses kwamen uiteenlopende voorspellers van baat naar voren. Gebleken is dat de persoonlijke doelen van een cliënt, erg bepalend zijn voor de therapieprocessen en de identiteitsontwikkeling. Afhangend van de gestelde doelen hebben verschillende 'zelden' voorspellende waarde: voor verwerking van het verleden zal het autobiografische zelf meer spreken terwijl voor groei in de toekomst, het groeiende zelf meer aan bod zal komen. Er zijn veel voorspellers gevonden voor cliëntkenmerken zoals het hebben van een goede motivatie, actief met de cursus bezig zijn en het hebben van een realistisch doel. Voor een goede interactie moet de cliënt respect hebben voor en vertrouwen hebben in de (kunde van de) therapeut. De therapeut moet, naast andere kwaliteiten, vooral beschikken over flexibiliteit en een goed aanpassingsvermogen.

Uit de resultaten is gebleken dat veel voorspellers voor baat in lijn lagen met kenmerken die uit voorgaande onderzoeken reeds relevant zijn gebleken voor een effectieve therapie. Dit onderzoek biedt een holistisch inzicht in voorspellers voor baat. Om binnen een beperkt tijdsbestek zo'n brede en diepe studie uit te kunnen voeren, zijn er slechts twee casussen bestudeerd. Voor het valideren, een hogere betrouwbaarheid en de mogelijkheid tot generalisatie, is vervolgonderzoek onontbeerlijk.

Abstract

This study concerns a qualitative analysis to therapy processes. It concerns the online self-help course '*Op verhaal komen*'. An effect-study compiled in 2011 has proven the impact of this course. It remained, however, unclear what factors and processes contributed to the program's success. Therefore, this study attempts to discover what elements made the course effective. The analysis is carried out using the e-mail communications between a client and counselor in order to find processes that may have contributed to the possible success of a self-help course with the counseling undertaken by e-mail correspondence. In this course, life-review plays a central role; adult clients of 40 years and older who suffer from mild to moderate depression write systematically in a timeframe of 10 weeks, about their entire life course. They then receive feedback from counselors who query them actively about memories that strengthen the positive identity and the solving skills of participants.

58 people participated in this course, with the e-mails of two clients being analyzed for this research. It is key to note that whether they had benefited or not, was not a prior consideration. The analysis consisted of a holistic content analysis that drew a complete image of the client's story. This analysis also contained the experiences of the client, related to the course. Subsequently, an identity analysis has been done by dividing the e-mails into fragments; supplying each fragment with identity codes. It has been analyzed whether there is a link between relevant identity constructions and predictors of benefit. On the basis of these analyses, an estimate of profit has been made, and this in turn has been compared with goals achieved by the client. Finally, the analyses of both participants were compared.

The various analyses showed different predictors of profit. It appears that the personal goals of a client are a determining factor for the therapy processes and the identity development. The predictive values of the different 'selves', depend on the goals set: the autobiographical self will speak more when one intends to process the past, whereas the growing self will be given more expression when one aims to grow in the future. Many predictors have been found for client characteristics such as motivation, being actively engaged with the course and setting realistic goals. For a good interaction it is important that the client respects, and has faith in (the abilities of) the therapist. Among other qualities, the therapist must especially be flexible and able to adapt.

The results show that many predictors of profit were in line with characteristics proven relevant by previous research, to constitute an effective therapy. This research offers holistic insight into predictors of profit. Only two cases were studied in order to introduce such a broad and deep study within a limited time frame. For validation, reliability and the possibility of generalization, further research is essential.

1. Inleiding

Dit onderzoek betreft een kwalitatieve analyse naar therapieprocessen. De analyse wordt gedaan aan de hand van het e-mail verkeer tussen cursist en counselor met als doel het vinden van processen die mogelijk een bijdrage hebben geleverd aan het al dan niet succesvol zijn van een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding. Dit onderzoek is gebaseerd op de cursus 'Op verhaal komen', waarover in de methode meer. Eerst zullen bekende verschillen tussen face-to-face en online therapie uiteengezet worden. Of een therapie aanslaat of niet hangt af van verschillende factoren, een aantal van deze factoren worden in deze inleiding behandeld. Daar dit een kwalitatief onderzoek betreft, wordt een overzicht gegeven van verschillende kwalitatieve onderzoeksmethoden en vanwege hun prominente rol in dit onderzoek, wordt er uitgebreider ingegaan op life-review en de rol van identiteit. De inleiding eindigt met de onderzoeksvragen.

1.1 Verschillen tussen face-to-face en online therapie

Online therapie wordt gedefinieerd als een vorm van professionele therapeutische interactie waarbij gebruik wordt gemaakt van internet voor het contact tussen gekwalificeerde geestelijk gezondheidstherapeuten en hun cliënten (Rochlen, Zack, & Speyer, 2004). Verschillende studies hebben aangetoond dat de effecten van face-to-face en online therapie vergelijkbaar zijn (Cook & Doyle, 2002); (Cuijpers, Donker, van Straten, & Andersson, 2010). Verschillende gerandomiseerde controle studies en meta-analyses hebben aangetoond dat begeleide zelfhulp tot vermindering leidt van depressies, paniekstoornissen, fobieën en andere angststoornissen (Cuijpers *et al.*, 2010). De klachten zijn na de online therapie op zowel korte als lange termijn verminderd (Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy, & Titov, 2010). Ondanks het toenemende bewijs voor de effectiviteit van online therapie, worden potentiële voor- en nadelen veel bediscussieerd (Cook & Doyle, 2002).

Rochlen *et al.* (2004) beschrijven de volgende bevonden voordelen en vermoedelijke voordelen van online therapie in vergelijking tot face-to-face therapie:

- online therapie is toegankelijker;
- kan met groter gemak gevolgd worden;
- online communiceren heeft mogelijk meer potentieel voor zelfreflectie;
- schrijven over emotionele gebeurtenissen werkt op zichzelf al therapeutisch, mogelijk dus ook in therapeutisch e-mail contact;
- er bestaat de mogelijkheid dat cliënt en therapeut 'telepresentie' zullen ervaren, wat inhoudt dat ze op een dieper niveau contact maken als waren zij in elkaars bijzijn; en
- tot slot kan internet buiten het e-mailcontact om ook gebruikt worden om afbeeldingen, video's en dergelijke te delen.

Uitdagingen van online therapie, zo beschrijven Rochlen *et al.* (2004), zijn:

- het ontbreken van non-verbaal contact;

- het mogelijk mis-interpreteren van het geschreven woord;
- bij e-mail contact is er sprake van een vertraging wat tot onzekerheid, ongeduld of ander ongemak kan leiden;
- vereiste voor online therapie is dat zowel therapeut als cliënt op redelijk niveau moeten kunnen schrijven en met de computer om moeten kunnen gaan;
- het omgaan met een crisis is via e-mail welhaast onmogelijk;
- het identificeren van elkaars identiteiten kan moeilijk zijn; en
- vertrouwelijke informatie kan in het geding raken.

Cook & Doyle (2002) vergeleken de beoordeling die cliënten gaven over de werkrelatie in een online therapie, met beoordelingen van een vergelijkbare face-to-face therapie. Beoordelingen van de werkrelatie in de online therapie waren hoger dan die van de face-to-face therapie. Een werkrelatie kan dus sterk worden ontwikkeld in online therapie. Ook kwam uit hun onderzoek naar voren dat online therapie overzichtelijker en doelgerichter werd bevonden. De beoordelingen van cliënten ten aanzien van de therapeutische band en taken waren voor de online- en face-to-face therapie vergelijkbaar. Participanten in een onderzoek van Leibert, Archer, Munson en York (2006) gaven aan dat ze het gemakkelijker vonden om zichzelf via online therapie bloot te geven aan hun counselor, dan in face-to-face therapie. Bovendien gaven ze aan dat het gevoel van veiligheid door anonimiteit zwaarder woog dan het ontbreken van non-verbale communicatie. Wanneer mensen het moeilijk vinden om zich bloot te geven aan anderen, is anonieme interactie aantrekkelijk omdat het een gevoel geeft van onzichtbaarheid. Het gevoel van onzichtbaarheid voorkomt het om moeten gaan met moeilijke interpersoonlijke cues zoals een blik van afkeur of verveling. Omdat deze interpersoonlijke cues de cliënt in online therapie worden bespaard, ontstaat een versterkt disinhibitie effect dat ertoe leidt dat mensen zich gemakkelijker blootgeven.

Onderzoek naar online therapie staat echter nog in de kinderschoenen (Rochlen *et al.*, 2004). Er is al veel theorie over wat veranderingen bij patiënten teweeg brengt, maar hoe die veranderingen ontstaan is nog amper onderzocht (Elliott, 2012). In dit onderzoek zal een poging worden gedaan om tot meer inzicht te komen betreffende de veranderingsprocessen. Hiervoor is het van belang om eerst de factoren te identificeren die een rol spelen bij het al dan niet succesvol zijn van therapie.

1.2 Factoren die meespelen bij het al dan niet slagen van (online)therapie

Therapie is een tweerichtingsproces; een relatie, en het betreft twee mensen die zo'n relatie vormen (Patterson, 1995). Volgens Patterson (1995) zijn er drie belangrijke elementen in psychotherapie:

1. Doelstellingen.
2. Het proces in de cliënt.
3. De condities waaraan een therapeut moet voldoen.

Cook en Doyle (2002) beargumenteren daarnaast dat ook de interactie tussen cliënt en

therapeut erg belangrijk is voor het effect van therapie. In deze paragraaf zal een definitie gegeven worden van baat, de doelstellingen van therapieën en specifiek de doelstelling van de cursus waarvan de e-mails voor dit onderzoek worden geanalyseerd. Verder zal dieper ingegaan worden op de rol van de therapeut, cliënt en interactie in het al dan niet aanslaan en succesvol zijn van een therapie.

1.2.1 Doelstellingen en baat

Of een therapie succesvol is geweest hangt af van de te behalen doelen en of deze doelen al dan niet zijn behaald. De focus kan in een therapie gelegd worden op gezondheid, welzijn, krachten, potenties en omgevingsinvloeden, of juist op problemen en risicofactoren (Van Regenmortel, 2009). Parloff (1967) stelde drie soorten doelen voor: ultieme, mediërende en directe doelen. Het ultieme doel van psychotherapie is een algemeen doel dat op iedereen toepasbaar is. Het betreft het transformeren van de cliënt tot een persoon zoals men zou wensen dat de cliënt zou zijn. Hiervoor kan gewerkt worden aan zelfontplooiing, zelfverbetering, zelfactualisatie van Maslow of de 'fully-functioning person' van Rogers. Mediërende doelen zijn doelen waar gedragstherapeuten zich vaak op focussen en houden zich bezig met het reduceren van symptomen of het realiseren van subdoelen als een goed huwelijk of het behalen van een diploma. Directe doelen betreffen specifieke therapiedoelen zoals het bewust maken van het onbewuste, zelfbewust worden en jezelf leren accepteren.

In dit onderzoek wordt het ultieme doel van de positieve psychologie als richtlijn genomen voor het bepalen van het al dan niet baat hebben gehad bij de zelfhulp cursus '*Op verhaal komen*'. Dit doel betreft het gelukkiger worden van mensen door het begrijpen en opbouwen van positieve emoties, voldoening en betekenis (Seligman, Parks, & Tracy, 2004). Positieve emoties, zo leggen Seligman *et al.* (2004) uit, kunnen worden gevormd omtrent het verleden door het cultiveren van dankbaarheid en vergiffenis, omtrent het heden door waardering en bewustwording en omtrent de toekomst door het opbouwen van hoop en optimisme. Nog een manier om tot meer geluk te komen is het nastreven van voldoening in alledaagse activiteiten als een goed gesprek, het lezen van een boek of muziek maken. Voldoening gaat niet altijd samen met positieve emoties; het trainen voor een marathon kan veeleisend zijn en toch voldoening geven. Tot slot is het vinden van betekenis een weg naar geluk: het vinden van betekenis of een doel in het leven.

Cliënten stellen, buiten de doelen van een therapie, zelf ook persoonlijke doelen. Persoonlijke doelen representeren zelf-investering, zo leggen Heimpel, Elliot en Wood (2006) uit. Deze zelf-investering wordt door individuen gebruikt om hun gedrag te sturen. Doelen kunnen worden opgevat in termen van het benaderen van een positief resultaat of het voorkomen van een negatief resultaat. Het benaderen van een positief resultaat wordt gebruikt voor het behalen van positieve mogelijkheden wat leidt tot zelfregulatie. Het voorkomen van een negatief resultaat daarentegen, heeft veel negatieve gevolgen. Ten eerste leidt het voorkomen van negatieve resultaten tot het uit de weg gaan van iets, maar biedt het niets om naartoe te werken. Hierdoor kan een individu tot een vermijdend gedragspatroon vervallen. Ten tweede leidt het uit de weggaan van narigheid tot een

constant piekeren over negatieve mogelijkheden. Tot slot leidt het met succes behalen van een vermijdingsdoel, tot de afwezigheid van negatieve uitkomsten, in plaats van een positieve uitkomst. Gebleken is dan ook dat het in therapie gaan met vermijdingsdoelen, een prospectieve voorspeller is voor een lage therapeuttevredenheid en een laag subjectief welbevinden (Heimpel *et al.*, 2006).

1.2.2 De therapeut

Uit onderzoek blijkt herhaaldelijk dat de eigenschappen van therapeuten zwaarder wegen voor therapieresultaten, dan de technieken die zij gebruiken (Trijsbrug, Calijn, Lietaer, & Columbien, 1998). Zo blijkt dat sommige therapeuten succesvol zijn bij elke therapeutische benadering, terwijl anderen juist, ongeacht de benadering, steeds negatieve resultaten behalen (Trijsbrug *et al.*, 1998). Uit een literatuurstudie van Trijsbrug *et al.* (1998) kwam naar voren dat therapeuten slechtere resultaten behalen wanneer zij ongeveer tien jaar jonger zijn dan hun cliënt. Hoewel men wellicht zou verwachten dat geslacht en etniciteit een rol spelen in therapie uitkomsten, heeft onderzoek dit niet aan kunnen tonen (Trijsbrug *et al.*, 1998).

Rogers stelde in 1957 al dat empathie, respect, warmte en echtheid onontbeerlijke factoren zijn voor een succesvolle therapeutische relatie (Patterson, 1995). Heden ten dage wordt dit door onderzoek steeds weer bevestigd (Patterson, 1995). Volgens de *self-determination theory*, zo zetten Ryan en Deci (2008) uiteen, is het belangrijk dat een therapeut ondersteuning biedt in de autonomie van de cliënt. Dit kan door begrip en erkenning te tonen voor de perspectieven van een cliënt, de cliënt onvoorwaardelijke respect te bieden, te steunen in zijn/haar keuzes, druk en controle te minimaliseren en zinvolle redenen te geven voor suggesties of verzoeken. Succesvolle therapeuten, zo zetten Trijsbrug *et al.* (1998) uiteen, gaan beter om met emotionele uitingen van cliënten; een afstandelijke houding werkt negatief. Wanneer een cliënt de therapeut beleeft als aantrekkelijk, vertrouwenwekkend en bekwaam, acht hij het meer de moeite waard om te luisteren naar wat deze te zeggen heeft. Mogelijk gaat dit hand in hand met de onderzoeksuitkomst dat dominante mensen vaak goede therapeuten zijn. Onderzoek bevestigt dat therapeuten hun beroep kiezen omdat zijzelf als kind emotionele pijn hebben gekend. Hoewel betere therapeuten worden gekenmerkt door psychische gezondheid, draagt een moeilijk verleden juist positief bij aan de beroepsuitoefening. De betere therapeut kan het eigen persoonlijke waardensysteem loslaten en communiceren binnen het waardensysteem van de cliënt. Specifiek voor het geven van online-therapie is het belangrijk dat een therapeut goed met computers kan omgaan en kan communiceren via tekst (Rochlen *et al.*, 2004). Rochlen *et al.* (2004) verwachten dat online therapeuten goed kunnen visualiseren, flexibel kunnen zijn, geduldig en creatief.

1.2.3 De cliënt

Therapie kan niet slagen bij passieve en onvrijwillige cliënten; de cliënt moet gemotiveerd zijn (Patterson, 1995). Wanneer individuen meer autonoom geëngageerd zijn in het

therapeutische proces en dus een meer interne locus of control hebben voor de behandeling, dan zullen ze eerder leer- en gedragsveranderingen integreren die resulteren in een positiever therapieresultaat (Ryan & Deci, 2008). Ryan en Deci (2008) zetten de *self-determination theory* uiteen. Deze stelt dat er vier redenen zijn waarom mensen zich voor een therapie aan kunnen melden:

1. De reden voor aanmelding wordt extern gereguleerd; anderen bewegen de persoon in kwestie ertoe om in therapie te gaan.
2. Door externe druk of schuldgevoelens voelen mensen zich verplicht om in therapie te gaan.
3. Mensen kunnen zich identificeren met de doelen van een therapie en die doelen nastreven.
4. Mensen zijn intrinsiek gemotiveerd om in therapie te gaan.

Hoe autonomer het motief van een deelnemer, hoe groter de betrokkenheid bij en het succes van de therapie (Ryan & Deci, 2008).

Rogers (1957) stelde dat het voor een therapeutische persoonlijkheidsverandering noodzakelijk is dat de cliënt zich in een toestand van incongruentie bevindt en kwetsbaar of bang is. Cook en Doyle (2002) stellen dat online therapie niet voor iedereen geschikt is en dat is aangetoond dat individuen met bepaalde persoonlijkheidstrekken zoals introversie en problemen als paniekstoornissen en agorafobie, eerder de anonimiteit van het internet verkiezen boven face-to-face therapie. Op internet therapie komen eerder mensen af die zich oncomfortabel voelen in sociale situaties, deze mensen kunnen waarschijnlijk gemakkelijker een relatie opbouwen via het internet. Één manier om met moeilijkheden om te gaan die bij online therapie komen kijken, is het screenen van cliënten en alleen met hen te werken die iets aan deze vorm van therapie kunnen hebben (Rochlen *et al.*, 2004). Rochlen *et al.* (2004) en Suler (2001) stellen dat online therapie vooral iets kan betekenen voor mensen die niet in een kliniek of ziekenhuis zijn opgenomen; voor opgenomen patiënten met zware psychiatrische stoornissen is het niet geschikt. Problemen die met online therapie behandeld kunnen worden zijn persoonlijke groei, volwassen kinderen van alcoholisten, angststoornissen en lichaamsbeeld of schaamte/schuldgevoelens. Of mensen van online therapie profijt zullen hebben hangt deels af van hun computervaardigheden, ervaringen met online communicatie, lees- en schrijfvaardigheden (Suler, 2001). De structuur die internettherapie biedt kan aantrekkelijk zijn voor mensen die impulsief en/of agressief zijn en interne leegte ervaren (Suler, 2001). Ook merkt Suler (2001) op dat lichamelijke problemen (visuele, auditore, motor) een rol spelen bij de effectiviteit van online therapie. Niet alleen de objectieve lichamelijke klachten, maar ook de subjectieve; mensen kunnen bijvoorbeeld aangetrokken worden door online therapie omdat zij hun uiterlijk liever verbergen. Sommige kenmerken kunnen alleen via face-to-face contact geobserveerd worden zoals motorische retardatie, afgevlakt affect, gedegenereerd uiterlijk, tremors en onduidelijke spraak. Online therapie zal niet voor iedereen en niet in alle gevallen geschikt zijn. In deze gevallen moet een onlinetherapeut over de vaardigheden en mogelijkheden beschikken om goed te kunnen doorverwijzen.

