

Voorspellers voor de effectiviteit van een zelfhulpcursus met email begeleiding: Een kwalitatief onderzoek

Eelco Valckx, s0213756

Begeleiders:

Dr. S.M.A. Lamers

Dr. A. Sools

Samenvatting

Depressie onder ouderen is een probleem dat vanwege vergrijzing steeds nadrukkelijker aanwezig is. Om de vele nadelige gevolgen hiervan te voorkomen, is het belangrijk om op tijd in te grijpen. Een nieuwe opkomende vorm van therapie die geschikt is voor preventie en behandeling van depressie in ouderen is levensverhaaltherapie. Hierbij worden herinneringen en ervaringen van personen gebruikt om het persoonlijke levensverhaal in een positiever daglicht te stellen. De werkzaamheid van deze cursus is al vele malen aangetoond, maar er is nog onderzoek nodig naar wat precies de werkzame bestanddelen van levensverhaaltherapie zijn. In dit onderzoek is getracht om te identificeren welke interactiepatronen tussen cliënt en begeleider kunnen leiden tot een beter resultaat. Ten einde hiervan is een kwalitatieve analyse gedaan van twee cases. In beide cases betreft het deelnemers van de cursus 'op verhaal komen', een zelfhulpcursus gebaseerd op levensverhaaltherapie. Van beide cases is een holistische contentanalyse en een identiteits- en interactieanalyse gemaakt. Op basis hiervan is voor beide cases een voorspelling gedaan, en er is een vergelijking van de cases gemaakt.

Uit de analyses komen enkele voorspellers naar voren die overeen komen met wat er reeds bekend is. Zo lijken de therapeutische relatie en de ernst van klachten bij aanvang van de cursus belangrijke voorspellers voor de werkzaamheid van de cursus. Verder zijn de manier waarop de deelnemer invulling geeft aan de cursus, en dan met name of deze de cursus volgt zoals deze bedoeld is, en de openhartigheid van de deelnemer bij het volgen van de cursus als voorspeller gebruikt. De voorspellingen blijken echter grotendeels incorrect. Mogelijke oorzaken zijn een verkeerde inschatting van de ernst van klachten bij aanvang van de cursus en een verkeerde inschatting van de therapeutische relatie. Er is één duidelijk interactiepatroon geïdentificeerd wat de werkzaamheid van de cursus zou kunnen vergroten. In deze interactie nodigt de begeleider het wenselijke zelf van de deelnemer uit, en wordt het onwenselijke zelf genuanceerd. Dit heeft tot gevolg dat het onwenselijke zelf uitdooft terwijl het wenselijke zelf nadrukkelijker aanwezig is bij de deelnemer. Hierbij reageert de begeleider vooral vanuit een empathisch zelf. Door deze reactie komt ook vaker een emotionele zelf naar voren bij de deelnemer, wat kan wijzen op een versterkte therapeutische relatie.

Omdat het een kwalitatief onderzoek betreft kunnen de resultaten nog niet gegeneraliseerd worden. Het verdient aanbeveling dat er verder onderzoek gedaan om dit patroon te verifiëren, alsmede om nieuwe interacties tussen deelnemer en begeleider te identificeren.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Methode.....	10
Resultaten	17
1. Melissa Coorts: Holistische content analyse	17
2. Melissa Coorts: Identiteits- en interactie analyse	20
3. Voorspelling voor Melissa Coorts.....	25
4. Lara Eikelboom: Holistische content analyse	26
5. Lara Eikelboom: Identiteits- en interactie analyse	28
6. Voorspelling voor Lara Eikelboom	33
7. Vergelijking cases	34
Discussie.....	36
Referenties.....	40

Inleiding

Het is reeds jaren bekend dat er een vergrijzing plaatsvindt in onze huidige samenleving. Dit betekent dat we ook steeds meer te maken zullen krijgen met problemen die met ouderdom gepaard gaan. Eén van deze problemen is het feit dat ouderen meer vatbaar zijn voor depressie (Samad et al., 2011).

Hiervoor zijn vele oorzaken, zowel van biologische aard, zoals een hogere vatbaarheid voor lichamelijke ziekte, als door omstandigheden, bijvoorbeeld een lagere sociaaleconomische status of toenemende confrontatie met de dood. De gevolgen hiervan kunnen zeer ingrijpend zijn. Ten eerste wordt de kwaliteit van leven voor deze mensen ernstig verminderd. Naast het feit dat depressieve ouderen zich slechter voelen, kan depressie ook gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren in de vorm van verminderd spraakvermogen, geheugenstoornissen en slechtere motoriek. Bovendien is depressie bij ouderen geassocieerd met hogere mate van chronische lichamelijke aandoeningen zoals hart- en vaatziekten. Het is ook aangetoond dat sterfte aan lichamelijke aandoeningen onder ouderen hoger is bij mensen die lijden aan depressie. (Blazer, 2003)

Omdat het belangrijk is om depressie op latere leeftijd te behandelen en waar mogelijk te voorkomen, worden verschillende interventies ingezet. Dit onderzoek richt zich specifiek op levensverhaaltherapie, een relatief nieuwe vorm van therapie die zich richt op het persoonlijke levensverhaal van personen. Omdat de therapie nog relatief nieuw is, zijn nog niet alle werkzame bestanddelen en processen van deze vorm van therapie in kaart gebracht. Het is het doel van dit onderzoek om nieuwe inzichten te geven in richtingen waarin gezocht kan worden. Hierbij zal de nadruk liggen op de interactie tussen een cliënt en therapeut.

Levensverhaaltherapie

Een therapievorm die goed gebruikt kan worden voor behandeling en preventie van depressie in ouderen, is levensverhaaltherapie. In deze vorm van therapie worden herinneringen aan bepaalde gebeurtenissen en periodes uit het leven van iemand gebruikt om depressie tegen te gaan. De effectiviteit van deze vorm van therapie is al meermalen aangetoond (Bohlmeijer et al., 2003, Bohlmeijer et al., 2007, Pinquart & Forstmeier, 2012). Webster, Bohlmeijer en Westerhof onderscheiden drie soorten van interventies. De eerste is *simpele herinnering*, wat bestaat uit het ophalen van herinneringen en eventueel ongestructureerde autobiografische vertellingen. De tweede soort is *levensoverzicht*. Dit is veel meer gestructureerd en heeft als doel om positieve en negatieve ervaringen te integreren en te evalueren. Ten slotte is er *levensoverzicht therapie*, wat bedoeld is om de manier waarop men herinneringen ophaalt aan te passen, en de associaties bij herinneringen om te vormen, om het levensverhaal van de deelnemer om te vormen in een positiever geheel (Webster et al., 2010). Therapieën die zijn gebaseerd op levensoverzicht en levensoverzicht therapie blijken effectiever dan therapieën die zijn gebaseerd op simpele herinnering (Bohlmeijer et al., 2007, Pinquart & Forstmeier, 2012).

Er zijn verschillende ideeën over wat de werkzame bestanddelen van levensverhaaltherapie zijn. Serrano et al. vonden in 2004 dat mensen die tijdens en na een interventie meer specifieke herinneringen ophaalden dan voorheen meer vooruitgang toonden op gebied van depressiviteit en welbevinden. Dit lijkt erop te wijzen dat de oefening in het ophalen van specifieke herinneringen, in contrast met meer gegeneraliseerde herinneringen, een belangrijke verklaring kan zijn voor effectiviteit. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat de herinneringen die tijdens deze interventie opgehaald werden, overwegend positieve herinneringen waren, en de vooruitgang dus beïnvloed kan zijn door een hogere mate van positieve herinneringen (Serrano et al., 2004).

Korte, Westerhof en Bohlmeijer (2012) onderzochten recent de werking van levensverhaaltherapie door naar verschillende vormen van herinnering te kijken. Zij onderscheidden integrerende herinnering en instrumentele herinnering. Integrerende herinnering heeft betrekking op de mate waarin positieve en negatieve herinneringen verwerkt worden en geïntegreerd worden in een levensverhaal. Wanneer een persoon niet of niet succesvol integreert, kan dit leiden tot wat verbitterde herbeleving wordt genoemd, waarbij iemand constant negatieve herinneringen ophaalt. Instrumentele herinnering bevat de praktische redenen waarom men herinneringen ophaalt, en kan opgedeeld worden in meerdere vormen, waarvan de belangrijkste probleem-oplossende herinnering en vervelingsvermindering zijn. Probleem-oplossende herinnering is voorbeelden uit het eigen verleden gebruiken om passende strategieën te vinden voor huidige problemen, vervelingsvermindering is terugdenken aan het verleden op een romantiserende manier om het nu tijdelijk te ontsnappen. Een verhoging van integrerende herinnering en verlaging van verbitterde beleving en vervelingsvermindering lijken werkzame bestanddelen te zijn van levensverhaalinterventies (Korte et al., 2012). Preschl heeft gekeken naar de manier waarop mensen herinneringen ophalen. Zij onderscheidde obsessieve herinneringen, dat wil zeggen, herinneringen aan problematische ervaringen die niet verwerkt zijn, en integrerende herinneringen. Mensen die bij aanvang meer obsessieve herinneringen hadden, en na afloop meer geïntegreerde herinneringen, hadden meer baat bij levensverhaaltherapie (Preschl et al., 2012).

Persoonskenmerken

Naast de kenmerken van de cursus en de theorie waarop deze gebaseerd is, is werkzaamheid ook afhankelijk van de persoon die de interventie volgt. Bij het bepalen voor wie levensverhaaltherapie meer geschikt is, kan ten eerste gekeken worden naar demografische kenmerken. Hoewel hier al meerdere malen onderzoek naar gedaan is, zijn er nog weinig eenduidige uitspraken te doen. Het ligt voor de hand om aan te nemen dat levensverhaaltherapie effectiever is voor mensen van hogere leeftijd, omdat zij in een latere fase van hun leven zitten. Uit recente meta-analyses zijn echter geen aanwijzingen gevonden voor deze veronderstellingen: levensverhaal therapie blijkt even effectief onder jongeren en volwassenen als onder oudere volwassenen (Bohlmeijer et al., 2007, Pinquart & Forstmeier, 2012). Een andere factor die bekeken kan worden is geslacht, maar ook hiervan is niet

aangetoond dat het de effectiviteit beïnvloedt. Uit de analyse van Bohlmeijer et al. (2007) blijkt wel dat de therapie effectiever is voor mensen die nog zelfstandig wonen, in contrast met bewoners van verzorgingshuizen of verpleeghuizen. Hier wordt wel bij opgemerkt dat dit beïnvloed zou kunnen worden door het feit dat in tehuizen simpelere vormen van therapie worden gegeven. Bovendien zou in tehuizen een hoger aantal personen last kunnen hebben van belemmerende factoren, zoals dementie.

Meer specifieke persoonskenmerken zijn wel relevant gebleken. Zo vonden Korte et al. (2011) dat een hogere mate van extraversie een positief effect zou kunnen hebben op de effectiviteit van levensverhaaltherapie in een groepscurcus (Korte et al., 2011). Als mogelijke verklaring werd gegeven dat meer extraverte mensen eerder geneigd zijn om hun emoties en gedachten te delen, wat de effectiviteit van de interventie verhoogt. Uit hetzelfde onderzoek bleek ook dat mensen die in hun eigen tijd veel nadenken over het verleden minder baat hebben bij de cursus. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat zij berusting zoeken in het verleden, in plaats van hoopvol naar de toekomst te kijken. Hiernaast is ook meermalen gevonden dat de gezondheid van deelnemers bij aanvang van de interventie een belangrijke voorspeller is voor effectiviteit. Mensen met hogere mate van depressieve symptomen tonen gemiddeld meer verbetering na de interventie (Bohlmeijer et al., 2003, Pinquart & Forstmeier, 2012, Preschl et al., 2012). Naast psychische problematiek lijkt lichamelijke gezondheid ook een belangrijke voorspeller te zijn. Deelnemers met een chronische ziekte hebben gemiddeld meer baat bij levensverhaaltherapie (Pinquart & Forstmeier, 2012). Dit kan verklaard worden doordat chronische ziekte vaak gepaard gaat met depressieve symptomen. Een andere verklaring is dat mensen met een chronische ziekte zich meer bezig houden met overlijden, en hierdoor meer behoefte hebben aan een geïntegreerd levensverhaal.

Rol van de therapeut

Om te kijken naar wat de effectiviteit van levensverhaaltherapie beïnvloedt, kan ook gekeken worden naar wat de effectiviteit van andere vormen van therapie beïnvloedt. Bij gedragstherapie voor ouderen is gebleken dat wie de interventie geeft en de manier waarop de interventie wordt gegeven, bijvoorbeeld of er gebruik wordt gemaakt van leesmateriaal, belangrijk zijn (Samad, 2011). Ook bij mindfulness therapie is gebleken dat de expertise van de persoon die de interventie begeleidt belangrijk is voor de effectiviteit (McCarney et al., 2012).

Vaak wordt de therapeutische relatie als één van de belangrijkste factoren voor effectiviteit genoemd. Onder de therapeutische relatie wordt de band verstaan die een cliënt met de therapeut heeft. Bordin (1979) omschrijft de therapeutische relatie als bestaande uit drie onderdelen: een overeenkomstig doel, het toeschrijven van een taak of taken en het vormen van een diepere band. Wanneer de therapeut en cliënt dezelfde ideeën hebben over het doel van de therapie en welke taken daarvoor uitgevoerd moeten worden, en er een vertrouwensrelatie is tussen hen, is de therapeutische relatie hoog. Bordin

stelt ook voor dat de therapeutische relatie het belangrijkste onderdeel is van een therapie (Bordin, 1979).

Wanneer therapie via het internet wordt aangeboden, is er minder contact tussen de therapeut en cliënt. Uit recente onderzoeken blijkt echter dat een therapeutische relatie bij online cursussen gemiddeld even sterk is als bij face-to-face therapie (Preschl et al., 2011, Andersson et al., 2012). Hiervoor worden verschillende verklaringen gegeven. De eerste is dat een deelnemer aan een online cursus of therapie misschien lagere verwachtingen heeft, en hierdoor sneller tevreden is. Daarnaast wordt genoemd dat een deelnemer misschien een therapeut projecteert op de hulpteksten die worden aangeboden bij een online cursus. Ten slotte kan het zijn dat het gebrek aan negatieve ervaringen de beoordeling van de therapeutische relatie positief beïnvloedt. Deze mogelijke oorzaken in acht nemend, is het mogelijk dat de inschatting van de therapeutische relatie door de deelnemer misschien meer een gevolg is van de effectiviteit dan een voorspeller (Andersson, 2012). In dit onderzoek zullen we proberen om hier meer inzicht in te krijgen.

Kwalitatieve analyse

Hoewel we enkele aanwijzingen hebben, is er nog veel onbekend over de werkzame onderdelen van levensverhaaltherapie, en voor wie het meer geschikt is, op het individuele niveau. Het is daarom het doel van dit onderzoek om nieuwe mogelijke factoren te herkennen en te identificeren. Om dit te bewerkstelligen zal een kwalitatieve analyse worden uitgevoerd van twee cases. Eerder is genoemd dat de therapeutische relatie een voorspeller zou kunnen zijn van de effectiviteit van een interventie, maar ook een gevolg (Andersson, 2012). Er is nog weinig gekeken naar de therapeutische relatie in de specifieke context van levensverhaaltherapie. Dit is een factor die in dit onderzoek nader bekeken wordt. Tevens willen we meer de nadruk leggen op de effectiviteit op een individueel niveau. Om deze redenen zullen de identiteiten van en de interactie tussen de deelnemer en begeleider een belangrijke rol spelen bij de analyses.

Volgens Georgaca (2012) zijn er vier essentiële elementen om interactie in een psychotherapie te analyseren op een dergelijke manier. Het eerste is om psychotherapie te zien als een semiotisch proces. Hiermee wordt bedoeld dat betekenis een belangrijk element is van psychotherapie, en het gezamenlijk reconstrueren van betekenis(sen) door de therapeut en cliënt is het doel ervan. Hierom is het belangrijk om taalgebruik ook te analyseren. Het tweede element is de dialogische aard van het zelf. Dit houdt in dat het zelf bestaat uit meerdere posities die met elkaar de interactie aangaan. Hierdoor verandert het zelf constant. Het derde element is de dialoog tussen de therapeut en cliënt. Omdat betekenis wordt gevormd in de interactie tussen de therapeut en de cliënt, is het belangrijk alle aspecten hiervan te analyseren. Hieronder vallen ook de personen die aangesproken worden. Deze zijn niet altijd letterlijk aanwezig, maar kunnen wel impliciet aangesproken worden. De therapeut kan hierin verschillende aspecten vertegenwoordigen, de therapeut zelf, de tegenpositie ten opzichte van

de cliënt, een institutionele rol of een interveniërende rol. Een vierde element is de rol van cultuur in de vorming van het zelf (Georgaca, 2012).

Er zijn vele manieren om naar identiteit te kijken. Smith & Sparks (2008) delen dit onder in vijf perspectieven, welke voornamelijk verschillen in de mate waarin zij belang hechten aan de interne aspecten van identiteit tegenover de culturele en interactieve aspecten. Aan de ene kant van het spectrum bevindt zich het psychosociale perspectief, waarin een intern en langdurig levensverhaal en de psychologische kenmerken van het individu centraal staan. In het intersubjectief perspectief is er meer aandacht voor de invloed van cultuur op de identiteit van het individu. Het verhalend middel perspectief voegt hier een nog meer sociaal element aan toe, en erkent dat identiteit van een individu constant uitgedaagd wordt door de personen eromheen, en dat identiteit dus voor een belangrijk deel wordt gevormd door interactie. Het dialogisch perspectief legt de nadruk op sociale processen. Een individu bestaat door zijn relaties met anderen. In dit perspectief zijn ook verhalen en woorden die gebruikt worden belangrijk. Ook wordt er vanuit gegaan dat er meerdere zelden zijn, die tegenover elkaar staan. Ten slotte is er het uitvoerend perspectief, wat stelt dat een zelf niet iets is wat je bent, maar wat je doet op een specifieke situatie. Een zelf komt pas tot stand in een interactie en is constant onderhevig aan verandering (Smith & Sparks, 2008). Omdat dit onderzoek zich richt op de interactie tussen de deelnemer en begeleider wordt er vooral vanuit het dialogisch perspectief en het uitvoerend perspectief van identiteit beredeneerd.

Bucholtz en Hall (2005) hebben vijf principes geïdentificeerd die zij belangrijk achten bij het analyseren van identiteitsvorming in taalinteractie.

- Het ontstaansprincipe, waarmee bedoeld wordt dat identiteit niet bestaat, maar steeds opnieuw ontstaat door sociale interactie en taalgebruik.
- Het positioneringsprincipe, wat inhoudt dat identiteit ontstaat doordat er een positie wordt ingenomen ten opzichte van iets of iemand. Dit kan op drie niveaus. Op het macroniveau zijn er demografische kenmerken zoals geslacht of ras. Daarnaast zijn er posities die verbonden zijn met de lokale cultuur, zoals subculturen. Ten slotte kunnen er op het laagste niveau tijdelijke interactierollen aangenomen worden, de rollen die iemand in het gesprek aanneemt, zoals luisteraar, criticus of grappenmaker.
- Het indexeringsprincipe, wat betrekking heeft op de links tussen identiteit en taalgebruik, wat ook weer afhankelijk is van cultuur. Dit kan door identiteitslabels direct te benoemen, te impliceren, door gebruik te maken van aannames, door een mening en/of rol in een gesprek aan te nemen die typerend is voor een bepaalde groep of door taalgebruik dat typerend is voor een bepaalde groep.
- Het relationaliteitsprincipe, wat inhoudt dat een identiteit nooit op zichzelf staat maar altijd ten opzichte van iets anders. Hierin zijn verschillende assen belangrijk.

- Ten slotte is er het gekleurdheidsprincipe. Dit houdt in dat elke vorm van identiteit altijd gekleurd is, omdat elke representatie van cultuur gekleurd is door degene die het uitdraagt.

Het is de bedoeling om met deze hulpmiddelen een betekenisvolle analyse van de interactie tussen cliënt en therapeut neer te zetten, en hiermee antwoord te geven op de vraag welke processen bijdragen aan de effectiviteit van levensverhalentherapie.

Onderzoeksvragen

Samengevat blijkt evidentie te bestaan dat de volgende kenmerken bijdragen aan de werkzaamheid van levensverhaaltherapie. Het ophalen van specifiekere (positieve) herinneringen, de mate van de persoonseigenschap extraversie en de mate van (depressieve) klachten lijken tot nu toe belangrijke factoren te zijn voor de effectiviteit van levensverhaaltherapie. Daarnaast is de manier waarop mensen zich gebeurtenissen herinneren, obsessief vs. integrerend, van belang. Therapeutische relatie is over het algemeen een zeer belangrijke factor bij effectiviteit, hoewel het niet duidelijk is of dit oorzaak of gevolg is. Dit onderzoek zal proberen meer inzicht te geven in hoe deze factoren een rol kunnen spelen. Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen verbetering ten opzichte van depressieve symptomen en welbevinden. De hoofdvraag die we willen beantwoorden is:

Op welke wijze draagt identiteitsconstructie van deelnemer en begeleider bij aan de werkzaamheid van de levensverhaalinterventie 'Op Verhaal Komen'?

Deelvragen hierbij zijn:

- *Welke proceskenmerken dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?*
- *Welke identiteiten van de cliënt dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?*
- *Welke identiteiten van de therapeut dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?*
- *Welke interactiepatronen dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?*

Methode

Deelnemers

Voor dit onderzoek worden email conversaties tussen begeleiders van en deelnemers aan de cursus ‘Op Verhaal Komen’ geanalyseerd. ‘Op verhaal komen’ is een zelfhulp cursus, gebaseerd op narratieve psychologie, en ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer en Gerben Westerhof (2010). Het is bedoeld voor mensen van 40 jaar en ouder. Het levensverhaal staat in deze cursus centraal. Gedurende acht weken behandelen deelnemers elke week een ander thema van hun levensverhaal, en in de bijbehorende opdrachten leren zij om op verschillende, alternatieve manieren terug te kijken op hun leven. In de cursus kregen de deelnemers een begeleider toegewezen, met wie zij wekelijks email contact hadden. Zij konden vragen stellen, en werden zelf gevraagd om de uitwerking van één opdracht mee te sturen, waarop zij feedback kregen. Onder de deelnemers die de cursus hebben afgerond, zijn twee geselecteerd, op basis van het verschil in effect van de cursus. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen effect ten aanzien van depressiviteit en welbevinden.

Procedure

Het was voor de onderzoeker vooraf onbekend welk effect de cursus op de deelnemer heeft gehad. Deze procedure is gehanteerd om de objectiviteit van de onderzoeker te vergroten bij het analyseren van de conversaties.

Analyse

De conversaties werden op verschillende manieren geanalyseerd. Ten eerste werd er voor elke conversatie een holistische contentanalyse gedaan. Hierin werd een beeld geschetst van de deelnemer op basis van de emails. Er werd gekeken naar wat voor soort persoon de deelnemer is, wat voor achtergrond deze heeft en waarom hij/zij ervoor heeft gekozen mee te doen aan de cursus. Het doel hiervan is om een goed beeld te vormen van wat voor persoon de deelnemer is, zodat de uitspraken die gedaan worden in de rest van de conversatie in een juiste context zijn te plaatsen.

Ten tweede werd er per conversatie een analyse gedaan van hoe de identiteiten van de begeleider en deelnemer zich ontwikkelden gedurende de cursus. Bij deze analyse werd aan elke uitspraak van de deelnemer en begeleider een zelf toegewezen. Deze zelve zijn gedeeltelijk uit literatuur gehaald, en aangevuld op basis van een pilot analyse. Met behulp van ATLAS.ti werden deze zelve als codes toegewezen aan de betreffende tekstfragmenten, waarvan de grootte varieert van een zinsdeel tot een alinea, afhankelijk van hoelang de persoon vanuit één zelf reageert. Bij elk fragment staan minimaal twee codes, het zelf dat gepresenteerd wordt door de persoon, en een code om aan te geven in welke mate dit zelf al eerder voor is gekomen. Wanneer een begeleider of deelnemer reageert of anticipeert op een zelf van de ander, zijn er nog twee extra codes toegevoegd, het zelf van de ander dat aangesproken wordt en een interactiecode. De uiteindelijke zelve en interactiecodes die zijn gebruikt in de analyse staan in tabel 1 t/m 3.