1.2.4 De interactie

Common factors onderzoek suggereert dat de relatie tussen cliënt en therapeut de belangrijkste variabele is voor het effect van een therapie (Cook & Doyle, 2002). De therapeutische relatie wordt op zijn beurt beïnvloed door de kwaliteit van de relaties die therapeut en cliënt in het verleden zijn aangegaan en hun vaardigheden met interpersoonlijke relaties (Cook & Doyle, 2002). Een ervaren therapeut, zo stellen Cook & Doyle (2002), lijkt beter te zijn in het tot stand brengen van een goede therapeutische relatie. Hoewel er bij online therapie geen sprake kan zijn van non-verbale communicatie, is uit onderzoek gebleken dat er toch sterke relaties online worden gevormd die vergelijkbaar worden bevonden met face-to-face contact. Uit onderzoek van Cuijpers *et al.* (2010) bleek dat een patiënt-therapeut relatie gerealiseerd kan worden met minimaal contact. Het lijkt er daarom op dat het niet zozeer de intensiteit van het contact is dat een goed functionerende relatie mogelijk maakt, maar meer de kwaliteit van het contact. Rochlen *et al.* (2004) stellen dat zich tijdens geschreven contact 'telepresentie' voor kan doen. Dit is het gevoel dat iemand aanwezig is zonder dat er een fysieke ruimte wordt gedeeld. E-mail contact zou mensen zo in staat kunnen stellen om langs de afleidende en oppervlakkige aspecten van iemands bestaan te kijken en juist verbinding te zoeken met iemands psyche.

1.2.5 Conclusie

Hoewel er al veel psychologische theorie is over wat veranderingen bij patiënten teweeg brengt, is er nog weinig onderzoek gedaan naar hoe die veranderingen precies plaatsvinden binnen geestelijke gezondheidsinterventies (Elliott, 2012). Die veranderingsprocessen worden in dit onderzoek onderzocht door te kijken naar de elementen die volgens Patterson (1995) en Cook en Doyle (2002), belangrijk zijn, namelijk: het proces in de cliënt, de condities waaraan een therapeut moet voldoen, de interactie tussen beiden en het al of niet behaald zijn van de doelen. In dit onderzoek wordt als doel gehandhaafd: het gelukkiger worden van mensen door het begrijpen en opbouwen van positieve emoties, voldoening en betekenis (Seligman, *et al.*, 2004). Dit onderzoek betreft een kwalitatieve analyse naar therapieprocessen, waarover hieronder meer.

1.3 Kwalitatieve analyse van psychotherapieprocessen

Hoewel er al veel psychologische theorie is over wat veranderingen bij patiënten teweeg brengt, is er nog weinig onderzoek gedaan naar hoe die veranderingen precies plaatsvinden binnen geestelijke gezondheidsinterventies (Elliott, 2012). Het meeste onderzoek dat is gedaan naar psychotherapieprocessen was kwantitatief van aard, terwijl, zo stelt Elliott (2012), voor het begrijpen van een complex en genuanceerd veranderingsproces in psychotherapie, kwalitatief onderzoek onontbeerlijk is. Sinds 1990 wordt er wel kwalitatief onderzoek naar psychotherapieprocessen gedaan, maar vaak wordt dit beperkt tot kwalitatieve interviewstudies geanalyseerd met Grounded Theory of Interpretative Phenomenological Analysis. Narratieve-, conversatie- en discoursanalyse benaderingen zijn onderbenut.

Elliott (2012) schrijft dat onderzoek naar psychotherapie van oorsprong onderscheid maakte tussen *uitkomst* onderzoek dat zich richt op de mate van verandering die een cliënt gedurende de therapie doormaakt, en *proces* onderzoek dat onderzoekt wat er zich binnen therapiesessies afspeelt. Een brug tussen de twee is *Change process research* (CPR). Dit is een vorm van onderzoek, zo legt Elliott (2010) uit, waarbij binnen de therapiesessies zelf, gezocht wordt naar de variabelen die verandering van een cliënt teweeg brengen. Kwalitatieve data verzamelen voor veranderingsprocessen kan via post-behandelingsinterviews, post-sessie open vragen vragenlijsten, aantekeningen en rapporten van een therapeut, verschillende vormen van open vragen en semi gestructureerde interviews en audio of video opnames van therapiesessies die getranscribeerd kunnen worden (Elliott, 2012).

Elliott (2012) gaf al aan dat discoursanalyse onderbenut werd, Potter (2004) is het hier met hem over eens en stelt dat discoursanalyse een centrale taak is voor sociale wetenschappen. Discoursanalyse heeft verschillende betekenissen maar wordt meestal gebruikt als aanduiding van een specifieke benadering van sociale verschijnselen (Van den Berg, 2004). Vaak betreft het de analyse van discours (taal) vanuit benaderingen zoals speech-act theorie, narratieve analyse en conversatieanalyse (Potter, 2004).

Bij het bestuderen van psychotherapieprocessen is het volgens Georgaca (2012) belangrijk om psychotherapie te zien als een betekenis verlenend proces waarin patiënten op zoek gaan naar nieuwe betekenissen voor hun 'zelf' en hun leven. Omdat deze betekenissen het materiaal zijn waarmee in psychotherapie wordt gewerkt, is het bestuderen van de taal de beste manier om onderzoek naar psychotherapie te doen. Dit onderzoek zal zich daarom richten op de manier waarop via taal sociale verhoudingen en identiteiten worden geconstrueerd, dit is waar het volgens Van den Berg (2004) bij discoursanalyse om gaat. Vaak wordt taal gezien als voertuig om de 'werkelijkheid' te bespreken, maar het uitgangspunt van discoursanalyse is juist dat taal een eigen werkelijkheid vormt en benaderd moet worden als sociaal gedrag. Taal produceert dus op zich betekenis. Taalgedrag is volgens de discoursanalyse afhankelijk van de context waarin het plaatsneemt; sociale regels spelen een grote rol en taalhandelingen hebben bedoeld of onbedoeld, gevolgen. Waar Elliott (2010) pleit voor methodologisch pluralisme, daar zet Van den Berg (2004) uiteen dat niet iedereen hierachter staat. Er zijn stromingen die bijvoorbeeld het afnemen van een interview afwijzen omdat interviews geen informatie zouden verschaffen over een externe realiteit, maar slechts in de specifieke interactiesituatie een sociale realiteit construeren. Reacties van respondenten zijn immers onderworpen aan sociale wenselijkheid. Mensen die dit als reden aanwijzen om geen interviews af te nemen, zien dit sociaal wenselijke antwoordgedrag als 'ruis' die de 'ware meningen' maskeert. De discoursanalyse, zo stelt Van den Berg, ziet deze ruis juist als belangrijk aspect van vraaggesprekken, antwoordgedrag is immers situatieafhankelijk en variabiliteit van antwoordgedrag is juist een interessant onderzoeksthema.

het fundamentele principe van de dialogische benadering, dat het 'zelf' gestructureerd is als sets van dialogisch gerelateerde posities. Daarom moeten de verschillende zelfen van een cliënt onderzocht worden. Georgaca beargumenteerde dat dit alleen kan aan de hand van een gedetailleerde kwalitatieve micro-analyse van de gesprekken tussen cliënt en therapeut. Het zelf wordt mede gevormd door socioculturele invloeden. Dit moet ook in acht worden genomen bij het analyseren van psychotherapieprocessen. Betekenis wordt interactioneel geconstrueerd wat met zich meebrengt dat een cliënt zowel binnen als buiten de therapie relaties en gesprekspartners heeft. De verschillende rollen van de therapeut moeten daarom ook geanalyseerd worden. Bovenstaande aandachtspunten van Georgaca worden in dit onderzoek in acht genomen.

Volgens Georgakopoulou (2008) bestaan identiteiten niet los van communicatie maar ontstaan ze juist door communicatieve gebeurtenissen. Daarom veranderen identiteiten voortdurend. Ondanks deze veranderingen omarmen mensen toch de illusie altijd dezelfde te blijven. Sterker nog, dit gevoel van constantheid lijken zij te krijgen door continu te veranderen (Bamberg & Georgakopoulou, 2008). Bamberg & Georgakopoulou (2008) leggen dit uit door te stellen dat het constant werken aan de eigen identiteit leidt tot habitus, en dat die habitus er uiteindelijk voor zorgt dat mensen altijd een idee hebben van wie zij zijn. Wanneer de habitus echter worden doorbroken door een moeilijke levensperiode of gebeurtenis, brengt dit een toename van reminiscentie teweeg. Hierdoor wordt de identiteit onder druk gezet en moet er actief aan de identiteit worden gewerkt (Bohlmeijer, Kramer, Smit, Onrust, & Van Marwijk, 2009). De cursus *Op verhaal komen* helpt mensen hierbij door gebruik te maken van narratieve psychologie. De narratieve psychologie vat identiteit op als een verhaal en de cursus *Op verhaal komen* helpt cliënten hun 'verhaal' te herschrijven (Bohlmeijer *et al.*, 2009).

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor het werken met persoonlijke herinneringen (reminiscentie) en levensverhalen (Bohlmeijer, Steunenbergh, & Westerhof, 2011). Bij life-review wordt reminiscentie gestructureerd toegepast: de gehele levensloop komt systematisch aan de orde en begeleiders stellen actief vragen over herinneringen die de positieve identiteit van deelnemers en hun oplossingsvaardigheden versterken (Bohlmeijer *et al.*, 2011). Van life-review wordt gebruik gemaakt in de interventie '*Op verhaal komen*'.

1.3.1 Dit onderzoek

In dit onderzoek wordt binnen e-mails van de cursus '*Op verhaal komen*' gezocht naar variabelen die veranderingen van een cliënt teweeg brengen. Hiermee is dit onderzoek een vorm van Change process research (Elliott, 2010). Psychotherapie is een betekenis verlenend proces en de processen kunnen volgens Georgaca (2012) het best onderzocht worden door de taal te bestuderen. Dit onderzoek zal zich daarom richten op de manier waarop via taal sociale verhoudingen en identiteiten worden geconstrueerd, alwaar het volgens Van den Berg (2004) bij discoursanalyse om gaat. In acht worden genomen Georgaca's (2012) aandachtspunten dat de verschillende zelfen van de cursist onderzocht

moeten worden aan de hand van een kwalitatieve micro-analyse van de gesprekken tussen cursist en begeleider, dat het zelf wordt gevormd door socioculturele invloeden en dat de verschillende rollen van de therapeut geanalyseerd moeten worden.

1.4 Onderzoeksvraag

Dit onderzoek heeft als doel meer inzicht te krijgen in therapieprocessen en zal op zoek gaan naar processen die meespelen in het al dan niet succesvol zijn van een zelfhulp cursus. Wanneer deze processen zijn geïdentificeerd kunnen aan de hand hiervan, interventies en het werk van interventieleiders verbeterd worden zodat cliënten nog beter geholpen kunnen worden. Bovendien zal dit onderzoek een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een complex model waarin de interactie tussen verschillende factoren wordt meegenomen. Het onderzoek zal geschieden aan de hand van de volgende onderzoeksvraag:

Welke therapie-processen spelen mogelijk een rol in het al dan niet baat hebben bij een zelfhulp cursus onder e-mailbegeleiding?

De onderzoeksvraag zal beantwoord worden aan de hand van de volgende deelvragen:

- Welke deelnemer specifieke kenmerken dragen bij aan baat?
- Welke patronen in de identiteitsconstructie dragen bij aan baat?

2. Methode

2.1 Zelfhulpcursus 'Op verhaal komen'

Op basis van de groepscursus 'De verhalen die we leven' (Bohlmeijer, 2007), ontwikkelde de Universiteit Twente de zelfhulpcursus 'Op verhaal komen'. Hiervoor is een gelijknamig boek ontwikkeld (Bohlmeijer & Westerhof, 2010) dat de hoofdcomponent van de zelfhulpcursus vormt. Deelnemers doorlopen het boek zelfstandig. Deze manier van therapie blijkt meer effect te hebben dan dat men geen behandeling ondergaat en is even effectief gebleken als therapeut geassisteerde behandelingen (Anderson et al., 2005). Aangetoond is dat de positieve bijdrage van de therapie nog groter wordt wanneer de zelfhulp wordt begeleid door een therapeut (Cuijpers & Schuurmans, 2007), zoals in de cursus 'Op verhaal komen'.

Bohlmeijer *et al.* (2011) zetten uiteen dat in deze cursus, cursisten, volwassenen van 40 jaar en ouder die last hebben van lichte tot matig depressieve klachten, in tien weken tijd schrijven over onder andere hun 'jonge jaren en familie' en 'liefde en vriendschappen'. Het boek 'Op verhaal komen' helpt hen met dit autobiografisch schrijven. Alle opdrachten worden naar een counselor gemaild die hierop eens per week feedback geeft. Het belangrijkste doel van de interventie, zo stellen Bohlmeijer *et al.* (2009), is het integreren van moeilijke levensgebeurtenissen en het vergroten van persoonlijke zingeving. Om de life-review elementen te versterken is de cursus gekoppeld aan elementen van narratieve therapie. Cursisten leren mede met behulp van de feedback van hun counselor, alternatieve verhalen te ontwikkelen die ze helpen om te gaan met huidige levensgebeurtenissen en bij het formuleren van levensdoelen.

2.2 Dataselectie

Dit onderzoek maakt deel uit van een groter onderzoek naar de cursus 'Op verhaal komen'. Een kwalitatieve analyse wordt gedaan aan de hand van het e-mail verkeer tussen cursist en counselor met als doel het vinden van processen die mogelijk een bijdrage hebben geleverd aan het al dan niet succesvol zijn van een zelfhulpcursus onder e-mail begeleiding.

Aan de cursus hebben 58 mensen deelgenomen waarvan 44 de cursus volledig hebben doorlopen. De e-mails van 2 cursisten worden in dit onderzoek geanalyseerd. De twee cursisten voor dit onderzoek zijn geselecteerd aan de hand van hun therapie uitkomsten; namelijk of hun welbevinden al dan niet is toegenomen of hun depressieve klachten al dan niet zijn afgenomen. Zij hebben na afloop van de cursus toestemming gegeven voor het gebruik van hun e-mails voor dit onderzoek, maar informatie uit en over hun e-mails mag niet publiekelijk worden gemaakt. Deze bachelorthese mag dan ook niet vrijgegeven worden. De namen van de cursisten worden vervangen door een pseudoniem om zo de anonimiteit te waarborgen. Vooraf is niet bekend wie van de twee cursisten baat had bij de cursus en wie niet. Door blind aan het onderzoek te beginnen wordt getracht bij de

onderzoekers een confirmatie bias te voorkomen. Pas achteraf zullen gegevens hierover bekend worden gemaakt aan de onderzoeker en aan het eind van het resultaatendeel zullen ze in dit verslag opgenomen worden.

2.3 Data analyse

Het e-mail verkeer tussen cursisten en counselors van de cursus *Op verhaal komen*, wordt onderzocht door middel van een kwalitatieve analyse naar de identiteiten van en de interactie tussen de actoren. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van een onderzoeksmethode die bestaat uit de volgende stappen:

1. *Holistische contentanalyse within case*

Voor een holistische contentanalyse wordt het verhaal van een persoon als geheel genomen en delen van de tekst worden geïnterpreteerd in de context van andere delen van het narratief (Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998). Een holistische contentanalyse is vooral geschikt voor onderzoek dat gericht is op de persoon als geheel of om een eventuele ondergane ontwikkeling van de persoon te analyseren (Lieblich *et al.*, 1998). In dit onderzoek wordt een gestructureerde vorm van holistische contentanalyse toegepast waarbij achtereenvolgens wordt gekeken naar: de motivatie voor de cursus, de schrijfstijl, het contact tussen cursist en begeleider, de moeilijke aspecten van de cursus, het beeld dat de cursist heeft van de cursus, de inschatting van de cursist of de cursus baat heeft gehad en welke doelen van de cursus zijn behaald en welke niet.

2. *De ontwikkeling van codes*

Om systematisch te vergelijken welke identiteiten een rol spelen in het e-mail verkeer tussen cursist en begeleider, zijn er twintig codes ontwikkeld (zie Tabel 2.1 en 2.2). Begeleider en cursist vervullen verschillende rollen en krijgen daarom hun eigen codes toebedeeld; zeven codes zijn specifiek voor de begeleider en dertien voor de cursist. Tot slot zijn er veertien codes opgesteld voor de interactie tussen beiden (zie Tabel 2.3). De codes zijn gedeeltelijk overgenomen uit eerder onderzoek gedaan door Zuidema (2013), aan de hand van een pilot analyse zijn deze bijgewerkt en aangevuld.

De pilot analyse is gedaan in samenwerking met mede-onderzoekers aan de hand van één casus. Voor de pilot analyse hebben vier onderzoekers de e-mails van één casus in fragmenten verdeeld op basis van de identiteit van waaruit de fragmenten zijn geschreven. Zo'n fragment kan uit één zin bestaan of enkele alinea's omvatten. Elk fragment krijgt tenminste twee codes toebedeeld: één identiteitscode en één interactiecode. Een fragment kan een derde code toegewezen krijgen wanneer dit fragment duidelijke interactie vertoont met een identiteit van de gesprekspartner. Vervolgens wordt aan de hand van de toebedeelde interactiecodes gekeken of een fragment ervoor zorgt dat een identiteit toeneemt (+), afneemt (-) of gelijk blijft (+/-).

Verloop identiteitsconstructie within case

Nu de codes zijn ontwikkeld volgt de discoursanalyse. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van

de kwalitatieve data analyse en onderzoek software '*Atlas ti*'. Er wordt gekeken naar wanneer een identiteit wordt geïnitieerd, door de cursist dan wel door de begeleider, en wat er vervolgens met die identiteit wordt gedaan. Van belang hierbij is ook te kijken naar de rol die beide actoren spelen bij de initiatie van een identiteit. Het verloop van de identiteitsconstructies per cursusweek, wordt in tabellen en gestapelde kolomdiagrammen weergegeven. In de tabellen wordt per cursusweek en identiteit, aangegeven wat er met de identiteit gebeurt en welke interactie er plaats heeft gevonden. Voor de gestapelde kolomdiagrammen telt Atlas ti op hoe vaak een code is toebedeeld. Deze getallen worden naar Excel geëxporteerd en vervolgen in gestapelde kolomdiagrammen gezet. Deze geven daarom weer hoe vaak er per week vanuit een bepaalde identiteit is geschreven.

3. *Bepalen van baat*

In deze stap worden vermoedelijke identiteitsprocessen en kenmerken uiteengezet die 'baat' bevorderen. Er zal een vermoeden worden geformuleerd over of de cursist baat heeft gehad bij de cursus of niet. Dit vermoeden zal onderbouwd worden door een vergelijking te maken tussen de volgende aspecten: de motivatie van de cursist, de schrijfstijl, het contact tussen begeleider en cursist, de ervaringen van de cursist omtrent de cursus, het gevoel iets aan de cursus te hebben gehad, de moeilijk bevonden aspecten van de cursus en ook zal een vergelijking gemaakt worden tussen de identiteitsconstructies. Deze uiteenzetting van vermoedelijke baat-bevorderende factoren, wordt bovendien vergeleken met de door de cursist behaalde doelen. In hoeverre een cursist de doelen van de cursus heeft behaald, wordt bepaald door aan de hand van de e-mails in te schatten in hoeverre een cursist gelukkiger is geworden door het begrijpen en opbouwen van positieve emoties, voldoening en betekenis. Hiervoor worden de richtlijnen van Seligman *et al.* (2004) gehanteerd, zie §1.2.1 Doelstellingen en baat.

4. *Vergelijking cross-case*

Wanneer beide casussen aan een holistische inhoudsanalyse en een analyse van de identiteitsconstructie zijn onderworpen en wanneer per casus is gekeken welke kenmerken vermoedelijk voor baat hebben gezorgd, worden de uitkomsten van deze analyses met elkaar vergeleken.

Tabel 2.1

Schema Identiteiten Begeleider

Identiteit Begeleider	Definitie
<i>Empatisch zelf</i>	De begeleider reageert empatisch om begrip te tonen en de therapeutische band op te bouwen, te versterken of te behouden.
<i>Organisatorisch zelf</i>	De begeleider noemt dingen van organisatorische aard.
<i>Methodisch zelf</i>	De begeleider verheldert de opdrachten/wat de bedoeling is.
<i>Parafraserend zelf</i>	De begeleider beschrijft kort in eigen woorden wat de cliënt heeft gezegd. Eventueel ook met de bedoeling te controleren of het goed begrepen is.
<i>Reflecterend zelf</i>	De begeleider reageert op iets van de deelnemer, met de bedoeling om de deelnemer hier dieper of anders over na te laten denken.
<i>Autobiografisch zelf</i>	De begeleider die eigen ervaringen relevant maakt of persoonlijke ervaringen deelt.
<i>Relationeel zelf</i>	De begeleider zoekt verbinding met de cliënt door iets gemeenschappelijks te benadrukken of te zoeken.