Tabel 1. Identiteitscodes deelnemer

Identiteit	Definitie	Voorbeeld
Herstellende zelf	De deelnemer ondervindt last van eerdere ervaringen en is bezig met het verwerken van leed.	Na mijn scheiding heb ik zeer bewust twee jaar celibatair geleefd en mij afgesloten van het andere geslacht. Ik was te bang, dat ik wederom te grazen zou worden genomen. Maar nu na de dood van Gemma heb ik nu besloten om na de rouw periode van 8 maanden, mij weer volledig open te stellen voor een nieuwe relatie.
Groeiende zelf	De deelnemer ervaart geen ernstig leed, maar heeft wel de behoefte zich als mens te ontwikkelen.	Ik heb dan ook diverse cursussen gevolgd, net zoals nu weer.
Wenselijke zelf	De deelnemer blikkt vooruit in de toekomst met duidelijke positieve waardering met betrekking op de wenselijkheid van deze.	Na deze cursus ben ik beslist van plan om verder te gaan met mijn boek over mijn schelmenstreken op kostschool, om het dan aan een uitgever voor te leggen en daarna aan een nieuw werk te beginnen.
Onwenselijke zelf	De deelnemer blikkt vooruit in de toekomst met duidelijke negatieve waardering met betrekking op de wenselijkheid van deze.	Mijn conclusie is dus dat ik mensen die om me geven en van me houden alleen maar verdriet doe. Wat ik achteraf bezien ervan geleerd heb is dus alweer voor mij dat het de beste oplossing is om alleen te blijven en alleen verder te gaan. Ik weet geen andere oplossing ik wil mensen door mijn houding niet kwetsen.
Autobiografische zelf - neutraal	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden, dit zonder duidelijke positieve of negatieve waardering.	Ik was kennelijk de laatste in mijn klas, die nog heilig in Sinterklaas geloofde en werd dan ook door hen brut uit mijn droom gewekt. Ik werd door hen compleet voorgelicht met de nodige bewijzen erbij, zoals bijvoorbeeld, dat de Sint, die bij ons

		op school kwam, de man van het potlood en pennenwinkeltje was.
Autobiografische zelf - positief	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke positieve waardering. Hij presenteert zich hierbij van zijn beste kant (al dan niet waarheidsgetrouw).	Intussen was ik druk bezig om de VVV gids van Utrecht vol te krijgen met reclame-uitingen, wat mij goed afging. Ik had hem na twee maanden vol, waar ze voor mij met drie man een jaar mee bezig waren geweest.
Autobiografische zelf – negatief (intern geattribueerd)	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij uit hierbij ontevredenheid over zichzelf. De negatieve ervaringen hebben nog geen plaats gevonden en zijn nog niet geïntegreerd.	Na de lagere school heb ik de HBS gedaan, helaas gedwongen de A kant, terwijl ik toch duidelijk een exacte vakken man ben.
Autobiografische zelf – negatief (extern geattribueerd)	De deelnemer vertelt over zijn eigen leven en ervaringen uit het verleden met een duidelijke negatieve waardering. Hij uit hierbij ontevredenheid over wat hem is overkomen/aangedaan. De negatieve ervaringen hebben nog geen plaats gevonden en zijn nog niet geïntegreerd.	Tijdens mijn studie rechten in Leiden was ik door mijn vrije leven vooraf, volkomen het levensritme kwijt en leefde daarom ook voornamelijk 's nachts en dan worden er geen colleges gegeven! Toen kwam er het moment, dat ik het management van een studentenkroeg kon overnemen, elke nacht veel plezier, maar geen boeken! Dus na twee jaar hield mijn vader het wel voor gezien, dus einde Leiden.
Cursist	De deelnemer toont de behoefte om een nuttige deelnemer te zijn en te voldoen aan de verwachtingen van de onderzoeker. Hieronder vallen ook vragen aangaande de praktische kant van de cursus.	Zou je mij a.u.b. kunnen uitleggen wat er precies verwacht wordt met uitvoeren van de opdrachten?
Therapietrouwe	De deelnemer laat zien gemotiveerd te	Ik heb heel veel oefeningen gedaan

zelf	zijn om de cursus op de bedoelde manier te volgen.	van het eerste hoofdstuk, die zal ik je niet allemaal opsturen, maar een ervan doe wel hierbij.
Relationele zelf	De deelnemer initieert een relationeel band/ een gemeenschappelijke identiteit met de begeleider	De deelnemer initieert een relationeel band/ een gemeenschappelijke identiteit met de counselor
Onrechtvaardig behandeld zelf	De deelnemer vindt dat hij is of wordt onrechtvaardig behandeld en thematiseert dit.	Ik heb al een paar keer aangegeven dat ik het er niet mee eens ben. Anderen hebben al lang een baan gekregen, ik nog steeds niet.

Tabel 2. Identiteitscodes begeleider

Identiteit	Definitie	Voorbeeld
Empathische zelf	De begeleider reageert op een empathische manier, om begrip te tonen en de therapeutische band op te bouwen, te versterken of te behouden.	Je vertelt over de mensen in je omgeving en hoe zij jou, of beter gezegd, hoe zij jou niet benaderen na het overlijden van je vrouw. En dat is moeilijk.
Organisatorische zelf	De begeleider noemt dingen van organisatorische aard.	Vanwege het tijdsbestek van de cursus slaan we aankomende week hoofdstuk 5 over en gaan we verder met hoofdstuk 6.
Methodische zelf	De begeleider verheldert de opdrachten	Zo probeert stap 1 uit te vinden wat de rode draad in je leven is. Stap 2 probeert te verhelderen hoe je het leven hebt opgedeeld, welk thema kwam er in elk hoofdstuk van je leven naar voren, wat was er belangrijk in een bepaalde periode en hoe liep de periode af? Een soort van samenvatting en overzicht van een aantal hoofdstukken in je leven.
Reflecterende zelf	De begeleider reageert op iets van de deelnemer, met de bedoeling om de	Heb je een idee waarom je vader op deze manier handelde? Paste dat

	deelnemer hier dieper of anders over na te laten denken.	binnen de tijd waarin dit plaatsvond? En heeft het je, achteraf gezien, misschien ook iets goeds gebracht?
Autobiografisch	De begeleider die eigen ervaringen relevant maakt of persoonlijke ervaringen deelt.	Op dit moment zit ik in mijn afstudeerjaar van de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente. Een studie die goed bij me past.
Parafraserend zelf	De begeleider beschrijft kort in eigen woorden wat de cliënt heeft gezegd. Dit met als doel het stimuleren van het verhaal, te controleren of het goed begrepen is of om een preciezer beeld te krijgen voor de cliënt.	Je herinneringen gaan over de scheiding die er in die tijd veel was tussen jongens en meisjes, de eerst televisie, de eerste kriebels. Iets uitgebreider ga je in op de vakantie in Zwitserland. Je verliefdheid voor een Frans meisje, die jouw vakantieliefde had moeten worden. En de vriendschap die ontstond tijdens deze vakantie.
Relationeel zelf	De begeleider zoekt verbinden met de cliënt, dit door iets gemeenschappelijks te benadrukken of te zoeken.	Voordat we aan de cursus beginnen, zal ik me even voorstellen.

Tabel 3. Interactiecodes

Interactie	Definitie	Voorbeeld
Bevestigt	Het bevestigen van de eigen identiteit die reeds tot stand is gebracht of een identiteit van de gesprekspartner.	Jij ook heel hartelijk bedankt voor je ondersteuning.
Zoekt verbinding	Het zoeken van een gemeenschappelijk onderwerp of opdoen van gemeenschappelijke ervaringen. Uit deze interactie kan het “relationeel zelf” ontstaan	Wat leuk om te lezen dat je bent begonnen aan een boek. Ben je het ook van plan uit te gaan geven, of is het meer iets voor jezelf? Ik zou het leuk vinden om een hoofdstukje te ontvangen.
Nuanceert	Begrip tonen door gevoelens te	Ik begrijp uit je e-mail dat je doelen

reflecteren, alsook vergaand inzicht in wat er in de cliënt omgaat.

die je nu zou opstellen vooral betrekking hebben op het op peil brengen van de financiën. De gedachten hieraan zullen bij je op de voorgrond staan en dat is vervelend. Het is geen probleem om een doel met betrekking tot de financiële situatie op te stellen.

Initieert	Het initiëren van eigen of anders identiteit.	Op dit moment zit ik in mijn afstudeerjaar van de opleiding Psychologie aan de Universiteit Twente. Een studie die goed bij me past.
Nodigt uit	Het uitnodigen van een identiteit van de gesprekspartner.	Hoe ben je daar mee omgegaan? Wat heeft je daarbij geholpen?
Bemoedigt	Het bemoedigen van een identiteit van de gesprekspartner.	Je schrijft vervolgens kort een aantal doelen op. Dat is een goed begin. Ook het lezen over de familiereünie doet me deugd.
Herinitieert	Een identiteit die reeds is geïnitieerd maar is komen te vervallen, wederom oppikken.	Ik zal het wel gaan missen, maar ik wens je ook nog heel veel sterkte met de rest van je studie!
Herinterpreteert positief	Een nieuwe, positievere betekenis geven aan oorspronkelijk als negatief beleefde ervaring of identiteit.	Maar je hebt later een mooi succesvol bedrijf gestart en misschien de schade wel ingehaald!
Vervolgt	Het vervolgen van eigen identiteit die reeds is geïnitieerd.	Ik ben nog vergeten te vertellen, wat mijn motivatie was om aan de cursus deel te nemen.
Onderhandelt	Een poging doen de situatie van een andere kant te belichten.	Heb je een idee waarom je vader op deze manier handelde? Paste dat binnen de tijd waarin dit plaatsvond? En heeft het je, achteraf gezien, misschien ook iets goeds gebracht?
Verkent	Meer duidelijkheid vragen over een geconstrueerde identiteit.	Heb je ook voorbeelden dat je wel vertrouwen had?
Confronteert	Een versterkte vorm van “nuanceert”.	Gedurende je vervolgopleiding heb je

Er worden interpretaties gebruikt die ver aflaggen van het referentiekader van de cliënt.

het door je vaders wetten erg lastig gehad om je eigen weg te kiezen. Toch zie ik wel steeds de wil in je om door te gaan en het vechten voor je eigen plek. De vorige keer kreeg ik al de indruk dat je een doorzetter bent, nu weet ik het zeker, al past het woord assertief misschien beter. Herken je dat bij jezelf?

Ontkracht	Het ontkrachten van een identiteit die reeds tot stand is gebracht, door zichzelf of de gesprekspartner.	Zoals ik vorige week al meldde, heb ik deze 2 weken gelukkig wat werkzaamheden, dus heb ik niet zoveel tijd kunnen besteden aan de opdracht.
-----------	--	--

Aan de hand van de gecodeerde teksten werd een tijdlijn opgezet waarin de ontwikkeling van de verschillende zelden wordt afgezet. In een tabel werd elke email op een horizontale as gezet. In de kolommen werd per zelf aangegeven of dit zelf in de betreffende email aanwezig is of door de ander aangesproken wordt. In sommige gevallen zijn enkele opeenvolgende mails samengevoegd, omdat deze enkel van organisatorische aard waren. Het gaat dan over wanneer opdrachten ingeleverd zullen worden. Deze mails zijn samengevoegd omdat zij zeer kort zijn en weinig zelden bevatten. Meerdere van dergelijke mails achter elkaar kan een vertekend beeld geven van de ontwikkeling van de identiteit. Naast deze tabel is er een grafiek gemaakt, waarin per email is aangegeven hoe sterk een zelf aanwezig was in relatie tot de andere zelden, gebaseerd op het aantal regels dat vanuit een bepaalde zelf is geschreven. Zo ontstond een beeld van de identiteitsconstructie gedurende de conversatie, welke identiteiten belangrijk waren, belangrijker werden of juist minder belangrijk werden.

Op basis van de holistische contentanalyse en de identiteitsanalyse is voor elke deelnemer een voorspelling gedaan of zij baat zullen hebben gehad bij de cursus ten aanzien van vermindering van depressiviteit en verbetering van welbevinden. Deze voorspellingen zijn vergeleken met de daadwerkelijke effecten van de cursus, die zijn gemeten tijdens een evaluatie van de cursus. Hierbij werd depressie gemeten met de CES-D schaal (Radloff, 1977), en welbevinden met behulp van de MHC-SF (Lamers et al., 2011). Ten slotte zijn de conversaties en bijbehorende analyses met elkaar vergeleken, om te bepalen wat de effecten zijn van de verschillende interacties van identiteiten. Uiteindelijk moet dit uitwijzen of bepaalde identiteitsvormingen en –interacties bijdragen aan de effectiviteit, of averechts werken.

Resultaten

1. *Melissa Coorts: Holistische content analyse*

Melissa Coorts is 45 jaar oud en woont met haar man en vier kinderen in een dorp. Zij werkt parttime als onderwijzeres op een basisschool, waar zij voor een kleuterklas staat. Zij vindt het werk erg leuk en heeft het naar de zin op het werk. Zij komt uit een gezin waar zij enig kind was. Zij heeft nog goed contact met haar ouders en zij schrijft dat deze nog altijd voor haar klaarstaan. Melissa is gelovig, maar in haar verhalen komt dit weinig naar voren, enkel bij het hoofdstuk dat gaat over confrontatie met de dood. In het verleden is zij twee keer overspannen geweest en heeft hierbij ook last gehad van paniekaanvallen en hyperventilatie. Sinds zij een hyperventilatietraining heeft gevolgd gaat het beter.

Zij omschrijft zichzelf als een piekeraar die regelmatig angstig is. Dit komt ook veel naar voren in haar verhalen, het is misschien wel het belangrijkste thema. Dit inzicht heeft zij ook aan het eind van de cursus. Naast dat zij haar onzekerheid veel benoemt, blijkt het ook af en toe uit de manier waarop zij haar publiek aanspreekt. Haar eerste opdracht stuurt zij met de volgende boodschap:

“Hierbij stuur ik dan de eerste opdracht. Voel mij er wel onzeker bij. Is dit zo de bedoeling?”

De toon hierbij lijkt bijna verontschuldigend, voor als zij het niet goed zou hebben gedaan. Ook blijkt hieruit wederom dat zij zich goed bewust is van haar onzekerheid. Dit is ook iets waar ze haar hele leven al last van heeft. Zij schrijft over haar jeugd:

“Ik heb me toen wel vaak suffig gevonden, waren veel te beschermd opgevoed. Konden echt niet op tegen de populaire meiden in de klas.(...) Maar ook toen heb ik mij vaak minder gevoeld ook om mijn uiterlijk. Te dik zijn.”

Over haar eerste ontmoeting met haar huidige man schrijft ze:

“Er was opeens een vonk, van die is het. Hier wil ik wel mee trouwen enz. In die ene seconde dat we elkaar tegenkwamen. Van zijn kant was het niet zo natuurlijk.”

Opvallend hierin is het woord ‘natuurlijk’, alsof het vanzelfsprekend is dat iemand niet in één keer verliefd op haar kan worden, terwijl ze nu reeds 26 jaar getrouwd is met de persoon die ze beschrijft. Zelfs na al die jaren is ze nog niet overtuigd dat hij toen ook al meteen wat in haar zag. Hieruit blijkt ook dat haar uiterlijk, en dan voornamelijk haar gewicht, een oorzaak voor haar onzekerheid is. Dit realiseert ze zichzelf ook, later schrijft ze:

“Het meeste negatieven over mij zelf vind ik toch wel mijn gewicht. Telkens komt dat weer naar voren. En bij alles speelt dat eigenlijk een rol.”

Dat haar onzekerheid inderdaad bij alles een rol speelt, blijkt ook uit dat ze het moeilijk vindt om in haar werk nieuwe ouders te ontmoeten, omdat ze bang is dat ze haar een slechte leerkracht zullen vinden. Ze maakt niet snel contact met nieuwe mensen, omdat ze zich afvraagt wat ze wel niet van haar zullen denken. Ook schrijft ze dat ze wel eens bang is dat zij niet veel voor haar kinderen betekent. Later maakt ze kenbaar dat zij weet dat haar onzekerheid grotendeels onterecht is, omdat zij veel heeft bereikt in haar leven, inclusief de doelen die zij zichzelf vroeger had gesteld.

“Het besef dat ik wel heel erg onzeker ben en geweest ben. Maar ondanks dat toch wel dingen voor elkaar heb gekregen. Dat ik eigenlijk niet zo onzeker hoef te zijn over dingen.”

Een ander terugkerend thema in de verhalen van Melissa is haar man en hoeveel hij voor haar betekent. Zij heeft hem ontmoet op zestienjarige leeftijd. Hij was haar eerste en enige vriendje, en ze zijn getrouwd toen zij negentien was. Zij omschrijft hem als de meest belangrijke persoon in haar leven, en haar *“steun bij veel dingen”*. Zij uit ook de angst dat zij soms misschien te veel op hem leunt. Het ligt voor de hand dat dit gerelateerd is aan haar onzekerheid. Ook haar kinderen zijn zeer belangrijk voor haar. Ze ziet er erg tegen op dat zij ooit uit huis zullen gaan, en uit ook een keer de angst dat zij later misschien niet meer thuis zullen komen. Ze heeft er ook moeite mee gehad dat een van haar zoons bij defensie wilde. Ook uit het feit dat ze schrijft zich soms schuldig te voelen over hoe vroeg zij zelf uit huis ging, terwijl ze enig kind was, blijkt dat het gezin, zowel vroeger als nu, voor haar erg belangrijk is.

Opvallend is dat Melissa zichzelf omschrijft als *“niet zo sociaal”*. Hierbij refereert zij aan het feit dat zij niet veel vrienden heeft. Toch blijkt uit haar verhaal wel dat zij erg goede contacten heeft met haar man en kinderen en dat zij nog steeds contact heeft met vriendinnen uit haar jeugd. Ook voor haar werk is zij altijd met anderen bezig, en zij noemt dat ze goed contact heeft met collega's, kinderen en de ouders van de kinderen. Het is dan ook opvallend dat zij onder anderen als haar talenten noemt: 'goed omgaan met kinderen', 'behulpzaam', 'trouw', 'kan lief hebben' en 'luisteren naar anderen'. Echter, wanneer de begeleider noemt dat zij misschien socialer is dan zij denkt, bagatelliseert ze dit door een aantal voorbeelden te noemen waarin zij niet sociaal overkomt. Toch denkt Melissa niet alleen maar negatief over zichzelf, zoals zij zelf zegt:

“Ik ben ondanks dat ik vaak negatief over mij zelf denk wel trots op wat ik bereikt heb. Een lieve man, 4 leuke en gezonde kinderen en het gaat goed op mijn werk. En we hebben een leuk huis.”

Melissa schrijft zeer open over haar leven, en houdt niets achter. Ze weet haar gevoelens en ervaringen ook altijd duidelijk onder woorden te brengen. De verhalen zijn coherent en begrijpelijk. Hoewel zij omschrijft in het verleden ook al onzeker te zijn geweest, klinkt er nooit bitterheid door in haar verhalen. Het valt wel op dat zij veel schrijft in incomplete zinnen. Vaak is een zin een vervolg op een

vorige zin, en had er een komma moeten staan in plaats van een punt, soms zijn twee opeenvolgende zinnen duidelijk bedoeld als één zin:

“Vanaf toen ik jong was en op de lagere school zat. En er soms in de pauze op de kleuters mocht worden gepast. Wist ik al dat ik graag kleuterjuf wilde worden.”

Uiteraard kunnen hier verschillende oorzaken voor zijn, variërend van zeer praktische tot meer persoonlijke. Een mogelijke verklaring is dat zij steeds korte zinsdelen vormt in haar hoofd en deze opschrijft alvorens de rest van de zin te construeren, waardoor zij meer geneigd is om halverwege een zin een punt te zetten in plaats van een komma. Dit is natuurlijk niet te controleren. Ook zijn er af en toe spel- en grammaticafouten te ontdekken in haar schrijven, hoewel het nergens onbegrijpelijk wordt.

2. *Melissa Coorts: Identiteits- en interactie analyse*

Tussen Melissa en haar begeleider vinden een aantal interacties plaats, sommige komen duidelijk naar voren, andere zijn meer op de achtergrond. Het valt op dat de relatie tussen Melissa en haar begeleider vanaf het begin goed lijkt te zijn, en Melissa de cursus trouw volgt. Dit heeft tot gevolg dat er weinig aandacht is voor organisatorische zaken, en de focus duidelijk op de inhoud van de cursus ligt.

Een herstellend zelf komt niet voor bij Melissa. Dit kan erop duiden dat zij geen specifieke ervaringen of leed heeft dat zij moet verwerken, of dat zij dit achterhoudt. Omdat zij erg openhartig is over andere zaken, is het laatste erg onwaarschijnlijk. Dat Melissa waarschijnlijk geen leed te verwerken heeft, kan wijzen op minder vooruitgang voor haar ten aanzien van depressiviteit, omdat zij minder klachten heeft bij aanvang van de cursus. Het groeiende zelf is vaker te zien, met name richting het eind van de cursus. Omdat het groeiende zelf duidt op een behoefte zichzelf te ontwikkelen, kan het zijn dat dit een positieve indicator is op een hoger welbevinden na de cursus.

Wat sterk opvalt in de email uitwisseling tussen Melissa en haar begeleider, is dat Melissa zowel haar positieve als negatieve kanten weet te benadrukken. Zowel haar wenselijke zelf als onwenselijke zelf komen naar voren, soms in zeer korte opeenvolging, zoals in dit fragment.

“Inderdaad heb ik mijn hele leven mij al onzeker gevoeld. Maar gelukkig heb ik wel doorzettingsvermogen. Ik wil dan iets kunnen. Of ik wil dat iets doorgaat. Dan lukt het vaak ook. Mijn grote steun bij veel dingen is toch mijn man. soms denk ik wel dat ik te veel op hem leun.”

Ze begint met een negatieve eigenschap van zichzelf. Dit relateert ze direct met een positieve eigenschap, die de eerdere eigenschap compenseert (doorzettingsvermogen compenseert voor onzekerheid). Vervolgens noemt ze ook nog de steun van haar man, als positieve factor die haar helpt bij haar onzekerheid, maar dit brengt ze dan weer terug tot een negatieve eigenschap, namelijk dat zij afhankelijk van hem is. Aan het begin van de cursus lijkt het onwenselijke zelf iets sterker aanwezig te zijn dan het wenselijke zelf. De begeleider reageert hierop door het wenselijke zelf van Melissa te bemoedigen.

“Toch zijn veel van de dingen waarover je twijfelde in deze periode succesvol verlopen. Wat zegt dat over jou? Welke eigenschappen hebben jou daarbij geholpen?”

In de loop van de cursus zien we het wenselijke zelf van Melissa dan ook steeds nadrukkelijker worden, terwijl het onwenselijke zelf uitdooft. Het is niet met zekerheid te zeggen of dit een gevolg is van de interactie met de begeleider, de inhoud van de cursus of een combinatie van beiden. Het nadrukkelijker worden van het wenselijke zelf en het uitdoven van het onwenselijke zelf kan erop duiden dat Melissa positiever over zichzelf gaat denken, wat een hoger welbevinden tot gevolg kan hebben.

Binnen de autobiografische zelfen is een vergelijkbaar patroon te zien, ook hier wisselt Melissa snel af tussen positieve en negatieve associaties, zoals in het volgende fragment:

“Ik was 16 toen ik verkering met hem kreeg. We hadden een leuke tijd. Maar toen ik net 19 was bleek dat ik zwanger was. Dit was een moeilijke tijd. Ik studeerde nog en mijn man toen ook nog. Je moest het aan je ouders vertellen en aan je vriendin en mede klasgenoten. Dit ging gelukkig erg goed. Niemand heeft ons afgewezen.”

Ze begint te vertellen over de leuke tijd met haar (toekomstige) man, maar gaat snel door met de zware tijd die volgde toen bleek dat zij zwanger was geworden. Maar bijna direct vertelt ze weer iets positiefs over deze tijd, namelijk dat zij de steun van hun ouders hadden. Het meest aanwezig is de neutrale vorm van het autobiografische zelf. De positieve vorm is iets meer aanwezig dan de negatieve, vooral in de latere weken. Het onrechtvaardig behandelde zelf komt helemaal niet voor. Dit zou erop kunnen duiden dat Melissa sneller geneigd is om de oorzaken voor negatieve associaties bij zichzelf neer te leggen, wat denkbaar is in verband met haar onzekerheid. Dan zou er een nadrukkelijke intern geattribueerde negatieve vorm van het autobiografische zelf aanwezig moeten zijn, maar dit is niet het geval. Een andere verklaring is dat zij niet snel een ander in een kwaad daglicht zal stellen, of dat zij misschien weinig instanties heeft meegemaakt waarin zij zich onrechtvaardig behandeld voelt. Omdat de positieve en negatieve vormen van het autobiografische zelf ongeveer evenveel voorkomen, is het moeilijk om in te schatten wat dit betekent voor het effect van de cursus op Melissa.