Tabel 2.2

Schema Identiteiten Deelnemer

Identiteit Deelnemer	Definitie
<i>Herstellende zelf</i>	De deelnemer is bezig om ervaringen uit het verleden te accepteren en in zichzelf te integreren. Hij heeft deze ervaringen nog geen plek gegeven.
<i>Groeiende zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer blikkt vooruit in de toekomst/ toont de behoefte om zich als mens te ontwikkelen, zonder duidelijke positieve of negatieve waardering tegenover het zelf.
<i>Onwenselijke zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer toont een duidelijke negatieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf.
<i>Wenselijke zelf</i>	Heden/toekomst De deelnemer toont een duidelijke positieve waardering met betrekking tot de wenselijkheid van dit zelf.
<i>Autobiografische zelf Neutraal</i>	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen.
<i>Autobiografische zelf Positief</i>	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke positieve waardering over zichzelf/wat hem is overkomen.
<i>Autobiografische zelf Negatief</i> → <i>intern geattribueerd</i> : → <i>extern geattribueerd</i> :	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij uit hierbij ontevredenheid over zichzelf. De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij vertelt over wat hem is overkomen.
<i>Cursist</i>	De deelnemer toont de behoefte om te voldoen aan de verwachtingen van de begeleider. Hieronder vallen ook praktische vragen over de cursus.
<i>Therapietrouwe zelf</i>	De deelnemer laat zien gemotiveerd te zijn om de cursus op de bedoelde manier te volgen.
<i>Relationele zelf</i>	De deelnemer initieert een relationele band/ een gemeenschappelijke identiteit met de begeleider.
<i>Emotionele zelf</i>	De deelnemer laat gevoelens/emoties van zichzelf zien.
<i>Rationele zelf</i>	De deelnemer beredeneert waarom iets is gebeurd zoals het is gebeurd.
<i>Onrechtvaardig behandeld zelf</i>	De deelnemer vindt dat hij onrechtvaardig is of wordt behandeld door de begeleider.

Tabel 2.3

Schema interactiecodes

Interactie: neemt toe (+) blijft gelijk(+/-) neemt af (-)	Interactiecodes voor deelnemer en begeleider	Definitie
+	<i>Bevestigt</i>	Het bevestigen van de eigen identiteit die reeds tot stand is gebracht of een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Initieert</i>	Het initiëren van de eigen identiteit of die van de gesprekspartner.
+	<i>Nuanceert</i>	Begrip tonen door gevoelens te reflecteren, alsook vergaand inzicht in wat er in de cliënt omgaat.
+	<i>Nodigt uit</i>	Het uitnodigen van een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Bemoedigt</i>	Het bemoedigen van een identiteit van de gesprekspartner.
+	<i>Herinitieert</i>	Een identiteit die reeds is geïnitieerd maar is komen te vervallen, wordt hervat.
+	<i>Herinterpreteert positief</i>	Een nieuwe, positievere betekenis geven aan een oorspronkelijk als negatief beleefde ervaring of identiteit.
+	<i>Zoekt verbinding</i>	Het zoeken van een gemeenschappelijk onderwerp of opdoen van gemeenschappelijke ervaringen. Uit deze interactie kan het "relationeel zelf" ontstaan
+/-	<i>Vervolgt</i>	Het vervolgen van een eigen identiteit die reeds is geïnitieerd.
+/-	<i>Verkent</i>	Meer duidelijkheid vragen over een geconstrueerde identiteit.
+/-	<i>Confronteert</i>	Een versterkte vorm van "nuanceert". Er worden interpretaties gebruikt die ver aflaggen van het referentiekader van de cliënt.
+/-	<i>Spiegelt</i>	Het op dezelfde wijze teruggeven van hetgeen de ander uit.
+/-	<i>Onderhandelt</i>	Een poging doen de situatie van een andere kant te belichten.
-	<i>Ontkracht</i>	Het ontkrachten van een identiteit die reeds tot stand is gebracht door zichzelf of de gesprekspartner.

3. Resultaten

3.1 Casus 1: Annika

Holistische contentanalyse

Annika is 62 jaar oud en de oudste van 7 kinderen. Ze heeft 4 broers en 2 zussen. Ze komt uit een katholiek gezin dat voor het eten gezamenlijk bad en 's zondags de kerk bezocht. Vandaag de dag is zij nog steeds wel gelovig, maar op een andere manier dan destijds; ze bidt niet meer en gaat niet naar de kerk. Met haar vader kon ze het goed vinden. Het maakte veel indruk op haar toen hij op 47-jarige leeftijd overleed aan een hartinfarct en zij als enige naast zijn sterfbed zat. Tijdens zijn overlijden was zij als enige thuis en rende naar hem toe toen hij begon te schreeuwen. Ze probeerde hem mond-op-mond beademing te geven, maar voelde zijn laatste diepe zucht. Een tijd lang heeft ze zich schuldig gevoeld over zijn dood, nu begrijpt ze dat ze heeft gedaan wat ze kon. Omdat haar moeder na zijn overlijden achterbleef met 7 kinderen, nam Annika al vroeg veel verantwoordelijkheden op haar. Haar jeugd vond zij niet leuk: *'Vooral niet omdat een oom en ook nog een neef (zijn zoon) seksueel aan mij zaten, terwijl ik nog een kind was. Achteraf is dat traumatischer geweest, dan je eerst denkt'*.

Op de lagere school was Annika een goede leerling, ze kon al schrijven voordat ze naar school ging. Ondanks haar goede schoolprestaties heeft ze niet gestudeerd; haar ouders wilden dat ze ging werken omdat ze het geld goed konden gebruiken. Na haar basisschooltijd heeft Annika de Mulo gedaan, ze was heel blij dat ze niet naar de huishoudschool hoefde maar vond het tegelijk ook niet leuk op de Mulo. Thuis was het altijd druk en woensdagmiddag moest ze bij een groot boerengezin werken; ze zag nauwelijks de mogelijkheid om voor school te werken en deed dit in de vroege ochtenduren of tussen andere taken door. Toch is ze geslaagd en daarna aan de slag gegaan als administratieve hulp in een groothandel.

Annika ging veel uit en ontmoette op zestienjarige leeftijd haar toekomstige echtgenoot. *'Hoewel ik tussendoor nog wel wat korte relaties heb gehad, was ik op mijn twintigste verloofd met de man, waarmee ik later zou trouwen en waarvan ik na 35 jaar zou scheiden'*. Na haar huwelijk op 21 jarige leeftijd, kwam er niet onmiddellijk een kind en werd ze onderzocht op vruchtbaarheid. Tegelijkertijd kreeg ze te maken met slechthorendheid waarvoor ze is geopereerd. Ondanks de operatie moest ze aan de gehoorapparaten. Een zwangerschap zou haar gehoor nog verder achteruit kunnen doen gaan, samen met haar echtgenoot besloot ze daarom te adopteren. Dit adoptiekind was bij aankomst lichamelijk in een slechte staat en eiste veel zorg. In de pubertijd werd Annika's dochter steeds onhandelbaarder waardoor ze zelfs even uit huis is geplaatst. Zelfs toen ze al uit huis was, leken haar bezoeken in het weekend slechts gepland om de boel op stellen te zetten. Toen haar dochter het huis dat ze huurde kon kopen maar Annika aangaf daar geen geld voor te hebben, werd haar dochter woedend. Annika kreeg tijdens deze ruzie

met haar dochter geen steun van haar man en is weggegaan. In eerste instantie om bij een vriend uit te huilen, maar daar is ze uiteindelijk gebleven. De enige manier destijds om aan de nare situatie te ontkomen, zo schrijft Annika, was weggaan. Dit weggaan is haar eigenlijk overkomen, ze had het niet gepland, het leek wel gestuurd. Achteraf gezien lijkt haar dit financieel en geestelijk te hebben gered. Later vroeg haar man een scheiding aan. Een jaar later overleed hij. Bij zijn begrafenis mocht Annika van haar dochter niet aanwezig zijn. Bij het overlijden van haar moeder, heeft Annika haar dochter gezien, maar haar dochter heeft haar genegeerd. *'Ik moet haar leren loslaten. Dat is het moeilijkste voor mij, dat loslaten'.*

Haar scheiding, de ziekte van haar ex en het genegeerd worden door haar dochter, heeft ze nooit goed kunnen verwerken. Later ontmoette zij haar vriend die haar reddende engel is geweest en nu haar levenspartner. *'Ik ben nu wel tevreden met mijn leven en mijn partner'.*

Annika is met pre-pensioen gegaan en geniet hiervan door naar een schildergroepje te gaan, een cursus kunstgeschiedenis te volgen, aan yoga te doen en vaak uit eten en op stap te gaan met haar partner. Na 5 jaar met haar partner samen te hebben gewoond, zijn ze overgegaan op een LAT-relatie. Haar partner heeft twee zonen en een kleinzoon met wie Annika het goed kan vinden. Haar dochter is inmiddels 30 jaar en weigert nog steeds contact met haar.

Annika stelt zich ten doel om haar verdriet over haar dochter en ex-man los te laten, een plezierig en fijn leven te leven met haar partner, af en toe helemaal zelfstandig te leven, dingen alleen te doen, gezond te leven, niet teveel te piekeren, contact met familie aan te houden en te vertrouwen op een goede loop der dingen.

Terugkijkend op haar leven ziet Annika haar leven nu een stuk mooier dan dat ze het eerst zag. Haar leven is positief veranderd. *'Toch is het –ondanks al deze positieve dingen- nog steeds zo, dat ik mijn 'vorige leven' nog steeds niet achter mij kan laten'.* Ze spreekt van een 'vorig leven' en het 'huidige leven'. Over het toekomstige leven denkt ze liever niet na *'want zo jong ben ik natuurlijk niet meer'.*

Ervaringen omtrent de cursus

Al jarenlang wilde Annika eigenlijk over haar leven schrijven. Daar is het nooit toe gekomen maar ze verwacht dat deze cursus haar daarbij kan helpen. Haar verhaal wil ze graag met anderen delen *'ik voel nog steeds de behoefte om mijn verhaal te vertellen en eigenlijk het liefst aan iemand die [haar ex-man en dochter] hebben gekend, maar dat is bijna niet mogelijk, want die contacten zijn er nauwelijks nog na mijn scheiding'.* Aan de cursus begint ze met plezier. Annika schrijft levendig en helder. Over haar schrijfstijl schrijft Linda: *'Je hebt een mooie, duidelijke manier van schrijven'.* Het contact tussen cursist en begeleider is positief. Wanneer Annika schrijft over dingen die niet direct binnen de opdrachten van de cursus thuishoren, zoals uitstapjes in het weekend, dan gaat haar begeleider hier gepast op in. Annika geeft aan dat de cursus haar helpt om haar geheugen

op te frissen *'met dingen, die je allang vergeten dacht te zijn. Dat is wel een bijzondere ervaring, vind ik'*. Het schrijven roept allerlei emoties bij haar op die eerst meer op de achtergrond aanwezig waren *'Maar op deze manier zet ik wel de dingen nog eens op een rijtje en dat is misschien toch wel goed'*. Hoewel Annika een paar keer aangeeft dat ze het lastig vindt om haar verhaal in het kort op te schrijven *'het is niet gemakkelijk om het zo in het kort op te schrijven'*, vindt ze het wel prettig om te schrijven en om feedback te krijgen op wat ze heeft geschreven. De cursus doet veel met haar en ze vindt het niet prettig dat de 'zware' dingen weer naar boven komen. Door ook oog te hebben voor de positieve dingen hoopt ze dat het toch goed uit zal pakken. Ze geeft ook aan dat ze 's nachts vaker droomt over de herinneringen die ze tijdens de cursus ophaalt. Uiteindelijk concludeert ze dat het schrijven haar goed heeft gedaan en zij nu *'alles weer iets beter een plaats kan geven, dat is mooi meegenomen'*. *'Het was voor mij toch wel heftig en intensief en alles moet nog een plaatsje krijgen maar ik denk dat de cursus mij toch wel heeft geholpen bij het verwerken van de vele gevoelens, die weer opnieuw werden getriggerd door dat schrijven en nadenken'*.

Doelen

Volgens Seligman *et al.* (2004) kunnen positieve emoties worden gevormd omtrent het verleden door het cultiveren van dankbaarheid en vergiffenis, omtrent het heden door waardering en bewustwording en omtrent de toekomst door het opbouwen van hoop en optimisme. Tot meer geluk kan ook gekomen worden door te streven naar voldoening in alledaagse activiteiten. Tot slot is het vinden van betekenis (in het leven) een weg naar geluk. In deze paragraaf wordt Annika's casus op deze punten geëvalueerd.

Positieve emoties

- *Cultiveren van dankbaarheid en vergiffenis omtrent het verleden*

Met het verwerken van bepaalde dingen uit haar verleden heeft Annika nog veel moeite: Dat ze seksueel is misbruikt door haar oom en neef, dat ze niet de gelegenheid heeft gehad om te studeren, dat haar dochter altijd zo negatief is geweest naar haar toe en ook had ze moeite met haar scheiding van haar ex-man, de ziekte van haar man na hun scheiding en dat zij hem daarin niet kon steunen.

Dankbaarheid toont ze echter ook: *'Ik ben er dankbaar voor dat mijn vader mij al zo jong lezen en breien heeft geleerd en ook ben ik dankbaar voor de liefde die mijn ouders voor elkaar en voor ons als kinderen voelden'*. Ze is er ook dankbaar voor dat ze aan de Mulo mocht studeren in plaats van aan de huishoudschool. Ze voelde zich schuldig omtrent de dood van haar vader, maar heeft zichzelf vergeven door in te zien dat het niet haar schuld was. Ze is er nu dankbaar voor dat ze bij zijn sterven aanwezig mocht zijn. Hoewel ze het moeilijk heeft met de verwerking van haar ervaringen met haar ex-man en haar dochter, geeft ze nu toch aan dat zij de belangrijkste personen in haar leven zijn geweest. Misschien dat zij hen toch (deels) heeft kunnen vergeven. Terugkijkend is ze er dankbaar voor dat zij haar huidige partner heeft leren kennen en zij nu zoveel dingen samen kunnen doen.

- *Waardering en bewustwording in het heden*

In het heden heeft zij veel waardering voor haar huidige leven. Ze woont in een heerlijke omgeving, haar LAT-relatie vindt ze erg fijn, ze kan het goed vinden met de zonen en kleinzoon van haar partner en geniet van de uitjes die ze samen met haar partner onderneemt. *'Ik ben nu wel tevreden met mijn leven en mijn partner. We doen gezellige dingen samen en kunnen praten. Ik heb mijn eigen huisje en maak mijn eigen keuzes en ik kan weer genieten van het leven'*. Ze heeft nu een beter leven vindt ze zelf, en besluit *'dat ik beter in het hier en nu kan leven dan in het verleden'*.

- *Opbouwen van hoop en optimisme voor de toekomst*

Naar de toekomst wil Annika niet kijken. In de opdracht waarvoor ze eigenlijk 10 jaar vooruit zou moeten kijken, besluit ze om 10 jaar terug te kijken. *'Ik wil niet al teveel in de toekomst kijken, want zo jong ben ik natuurlijk niet meer en mijn partner is net 75 jaar geworden, dus 12 jaar ouder dan ik. We kunnen maar beter proberen te genieten van wat het leven ons nu schenkt en dat doen we ook wel'*.

Voldoening

Voldoening vindt Annika in haar cursus kunstgeschiedenis, haar schildergroepje, yoga, lezen, naaien achter de naaimachine, luisteren naar lichtklassieke muziek, de natuur en de uitjes met haar partner. Voldoening vindt ze ook in het werken aan haar appartement: *'Ik ben erg blij met mijn huidige appartement en heb het leuk ingericht, waarbij ik mijn creativiteit kan gebruiken en waaraan ik veel plezier beleef'*.

Betekenis

Annika heeft veel geleerd van haar verleden en is erachter gekomen dat het goed is om kritisch in het leven te staan en dat je jezelf altijd kunt blijven ontwikkelen. Ze heeft aan het eind van de cursus dan ook veel doelen voor zichzelf opgesteld:

- *Het loslaten van het verdriet vanwege haar dochter en ex-man*
- *Het vertrouwen op een goede loop der dingen*
- *Een plezierig en fijn leven met mijn huidige levenspartner*
- *Af en toe helemaal zelfstandig leven in mijn huis, dus ook af en toe 's nachts alleen zijn in mijn huis.*
- *Dingen alleen doen, zonder mijn partner, zoals bijv. bij yoga en schilderen en alleen bijv. op reis gaan.*
- *Gezond leven*
- *Niet teveel piekeren*
- *Contact met familie aanhouden.*

Beschrijving identiteitsontwikkeling (zie Tabel 3.1 en 3.2 en Figuur 3.1 en 3.2)

Autobiografische zelf, neutraal en positief.

Vanuit de autobiografische identiteiten wordt, buiten de afscheid mail om, in alle e-mails het meest geschreven. De begeleider Linda initieert haar autobiografische zelf in de eerste mail waarin zij zich voorstelt *'om het contact wat persoonlijker te maken'*. Hierna komt deze begeleidersidentiteit te vervallen. Annika spiegelt Linda in haar eerste mail door zich ook voor te stellen. Hiermee initieert zij gelijk haar autobiografische zelf waar vanuit zij in alle e-mails afwisselend neutraal, positief of negatief schrijft. Neutraal schrijft zij tijdens het voorstellen over haar huidige leven en het werk dat ze tot voor kort deed. Dit vervolgt zij in week 1, 2 en 3 waarin ze uiteenzet hoe haar gezinssituatie was, hoe zij haar schooltijd is doorgekomen, hoe zij is begonnen met werken en een gezinnetje stichtte. In week 4 en 6 schrijft ze nog hier en daar een neutrale zin als: *'Het is mij eigenlijk overkomen, het leek wel alsof dingen zo gestuurd werden'* maar dat is meer ter ondersteuning van een andere identiteit. Linda reageert op deze identiteit voornamelijk bemoedigend *'Hartelijk dank voor je voorstel e-mail. Leuk om te lezen dat je zoveel interesses en hobby's hebt'* en nuancerend *'Fijn om te lezen dat je soms het gevoel hebt dat hij contact met je legt. Dit moet je vast een prettig gevoel geven'*.

Positief schrijft Annika in de eerste mail over haar huidige relatie *'Ik woon dus alleen, maar mijn partner logeert vaak bij mij en ik bij hem, een LAT-relatie dus en dat vind ik heel fijn'*. Wanneer ze in week 1 terugkijkt op haar jonge jaren, schrijft ze erg weinig vanuit de positieve autobiografische identiteit. Ze noemt enkel dat ze er dankbaar voor is dat haar vader haar al vroeg had leren lezen en breien en ze denkt terug aan een kinderboek dat ze destijds geweldig vond. In week 2 schrijft ze meer vanuit deze identiteit en wel dat ze dankbaar is dat ze naar de Mulo mocht in plaats van naar de huishoudschool, ze schrijft over haar eerste baantje en over haar ontmoeting met haar ex-man. Over haar ex-man en haar huidige partner schrijft ze nog vaak vanuit deze identiteit *'Ik ben nu wel tevreden met mijn leven en mijn partner. We doen gezellige dingen samen en kunnen praten. Ik heb mijn eigen huisje en maak mijn eigen keuzes en ik kan weer genieten van het leven'*. Hierop reageert Linda met *'Dat vind ik heel fijn om te horen'* en dit is tevens haar enige reactie op deze identiteit. Tot slot, wanneer Annika in week 6 terugkijkt op haar leven, is ze ook positief: *'Mijn leven is dus erg in positieve zin veranderd en ik geniet daar ook van'*.

Autobiografische zelf, negatief, intern en extern geattribueerd.