Het therapietrouwe zelf komt bijna niet voor in de email uitwisseling. Deze hoeft ook niet aangesproken te worden, omdat Melissa uit zichzelf haar opdrachten op tijd en compleet inlevert. Aan het einde van de cursus komt dit nog even ter sprake in de vorm van een compliment van de begeleider. Het zelf als cursist is iets vaker te zien, omdat zij een enkele keer een vraag stelt aangaande de invulling van de opdrachten. De vijfde keer dat zij opdrachten instuurt lijkt het cursisten zelf sterk aanwezig te zijn, omdat zij hier iets meer uitleg geeft over hoe zij de opdrachten heeft uitgevoerd, terwijl de opdrachten zelf voornamelijk uit tabellen bestaan, in plaats van geschreven teksten. Het relationele zelf komt enkele malen voor, maar nooit heel nadrukkelijk. Het relationele zelf duidt op het zoeken naar een verbinding. Omdat deze tussen Melissa en haar begeleider meteen redelijk sterk is, hoeft het relationele zelf niet veel aangesproken te worden. Dit alles wijst erop dat Melissa de cursus op de bedoelde manier volgt, er voldoende tijd insteekt en vermoedelijk een goede band voelt met haar begeleider, wat zou kunnen leiden tot een hogere effectiviteit van de cursus.

Een opvallende ontwikkeling is dat Melissa gedurende de cursus vaker vanuit een emotioneel zelf reageert. In sommige gevallen is dit in reactie op vragen van de begeleider, hoewel de vragen van de begeleider niet specifiek een emotionele zelf aanspreken. Het is goed denkbaar dat Melissa dergelijke uitingen vaker laat zien omdat de band tussen haar en de begeleider sterker is, of in ieder geval door

haar zo ervaren wordt. Melissa's emotionele zelf is steeds meer aanwezig vanaf de derde keer dat zij opdrachten instuurt. We zien het empathische zelf van de begeleider, dat hiervoor een steeds kleiner aandeel werd in de reacties, vanaf de reactie op deze opdrachten ook weer groeien, zoals in dit citaat naar voren komt:

“Ik vond het heel mooi om te lezen hoe je jouw man en jouw relatie met hem omschrijft. Ik kan me dan ook voorstellen dat hij heel erg belangrijk voor je is geweest, en nog steeds is.”

Het lijkt erop dat in deze uitwisseling het emotionele zelf van de deelnemer en het empathische zelf van de begeleider elkaar versterken. Hier tegenover staat dat het rationele zelf helemaal niet voorkomt. Omdat het erop lijkt dat de therapeutische relatie tussen Melissa en haar begeleider sterker wordt, wijst dit op een hogere effectiviteit van de cursus.

Zoals hierboven beschreven, neemt bij de begeleider het empathische zelf toe gedurende de cursus, mogelijk in reactie op het toenemen van Melissa's emotionele zelf. In de eerdere weken is meer een reflecterend zelf te zien. Het vermoeden is dat de begeleider het reflecterend zelf vooral gebruikt om het onwenselijke zelf van Melissa af te zwakken en het wenselijke zelf hiervoor in de plaats te laten komen. Deze verandering wordt ingezet, het wenselijke zelf komt gedurende de cursus meer naar voren. Het reflecterend zelf van de begeleider dooft dan misschien uit, omdat deze minder nodig is, en maakt plaats voor het empathische zelf dat reageert op de meer emotionele uitingen van Melissa. Het parafraserend zelf komt enkele keren voor, maar er is geen duidelijk patroon te zien. Vaak staat het parafraserend zelf iets anders ten doel, het wordt bijvoorbeeld gebruikt om een wenselijk zelf te bemoedigen, of gaat vooraf aan een reflecterend of empathisch zelf.

Het autobiografische zelf van de begeleider komt alleen voor in de voorstelmail. Dit is te begrijpen, omdat de begeleider in deze cursus in dienst staat van de cursist, en dus niet snel uitgenodigd zal worden over zichzelf te spreken gedurende de cursus. Net als bij Melissa is bij de begeleider het relationele zelf erg weinig aanwezig, vermoedelijk om dezelfde reden, dat zij reeds vanaf het begin een redelijk sterke band hebben. Bij de begeleider komt het relationele zelf aan het begin van de cursus voor, in de voorstelmail, en aan het eind van de cursus, als reactie op Melissa's herinitiatie van haar relationele zelf.

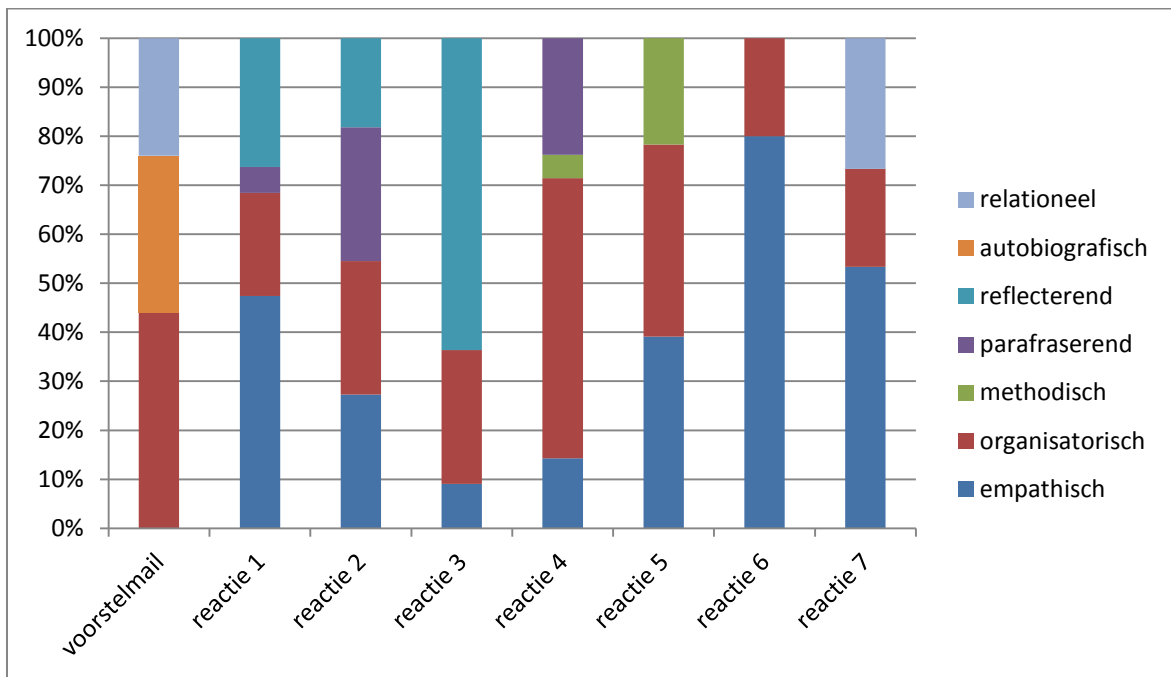
Het organisatorisch zelf van de begeleider is constant aanwezig, zij sluit haar mails altijd af met wanneer de volgende opdrachten ingeleverd kunnen worden. Dit is een vaste procedure en wordt weinig beïnvloed door interactie met de deelnemer. Het methodisch zelf komt enkel naar voren wanneer Melissa een vraag stelt of onzekerheid uit over hoe zij aan de opdrachten invulling moet geven. Dit helpt Melissa bij het correct uitvoeren van de opdrachten, wat zou kunnen bijdragen aan de effectiviteit van de cursus.

Tabel 4. Tijdslijn identiteiten van deelnemer Melissa

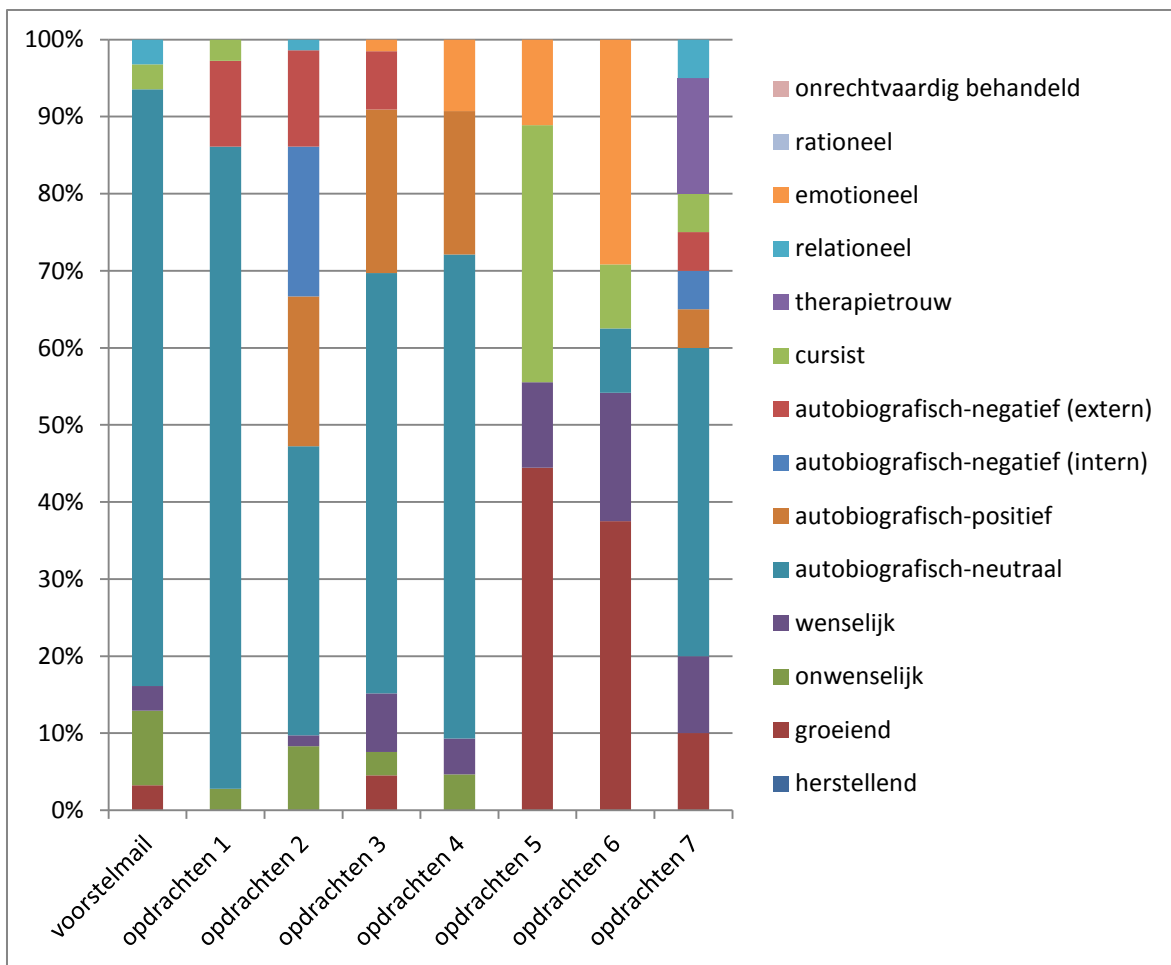
<i>Moment</i>	V	V	O1	R1	O2	R2	O3	R3	O4	R4	O5	R5	O6	R6	O7	R7
<i>Begeleider of deelnemer</i>	B	D	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B	D	B
<i>Identiteiten begeleider</i>																
Empathisch zelf				In	Bv	V		V		V		V		V		V
Organisatorisch zelf	In, V			V		V		V		V		V		V		V
Methodisch zelf										In		V				
Parafraserend zelf				In		V				Hi						
Reflecterend zelf				In		V		V								
Autobiografisch zelf	In															
Relationeel zelf	In, V															Hi
<i>Identiteiten deelnemer</i>																
Herstellende zelf																
Groeiende zelf		In					Hi				Hi, V	Bm	V		V	
Onwenselijke zelf		In	V	Nu	V		V		V							
Wenselijke zelf		In			V	Bm	V	Bm	V	Bm	V		V		V	
Autobiografische zelf – neutraal		In, V	V		V		V		V				Hi		V	
Autobiografische zelf – positief					In		V		V							Hi
Autobiografische zelf – negatief (intern)					In											Hi
Autobiografische zelf – negatief (extern)			In		V											Hi
Cursist		In	V								Hi		V		V	
Therapietrouwe zelf										Bm					In	Bv
Relationele zelf	No	In			V										Hi	
Emotionele zelf							V		V		V		V			
Rationele zelf																
Onrechtvaardige behandelde zelf																