Wanneer Annika schrijft vanuit haar negatieve autobiografische zelf, schrijft zij deze herinneringen vooral toe aan haar omgeving of situatie. Slechts twee punten attribueert ze intern namelijk dat ze zelf destijds niet naar de HBS wilde *'Ik vond namelijk, dat ik helemaal niet bij paste bij het milieu van die - in mijn ogen - rijkeluijskinderen en daar heb ik dus achteraf wel spijt van'*. Gelijk daarna ontkracht Annika dit door het toch extern te attribueren: *'dat wijt ik dus duidelijk aan de context en tijdgeest van toen'*. Het tweede punt betreft haar schuldgevoelens omtrent de dood van haar vader: *'Later heb ik heel vaak gedacht dat ik het niet goed had gedaan door mijn adem aan hem te geven, dat hij misschien daarom wel dood was gegaan'*, maar ook dit ontkracht ze onmiddellijk *'Ik wist eigenlijk ook wel, dat dat niet zo was'*. Hoewel ze haar autobiografische, extern

geattribueerde zelf al in de voorstel mail initieert, komt deze pas goed tot uiting in de eerste opdracht waarin ze schrijft over haar jonge jaren en familie. Ze schrijft hier dat ze seksueel is misbruikt: *'Mijn jeugd was niet zo leuk. Vooral niet omdat een oom en ook nog een neef (zijn zoon) seksueel aan mij zaten, terwijl ik nog een kind was'*. Ook schrijft ze, verspreidt over week 2, 3, 4 en 6 uitgebreid over het overlijden van haar vader en over haar problemen met haar narcistische dochter. Linda reageert op deze identiteit nuancerend door begrip te tonen voor de nare gebeurtenissen die in Annika's leven hebben plaatsgevonden, bevestigend door toe te geven dat bepaalde gebeurtenissen inderdaad vervelend waren en met verkennende vragen om meer vat te krijgen op Annika's verhaal. Eenmaal onderhandelt ze als reactie op Annika's schrijven over haar problemen met haar dochter, met de vraag: *'Was het contact met haar altijd slecht, of waren er ook uitzonderingen?'*. Hiermee probeert zij de situatie van een andere kant te belichten.

Wenselijke en onwenselijke zelf.

In de eerste opdracht over jonge jaren en familie initieert Annika haar wenselijke zelf en die komt in die week ook meer naar voren dan in andere weken. Wenselijk vindt ze dat ze al vroeg vond dat ze recht had op een eigen mening, dat ze op de lagere school een erg goede leerling was en dat ze goed kan observeren, luisteren en contact kan maken met anderen. In week 4 nodigt Linda een identiteit uit door de vraag: *'Helpt het schrijven je om het te verwerken?'* en in week 5 door de vraag: *'Hoe vond je het om hier mee bezig te zijn? Heeft het je geholpen?'*, Annika reageert op beide vragen vanuit de wenselijke zelf. In week 6 initieert Linda nog een wenselijke identiteit door te stellen: *'Mijn indruk is dat je veel inzicht in je zelf en in je leven hebt'*. Het onwenselijke zelf komt eigenlijk erg weinig voor. Toch wordt deze al in de eerste mail geïnitieerd omdat Annika al meteen moet toegeven dat ze de eerste opdracht niet op tijd kan versturen. Tijdens haar schrijven over jonge jaren en familie stelt ze: *'Wel is mijn vertrouwen in mensen behoorlijk beschadigt, ik ben lang niet meer zo "te goeder trouw" als vroeger'*. Linda stelt hierop twee verkennende vragen: *'Kun je hier iets meer over vertellen? Hoe is dit zo gekomen?'*. Tot slot schrijft Annika dat ze soms zo trouw is in relaties, dat ze door gaat tegen beter weten in en dan vaak teleurgesteld is in de ander. Linda herinterpreteert dit positief door te stellen: *'Dit is een mooie eigenschap, vind je dat zelf ook?'*.

Herstellende en groeiende zelf.

In week 2 initieert Annika haar herstellende zelf door in te zien dat, toen haar vader stierf, ze heeft gedaan wat ze kon. Dit wordt door Linda bemoedigd. In week 3 geeft Annika aan erg veel moeite te hebben met haar dochter en beseft ze dat ze haar moet leren loslaten: *'Ik moet haar leren loslaten. Dat is het moeilijkste voor mij, dat loslaten'*. Linda reageert hier als volgt op: *'Dat lijkt me inderdaad erg moeilijk. Ik heb de indruk dat je dit ook eigenlijk liever niet wilt, klopt dat? Wat zou je wel willen?'*. Verder geeft Annika meerdere malen aan moeite te hebben met het verwerken van haar scheiding en de ziekte van haar ex-man en van de moeilijkheden met haar dochter. Ze beseft dat ze dit alles een plaatsje moet en wil geven, maar dit is haar nog niet gelukt. Dat ze wel bezig is met het verwerken van de nare herinneringen, uit ze in haar groeiende zelf. Dit zelf initieert zij in de voorstelmail door aan te geven dat ze verwacht dat deze cursus haar kan helpen. In de

eerste week vindt ze hierop bevestiging omdat het schrijven haar geheugen opfrist. Ook geeft ze aan dat iemand zichzelf altijd kan blijven ontwikkelen en ziet ze dat haar verleden haar heeft doen groeien tot de persoon die zij nu is. Linda nodigt de groeiende identiteit meerdere malen uit door te vragen hoe Annika het schrijven ervaart, Annika reageert hierop steeds positief: *'Het is nu wel zo, dat ik in deze cursus, door dingen op te schrijven alles weer iets beter een plaats kan geven'*. In week 6 schrijft ze over de doelen in haar leven, deze doelen stelt zij op om aan zichzelf te werken, hier heeft ze daarom veel geschreven vanuit het groeiende zelf.

Cursist en therapietrouwe zelf.

Als cursist schrijft Annika over de opdrachten: *'Ingesloten vind je mijn A4'tje voor de eerste opdracht'*. Linda reageert hierop vaak bevestigend of bemoedigend: *'Dank je wel voor het opsturen van de eerste opdracht'*. Wanneer Annika in week 5 schrijft: *'Het domein Groei en Gezondheid springt er iets uit met 3 kruisjes. De andere domeinen hebben allemaal 1 kruisje en er ontbreekt geen enkel domein'*, benut Linda dit door Annika's situatie vanuit een positieve hoek te belichten door uit te leggen dat wetenschappelijk is bewezen dat de kans kleiner is om depressief te worden wanneer je in meer domeinen actief bent. Tot slot nodigt Linda deze identiteit een paar keer uit door bijvoorbeeld te vragen: *'Kun je me laten weten of het je lukt om het volgende week op te sturen?'*. Waar de cursist schrijft over de opdrachten, daar laat het therapietrouwe zelf vooral zien dat Annika graag aan de verwachtingen van haar begeleider wil voldoen. Vanuit dit zelf geeft ze bijvoorbeeld door wanneer ze een opdracht niet op tijd in kan leveren. Op uitnodiging van Linda initieert zij dit zelf in de voorstelmail door zich, volgens de planning van de cursus, voor te stellen. In week één moet zij zich gelijk al verontschuldigen: *'Maar dat betekent dus dat ik het nu - de eerste de beste keer al - niet ga redden om mijn "verhaal" voor woensdag bij je in te leveren (want we komen pas op woensdag terug)'*. Annika is therapietrouw wanneer zij, of zij hier nu al dan niet in slaagt, probeert om zich te houden aan de planning van de cursus. Ook geeft ze enkele malen aan dat ze iets lastig vindt, maar dat ze het dan toch probeert maakt haar therapietrouw. Op uitnodiging van Linda schrijft ze *'Het voelt nog steeds vreemd om zo openhartig over mezelf te schrijven, het voelt een beetje alsof je iets doet wat eigenlijk niet mag, maar toch wil ik het graag'*.

Relationele zelf.

Vanuit het relationele zelf bedankt Annika haar begeleider voor haar mails en feedback. Op haar beurt bedankt Linda haar cursist vanuit haar relationele zelf. Soms maakt Annika opmerkingen zoals *'Nu nog een week en dan is het allemaal al weer klaar'* of *'Ik hoor graag weer van je'*, waarmee zij toch lijkt te zoeken naar een wat minder officiële cliënt – therapeut relatie.

Emotionele zelf.

In week 1 initieert Annika deze identiteit door aan te geven dat ze het intens vond om bij het sterven van haar vader aanwezig te zijn. Over het overlijden van haar vader spreekt zij ook vanuit dit zelf in week 2. Wanneer Annika schrijft over haar seksueel misbruik reageert Linda nuancerend en verkennend: *'Wat verschrikkelijk dat je als kind seksueel*

misbruikt bent door je oom en neef. Dit moet vast een hele moeilijke periode zijn geweest'. In week 3 en 5 schrijft ze over haar contact met haar dochter: *'Mijn grootste teleurstelling is dat degene waar ik het allermeest van houdt, zo negatief naar mij is geweest al die jaren'.* Enkele malen drukt zij zich emotioneel uit in een elf of Haiku:

'Zij was daar alleen

En voelde vaders hand

Maar toen ging hij dood'.

Hierop reageert Linda bemoedigend en verkennend: *'De Haiku die je hebt gemaakt, vind ik erg mooi. Heeft het maken ervan je geholpen? Zo ja, op welke manier?'* Wanneer Annika in week 4 aangeeft dat het schrijven allerlei emoties oproept reageert Linda als volgt: *'Je zegt dat je door het schrijven de dingen nog eens op een rij zet. Door autobiografisch kijk je inderdaad nog eens terug op je leven. Hierdoor kunnen zeker (negatieve) emoties loskomen, zoals je zelf al zegt, maar als je ook oog hebt voor je positieve emoties kan dit alleen maar goed voor je uitpakken'.* Tot slot geeft Annika in week 7 aan dat ze de cursus toch wel heftig en intens vond.

Rationele zelf.

In de voorstelmail geeft Annika aan dat ze al jarenlang het idee heeft om over haar leven te schrijven. Dit probeert ze te verklaren door te stellen: *'Ik denk dat ik mijn leven niet goed aan het papier durfde toe te vertrouwen, ik weet niet goed waarom'.* In week 1 komt deze identiteit te vervallen, maar in week 2 pakt ze hem op door toe te geven dat ze, ondanks haar schuldgevoelens, eigenlijk wel wist dat zij niet de oorzaak was van haar vaders dood. In week 3 geeft ze een verklaring voor de fysieke toestand waarin haar geadopteerde dochter verkeerde toen zij haar kreeg: *'Dat kwam omdat zij een paar maanden eerder eigenlijk al had mogen overkomen, maar omdat ze toen waterpokken had, heeft dat 3 maanden langer geduurd, dus dat heeft haar waarschijnlijk niet goed gedaan'.* In week 5 stelt ze dat het scheiden van haar man en dochter achteraf de enige manier was om te stoppen en er niet aan onder door te gaan. Dit bevestigt ze in diezelfde mail door te stellen: *'Dit was voor mij de manier om uit een diep dal te komen'.* Over haar herinneringen aan haar ex-man en dochter kan ze eigenlijk moeilijk praten omdat ze geen mensen kent die hen hebben gekend. Dit initieert en bevestigt ze in week 6. Linda reageert helemaal niet op Annika's rationele zelf.

Onrechtvaardig behandelde zelf.

Vanuit dit zelf schrijft Annika niet eenmaal.

Psychologie bachelorthese 2013

Tabel 3.1

Interactieoverzicht

Identiteitsontwikkeling Cursist Annika

Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B
<i>Cursist:</i>																
Herstellende					in.	be.	ve.	nu. con	ver.	nod nu.	ve.				her.	
Groeierende	in.		her.		ve.	nod			her.	nod	ve.	bev	her. ve.	nod bev	ve.	
Onwenselijke	in.		in.	ver.					her.	h.p.						
Wenselijke			in. ve.						her.	nod be.		nod	her.	her.		
Autobiogr neu.	in. bev ve.	be. nu. nod	ve.		ve.	nu. ver.	ve.		ve.	nod nu. bev ver.			ve.	nu.		
Autobiogr. po.	in. ve.		ve.		ve. ont.		ve.		ve.	nu.	ve.	z.v.	ve.			
A.biogr. ne. in.			in. ont.		her. ont.	ver.										
A.biogr. ne. ex.	in. bev		her. ve.	ver. nu.	ve. nu.	ver. nu.	ve. bev	nu. o.h.	ve.	bev	ve.		ve. bev	nu.		
Cursist			in. ve.	nod bev be.	ve.		ve.	be.			ve.	be. o.h.	ve.	nod nu. ver.	ve.	nod
Therapietrouw	in. ve.	nod nu.			ve.	nod			ve.	be.	ve.		ve.	be.	ve.	be. nod
Relationele	in. zv. ve.				z.v.	be.	z.v.		z.v.				z.v.	bev		z.v.
Emotionele			in. ve.	nu. ver.	ve. bev	be. ver.	ve.		ve.	bev h.p. be. ver.	ve.	ver.	her.		ve.	
Rationele	in.				her. ont.		ve.		her. ver. bev				her. bev			

*in. = initieert, z.v. = zoekt verbinding, bev = bevestigt, nod = nodig uit, ve = vervolgt, her = herinitieert, ont = ontkracht, o.h. = onderhandelt, con = confronteert, h.p. = herinterpreteert positief, nu. = nuanceert, ver = verkent, be. = bemoedigt.

Tabel 3.2

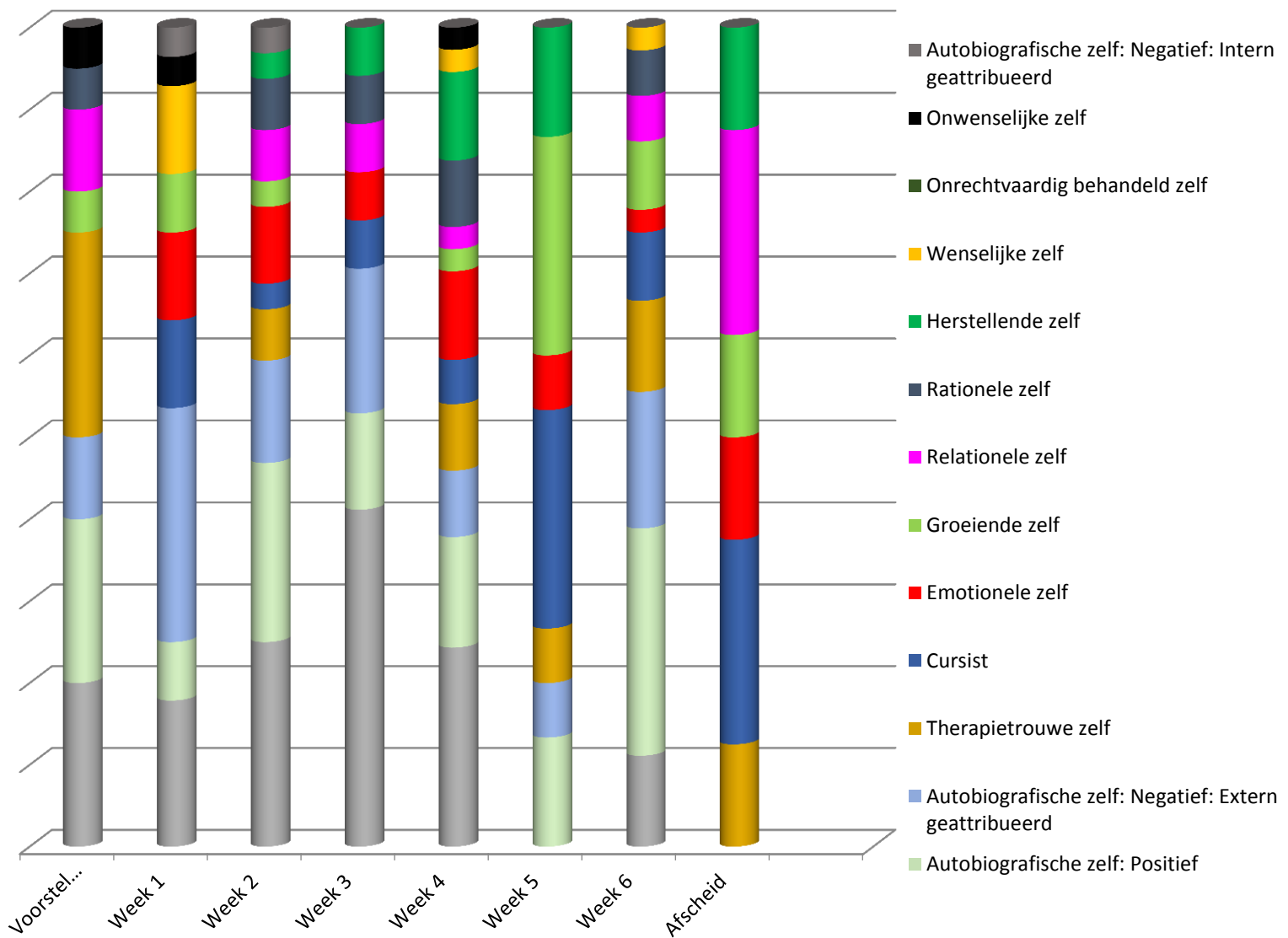
Interactieoverzicht

Identiteitsontwikkeling Counselor Linda

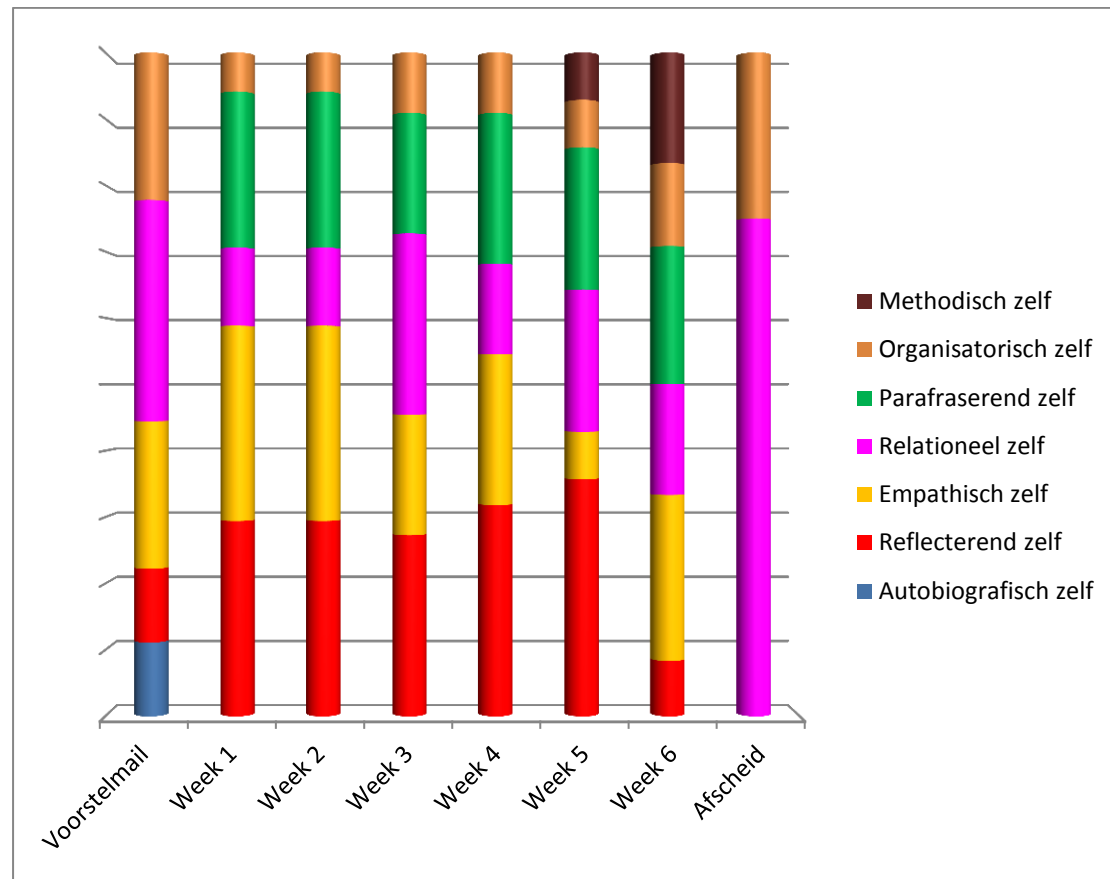
Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B
<i>Counselor:</i>																
Empatisch		in.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		
Organisator		in.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.	ve.	
Methodisch												in.	nod	ve.		
Parafraserend				in. ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		
Reflecterend			bev	in.		ve.		ve.	nod	ve.		ve.		ve.		
Autobiografisch	bev spi.	in.														
Relationeel	bev	in.		z.v.		ve. z.v.		ve. z.v.	z.v.	z.v.		z.v.		z.v.	z.v.	