V = voorstelmail, O = toegestuurde opdrachten, R = reactie op opdrachten

Figuur 1. Kwantificatie identiteiten begeleider



Figuur 2. Kwantificatie identiteiten Melissa



3. Voorspelling voor Melissa Coorts

Er zijn voor Melissa een aantal indicatoren die erop wijzen dat zij veel baat zou hebben gehad bij de cursus. Ten eerste is er de goede therapeutische relatie die zij lijkt te hebben met haar begeleider. Zij is erg openhartig en schrijft alles op wat ze voelt. Een goede therapeutische relatie is over het algemeen een indicator voor een groter effect van de interventie. Ten tweede volgt zij de cursus trouw op de bedoelde manier. Op deze manier kan de cursus zijn werk het beste doen, en dus zal ook dit leiden tot een groter effect. Ten derde zien we bij Melissa een duidelijke overgang gedurende de cursus van een meer nadrukkelijk onwenselijk zelf naar een meer nadrukkelijk wenselijk zelf. Dit duidt erop dat zij meer tevreden over zichzelf is geworden gedurende de cursus, wat een verhoging van welbevinden tot gevolg kan hebben.

Er is één duidelijke voorspeller voor een geringe effectiviteit. Bij Melissa spelen depressieve klachten geen grote rol, ze komen gedurende de cursus helemaal niet naar voren. Dit betekent vermoedelijk dat Melissa op het gebied van depressie geen of weinig vooruitgang zal boeken, omdat zij weinig klachten heeft.

Enkele factoren bieden geen voorspellende waarde. Het gebruik van de autobiografische zelfen is niet meegenomen in de voorspelling, omdat er geen grote verschillen zijn in hoeveel elke variant voorkomt, met uitzondering van het neutrale autobiografische zelf. Deze komt veel meer voor, maar zegt weinig over de associaties die Melissa heeft met haar herinneringen. Ook het gebruik van het organisatorische zelf van de begeleider is niet meegenomen, omdat het zeer structureel gebruikt wordt, en onafhankelijk lijkt te zijn van de interactie die de begeleider en Melissa hebben.

Op basis hiervan was de voorspelling dat Melissa ten aanzien van welbevinden veel baat zal hebben gehad bij de cursus, maar ten aanzien van depressiviteit geen of zeer weinig. Uit een evaluatie van de cursus blijkt hoeveel vooruitgang Melissa daadwerkelijk geboekt heeft. In tegenstelling tot wat voorspeld was is er geen verbetering ten aanzien van welbevinden (-0,14 verschil op de MHC-SF), maar wel een grote verbetering ten aanzien van depressie (-13 op de CES-D). Mogelijke oorzaken voor de verkeerde voorspelling zullen besproken worden bij het bespreken van de krachten en beperkingen van dit onderzoek.

4. Lara Eikelboom: Holistische content analyse

Lara Eikelboom is een vrouw van 40 jaar. Zij is twaalf jaar samen met haar partner, die zij afwisselend haar partner, man of vriend noemt. Zij omschrijft hem als een *“stabiel persoon met wie ik al ruim 12 jaar samen ben.”* Zij heeft drie kinderen met wie zij goed contact heeft. Lara is in eerste instantie niet erg open over zichzelf. Hoewel de begeleiders van de cursus vragen aan de deelnemers om zichzelf voor te stellen in de eerste mail, komt Lara hier niet aan toe. Zij schrijft: *“Hoop dat je uit mijn antwoorden kan opmaken wie ik ben”*. Haar antwoorden zijn echter behoorlijk kortaf, vooral in het begin van de cursus. In plaats van verhalen schrijft zij meer korte zinnen. Haar omschrijvingen van haar vader en moeder zien er bijvoorbeeld zo uit:

“Omschrijving vader:

Hardwerkende man, had alles voor zijn gezin over.

Omschrijving moeder:

Zorgde voor de huishoudelijke taken. Vriendelijke vrouw.”

Ook in de correspondentie met de begeleider is ze vrij kortaf. Toch komen we later wat meer van haar te weten uit haar antwoorden. Zo noemt ze enkele keren dat ze graag leest. Zij noemt dat ze karaktertrekken heeft van haar vader: rustig en sociaal. Ze omschrijft zichzelf als een meegaand kind vroeger, ze *“vond alles prima”*. Soms laat ze doorschemeren dat ze nog steeds vrij gemakkelijk is. Echter, naar het eind van de cursus impliceert ze ook een keer dat een nonchalante houding een manier is van zichzelf beschermen.

Lara lijkt een behulpzaam persoon te zijn. Ze helpt graag mensen in het dagelijks leven en brengt tijd door met mensen van wie ze houdt. Ook geeft ze aan dat ze alle activiteiten op de basisschool van haar kinderen wel heeft gedaan. Haar kwaliteit omschrijft ze dan ook als ‘multifunctionaliteit’.

Er zijn twee dingen die erg opvallen aan de verhalen van Lara. Ten eerste de al eerder genoemde korthed van haar antwoorden. Zij is niet erg open over haar verleden, hoewel de begeleider bij aanvang van de cursus heeft aangegeven dat haar antwoorden vertrouwelijk behandeld zullen worden. Ook noemt ze vaak dingen zonder deze uit te leggen, waardoor haar levensverhaal soms een puzzel wordt, waarvan de stukjes verspreid zijn over verschillende antwoorden op vragen. Veel dingen blijven dan ook onduidelijk, bijvoorbeeld als zij schrijft:

“De dag van het overlijden van mijn vader is er heel slecht contact tussen mijn moeder en ik. Ik ben enigst kind. Ik ben wees nu.”

In eerste instantie is dit te interpreteren als dat haar moeder sindsdien ook overleden is. Later wordt duidelijk dat zij sindsdien het contact met haar moeder geheel verloren is.

Dit leidt tot het tweede opvallende aspect van Lara's schrijven: er klinkt vaak een verbitterde toon door in haar antwoorden. Dit is merkbaar in het fragment hierboven, maar ook in meer algemene context blijkt dit. De volgende uitspraak is tekenend:

“Persoonlijk blijf ik het moeilijk vinden om iets positiefs te ontdekken aan een moeilijke periode. De zin ‘Ik ben er door gegroeid’ kan ik niet horen.”

Ook laat ze zich een aantal keer ontvallen dat ze soms waardering mist voor alles wat ze gedaan heeft, onder anderen van haar partner. Ten aanzien van deze partner wordt de toon steeds negatiever naarmate de cursus vordert.

Een zeer belangrijke persoon in haar leven is haar vader. Zij heeft zeer veel respect voor hem omdat hij er altijd voor haar was. Later omschrijft ze hem als *“een man met een onvoorwaardelijke liefde voor me”*. Hij is vijf jaar geleden overleden. Dit lijkt nog altijd een negatieve invloed te hebben op Lara's gesteldheid. Over deze periode schrijft ze:

“Bijna 5 jaar geleden werd mijn leven een nachtmerrie. 1 juli 2006. (...) Er gebeurde zoveel!! Soms kan ik het allemaal niet geloven dat het écht allemaal gebeurd is.”

Later schrijft ze ook dat ze vijf *“loodzware jaren”* achter de rug heeft. Dit is dan ook haar rede voor deelname aan de cursus. Naast het overlijden van haar vader verloor ze in deze periode ook het contact met haar moeder. Het wordt niet duidelijk of er nog meer gebeurd is in deze periode, maar als antwoord op een vraag over haar grootste teleurstelling schrijft ze:

“Die vraag sla ik maar even over. Die pijn voel ik regelmatig. Daar weet maar één vriendin van af.”

Ook haar kinderen zijn erg belangrijk voor haar.

“Trots ben ik op mijn kinderen. Zij zijn super. Ze doen hun uiterste best in alles en zijn bijzonder lief & zorgzaam voor me.”

“Het contact is uitstekend. We hebben wel een vertrouwensband. Ze durven me alles te vragen en te zeggen.”

Ook noemt ze hoe speciaal haar band met haar oudste zoon is en dat hij haar soms onbewust de weg wijst in het leven.

Hoewel Lara de positieve dingen wel weet te benoemen en ook enkele keren een hoopvolle visie op de toekomst laat zien, is de algemene toon van haar verhaal toch overwegend verbitterd. Ook het feit dat zij erg weinig open is, en een belangrijke gebeurtenis ontwijkt zou erop kunnen wijzen dat zij bepaalde dingen nog niet geheel verwerkt heeft.

5. Lara Eikelboom: Identiteits- en interactie analyse

Zoals eerder gezegd is Lara vaak erg kortaf in haar opdrachten. Dit geeft de begeleider weer minder mogelijkheden voor feedback. Hierdoor is de interactie tussen Lara en haar begeleider moeilijk te peilen. Ook het feit dat Lara de eerste vier weken aan opdrachten van de cursus in één keer toestuurt heeft tot gevolg dat er minder interactie is. In de kwantificatie van Lara's zelve is het dan ook zeer moeilijk om patronen te ontdekken.

Het herstellende zelf van Lara komt enkele keren naar voren in de eerste keer dat zij opdrachten instuurt. Dit heeft steeds betrekking op het overlijden van haar vader, en de 5 jaren daarna, waarin zij het contact met haar moeder verloor. Dit wijst erop dat deze periode nog steeds een grote rol speelt in Lara's leven, en dat het iets is wat zij nog steeds aan het verwerken is. Het kan zijn dat deze periode een negatieve weerslag heeft op Lara's leven. Als zij hierdoor meer klachten heeft, kan dit betekenen dat de cursus voor haar meer effect heeft. In de kwantificatie lijkt Lara's groeiende zelf ook zeer sterk aanwezig te zijn. Dit is omdat zij aan het eind van de cursus een aantal doelen voor zichzelf stelt, zoals een opleiding fotografie beginnen. Dit kan leiden tot een hoger welbevinden, maar vooral wanneer zij deze doelen ook verwezenlijkt, en dus daadwerkelijk aan een opleiding begint.

Het wenselijke zelf komt even naar voren tijdens de tweede keer dat Lara opdrachten inlevert. Hierna zien we het niet meer. Het onwenselijke zelf komt tijdens deze mail ook naar voren, en nog een keer later, wanneer zij voor de derde keer opdrachten inlevert. Deze twee instanties zijn ongerelateerd en komen ook niet meer terug in de conversatie, de begeleider gaat er ook niet rechtstreeks op in. Hier zijn echter redenen voor te bedenken. De eerste keer stuurt Lara de opdrachten te laat in. De begeleider antwoordt nog dezelfde dag. Het zou kunnen dat de begeleider te weinig tijd heeft gehad om alles op te pikken, en zich gehaast voelde om nog een antwoord te sturen zodat de cursus weer op schema zou lopen. De tweede keer spreekt het onwenselijke zelf omdat de cursus vraagt naar 'ongezond en zelfondermijnd gedrag', waardoor het onwenselijke zelf een gedeelte van de inhoud van de cursus is. Omdat er vanuit het wenselijke en het onwenselijke zelf geen interactie is, en beiden maar zeer kortdurend voorkomen, is niet eenduidig te zeggen wat dit voor invloed zal hebben op de effectiviteit van de cursus.