*spi. = spiegelt, z.v. = zoekt verbinding, in. = initieert, nod. = nodig uit, bev = bevestigt, ve = vervolgt.

Figuur 3.1:
Identiteitsontwikkeling Cursist Annika



Figuur 3.2:
Identiteitsontwikkeling Counselor Linda



Bepalen van baat

Vermoedelijk heeft Annika baat gehad bij de cursus 'Op verhaal komen'. Tot deze voorspelling kom ik op basis van de volgende overwegingen:

Annika is de cursus ingestapt met een realistisch doel, namelijk het op papier zetten van haar levensverhaal. Ze lijkt enthousiast aan de cursus te beginnen, geeft aan graag haar verhaal op papier te willen zetten en kan dit ook. Omdat ze nu met pensioen is heeft ze bovendien de tijd om te schrijven. Haar levensverhaal wil zij graag met iemand delen en dit doet zij in alle openheid. De opdrachten lijken Annika duidelijk te zijn; om extra uitleg heeft zij nooit gevraagd en ze schrijft dan ook weinig vanuit de cursistenidentiteit. Verder doet ze erg haar best om therapietrouw te zijn en schrijft ze veel vanuit het therapietrouwe zelf; ze probeert opdrachten op tijd in te leveren en lukt haar dit niet, dan geeft ze dit tijdig door. Ook lijkt ze graag aan de verwachtingen van haar begeleider te willen voldoen en de opdrachten naar behoren te willen maken. Met haar begeleider heeft ze een goed therapeutisch contact, wat zich uit in de relationele zelden. Linda reageert op Annika's verhalen empathisch vanuit het empathisch zelf en treffend vanuit het reflecterend zelf. Ook stelt zij haar gerust wanneer nodig. Annika lijkt blij met haar feedback. Bovendien doet Annika iets met deze feedback door het te verwerken in de volgende mail

of aan te geven dat ze over de feedback na zal denken en er voor zichzelf iets mee zal doen, andere keren begrijpt ze de feedback niet direct en vraagt ze om meer uitleg. Uit haar schrijven vanuit het groeierende zelf en uit haar doelen en houding, komt naar voren dat Annika graag aan zichzelf wil werken. Ze lijkt dan ook actief bezig te zijn met de cursus. Niet alleen door de opdrachten te maken, maar ook door erover na te denken, zoals naar voren komt in het herstellende zelf. Ze geeft meerdere malen aan dat ze het erg intensief vindt, dat het veel emoties oproept en eenmaal schrijft ze dat ze er 's nachts over droomt. Ze schrijft positief over de cursus en heeft het gevoel er baat bij te hebben.

Om baat te hebben bij een therapie, zo komt uit de analyse van deze casus naar voren, is het belangrijk om:

- de cursus in te stappen met een realistisch doel;
- tijd te hebben voor de cursus;
- graag te schrijven en ook goed te kunnen schrijven;
- gemotiveerd te zijn;
- je levensverhaal te willen delen en dit ook in alle openheid te doen;
- de opdrachten goed te begrijpen (en dus weinig vanuit de cursistenrol schrijven);
- therapietrouw te zijn (therapietrouwe zelf);
- goed contact te hebben met de begeleider (relationele zelf);
- open te staan voor feedback, de feedback te waarderen en verwerken;
- de cursus te waarderen;
- graag aan jezelf te willen werken (groeierende zelf);
- zelf actief bezig te zijn met de (inhoud van de) cursus (herstellende zelf);
- zelf te ervaren baat te hebben bij de cursus;
- een begeleider te hebben die empatisch reageert (empatisch zelf);
- een begeleider te hebben die treffend reageert (reflecterend zelf);
- een begeleider te hebben die de cliënt gerust stelt; en
- een begeleider te hebben die zich goed aan de cliënt aanpast.

Twee punten hadden ertoe kunnen leiden dat Annika geen baat bij de cursus zou hebben gehad. Ze vond het moeilijk om haar verhalen te beperken tot één a4tje en het schrijven bracht veel moeilijke herinneringen en gevoelens naar boven. Dit laatste zou baat kunnen tegengaan en sterker nog, ervoor kunnen zorgen dat iemand slechter uit de cursus komt dan dat diegene erin is gegaan. Annika's begeleider heeft deze moeilijkheid echter verholpen door uit te leggen dat moeilijke herinneringen en gevoelens juist goed zijn wanneer ook aandacht wordt geschonken aan de positieve punten.

3.2 Casus 2: Jeroen

Holistische contentanalyse

Jeroen is 48 jaar oud en werkt bij een gemeente als projectmedewerker. Hij vindt dit een leuke baan maar vanwege de bezuinigingen zal hij binnenkort een andere functie krijgen. Samen met zijn vriendin en 10 jaar oude dochter woont hij in Amsterdam. Hij houdt van sporten en geeft aan dat sport altijd zijn uitlaatklep is geweest.

Jeroens moeder overleed op 26 jarige leeftijd, hij was toen 3 jaar. Waaraan zijn moeder overleed is bij Jeroen onbekend. Verhalen doen de ronde dat ze door zijn vader verwaarloosd zou zijn, zelfmoord zou hebben gepleegd of aan de medicijnen voor anorexia overleden zou zijn. Na haar overlijden is het contact met die kant van de familie verbroken.

'Mijn jeugd was: leuk, liefdeloos en op straat spelen'.

Jeroen is opgegroeid met twee oudere broers, zijn vader en stiefmoeder. Als kind was hij *'vrij onzichtbaar maar ook een boefje'*. Samen met zijn broers voetbalde hij veel en haalde hij veel kattenkwaad uit. Jeroen wilde er altijd graag bij horen en dit heeft hem vaak geknakt. Hij was altijd onzeker en afgunstig naar anderen toe en was bang om niet aardig gevonden te worden. Hij voelde zich niet gehoord want mensen konden nooit weten wat hij allemaal had meegemaakt. Voor het kattenkwaad dat hij uithaalde strafte zijn stiefmoeder hem vaak met de mattenklopper of een koude douche. Van haar heeft hij geen echte moederliefde ontvangen. Wel ondernamen ze als gezin veel activiteiten: ze gingen twee keer per jaar op vakantie en omdat zijn vader altijd vroeg thuiskwam van zijn werk, deden zij vaak leuke dingen samen. Ze gingen vaak naar de voetbalclub *'en bijna elke zondag gingen we met zijn allen eten bij de chinees of was het thuis patat bakken'*. Juist toen hij bewust contact met zijn vader kon krijgen, stierf hij onder Jeroens ogen op 47-jarige leeftijd aan een hartinfarct. Jeroen was toen 19 jaar. *'De dood van mijn vader is traumatisch geweest'*.

Op z'n vierde werd hij voor het eerst verliefd op een meisje en sindsdien is hij altijd verliefd geweest maar *'te verlegen en onzeker om er van te genieten'*. Een jaar na zijn vaders overlijden kreeg Jeroen een relatie die bijna vijf jaar duurde. Op z'n werk ontmoette hij echter een oudere vrouw die haar interesse in hem liet blijken. Samen met haar en zijn beste vriend gingen zij stappen en Jeroen ging na die tijd nog met haar mee naar huis. Zij hebben daar gezoend. Toen hij zijn vriendin hierover vertelde stortte zij in. Jeroen vroeg zijn beste vriend of hij haar wilde troosten, en daarop kreeg zijn vriend een relatie met het meisje. *'Ik was mijn vader kwijt, mijn grote liefde kwijt en mijn beste vriend'*. Jaren later trof hij zijn toenmalige vriendin met een zak over haar hoofd aan. Vier maanden later ontmoette hij zijn huidige vriendin.

Zijn motivatie om aan deze cursus mee te doen is omdat *'ik merk dat ik steeds weer stuk loop door bepaalde karaktertrekken, en dan specifiek mijn onzekerheid en angst'*. Hij gelooft dat hij zijn trauma's niet goed heeft verwerkt en dat deze de oorzaak zijn van zijn problemen. Toch stelt Jeroen dat de moeilijkste tijden hem het meest hebben opgeleverd.

Dan moest hij namelijk knokken en dat gaf hem het gevoel te leven. *'Soms heb ik de behoefte om expres de boel te laten escaleren om weer echt te kunnen voelen'.*

Jeroens oom was als een vader voor hem. Hij woonde in Spanje en op Jeroens bezoeken aldaar, ging Jeroen met veel vrouwen. Zijn oom vond dit prachtig. Op vrouwenjacht gaan was, naast sporten en het roken van joints, zijn manier om het verlies en gemis te kunnen overleven. Jeroen is een sociaalvaardig persoon, maar heeft altijd bindingsangst gehad en is daardoor altijd een 'loner' geweest. Hij vindt zichzelf veel te afhankelijk en is bang om mensen te verliezen en bang om verraden te worden. Vertrouwen vindt hij dan ook het belangrijkste in vriendschappen. *'Verlaten worden en missen: twee grote pijnen in mijn leven'.* Zijn vroegere vriendin heeft hem genezen van zijn bindingsangst en negatieve vrouwbeeld. Toch voelt Jeroen zich nog steeds ontheemd wanneer zijn huidige vriendin voor haar werk als stewardess weg moet.

De moeilijkste beslissing in zijn leven was om een kind op de wereld te zetten. Nog steeds is hij erg bang dat het dezelfde pijn zal meemaken die hij heeft meegemaakt. Voor zijn dochter heeft hij zichzelf positief veranderd om een balans te vinden tussen de vrije jongen en de verantwoordelijke vader. Zij is dan ook de belangrijkste persoon in zijn leven. Zij is ook de reden waarom hij via deze cursus aan het schrijven van een autobiografie wilde beginnen, want dan zou zij later kunnen lezen wie haar vader precies was.

Jeroen heeft veel baantjes gehad, maar zou zich nu weleens willen focussen op dat wat hij echt wil. Hij vindt het moeilijk om zich doelen te stellen. Hij heeft altijd zijn hoofd vol met dingen die hij nog moet doen, nu werkt hij eraan om 'minder te moeten'. Hij wil meer gaan genieten en iets minder op zichzelf zijn. Ook wil hij weer aan een studie beginnen zodat hij meer zal verdienen maar hij ziet twee studiemogelijkheden zitten en vindt het moeilijk om een keuze te maken. Hij wil gedisciplineerder worden; nu maakt hij dingen vaak niet af. Bovendien neemt hij zich voor om zijn uiterste best te doen in alles wat hij doet, in plaats van zoveel mogelijk te bereiken met zo weinig mogelijk moeite. Hij heeft vaak zoveel ideeën dat hij er niet één uitvoert, hier wil hij verandering in brengen door zijn creativiteit en sociale vaardigheid aan te spreken of verder te ontwikkelen. Door deze doelen te verwezenlijken, hoopt Jeroen een leuke parttime baan te krijgen met daarnaast wat onderneminkjes en hij hoopt overtuigd te worden van zichzelf en rust te vinden in zijn manier van leven.

'Als ik terug kijk op mijn leven dan ben ik een persoon die veel heeft meegemaakt en die, na een terugval en zijn lessen lerend, steeds weer positief doorgaat'.

Ervaringen omtrent de cursus

Met behulp van de cursus *Op verhaal komen* wil Jeroen zijn trauma's leren verwerken en beter om leren gaan met zijn onzekerheid en angst. Renske geeft echter aan dat de cursus meer bedoeld is om een overzicht te krijgen van zijn gevoelens en herinneringen en dat hij voor het eventueel verder verwerken van trauma's, beter terecht kan bij een psycholoog.

Jeroen reageert hier goed op en schrijft wat later in de cursus: *'Ik vertel je dit omdat ik terdege beseft dat deze traumatische gebeurtenissen niet met dit zelftherapie verwerkt kunnen worden, daarvoor zal ik zoals jij al aangaf een ander pad voor bewandelen'*. Verder wilde Jeroen al jarenlang een autobiografie schrijven voor zijn dochter en verwacht hij dat deze cursus hem daarbij goed kan helpen. Hoewel hij mooie zinnen schrijft, is dat wat hij schrijft nogal chaotisch van de hak op de tak. Het is een enorm gepuzzel om er één verhaal in te vinden. In het begin begrijpt Jeroen niet goed wat de bedoeling van de cursus is en wat van hem wordt verwacht. Na enig vragen van zijn kant en uitleg van Renske, gaat hij echter goed aan de slag en ligt hij gedurende de hele cursus op schema. Moeilijk in de cursus vond hij het bedenken van doelen en het schrijven van specifieke herinneringen. *'Doelen in je leven: Dit vond ik een moeilijk hoofdstuk, vooral omdat ik al moeite had met het schrijven van de specifieke herinneringen in de vorige hoofdstukken'*. Jeroen benoemt dat de cursus een goede oefening is om te gaan schrijven en hoopt dat hij na de cursus de discipline op kan brengen om ook echt te beginnen met schrijven. Hij heeft het idee dat hij wel baat heeft bij de cursus. In de tweede week schrijft hij al: *'door autobiografisch te schrijven, en vooral dan ook de leuke kanten te benoemen, merk ik nu al dat de opzet van dit schrijven zijn vruchten afwerpt'* en in de zesde week schrijft hij: *'Ik heb het gevoel dat ik weer aardig op mijn padje aan het komen ben'*. Vaak vraagt hij om specifieke reacties van Renske en hij laat duidelijk merken dat hij deze reacties ook waardeert: *'Ik heb niet een vraag voor je, een reactie van jou op mijn schrijven is al mooi en als jij daarin vragen stelt dan is dat nog mooier'*. Renske's feedback neemt hij ter harte. Dat hij het contact met haar waardeert blijkt vooral uit zijn afscheidsmail: *'Ik vond het een uitdaging om aan dit onderzoek mee te doen en ik heb er zeker baat bij gehad mede door de correspondentie met jou. ... Ik weet niet of ik nog met jou contact ga hebben wat dit onderzoek betreft maar mocht je een keer in Amsterdam zijn dan zou ik het leuk vinden om je een keer in levende lijfe te ontmoeten (als dit toegestaan is voor jou natuurlijk wat je werk betreft) Mijn telefoonnummer is XX-XXXXXXX'*.

Doelen

Volgens Seligman et al. (2004) kunnen positieve emoties worden gevormd omtrent het verleden door het cultiveren van dankbaarheid en vergiffenis, omtrent het heden door waardering en bewustwording en omtrent de toekomst door het opbouwen van hoop en optimisme. Tot meer geluk kan ook gekomen worden door te streven naar voldoening in alledaagse activiteiten. Tot slot is het vinden van betekenis (in het leven) een weg naar geluk. In deze paragraaf wordt Annika's casus op deze punten geëvalueerd.

Positieve emoties

- *Cultiveren van dankbaarheid en vergiffenis omtrent het verleden*
Jeroen geeft aan dat hij een leuke jeugd heeft gehad maar dat op een gegeven moment het zelfmedelijden de overhand heeft gekregen. Dit kan hij nu eindelijk een plaatsje geven: *'Ik ga dan wel weer even door de modder maar ik voel dat ik het zelfmedelijden eindelijk aan het omzetten ben tot een vorm van acceptatie'*. Hij heeft moeilijke dingen meegemaakt en geeft zelf aan dat hij zijn trauma's nooit goed heeft verwerkt. Nu schrijft

hij echter *'Ik voel dat het de goede kant op gaat, ondanks de heftige gebeurtenissen krijg ik weer het positieve gevoel'*. Voor het dieper verwerken van zijn trauma's gaf hij echter aan met een psycholoog contact op te willen nemen.

- *Waardering en bewustwording in het heden*

Over waardering van het heden schrijft Jeroen, naast een uiteenzetting van wat feitjes over zijn leven, niet direct. Wel geeft hij aan dat hij zijn huidige werk leuk vindt en schrijft hij: *'Ik ben trots op de laatste 6 jaar dat ik gewoon werk heb en mijn gezin niet lastig val'*. Hij geeft aan dat zijn dochter de belangrijkste persoon is in zijn leven en dat hij zijn vriendin mist wanneer zij voor haar werk weg moet. Hieruit komt toch enige waardering naar voren.

- *Opbouwen van hoop en optimisme voor de toekomst*

In de toekomst hoopt Jeroen te kunnen schrijven dat het fijn is om ouder te zijn en niet meer zoveel te moeten. Dat hij een leuke parttime baan heeft met daarnaast wat onderneminkjes. Dat hij zichzelf niet langer meer wil bewijzen maar in plaats daarvan overtuigd is van zichzelf. *'Ik heb keuzes gemaakt en ik besef mij dat er consequenties aanhangen. Ik heb zin in een nieuwe fase in mijn leven, ik ben er nog niet maar ik heb de eerste kleine stap gemaakt'*.

Voldoening

Voldoening vindt Jeroen in sporten, lezen en uitgaan: *'Ik houd van sporten: kanoën, hardlopen en squashen. Sport is altijd mijn uitlaatklep geweest. Verder lees ik veel boeken en rook ik mijn sigaartje in de bruine kroegjes in de buurt'*.

Betekenis

Jeroen vindt het moeilijk om doelen te stellen, maar noteert er vervolgens toch een aantal. Hij wil 'minder moeten', weer studeren, hij wil gedisciplineerder worden, meer zijn best doen voor de activiteiten die hij onderneemt en iets doen met de vele ideeën die hij heeft. Dit alles met als uiteindelijk doel het hebben van een parttime baan met daarnaast wat onderneminkjes. Bovendien wil hij zekerder worden van zichzelf en zijn manier van leven.

Beschrijving identiteitsontwikkeling (zie Tabel 3.1 en 3.2 en Figuur 3.1 en 3.2)

Autobiografische zelf, neutraal en positief.

Na de voorstelmail van zijn begeleider waarin zij als enige keer haar autobiografische zelf laat spreken, spiegelt Jeroen haar, op haar uitnodiging, door zich ook voor te stellen. In deze mail initieert hij zijn autobiografische zelf. Dit zelf komt in alle weken naar voren. Naar het eind van de cursus toe neemt hij wat af omdat Jeroen dan, in plaats van verhalend te schrijven, over gaat in het kort beantwoorden van de cursusvragen: *'Wie is de belangrijkste persoon in mijn leven (geweest)? Nu mijn dochter maar alle mensen in mijn leven hebben veel voor mij betekend en een rol gespeeld.'* In week 6 komt deze identiteit zelfs te vervallen omdat hij die week slechts zijn doelen opstelt. In alle mails wisselt hij in zijn autobiografisch schrijven voortdurend tussen neutraal, positief en negatief schrijven. Neutraal schrijft hij over zijn huidige werk en vroegere en huidige gezinssituatie. Zelfs de traumatische gebeurtenissen in zijn leven; de dood van zijn ouders, het verliezen van zijn vriend en vriendin, beschrijft hij heel neutraal. *'Toen ik 19 jaar was overleed mijn vader in november 1981. In februari kreeg ik verkering met een meisje. ... Ik had een beste vriend, met hem deed ik alles. Ik werkte toen ik 22 jaar was...'* Pas aan het eind van dit schrijven geeft hij een waardering *'Dit was een heftige periode'*. Zijn tijd met zijn oom in Spanje beschrijft hij neutraal, zo ook zijn werkverleden. Over zijn werkverleden stelt Renske in week 3 een verkennende vraag *'Hoe heeft dit jou gevormd?'*. Verder gaat Renske erg weinig in op deze identiteit. Wanneer Jeroen neutraal over een onderwerp heeft geschreven, eindigt hij dit vaak met een waardering. De positieve waarderingen schrijft hij vanuit zijn positieve autobiografische zelf. Zijn baan vindt hij leuk, zijn hobby's, zijn moeder was een mooie vrouw, zijn vader had een relaxed baantje, met zijn gezin ondernam hij vroeger leuke activiteiten, zijn jeugd was leuk, enzovoort. Ook dit zelf is in het begin goed aanwezig maar naar het eind toe vrijwel niet meer. Renske reageert op deze identiteit slechts met verkennende vragen: In week 2: *'Past creativiteit bij je? Doe je daar in het dagelijks leven nog iets mee?'*, en in week 4: *'Misschien kun je hier iets meer over vertellen als je dat in je boek nog niet gedaan hebt?'*.

Autobiografische zelf, negatief, intern en extern geattribueerd.

Intern attribueert Jeroen alleen in week 3 en 5. In week 3 schrijft hij dat hij het jammer vindt dat hij zijn talent voor ondernemerschap nooit heeft benut vanwege een gebrek aan geld en lef. Hij vervolgt dit met: *'Dit is ook mijn grootste teleurstelling, dat ik dingen niet heb gedaan'*. In week 5 schrijft hij dat hij creatief is maar dat hij zichzelf er niet toe kan zetten om dit tot uitdrukking te brengen. Renske reageert helemaal niet op deze identiteit. Extern attribueert Jeroen meer en wel in de voorstelmail en de eerste 4 weken. In de laatste 3 weken komt dit zelf, net zoals de andere autobiografische zelden, te vervallen. In de voorstelmail schrijft hij dat hij vanwege de bezuinigingen een andere functie zal krijgen, dat hij veel heeft meegemaakt in zijn leven en zijn trauma's niet goed heeft verwerkt. In week 1 komt dit zelf het meest aan bod omdat hij schrijft over de dood van z'n vader, z'n moeder, dat hij geen liefde heeft gekregen van z'n stiefmoeder en zij hem strafte. In week 2 schrijft hij over het verliezen van z'n moeder, vader, beste vriend en vriendin. Verder schrijft hij nog in week 4 over hoe hij met zijn pijn omging. Renske nuanceert als reactie

op dit zelf door te erkennen dat het verliezen van zoveel mensen erg veel pijn moet doen, en verkent door te vragen naar het straffen van z'n stiefmoeder '*Hoe heb je dat volgehouden?*' te vragen naar zijn drugsgebruik en andere verwerkingsmanieren en naar aanleiding van zijn gemis wanneer zijn vriendin weg is te vragen '*Hoe ga je met deze onprettige gevoelens om?*'.

Wenselijke en onwenselijke zelf.

Het wenselijke zelf initieert Jeroen in week 3 en vervolgt hij in week 4 en 5. In week 6 komt dit zelf te vervallen maar in week 7 wordt hij geherinitieerd. In week 4 en 5 noemt Jeroen, tussen zijn schrijven door, af en toe een positieve eigenschap van zichzelf. Zo vindt hij zichzelf sociaalvaardig en creatief en hij vond het dapper van zichzelf om na de zelfmoord van zijn vroegere vriendin, al weer gauw een nieuwe relatie te beginnen. In week 3 schrijft hij meer dan slechts een zinnetje tussendoor: '*Ik vind het knap dat ik steeds weer de baantjes vond/kreeg die ik wilde hebben op dat moment. Zelfs nu ik stuk zit, dit was allemaal al berekend. Ik heb het altijd kunnen stoppen door eerst heel diep te gaan*'. En ook in week 7 is hij positief over zichzelf: '*Als ik terug kijk op mijn leven dan ben ik een persoon die veel heeft meegemaakt en die, na een terugval en zijn lessen lerend, steeds weer positief doorgaat*'. Opvallend is dat Renske tot driemaal toe een wenselijke zelf initieert. Ze initieert een actieve man, een creatieve man en een man die graag nieuwe dingen leert. '*Klinkt alsof je iemand bent die graag nieuwe dingen leert. Herken je dat in jezelf? Ben je iemand die graag leert?*'. Jeroens onwenselijke zelf spreekt in de eerste weken maar in de laatste twee weken komt hij te vervallen. Onwenselijk, zo schrijft Jeroen door de weken heen, vindt hij zijn onzekerheid, angst en verlegenheid. Hij heeft altijd bindingsangst gehad, zo schrijft hij in week 4, en is altijd een 'loner' geweest. Hij vindt zichzelf te afhankelijk en is bang om mensen te verliezen en verraden te worden. Tekortkomingen, zo schrijft hij, zijn dat hij altijd zoveel mogelijk wil bereiken met zo min mogelijk moeite en dat hij zoveel ideeën heeft dat hij er niet één uitvoert. Renske reageert niet op dit zelf.

Herstellende zelf.

Jeroens herstellende zelf is in week 2, 4 en 5 aanwezig, maar komt pas in week 6 goed naar voren. In week 2 initieert hij dit zelf door aan te geven dat hij zijn zelfmedelijden kan omzetten in een vorm van acceptatie en dat hij voelt dat het de goede kant op gaat. In week 4 schrijft hij dat de moeilijke tijden hem het meest hebben opgeleverd omdat hij dan moest vechten en ook schrijft hij die week dat hij in zichzelf gelooft, zichzelf aardig vindt en dat hij niet langer meer de behoefte heeft om anderen te 'pleasen'. In week 5 geeft hij nog aan bewust bezig te zijn met een doel en dat het al iets beter gaat. In week 6 schrijft hij tot viermaal toe in verschillende woorden dat het beter met hem gaat en nog beter zal gaan: '*Door het proeven van de uitersten heb ik het gevoel dat ik nu beter de middenweg zal weten te vinden/behouden*'. Renske reageert op dit zelf bemoedigend: '*Je gelooft in jezelf en dat vind ik een mooie afsluiting voor deze week*'. Ook nodigt ze hem nog uit om zichzelf bij moeilijke keuzes af te vragen '*doe ik dit omdat ik het wil/leuk vind?*'.

Groeiende zelf.

Het groeiende zelf is er in het begin amper, maar in de laatste drie weken is die juist prominent aanwezig. In deze weken spreekt Jeroen over zijn doelen en zijn toekomst. In de voorstelmail initieert hij dit zelf door zijn motivatie te noteren, in week 1 komt dit zelf te vervallen, in week 2 geeft hij aan dat het autobiografisch schrijven zijn vruchten afwerpt, in week 3 geeft hij aan zich te willen focussen op wat hij echt wil, in week 4 schrijft hij dat hij voor zijn dochter is veranderd, in week 5 behandelt hij zijn doelen, deze doelen zijn allemaal op groei gericht, daarom is dit zelf daar goed aanwezig, in week 6 geeft hij een samenvatting van zijn doelen en schrijft hij een brief vanuit zijn toekomstige zelf, in week 7 geeft hij aan hoe hij nu verder zal gaan. Naar aanleiding van deze identiteit reageert Renske eenmaal bevestigend *'Je geeft heldere redenen om aan deze cursus mee te doen'* en eenmaal bemoedigend *'Bedankt voor het sturen van een samenvatting van de opdrachten'*.

Cursist.

De cursist komt in alle weken aan bod. In de voorstelmail en de eerste opdracht vraagt Jeroen vooral naar uitleg over de cursus *'Is het de bedoeling dat ik elke week één opdracht/bladzijde meestuur, en wanneer wil je de eerste dan uiterlijk ontvangen, of is het aan mezelf of ik wel of niet iets opstuur?'*. Renske beantwoordt zijn vragen vanuit haar methodische zelf. Ook Jeroens schrijven over de opdrachten zijn als cursist gecodeerd *'Als bijlage een selectie uit de opdrachten van hoofdstuk 4'*. Renske bemoedigt de cursist *'Fijn dat je al begonnen bent'*. In haar voorstelmail nodigt ze Jeroens autobiografische zelf uit, zijn relationele zelf, zijn therapietrouwe zelf en ook de cursist in hem *'Vragen die u hebt gedurende de cursus, kunt u altijd e-mailen'*. Wanneer Jeroen in week 1 de vraag stelt of een kind het overlijden van zijn moeder bewust meemaakt en of dit een bewuste traumatische ervaring kan zijn, schrijft Renske dat ze hierop geen direct antwoord kan geven en legt ze uit waarvoor deze cursus eigenlijk is bedoeld. Uit zijn cursistenidentiteit komt ook zijn therapietrouwe zelf naar voren; hij wil graag begrijpen wat van hem wordt verwacht zodat hij aan de verwachtingen kan voldoen. Jeroen is dan ook erg therapietrouw. Hij probeert de opdrachten altijd op tijd in te leveren en wanneer hij voorziet dat het hem niet zal lukken omdat hij een weekend weggaat, geeft hij dit aan en levert hij de opdracht zelfs vroeger in. *'Ik ga vandaag even twee dagen weg om verder met het boek te gaan, vandaar dat ik vandaag alvast de opdracht van deze week stuur'*. Hij ligt dan ook gedurende de hele therapie op schema. Aan het eind van de cursus heeft hij wat meer tijd nodig, ook hierover communiceert hij netjes: *'Ik heb nog wat tijd nodig voor hoofdstuk 8. Is het goed als ik dit hoofdstuk a.s. woensdag 4 mei stuur?'*. Renske reageert hierop bemoedigend: *'Dat is geen probleem. Neem je tijd!'*. Op de therapietrouwe zelf reageert Renske beduidend meer dan op andere identiteiten. Ze nodigt hem verschillende malen uit: *'Ik wil u vragen om uiterlijk woensdagochtend 9 maart uw voorstel e-mail en los daarvan één opdracht uit hoofdstuk 1 naar eigen keuze, naar mij op te sturen'*, bemoedigt: *'Fijn dat je al begonnen bent'*, verkent: *'Hoe vond je het om de eerste opdrachten te maken?'* en bevestigt: *'Binnenkort gaan we inderdaad dieper in op doelen in je leven'*. Wanneer Jeroen in week 3 aangeeft dat hij het moeilijk vindt om doelen te stellen en zich afvraagt of je ook zonder doel kunt leven, herinterpreteert Renske dit positief: *'Ieder mens is immers uniek*

en niets is onmogelijk'. In week 5, wanneer Jeroen zijn doelen noteert, probeert ze zijn moeite hiermee van een andere kant te belichten: *'Mijn indruk is dat je voor jezelf helder hebt (of begint te krijgen) waar je je op wilt richten wat je kracht is en wat soms valkuilen kunnen zijn'*.

Relationele zelf.

In de voorstelmail en in week 2 schrijft Jeroen enkele korte zinnnetjes vanuit dit zelf *'Uiteraard kom ik ook graag wat meer van u te weten'* en op uitnodiging van Renske stelt hij voor dat ze elkaar tutoyeren. Gedurende de rest van de cursus lijkt hij zijn notie en uitdrukking van een therapeutische relatie te bewaren tot aan zijn afscheidsmail waarin hij uitdrukkelijk laat merken dat hij het contact met Renske heeft gewaardeerd. Hij stelt zelfs een vervolg voor. Renske heeft na deze afscheidsmail niet meer teruggemailed en zodoende ook vrijwel geen aandacht besteed aan Jeroens relationele zelf.

Emotionele zelf.

Hoewel Jeroen ongetwijfeld emoties zal hebben gevoeld in zijn leven (hij spreekt niet zonder reden over trauma's), laat hij deze maar erg weinig toe in zijn schrijven. Slechts in week 4 noemt hij drie keer het woord pijn *'Verlaten worden en Missen: twee grote pijnen in mijn leven'*. Als zijn vriendin weggaat voor haar werk voelt hij onbewust pijn en voelt hij zich ontheemd. Ook is hij bang dat zijn dochter dezelfde pijn zal meemaken als hij. Renske gaat onmiddellijk bovenop dit zelf zitten door te nuanceren, positief te herinterpreteren en te verkennen: *'Wanneer je vriendin weg is voor haar werk voel je je niet prettig en dat is vervelend. Het zou kunnen aangeven hoe gek je met haar bent. Hoe ga je met deze onprettige gevoelens om?'*. Ondanks Renske's pogingen komt er vanuit dit zelf geen vervolg.

Rationele zelf.

Jeroen rationaliseert in week 2 tot en met 5. Hij begrijpt dat zijn zwaarmoedigheid is gevormd door zijn achtergrond. Hij wil zich focussen op wat hij echt wil maar *'Het is lastig als je alles leuk vind en ook weet (of denkt te weten) dat je ook alles kan'*. Zijn oude leven moet hij loslaten vanwege zijn dochter. Vooral in week 5, wanneer hij spreekt over zijn studiekeuze, spreekt hij veel vanuit dit zelf. Hij zet zijn overdenkingen uiteen en legt uit waarom hij de ene studie, dan wel de andere studie zou kiezen. *'Dit is voor mij een heel moeilijke keuze waar ik nu voor sta. Ik moet nu deze keuze maken welke bepalend is voor mijn verder werkzame periode (dat ik niet nu doorga en later spijt heb van geen keuze gemaakt te hebben)'*. Dit is ook de enige week waarin dit zelf een reactie krijgt van Renske. Zij bevestigt dat het twee heel verschillende keuzes zijn die hij zou kunnen maken en nodigt hem uit om eens voor zichzelf een hele reeks aan vragen te beantwoorden die hem bij het maken van die keuze zouden kunnen helpen.

Onrechtvaardig behandelde zelf.

Vanuit dit zelf schrijft Jeroen niet eenmaal.

Psychologie bachelorthese 2013

Tabel 3.3

Interactieoverzicht

Identiteitsontwikkeling Cursist Jeroen

Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B
<i>Cursist:</i>																
Herstellende					in. ve.	be.			her. ve.	be.	ve.		ve.			nod be.
Groeierende	in.	bev			her.				her.		ve.		ve. bev	be.	ve.	
Onwenselijke	in.		ve.		ve.				her. ve.		ve.					
Wenselijke				in.		in.	in.	in. ver.	ve.		ve.				her.	
Autobiogr neu.	in. ve.	nod	ve.		ve.		ve.	ver.	ve.	nod	ve. bev				her. ve.	
Autobiogr. po.	in. ont. ve.		ve.	ver.	ve.	ver.	ve.	ver.	ve.	ver.					her.	
A.biogr. ne. in.							in. ve.				her.					
A.biogr. ne. ex.	in. ve.		ve. ont.	nu. ver.	ve. bev	ver.			her. ont. ve.	ver.						
Cursist	in. ve.	be. nod	ve.	nod o.h.	ve.		ve.	be.	ve.		ve.		ve.		ve.	
Therapietrouw	in. bev ve.	nod be.	ve.	be. ver.	ve. bev	nod be.	ve.	bev h.p.			her.	be. o.h. ver.	ve.	nod bev	ve.	be. nod
Relationele	in.	nod			her.								her.	zv.	ve.	zv.
Emotionele									in. ve.	nu. h.p. ver.						
Rationele					in.		ve.		ve.		ve. bev	bev nod				
Onrecht. beha.																

*in. = initieert, z.v. = zoekt verbinding, bev = bevestigt, nod = nodigt uit, ve = vervolgt, her = herinitieert, ont = ontkracht, o.h. = onderhandelt, h.p. = herinterpreteert positief, nu. = nuanceert, ver = verkent, be. = bemoedigt.

Tabel 3.4

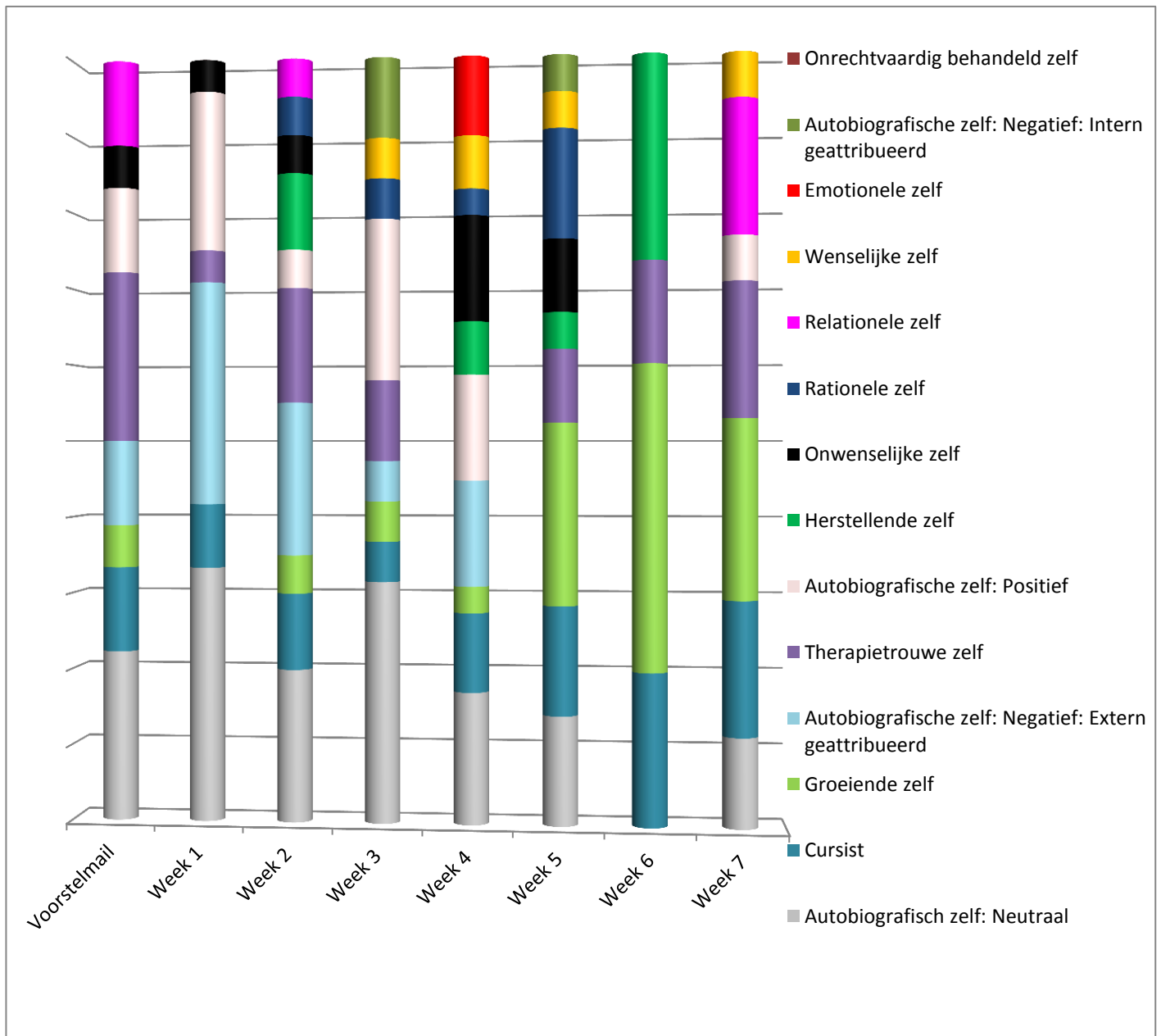
Interactieoverzicht

Identiteitsontwikkeling Counselor Renske

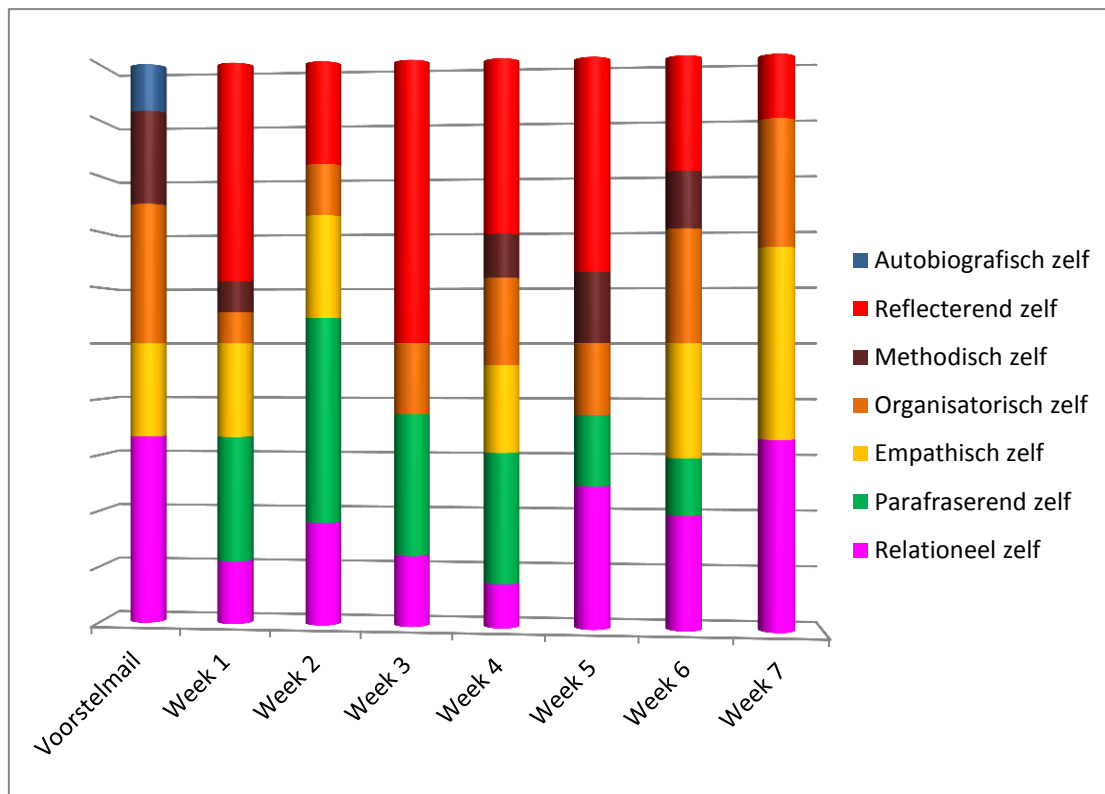
Identiteit	Voorstel		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7	
	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B
<i>Counselor:</i>																
Empatisch	nod	in.		ve.	ve.				her.				ve.		ve.	
Organisator		in. ve.		ve.	ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.	
Methodisch	nod	in. ve.	nod	ve.					her.		ve.		ve.			
Parafraserend				in. ve.	ve.		ve.		ve.		ve.		ve.			
Reflecterend		in. ve.	nod be.	ve.	nod	ve.		ve.	nod	ve.	nod	ve.		ve.	be.	ve.
Autobiografisch	spi.	in.														
Relationeel	in. zv.		ve.		ve.		ve.		ve.		ve.		zv.	ve.	zv.	ve.