In de kwantificatie van Lara's identiteiten lijkt haar negatieve autobiografische zelf met externe attributie heel sterk naar voren te komen. De eerste keer dat zij opdrachten instuurt is echter het positieve autobiografische zelf veel sterker aanwezig. Het is belangrijk hierbij op te merken dat in deze email opdrachten van vier weken zijn verstuurd. Omdat het positieve autobiografische zelf sterk vertegenwoordigd is in deze grote verzameling opdrachten, is deze dus ook over de gehele cursus sterker dan vermoed mag worden. Hier staat tegenover dat het negatieve autobiografische zelf door Lara vaak ontweken wordt, of kort wordt afgedaan. Dit leidt ertoe dat het positieve zelf in een kwantificatie misschien sterker aanwezig lijkt, hoewel het negatieve zelf in een korte zin soms veel

sterker is. Hier zijn bijvoorbeeld een aantal regels waarin het positieve autobiografische zelf aan het woord is:

“Thuis vond ik het prima. En ook bij anderen had ik het naar mijn zin.

Volgens mij ben ik geen echte problemen in mijn jeugd tegengekomen.

De gezelligheid in mijn jeugd blijft mij absoluut bij. Iedereen was welkom.

De lagere school heb ik als zeer prettig ervaren. Leuke klas & juffen & meesters.

De hele wereld vond ik leuk. Dus een lievelingsboek of verhaal had ik niet. Ik las alles wat ik in mijn handen kreeg. Dat doe ik nu nog.”

Hoewel elke regel positief is, is de mate van positiviteit gematigd, we lezen wel veel leuk, maar nergens woorden als fantastisch of geweldig. De negatieve lading in een zin als *“Bijna 5 jaar geleden werd mijn leven een nachtmerrie.”* lijkt dan veel sterker. Het onwenselijke zelf komt bij Lara ook relatief veel naar voren, ook hier met een behoorlijk sterke lading. Al met al lijkt het alsof Lara toch nog met enkele zaken uit het verleden geen vrede heeft gesloten. Ook dit kan wijzen op meer klachten, en dus meer effectiviteit van de cursus.

Het therapietrouwe zelf van Lara wordt veel aangesproken en komt ook veel vanuit haar zelf naar voren. Dit heeft vanzelfsprekend te maken met de manier waarop zij haar opdrachten instuurt, zeer onregelmatig. Het is dus ook zo dat zij vaak reageert vanuit een therapietrouw zelf, in zinnen als *“Lever de opdrachten z.s.m. in.”* of *“Waarschijnlijk heb ik het morgenmiddag af.”*, terwijl haar werkelijke therapietrouw laag is. Omdat deze uitspraken vaak in mails van slechts enkele korte zinnen staan, komen zij in de figuur meer naar voren. Het zelf als cursist komt enkele keren naar voren, wanneer zij uitlegt hoe zij invulling geeft aan de opdrachten. Samenvattend kan gezegd worden dat Lara op een gebrekkige manier invulling geeft aan de cursus. Dit kan ertoe leiden dat deze minder effectief is voor haar.

Tijdens de cursus komt één keer Lara's emotionele zelf naar voren, wanneer zij het over haar band met haar oudste zoon heeft. De begeleider reageert hierop vanuit een empathisch zelf:

“Het is fijn om te lezen dat je zo'n goede band met je kinderen hebt en dat je het gevoel hebt dat je zoon je soms de weg wijst in het leven is erg mooi om te lezen.”

Toch komt het emotionele zelf van Lara niet meer terug. Het feit dat het emotionele zelf zo weinig naar voren komt kan te maken hebben met het feit dat Lara en haar begeleider nog niet zo'n sterke band hebben opgebouwd. Het rationele zelf komt twee keer aan bod, maar biedt geen voorspellende waarde, omdat het in beide gevallen niets zegt over Lara zelf.

Er zijn erg weinig momenten te zien waarin de begeleider vanuit het parafraserende of reflecterende zelf reageert. Het organisatorische zelf en het methodische zelf lijken hierdoor zeer sterk aanwezig te zijn, dit is voornamelijk omdat de begeleider weinig kansen heeft vanuit haar andere zelden te reageren, Lara geeft haar te weinig materiaal om mee te werken. Ook dient opgemerkt te worden dat er tussen Lara en de begeleider enkele malen heen en weer wordt gemaïld om te bespreken wanneer de opdrachten ingeleverd kunnen worden, omdat Lara regelmatig te laat is. Ook dit leidt ertoe dat het organisatorische zelf vaker naar voren komt bij de begeleider. Zoals hierboven beschreven wordt Lara opener over zichzelf naarmate de cursus vordert, en we zien dan ook dat het empathische zelf van de begeleider steeds meer naar voren komt. Misschien reageert de begeleider steeds meer vanuit het empathische zelf om deze band juist te proberen te versterken.

Het relationele zelf van de begeleider komt enkele keren naar voren, voornamelijk in de voorstelmail van de begeleider, maar ook later nog een keer. Ook dit is vermoedelijk om te proberen de therapeutische relatie te versterken. Bij Lara zien we het relationele zelf helemaal niet tot aan het eind van de cursus. Dit alles wijst er wederom op dat Lara en haar begeleider geen hele sterke band ontwikkelen, ondanks dat deze wel iets sterker lijkt te worden. Dit kan de uitkomsten van de cursus negatief beïnvloeden.

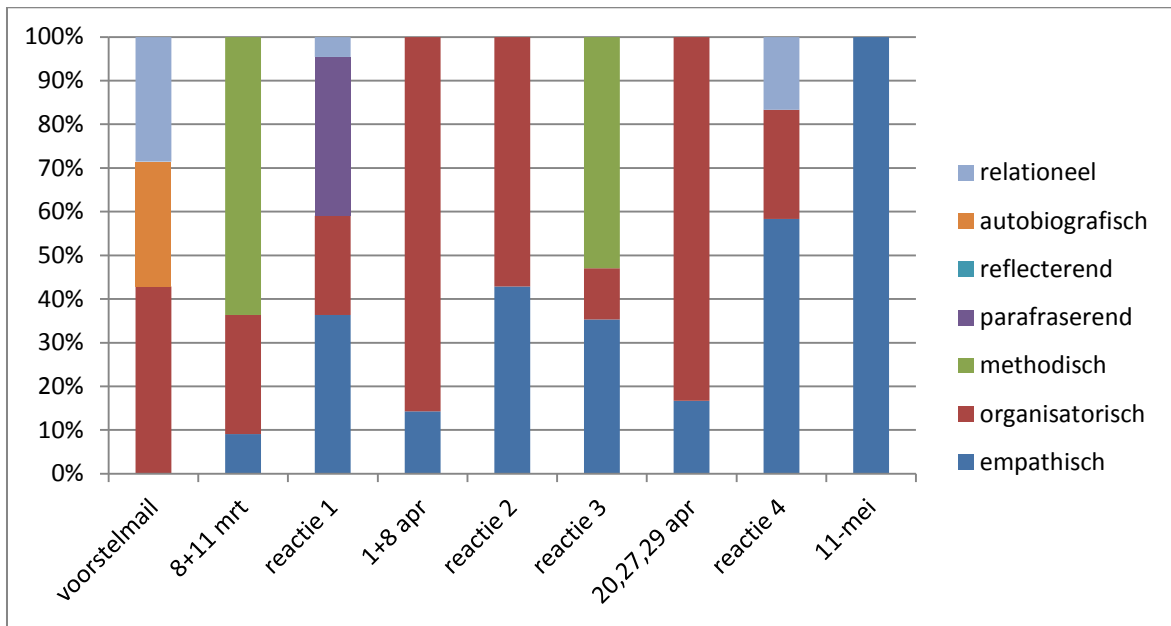
Samenvattend kan gezegd worden dat er tussen Lara en haar begeleider geen hele sterke band ontstaat, omdat Lara niet veel van zichzelf laat zien, en zij en haar begeleider relatief veel bezig zijn met het bespreken van de praktische kanten van de cursus.

Tabel 5. Tijdlijn identiteiten van deelnemer Lara

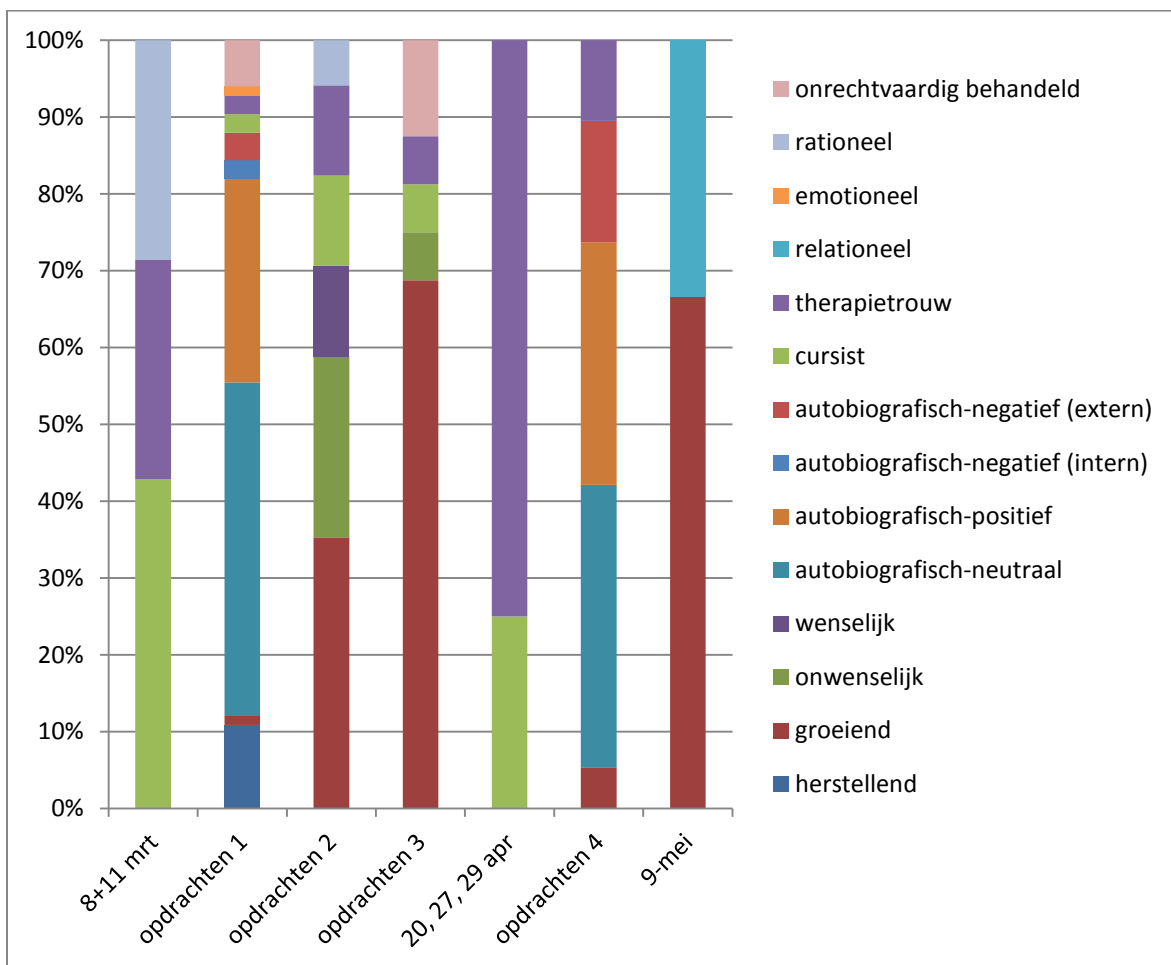
<i>Moment</i>	V	N1		O1	R1	N2	O2	R2	O3	R3	N3		O4	R4	N4	
<i>Begeleider of deelnemer</i>	B	D	B	D	B	B	D	B	D	B	B	D	D	B	D	B
<i>Identiteiten begeleider</i>																
Empathisch zelf	In, V		In		V	Hi		V		V	V			V		V
Organisatorisch zelf			V		V	V		V		V	V			V		
Methodisch zelf		No	In							Hi						
Parafrazerend zelf					In, V											
Reflecterend zelf	In															
Autobiografisch zelf	In, V															
Relationeel zelf	In				V						Hi			Hi		
<i>Identiteiten deelnemer</i>																
Herstellende zelf				In, V	Bm											
Groeiende zelf				In			V		V	Bm			V		V	
Onwenselijke zelf							In		V							
Wenselijke zelf							In, V									
Autobiografische zelf – neutraal				In, V									Hi, V			
Autobiografische zelf – positief				In, V	Bm								Hi, V			
Autobiografische zelf – negatief (intern)				In												
Autobiografische zelf – negatief (extern)				In, V									Hi, V			
Cursist		In		V			V		V				V			
Therapietrouwe zelf		In	Bm	V			V	Bm	V		Bm	V	V			
Relationele zelf																In
Emotionele zelf				In												
Rationele zelf		In					Hi									
Onrechtvaardige behandelde zelf				In, V					Hi, V							

V = voorstelmail, O = toegestuurde opdrachten, R = reactie op opdrachten, N = overige emails

Figuur 3. Kwantificatie identiteiten begeleider



Figuur 4. Kwantificatie identiteiten Lara



6. Voorspelling voor Lara Eikelboom

Voor Lara is het moeilijk om voorspellers te identificeren. De enige positieve voorspeller die duidelijk is, is dat zij bij aanvang van de cursus met iets zit wat zij nog niet verwerkt heeft. Dit zou tot depressieve klachten kunnen leiden. Meer depressieve klachten bij aanvang van de cursus kan leiden tot grotere verbetering ten aanzien hiervan.