*spi. = spiegelt, z.v. = zoekt verbinding, in. = initieert, nod. = nodigt uit, be. = bemoedigt, ve = vervolgt.

Figuur 3.1
Identiteitsontwikkeling Cursist Jeroen



Figuur 3.2
Identiteitsontwikkeling Counselor Renske



Bepalen van baat

Vermoedelijk heeft Jeroen baat gehad bij de cursus 'Op verhaal komen'. Tot deze voorspelling kom ik op basis van de volgende overwegingen:

Jeroen ging de cursus in met een onrealistisch doel. Zijn begeleider geeft duidelijk aan dat hij voor het behalen van zijn doel beter de hulp van een psycholoog in kan schakelen. Hij lijkt zijn doel en/of verwachtingen daarop bij te stellen en gemotiveerd te blijven. Jeroen formuleert heldere klachten waaraan hij wil werken en stelt hiervoor specifieke doelen op. Deze doelen moeten hem leiden naar een toekomst die hij al helder voor ogen heeft en waar hij graag naartoe wil werken, zo schrijft hij vanuit het groeierende zelf. Hij schrijft veel vanuit het therapietrouwe zelf, lijkt echt voor Renske te willen werken en doet erg zijn best om tijdig zijn opdrachten in te leveren of te communiceren dat het hem niet zal lukken. Bovendien neemt hij haar feedback ter harte. Hieruit, en uit de vragen die hij haar stelt, lijkt naar voren te komen dat hij respect heeft voor zijn begeleider en gelooft in haar kunde. Jeroen schrijft objectief en doelgericht. Renske gaat hierin mee. In plaats van empathisch te nuanceren, reageert zij meer bevestigend en bemoedigend vanuit het reflecterend zelf. Jeroen lijkt hierbij gebaat en laat meerdere malen zijn waardering voor haar reacties blijken. In het begin van de cursus schrijft Jeroen veel vanuit zijn cursistenrol omdat hij met een aantal vragen zit waarop Renske vanuit haar methodisch zelf duidelijk antwoord geeft. Renske schrijft ook veel vanuit haar organisatorische zelf waar vanuit zij structuur biedt gedurende de hele cursus. Ondanks dat Jeroen nogal chaotisch schrijft,

beheerst hij de Nederlandse taal ruim voldoende om zich doeltreffend uit te drukken en Renske's reacties te begrijpen. Wanneer hij aangeeft dat hij moeite heeft met het bedenken van doelen en het schrijven van specifieke herinneringen, geeft Renske hem hiervoor tips en lukt het hem toch. Jeroen schrijft positief over de cursus en geeft aan zelf het gevoel te hebben er baat bij te hebben gehad.

Om baat te hebben bij een therapie, zo komt uit de analyse van deze casus naar voren, is het belangrijk om:

- flexibel te zijn en bereid te zijn je doel of verwachtingen bij te stellen;
- gemotiveerd te zijn;
- duidelijke klachten te kunnen formuleren;
- aan jezelf te willen werken (groeierende zelf);
- specifieke doelen op te (kunnen) stellen;
- een helder toekomstbeeld te hebben;
- naar dit toekomstbeeld toe te willen werken;
- therapietrouw te zijn (therapietrouwe zelf);
- feedback ter harte te nemen;
- respect te hebben voor je therapeut;
- te geloven in de kunde van je therapeut;
- waardering te hebben voor de reacties van je therapeut;
- de taal van de cursus te beheersen;
- positief te zijn over de cursus; en
- zelf het gevoel te hebben baat te hebben bij de cursus.

Verder is het belangrijk om een begeleider te hebben die:

- to-the-point is;
- door kan verwijzen en bereid is dit te doen;
- zich goed kan aanpassen aan de cliënt;
- vragen helder beantwoordt (methodisch zelf);
- extra structuur biedt aan een chaotische cliënt (organisatorisch zelf); en
- de cliënt treffend ondersteunt bij moeilijkheden (reflecterend zelf).

Verschillende punten hadden ertoe kunnen leiden dat Jeroen geen baat bij de cursus zou hebben gehad. Hij begon aan de cursus met een onrealistisch doel. Zijn begeleider gaf dit heel direct en duidelijk aan maar legde tevens uit dat hij zijn doelen wel ergens anders zou kunnen behalen. Deze directheid, duidelijkheid en eerlijkheid hebben voor Jeroen de weg vrij gebaad om tot een realistischer doel te komen. Jeroen schreef chaotisch, maar door het veelvuldig inzetten van haar organisatorische en methodische zelf, heeft zijn begeleider toch enige duidelijkheid weten te scheppen. Hoewel Jeroen open was, liet hij erg weinig emoties toe en schreef eerder objectief en doelgericht. Hier ging zijn begeleider in mee door hem hierin enigszins te spiegelen. Dit leek Jeroen te waarderen. Hij had moeite met het opstellen van doelen en het schrijven over specifieke herinneringen. Hiervoor heeft zijn begeleider hem tips gegeven. Dat deze moeilijkheden er niet toe hebben geleid dat Jeroen geen baat bij de cursus zou hebben gehad, is te danken aan de adequate reacties van zijn begeleider.

3.3 Vergelijkende analyse

In deze paragraaf zullen de twee casussen met elkaar vergeleken worden. De vergelijkingen worden achtereenvolgens voor de holistische contentanalyses, identiteitsanalyses en afwegingen en voorspellers van baat in een tabel uiteengezet.

Vergelijking holistische contentanalyses

In de holistische contentanalyse is gekeken naar de motivatie van de cursist voor de cursus, de schrijfstijl, het contact tussen cursist en begeleider, de moeilijke aspecten van de cursus, het beeld dat de cursist heeft van de cursus, de inschatting van de cursist of de cursus baat heeft gehad en welke doelen van de cursus zijn behaald en welke niet. De holistische contentanalyses van beide cursisten worden in onderstaande tabel op deze aspecten met elkaar vergeleken. Bovendien wordt de rol van de begeleiders uiteengezet.

Tabel 3.1

Vergelijking Holistische Contentanalyses

	Annika	Jeroen
Motivatie	Levensverhaal opschrijven.	Levensverhaal opschrijven en trauma's verwerken.
Doel	Realistisch.	Onrealistisch, later realistisch.
Schrijfstijl	Duidelijk en logische opbouw.	Chaotisch en objectief.
Moeilijkheden	Beperken tot één a4tje, omgaan met moeilijke herinneringen en emoties.	Onduidelijkheid cursus, moeite met het stellen van doelen.
Contact met begeleider	Duidelijk waardering voor begeleider, zoekt veel contact.	Zoekt weinig contact, waardering pas in laatste mail.
Beeld van de cursus	Positief.	Positief.
Inschatting van baat	Wel baat gehad.	Wel baat gehad.
Behaalde doelen	Doelen deels behaalt, vooral accepteren verleden.	Doelen deels behaalt, vooral heden en toekomstdoelen.
Rol begeleiders		
Opbouw van de mails	Komt overeen.	Komt overeen.
Voornamelijk begeleid vanuit de volgende zelfen	Empatisch zelf. Reflecterend zelf. Relationeel zelf.	Reflecterend zelf en meer dan bij Annika vanuit het methodisch zelf.

Vergelijking identiteitsconstructies

De identiteitsontwikkeling is bij Annika en Jeroen verschillend. Beiden schrijven in het begin meer autobiografisch dan naar het eind toe. Opvallend was dat Jeroen neutraler

schreef dan Annika; Annika liet veel meer emoties toe in haar schrijven. Het autobiografisch negatief extern geattribueerde zelf komt bij Annika ook aan het eind van de cursus nog voor, terwijl deze bij Jeroen heel duidelijk plaats maakt voor het groeiende zelf. Jeroens doel was dan ook specifiek om te groeien. Ook de doelen die hij zich later in de cursus stelde, hadden allemaal betrekking op groei. Annika daarentegen was meer bezig met verwerking. Vanuit welke identiteit een cursist schrijft wordt mede bepaald door de identiteit die een begeleider aanneemt. In onderstaande tabel zullen eerst de identiteiten van de cursisten met elkaar worden vergeleken en vervolgens die van de begeleiders.

Tabel 3.2

Identiteitsconstructie Cursisten en Begeleiders

	Annika	Jeroen
Identiteitsconstructies Cursisten		
Autobiografisch neutraal	Meer in het begin dan het eind, over huidige leven en werk, gezinssituatie en school.	Meer in het begin dan het eind. Schrijft neutraler, ook over trauma's.
Autobiografisch negatief int.	Weinig, gelijk ontkracht	Weinig, zijn nog levendig
Autobiografisch negatief ext.	Vanuit dit zelf wordt veel geschreven	Maakt plaats voor het groeiende zelf
Autobiografisch positief	Beslaat meerdere zinnen	Paar korte losstaande zinnen
Onwenselijke zelf	Uit amper ontevredenheid over zichzelf. Het is niet (slechts) haar schuld.	Schrijft meer vanuit dit zelf en onwenselijkheid zit diep geworteld.
Wenselijke zelf	Wenselijk zelf in verleden. Meer wenselijk dan onwenselijk zelf.	Benoemt positieve eigenschappen. Meer onwenselijk zelf dan wenselijk zelf.
Herstellende zelf	Accepteert verleden. Moeite met herstellen.	Herstelt voor de toekomst. Gaat nu al de goede kant op.
Groeiende zelf	Vooraf in de laatste weken. Denkt niet na over de toekomst.	Erg veel in de laatste weken. Blijkt vooruit in de toekomst.
Cursist	Vraagt niet om uitleg.	Vraagt in begin veel uitleg.
Therapietrouwe zelf	Wil therapietrouw zijn, levert de opdrachten niet altijd op tijd in.	Wil therapietrouw zijn, levert de opdrachten altijd op tijd in.
Relationele zelf	Komt voor in 6 weken. Zoekt veel meer verbinding.	Komt voor in 3 weken. Zoekt pas verbinding in laatste mail.
Emotionele zelf	Schrijft veel vanuit dit zelf en noemt emoties bij naam.	Schrijft alleen vanuit dit zelf in week 4 en noemt het

		'pijn'.
Rationele zelf	Spreekt vanuit dit zelf over verleden.	Spreekt vanuit dit zelf over heden en toekomst.
Onrechtvaardig behandeld zelf	Komt niet voor.	Komt niet voor.
Identiteitsconstructies Begeleiders		
Organisatorisch zelf	Komt overeen met Jeroen.	Komt overeen met Annika.
Methodisch zelf	Komt alleen kort in week 5 en 6 voor bij het uitleggen dat het soms beter is om doelen los te laten.	Komt ruim twee keer zoveel voor dan bij Annika omdat Jeroen veel vragen stelt en hij meer structuur nodig heeft.
Parafraserend zelf	Blijft ook naar het eind toe redelijk in dezelfde mate parafraseren.	Naar het eind toe schrijft Jeroen minder verhalend en parafraseert zijn begeleider minder.
Empatisch zelf	Bij Annika meer omdat zij meer emoties toont en bezig is met verwerking.	Bij Jeroen minder omdat hij doelgerichter is en het reflecterend zelf uitnodigt.
Reflecterend zelf	Bij Jeroen meer.	Jeroen stelt vragen om zichzelf beter te leren begrijpen, zo nodigt hij dit zelf veel uit.
Autobiografisch zelf	Alleen in voorstelmail.	Alleen in voorstelmail.
Relationeel zelf	Annika schrijft soms over plannen voor het weekend, waarop haar begeleider vanuit dit zelf reageert.	Komt minder voor bij Jeroen.

Vergelijking voorspellers van baat

Om een uitspraak te kunnen doen over of Annika en Jeroen baat gehad hebben bij de cursus 'Op verhaal komen', zijn per casus, eerst een holistische contentanalyse en vervolgens een identiteitsanalyse gedaan. Aan de hand van deze analyses is per cursist het vermoeden getoetst dat zij baat hebben gehad bij de cursus. In onderstaande tabel worden de conclusies samengebracht en met elkaar vergeleken. Daarbij wordt een onderscheid gemaakt tussen de basisvoorwaarden om te kunnen participeren in een cursus met e-mail begeleiding, voorspellers van baat die belangrijk zijn om in acht te nemen alvorens met een cursist een cursus in te stappen, voorspellers die gedurende de cursus naar voren kunnen komen en kenmerken van begeleiders die baat mogelijk kunnen bevorderen.

Tabel 3.3

Vergelijking Voorspellers van Baat

Annika	Jeroen
Basisvoorwaarden	
Graag schrijven en goed kunnen schrijven.	De taal van de cursus beheersen.
Voor de cursus	
De cursus instappen met een realistisch doel.	Flexibel zijn en bereid zijn je doel of verwachtingen bij te stellen.
Tijd hebben voor de cursus.	
Gemotiveerd zijn.	Gemotiveerd zijn.
De opdrachten goed begrijpen (weinig vanuit de cursistenrol schrijven).	
Gedurende de cursus	
Je levensverhaal willen delen en dit in alle openheid doen.	
Therapietrouw zijn (therapietrouwe zelf).	Therapietrouw zijn (therapietrouwe zelf).
Goed contact hebben met de begeleider (relationele zelf).	Respect hebben voor je therapeut. Geloven in de kunde van je therapeut.
Openstaan voor feedback, de feedback waarderen en verwerken.	Feedback ter harte nemen. Waardering hebben voor reacties van therapeut
De cursus waarderen.	Positief zijn over de cursus.
Aan jezelf willen werken (groeierende zelf).	Aan jezelf willen werken (groeierende zelf).
Actief bezig zijn met de (inhoud van de) cursus (herstellende zelf).	Duidelijke klachten kunnen formuleren. Specifieke doelen op (kunnen) stellen. Een helder toekomst beeld hebben. Naar je toekomstbeeld toe willen werken.
Zelf ervaren baat te hebben bij de cursus.	Zelf ervaren baat te hebben bij de cursus.
De begeleider moet	
	To-the-point kunnen zijn.
	Door kunnen verwijzen en bereid zijn dit te doen
Zich aan de cliënt kunnen aanpassen.	Zich aan de cliënt kunnen aanpassen.
Een cliënt gerust kunnen stellen.	Vragen helder kunnen beantwoorden (methodisch zelf).
	Extra structuur bieden aan een chaotische cliënt (organisatorisch zelf).
Treffend kunnen reageren (reflecterend zelf). Empatisch kunnen reageren.	Een cliënt treffend ondersteunen bij moeilijkheden (reflecterend zelf).

Ware uitslag

Nadat alle analyses zijn afgerond zijn de ware resultaten van de twee deelnemers door de begeleiders van deze these bekend gemaakt. Deze resultaten zijn te zien in Tabel 3.4.

Tabel 3.4

Testscores en Beoordeling van de Cursus per Cursist.

	Verschilscore CESD	Verschilscore MHC	Cijfer
Annika	1	-1	7
Jeroen	-10	0,36	7

Bij beide cursisten is voorafgaand aan de cursus de Center for Epidemiological Studies Depression (CES-D) vragenlijst afgenomen waarmee de depressieve symptomen zijn gemeten en de Mental Health Continuum (MHC) vragenlijst die het welbevinden heeft gemeten. Beide tests zijn ook na afloop van de cursus bij beide cursisten afgenomen om eventuele verschillen in depressieve klachten en welbevinden te meten.

Uit de tabel is af te lezen dat Annika's depressieve klachten iets zijn toegenomen en haar welbevinden iets is afgenomen. Dit zijn erg kleine verschillen, maar ze duiden niet op baat. Dit gaat in tegen mijn en haar eigen inschatting dat zij wel baat zou hebben gehad bij de cursus. Hoewel zij volgens de testuitslagen geen baat heeft gehad bij de cursus, beoordeelt zij de cursus toch met een 7.

Jeroens depressieve klachten zijn sterk afgenomen, maar zijn welbevinden is nauwelijks toegenomen. Hij heeft, volgens mijn en zijn inschatting, wel baat gehad bij de cursus. Ook hij beoordeelt de cursus met een 7.

4. Conclusie en discussie

Uit een effectstudie uit 2011 is de cursus 'Op verhaal komen' effectief gebleken, maar welke factoren en processen hebben geleid tot het succes van de cursus is nog niet in beeld gezet. Vandaar dat in dit onderzoek is geprobeerd uit te zoeken waarom de cursus effectief is geweest. Het doel van dit onderzoek is om voorspellers te vinden voor het al dan niet baat hebben bij een online zelfhulp cursus met e-mailbegeleiding. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van het e-mail verkeer tussen begeleider en cursist van de cursus 'Op verhaal komen'. De e-mails zijn geanalyseerd door middel van een holistische contentanalyse en een identiteitsanalyse per casus, vervolgens is een vergelijkende analyse gedaan. Hier zullen de belangrijkste bevindingen van het onderzoek uiteen worden gezet. De sterke en minder sterke punten van dit onderzoek zullen aan bod komen en op basis hiervan zullen aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gedaan.

4.1 Belangrijkste bevindingen

Volgens Patterson (1995) zijn drie belangrijke elementen in psychotherapie, de doelstellingen, het proces in de cliënt en de condities waaraan een therapeut moet voldoen. Cook en Doyle (2002) voegen hier nog aan toe dat ook de interactie tussen cliënt en therapeut erg belangrijk is voor het effect van een therapie. In dit onderzoek is aan de hand van deze elementen op zoek gegaan naar processen die een rol spelen in het al dan niet baat hebben bij een zelfhulp cursus onder e-mailbegeleiding.

Doelstellingen

Hoewel er veel aandacht is besteed aan methoden en technieken voor psychotherapie, zijn de doelstellingen van psychotherapie in verleden onderzoek amper in acht genomen (Patterson, 1995). Dit onderzoek heeft de doelstellingen wel in acht genomen door het ultieme doel van de cursus 'Op verhaal komen' als richtlijn te gebruiken voor de inschatting van baat. Dit doel betreft 'het gelukkiger worden van mensen door het begrijpen en opbouwen van positieve emoties, voldoening en betekenis' (Seligman *et al.*, 2004).

Zowel Annika als Jeroen zijn vrijwillig aan de cursus begonnen met eigen persoonlijke doelen. Hun motief voor deelname was volgens de *self-determination theory* dus autonoom en volgens Ryan en Deci (2008) leidt dit tot een grotere betrokkenheid bij en een groter succes van de therapie. Opvallend is dat zowel Annika als Jeroen volgens de inschattingen van baat en volgens zichzelf, baat hebben gehad bij de cursus, maar de cursus toch heel verschillend hebben doorlopen en er allebei anders zijn uitgekomen. Waar Annika veel meer gefocust was op het verwerken van het verleden, daar was Jeroen veel toekomstgericht. Annika is zogezegd gelukkiger geworden door het begrijpen en opbouwen van positieve emoties omtrent het verleden, terwijl Jeroen positieve emoties voor de toekomst heeft ontwikkeld en meer betekenis in zijn leven heeft gevonden. Hoe de doelen van een therapie worden behaald, lijkt dus af te hangen van de persoonlijke doelen van een cliënt. Dit komt overeen met de bevindingen van Michalak, Klappheck en Kosfelder

(2004) die stelden dat niet alleen de persoonlijke doelen van een cliënt in het therapieproces meespeelden, maar mogelijk ook hun andere algemene persoonlijke doelen. Voor het verwerken van haar verleden schreef Annika meer autobiografisch, ook naar het einde van de therapie toe. Ze liet meer emoties toe en werkte meer aan een therapeutische band met haar begeleider. Jeroen wilde vooral aan zichzelf werken zodat hij in de toekomst beter zou functioneren. Hiervoor was hij meer op zoek naar oplossingen en antwoorden op zijn vragen. Beiden hebben zodoende een heel eigen identiteitsontwikkeling ondergaan. Dus welke therapieprocessen tot baat leiden, hangt mede af van de doelen van de therapie alsook van de persoonlijke doelen van de cliënt. Volgens Heimpel *et al.* (2006) zouden Annika en Jeroen positief uit de cursus zijn gekomen omdat zij allebei streefden naar het behalen van een positief resultaat en niet als doel hadden om een negatief resultaat te voorkomen.

Het proces in de cliënt

Hoewel therapieprocessen enorm van elkaar kunnen verschillen en toch allemaal tot baat kunnen leiden, zijn er wel een aantal voorspellers gevonden die baat bevorderen.

Basisvoorwaarden

De basisvoorwaarde voor het kunnen participeren in een online cursus, is het beheersen van de taal waarin de cursus wordt gegeven en in deze taal voldoende tot goed kunnen schrijven, dit kwam reeds naar voren in het onderzoek van Suler (2001). Omdat dit een online cursus is, is het voor zowel cursist als therapeut van belang om voldoende met computers en het internet om te kunnen gaan, zo stelden (Rochlen *et al.*, 2004). In de casussen kwam dit niet naar voren omdat er niet over werd gerept, maar dit geeft wellicht juist aan dat beide cursisten hierin geen problemen ondervonden.

Voor de cursus

Alvorens de cursus in te stappen is het van belang om een realistisch doel voor ogen te hebben. Uit Jeroens casus bleek dat dit niet perse noodzakelijk is wanneer een cursist flexibel is en bereid is zijn/haar doelen of verwachtingen bij te stellen. Van groot belang is het ook om gemotiveerd te zijn en tijd te hebben of te willen maken voor de cursus. Annika was met pensioen en beschikte over tijd. Omdat zij echter meerdere malen verrast werd door onverwachte bezigheden, kon zij toch de laatste opdracht niet inleveren. Jeroen voorzag zijn bezigheden en was flexibel genoeg om de opdracht in zulke gevallen eerder in te leveren. Goed kunnen plannen lijkt daarom ook van belang. Verder is het mooi meegenomen wanneer een cursist op de hoogte is van de opzet van de cursus en weet wat van hem/haar wordt verwacht.

Gedurende de cursus

Gedurende de cursus is het belangrijk dat een cursist zijn of haar verhaal graag met de begeleider wil delen en dit in alle openheid doet. Baat komt niet automatisch want therapeuten zijn geen wonderdokters. De belangrijkste voorspellers van baat zijn daarom

misschien wel dat een cliënt aan zichzelf wil werken, duidelijke klachten kan formuleren en voor de aanpak van deze klachten haalbare doelen op kan stellen, actief bezig is met de cursus en vooral ook met de inhoud van de cursus. Dit komt overeen met de uitspraak van Patterson (1995) die schreef dat een therapie niet kan slagen bij passieve, onvrijwillige en ongemotiveerde cliënten. Wanneer het contact tussen begeleider en cliënt baat bevorderend is en de cliënt de begeleider waardeert, respecteert en vertrouwt in diens kunde, dan zal het voor de cliënt gemakkelijker zijn om therapietrouw te zijn, open te staan voor feedback, de feedback te waarderen en actief te verwerken. Hiernaast helpt het om een helder toekomstbeeld te hebben en naar dit toekomstbeeld toe te willen werken. Om baat te hebben bij een therapie, is het tot slot van groot belang om zelf het gevoel te hebben baat te hebben bij een therapie.

Identiteitsontwikkeling

Het doel van de cursus 'Op verhaal komen' is het in gang zetten van een identiteitsontwikkeling. Hiervoor maakt de cursus gebruik van life-review waarin cursisten gestructureerd herinneringen over hun gehele levensloop ophalen. Webster (1997) omschrijft identiteitsvorming als "Het existentieel gebruik van het verleden om het beeld van wie we zijn te ontdekken of te verhelderen." De identiteitsconstructie loopt zodoende hand in hand met het al dan niet baat hebben bij een dergelijke cursus.

Beide cursisten hebben volgens de inschatting van baat en volgens zichzelf, baat gehad bij de cursus. De identiteitsontwikkeling was bij allebei echter anders, mogelijk vanwege de totaal verschillende doelen waarvoor beide cursisten zich hadden gesteld. Jeroens doel was namelijk om te groeien en ook de doelen die hij zich later in de cursus stelde, hadden allemaal betrekking op groei. Annika daarentegen was meer bezig met verwerking. De cursus kan dus zowel helpen bij de verwerking van het verleden als bij groeien in de toekomst, dit zijn precies de punten waarop de cursus zich richt. Deze doelen brengen verschillende identiteitsontwikkelingen tot stand, maar kunnen beide tot baat leiden.

De interactie

De processen in de cliënt worden beïnvloed door de waardering van de cliënt voor de cursus en de therapeut en door het contact tussen therapeut en cliënt. Uit dit onderzoek blijkt dat het mogelijk is om online sterke relaties te kunnen vormen, dit had onderzoek van Cook en Doyle (2002) reeds aangetoond. Voor een baat bevorderend contact lijken geen vaste aandachtspunten te bestaan; het contact kan tussen cursisten en begeleiders enorm variëren en in verschillende variaties goed zijn. Voorspellers die door dit onderzoek wel aangewezen kunnen worden als onontbeerlijk voor een baat bevorderend contact, is het respect van de cursist voor de begeleider en vertrouwen in diens kunde. Dit is in lijn met de onderzoeksuitkomst van Trijsbrug *et al.* (1998) dat een cliënt het meer de moeite waard vindt om te luisteren naar een therapeut wanneer de cliënt deze als aantrekkelijk, vertrouwenwekkend en bekwaam waardeert.

De begeleider

De begeleider speelt ook een belangrijke rol in de interactie. Een begeleider moet vooral

gepast reageren en zich hiervoor aan de cliënt aan kunnen passen. Dit sluit aan bij de conclusies van Trijsbrug *et al.* (1998), die stelden dat de betere therapeut zijn eigen persoonlijke waardensysteem kan loslaten en kan communiceren binnen het waardensysteem van de cliënt. Annika's begeleider deed dit door vooral empatisch te reageren en Jeroens begeleider door meer te reflecteren. Wanneer een cliënt ongerust is over bijvoorbeeld bepaalde gevolgen van de cursus, is het belangrijk dat de begeleider de cliënt gerust kan stellen. Een begeleider moet in bepaalde gevallen to-the-point zijn. In het belang van de cliënt is het erg belangrijk om, wanneer noodzakelijk, op tijd door te verwijzen, zoals Suler (2001) reeds stelde. Gedurende de hele therapie is het van belang dat een begeleider vragen helder kan beantwoorden, structuur biedt en de cliënt goed ondersteunt bij moeilijkheden.

4.2 Sterke punten en beperkingen

Uit de inleiding is naar voren gekomen dat er veel vormen van kwalitatief onderzoek bestaan en dat elke vorm zo zijn gebreken heeft. Door een holistische contentanalyse en een identiteitsconstructie te combineren, kan tot een completer beeld gekomen worden. Deze combinatie is uniek en helpt te komen tot goed onderbouwde afwegingen voor voorspellers van baat. De verschillende onderdelen van de uitgevoerde analyses zijn op zichzelf weinigzeggend, maar ze vullen elkaar goed aan. Zo helpt de holistische contentanalyse alle onderdelen van de identiteitsanalyse in de context te plaatsen.

Dit onderzoek heeft als doel om algemene voorspellers van baat te vinden. Om in een beperkt tijdsbestek toch breed en diep te kunnen analyseren, zijn er in dit onderzoek slechts twee casussen bestudeerd. Zodoende gelden de gevonden voorspellers alleen voor de cursus '*Op verhaal komen*'. Wenselijk zou zijn wanneer ze, door vervolgonderzoek, ook gegeneraliseerd zouden kunnen worden naar andere cursussen. De methode die in dit onderzoek is gebruikt is in eerste instantie idiografisch (casusspecifiek), maar door de verschillende casestudies met elkaar te vergelijken, ook nomothetisch (groepsspecifiek). Door deze combinatie te hanteren zou in vervolgonderzoek tot generalisatie gekomen kunnen worden.

In de inleiding werd reeds aangegeven dat in dit onderzoek rekening gehouden zou worden met de verschillende elementen die Georgaca (2012) onmisbaar verklaarde voor het analyseren van psychotherapieprocessen, namelijk: de verschillende zelfen van de cliënt, de verschillende rollen van de begeleider en de interactie tussen begeleider en deelnemer. De methode die in dit onderzoek is gehanteerd houdt met deze punten rekening waardoor tot een volledige onderzoeksmethode is gekomen.

In dit onderzoek is gezocht naar voorspellers van baat. Of een cursist baat heeft gehad wordt in eerste instantie afgeleid van de uitspraken die de cursist in de mails doet. Om tot een betrouwbaardere conclusie te komen is daarnaast 'baat' voor dit onderzoek geoperationaliseerd. Om niet volledig onderworpen te zijn aan uitspraken van de cursist, is

'baat' op zo'n manier gedefinieerd, dat het op een kwalitatieve manier getoetst kan worden buiten de directe uitspraken van de cursist om. Onderzocht is namelijk of de cursist positieve emoties heeft gevormd omtrent het verleden, het heden en de toekomst en of de cursist voldoening en betekenis heeft gevonden in en voor het leven. Tegen deze relatief objectieve bepaling van baat, kunnen de resultaten van de holistische contentanalyse en identiteitsanalyse afgezet worden. De uitspraak of een cursist baat heeft gehad bij de cursus is hierdoor betrouwbaarder en zodoende kan met grotere zekerheid worden bepaald of de gevonden voorspellers ook daadwerkelijk voorspellers van baat zijn.

De figuren en tabellen laten ruimte vrij voor interpretatie. De figuren tonen hoe vaak een bepaalde identiteit is gecodeerd maar niet hoeveel deze identiteit aan het woord is. Een halve zin levert evenveel codering op als een hele alinea. De tabellen tonen de interactie per week. In die week kunnen door cursist en begeleider meer dan één e-mail zijn verstuurd. Wanneer aan het begin van week 1 het emotionele zelf bijvoorbeeld wordt geïnitieerd en pas aan het eind van week 2 wordt vervolgd, dan is dat zelf eigenlijk een tijdje vervallen, maar toch als 'vervolgd' gecodeerd. Door middel van de holistische contentanalyse en identiteitsanalyse is geprobeerd om meer duidelijkheid te scheppen. De figuren zouden mogelijk verbeterd kunnen worden door per zin te coderen zodat ook af te lezen is hoeveel een bepaalde identiteit aan het woord is. De tabellen zouden per mail in plaats van per week geconstrueerd kunnen worden. Hiervoor moet dan ook per mail gecodeerd worden. Dit zal mogelijk het kunnen aflezen van de tabellen en figuren bemoeilijken.

Tot slot staan de, voor dit onderzoek gedane analyses, bloot aan persoonlijke interpretatie. Dit doet af aan de betrouwbaarheid. Dit onderzoek zou daarom veel baat hebben interbeoordelaarsbetrouwbaarheid.

4.3 Aanbevelingen

Een aanbeveling uitgaande naar het onderzoeksveld, is het toepassen van de hier gehanteerde onderzoeksmethode in verschillende online zelfhulpcursussen. De onderzoeksresultaten zouden kunnen variëren bij bijvoorbeeld cursussen zonder e-mail begeleiding of cursussen die geen gebruik maken van discoursanalyse. Resultaten hiervan zouden mogelijk een helderder beeld kunnen schetsen omtrent de effectiviteit van de verschillende cursussen en wellicht zou uiteindelijk de vinger gelegd kunnen worden op de redenen voor de verschillen in effectiviteit. Dit onderzoek maakt deel uit van een groter onderzoek; andere onderzoekers hebben andere casussen bestudeerd. Alle casussen zouden met elkaar vergeleken kunnen worden om tot een algemener beeld te komen zodat generalisatie mogelijk wordt gemaakt. Tegen dit algemenere beeld kunnen toekomstige resultaten ook afgezet worden om het beeld nog completer te maken. Vervolgonderzoek dat van deze methode gebruikmaakt, zou voor betrouwbaardere resultaten, gebaat zijn bij peer debriefing.

Verder valt aan te bevelen om van de resultaten van dit onderzoek in de praktijk gebruik te maken. Rochelen *et al.* (2004) gaven aan dat het screenen van cliënten een manier is om met moeilijkheden om te gaan die bij online therapie komen kijken en alleen met hen te werken die iets aan deze vorm van therapie kunnen hebben. Cursisten voor een online zelfhulpcursus zouden, aan de hand van de voorspellers, nog doeltreffender ingelicht en gescreeend kunnen worden op motivatie, doel, verwachtingen en taal- en computerbeheersing. De motivatie, doelen en verwachtingen waarmee een cursist de cursus in wil stappen zouden van tevoren besproken kunnen worden en tussentijds zou de begeleider om evaluaties kunnen vragen zodat de begeleider nog beter op maat kan begeleiden. Begeleiders zouden getraind kunnen worden in het adequater uitvoeren van de, in dit onderzoek gevonden voorspellers betreffende de begeleiders zoals aanpassingsvermogen, to-the-point zijn en kunnen doorverwijzen. Ook kunnen zij, aan de hand van de door dit onderzoek gevonden voorspellers, getraind worden in het screenen en evalueren van cursisten en in het herkennen van de voorspellers van baat in cursisten.

4.4 Final remark

Ondanks de beperkingen biedt dit onderzoek inzicht in voorspellers voor baat. Tot deze voorspellers is gekomen door een analyse van het levensverhaal van twee cursisten, hun ervaringen met de cursus en het verloop van de identiteitsconstructies van zowel cursist als begeleider. Door al deze elementen in de analyse te betrekken is een volledig beeld geschapen waarmee dit onderzoek een uitbreiding is op eerder verricht onderzoek naar factoren voor baat. Aan de hand van deze factoren kunnen online zelfhulpcursussen nog doeltreffender worden gemaakt, kunnen begeleiders effectiever worden getraind en cursisten adequater gescand en begeleid. Bovenal versterkt dit onderzoek het fundament dat al in eerder onderzoek was gelegd, namelijk ons inzicht in voorspellers voor baat en onderzoeksmethoden om deze voorspellers te achterhalen. Het is aan vervolgonderzoek om dit fundament nog verder te verstevigen.

Literatuurlijst

Anderson, L., Lewis, G., Araya, R., Elgie, R., Harrison, G., Proudfoot, J., Schmidt, U., Sharp, D., Weightman, A. & Williams, C. (2005). Self-help books for depression: How can practitioners and patients make the right choice? *British Journal of General Practice*, 55(514), 387-392.

Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M.G., McEvoy, P. & Titov, N. (2010). Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 5(10): e13196. doi:10.1371/journal.pone.0013196

Georgakopoulou, A. (2008). 'On MSN with buff boys': Self- and other-identity claims in the context of small stories. *Journal of Sociolinguistics*, 12(5), 597-626.

Bamberg, M. & Georgakopoulou, A. (2008) Small stories as a new perspective in narrative and identity analysis. *Text & Talk*, 28(3), 377-396. doi: 10.1515/TEXT.2008.018

Berg, H. van den (2004). Discoursanalyse en de 'linguistic turn' in de sociale wetenschappen. *KWALON*, 9(2), 29-40.

Bohlmeijer, E.T. (2007). *De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Boom.

Bohlmeijer, E.T., Kramer, J., Smit, F., Onrust, S., & Marwijk, H. van, (2009). The effects of integrative reminiscence on depressive symptomatology and mastery of older adults. *Community Mental Health Journal*, 45, 476-484.

Bohlmeijer, E.T., Steunenbergh, B. & Westerhof, G.J. (2011). Reminiscence en geestelijke gezondheid: empirische onderbouwing van interventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie jaargang 42(1)*, 7-16.

Bohlmeijer, E.T., & Westerhof, G. J. (2010). *Op verhaal komen: Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Boom.

Cook, J.E. & Doyle, C. (2002). Working alliance in online therapy as compared to face-to-face therapy: preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 95-105.

Cuijpers, P., Donker, T., van Straten, A., Li, J., Andersson, G., 2010. Is guided self-help as effective as face-to-face psychotherapy for depression and anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis of comparative outcome studies. *Psychological Medicine* 21, 1-15.

Cuijpers, P. & Schuurmans, J. (2007). Self-help interventions for anxiety disorders: An overview. *Current Psychiatry Reports* 9, 284-290.

- Elliott, R. (2010). Psychotherapy change process research: Realizing the promise. *Psychotherapy Research*, 20(2), 123-135. doi: 10.1080/10503300903470743
- Elliott, R. (2012). Qualitative methods for studying psychotherapy change processes in D. Harper, D. & A. Thompson (Eds.) *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: an introduction for students and practitioners*. Chichester: Wiley
- Georgaca, E. (2012). The essential elements of dialogically-based research on psychotherapy: a proposal. *International Journal for Dialogical Science*, 6(1), 161-171.
- Heimpel, S.A., Elliot, A.J. & Wood, J.V. (2006). Basic personality dispositions, self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis. *Journal of Personality*, 74(5), 1293-1319. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00410.x
- Leibert, T., Archer Jr. J., Munson, J., York, G. (2006). An exploratory study of client perceptions of internet counseling and the therapeutic alliance. *Journal of Mental Health Counseling*, 28(1), 69-83.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & T. Zilber (1998). *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation*. London: Sage
- Michalak, J., Klappheck, M.A., Kosfelder, J. (2004). Personal goals of psychotherapy patients: the intensity and the 'why' of goal-motivated behavior and their implications for the therapeutic process. *Psychotherapy Research* 14(2), 193-209. doi: 10.1093/ptr/kph017
- Parloff, M.B. (1967). Goals in psychotherapy: Mediating and ultimate. In A. R. Mahrer (Ed.), *The goals of psychotherapy*, (p. 5-19). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Patterson, C.H. (1995). A universal system of psychotherapy. *The Person-Centered Journal*, 2(1), 54-62.
- Potter, J. (2004). 'Discourse Analysis' In M. Hardy & A. Bryman (eds.) *Handbook of Data Analysis*. London: Sage, p. 607-624.
- Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en modern zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.
- Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

- Rochlen, A.B., Zack, J.S. & Speyer, C. (2004). Online therapy: review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of clinical psychology*, 60(3), 269-283.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: the motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193.
- Seligman, M.E.P., Parks, A.C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical transactions of The Royal Society*, 359(1449), 1379-1381. doi: 10.1098/rstb.2004.1513
- Suler, J. (2001). Assessing a person's suitability for online therapy: the ISMHO clinical case study group. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 675-679.
- Trijsbrug, W., Calijn, S., Lietaer, G. & Columbien, E. (1998). Handboek Integratieve Psychotherapie. Maarssen: Elsevier/De Tijdstroom.
- Webster, J.D. (1997). The reminiscence function scale: A replication. *Int J Ag Hum Dev* 1997, 44, 137-48.
- Zuidema, M. (2013). *Een kwalitatief onderzoek naar voorspellers voor afhaken bij een zelfhulpcursus met e-mail begeleiding*. Bachelorthese Psychologie, Faculteit Gedragswetenschappen. Enschede: Universiteit Twente.