Aan de andere kant zijn enkele negatieve voorspellers. Ten eerste is Lara niet erg openhartig. Vermoedelijk leidt dit ertoe dat de cursus minder effect heeft, omdat deze juist bedoeld is om ervaringen te verwerken door ze op te schrijven. Dit kan de effectiviteit negatief beïnvloeden. Ten tweede blijkt uit veel dingen dat de therapeutische relatie tussen Lara en haar begeleider niet zo sterk is als deze zou kunnen zijn. Dit kan leiden tot mindere effectiviteit. Ten derde is er het feit dat Lara de cursus onregelmatig en ongestructureerd volgt. Ook dit kan minder effectiviteit tot gevolg hebben.

Het groeiende zelf van Lara is in de voorspelling niet meegenomen. Dit is omdat deze vooral naar voren komt in Lara's voornemens om weer een opleiding te volgen. Deze groei zal dus ook alleen groot effect hebben wanneer Lara daadwerkelijk een opleiding gaat volgen, wat nog niet te zeggen valt naar aanleiding van de case. Het wenselijke en onwenselijke zelf is niet meegenomen, omdat deze te weinig voorkomen in de case, hetzelfde geldt voor het rationele zelf.

Omdat Lara vermoedelijk meer (depressieve) klachten had bij aanvang van de cursus zou zij een sterke vooruitgang kunnen boeken op depressieve klachten, maar hier staan een aantal negatieve voorspellers tegenover. Daarom was de voorspelling dat zij slechts een matige vooruitgang heeft geboekt ten aanzien van depressie. Omdat er overwegend negatieve voorspellers zijn, was de voorspelling dat zij ten aanzien van welbevinden geen of zeer weinig vooruitgang heeft geboekt. Vergeleken met de evaluatie van de cursus, blijkt de voorspelling incorrect te zijn. Er is ten aanzien van zowel depressie als welbevinden een grote verbetering te zien bij Lara (1,86 verschil op de MHC-SF, -15 op de CES-D). Ook hier zullen we mogelijke verklaringen voor de verkeerde voorspelling bespreken bij krachten en beperkingen.

7. *Vergelijking cases*

Er zijn een aantal belangrijke verschillen die naar voren komen tussen de cases van Melissa en Lara. Het meest opvallende verschil tussen de cases van Melissa en Lara is de manier waarop zij de opdrachten maken. Melissa is erg openhartig en schrijft voluit, Lara beantwoordt vooral de vragen uit het boek op minimale wijze, in korte zinnen. Dit leidt ertoe dat Melissa en haar begeleider meer wisselwerking hebben, en Melissa nog meer van zichzelf laat zien. In de conversatie tussen Lara en haar begeleider wordt Lara ook wel iets openhartiger, maar nergens op het niveau van Melissa.

Hiernaast is een verschil dat Melissa de opdrachten steeds op tijd inlevert, Lara erg ongestructureerd. Omdat Lara opdrachten van de eerste vier weken in één keer inlevert kan zij tussendoor geen feedback ontvangen van de begeleider. Ook dwingt zij haar begeleider meer in een organisatorische rol, door regelmatig te laat haar opdrachten in te leveren, wat ten koste kan gaan van empathische, parafraserende en reflecterende reacties van de begeleider.

Waarschijnlijk mede door de twee bovenstaande processen, ontstaat er tussen Melissa en haar begeleider een goede band, waarbij deze tussen Lara en haar begeleider niet erg sterk wordt. Het was ook opvallend bij de case van Lara dat de begeleider niet nadrukkelijk reageerde op de instanties waarin Lara een wenselijke of onwenselijke zelf liet zien. Dit is de reden waarom bij Melissa het wenselijke en onwenselijke zelf sterk is meegenomen in de voorspelling, terwijl deze bij Lara geen belangrijke rol heeft gespeeld.

Bij Melissa zijn aan het begin van de cursus geen duidelijke ervaringen te identificeren die nog verwerkt moeten worden, bij Lara is dit wel het geval. Dit blijkt voornamelijk uit het gebruik van de verscheidene autobiografische zelden. Bij Lara hebben de autobiografische zelden dus wel een rol gespeeld in de voorspelling, bij Melissa konden deze geen duidelijke indicatie geven. Bij Melissa is er wel meer onvrede over zichzelf, wat bij Lara bijna niet naar voren komt. Toch lijkt het alsof Lara meer klachten heeft gehad bij aanvang van de cursus dan Melissa.

Bij Melissa is een duidelijke verandering te zien gedurende de cursus. Naarmate deze vordert, neemt bij Melissa het onwenselijke zelf af, en het wenselijke zelf toe. Het is niet te zeggen of dit een effect is van de inhoud van de cursus, van interactie met de begeleider of een combinatie van beiden. Het ligt wel voor de hand om te zeggen dat dit een indicator is van een positieve verandering. Bij Lara zijn er geen duidelijke patronen te herkennen in de interactie. Dit hangt samen met de hierboven genoemde factoren, minder openhartigheid, onregelmatig inleveren van opdrachten en een slechtere band met de begeleider.

Het gebruik van een rationele zelf heeft bij geen van beide cases meegespeeld, in Melissa's geval kwam dit zelf geheel niet naar voren, in Lara's geval enkele keren zeer kort, maar te minimaal om een voorspellende waarde aan toe te kennen. Het groeiende zelf heeft bij Melissa wel meegespeeld, maar

bij Lara niet. Dit is omdat Melissa groeiende zelf zich uitte in een verandering in haar denken, bij Lara uitte dit zich in een voornemen om een opleiding te gaan volgen. De daadwerkelijke groei heeft bij Melissa dus al plaatsgevonden, terwijl deze bij Lara teniet gedaan zou kunnen worden als zij uiteindelijk geen opleiding zou gaan volgen.

Discussie

Uit de literatuur kwamen belangrijke factoren die een rol spelen bij de effectiviteit van een interventie. De belangrijkste waren het ophalen van specifiekere (positieve) herinneringen, de mate van de persoonlijkheid extraversie en de mate van (depressieve) klachten. De manier waarop mensen zich gebeurtenissen herinneren, obsessief vs. integrerend, is van belang, en de therapeutische relatie. In dit onderzoek is gezocht naar nieuwe voorspellers voor werkzaamheid van een interventie op individueel niveau, maar op bepaalde manieren kwamen we deze factoren weer tegen in dit onderzoek.

Er valt te concluderen dat een werkzaam bestanddeel van de interventie ‘op verhaal komen’ het omvormen van een onwenselijk zelf naar een onwenselijk zelf zou kunnen zijn. Dit wordt gefaciliteerd door een empathische begeleider. Wanneer een deelnemer meer van zichzelf laat zien, leidt dit bij de begeleider tot een duidelijkere aanwezigheid van het empathische zelf, wat de vertrouwensband, en hiermee de effectiviteit van de cursus verhoogt.

Verder hebben we bij dit onderzoek rekening moeten houden met Anderssons (2012) vraag of therapeutische relatie een voorspeller of een gevolg is van effectiviteit van een interventie. Op deze vraag kunnen we nog geen eenduidig antwoord geven. In Anderssons onderzoek is therapeutische relatie gemeten door een inschatting van de client. In dit onderzoek is deze geschat door de onderzoeker, op een moment dat deze nog niet was ingelicht over de werkzaamheid van de cursus bij de geanalyseerde deelnemers, op basis van de openhartigheid van de deelnemer, de reactie van de begeleider en de interactie tussen hen beiden. De therapeutische relatie tussen Melissa en haar begeleider was sterker geschat dan die tussen Lara en haar begeleider. Toch bleek uiteindelijk dat Lara meer baat heeft gehad bij de cursus dan Melissa. Het zou kunnen dat de manier waarop deze is geschat is tekort schiet. Misschien heeft de deelnemer de therapeutische relatie sterker ervaren dan naar voren komt, of misschien is dit verschil te verklaren door andere factoren, die naast de therapeutische relatie een rol spelen.

Welke proceskenmerken dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?

Er zijn twee proceskenmerken waarin de twee cases verschillen, die een grote rol spelen. Het eerste is de openhartigheid van de deelnemer. In Melissa's case schrijft zij voluit over zichzelf, waarbij zij geregeld waarderingen geeft over zichzelf en ervaringen uit het verleden. In de theorie is beschreven dat een hogere mate van extraversie de werkzaamheid van een interventie ten goede kan komen, wat we hier nu terug zien. Dit komt de werkzaamheid ten goede omdat de cursus erop gebaseerd is met dergelijke ervaringen aan de slag te gaan, maar ook omdat het de begeleider voldoende mogelijkheden biedt om op Melissa's schrijven in te gaan. Korte et al. vonden eerder dat extraversie de werkzaamheid verhoogde binnen een groepscursus (Korte et al., 2011). Op basis van dit onderzoek kunnen we niet zeggen dat dit in een individuele cursus ook geldt. Tevens leidt Melissa's uitgebreide manier van schrijven tot veel specifiekere beschrijvingen, wat zou kunnen betekenen dat zij haar herinneringen

ook veel specifiek ophaalt. Volgens Serrano et al. (2004) zou dit een reden kunnen zijn voor groter effect (Serrano et al., 2004). Toch is er ten aanzien van depressie geen merkbaar verschil in verbetering, en is ten aanzien van welbevinden de verbetering bij Lara zelfs groter, terwijl Lara weinig specifiek is in haar herinneringen. De bevinding dat het ophalen van meer specifieke herinneringen verbetering bevordert lijkt bij deze cases niet op te gaan.

Het andere proceskenmerk wat een grote rol heeft gespeeld is de therapietrouw van de deelnemer. Het gestructureerd inleveren van de opdrachten door Melissa bood de begeleider de mogelijkheid om steeds tussendoor feedback te geven en meer vanuit een therapeutische rol te reageren, in dit geval de empathische, reflecterende en parafraserende zelden. In Lara's case moest de begeleider vaker vanuit een organisatorische zelf reageren. Het feit dat Lara opdrachten van vier weken in één keer inlevert, biedt de begeleider geen mogelijkheid om feedback tussendoor te geven. Indien zij dit wel had kunnen doen, had Lara misschien anders de opdrachten van de tweede, derde of vierde keer gemaakt, en was er meer interactie geweest tussen Lara en de begeleider, en misschien in een duidelijker patroon. Dit pleit voor de nieuwere opvatting van therapietrouw, waarin niet alleen gekeken wordt naar of een deelnemer de interventie afrondt, maar ook of dit gebeurt op de optimale wijze (Kelders, 2012).

Welke identiteiten van de cliënt dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?

In het geval van Melissa is het wenselijke zelf een belangrijke voorspeller. Kenmerkend hierbij is dat deze steeds meer aanwezig is naarmate de cursus vordert, terwijl het onwenselijke zelf afzwakt. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat het wenselijke zelf een identiteit is die ontstaat (of groeit) tijdens de cursus. Het wenselijke zelf is dus niet zozeer een oorzaak of voorspeller voor effectiviteit, maar meer een middel waardoor de cursus werkt. Bij Melissa zien we dat het wenselijke zelf in plaats komt van het onwenselijke zelf. Het is dus goed denkbaar dat iemand met een sterk onwenselijk zelf, meer baat kan hebben bij de cursus. In eerste instantie is dit geïnterpreteerd als bevorderlijk voor welbevinden. Omdat de evaluatie uitwijst dat er bij Melissa geen verbetering is ten aanzien van welbevinden, maar wel ten aanzien van depressieve symptomen, is het aannemelijker dat dit patroon bevorderlijk is voor vermindering van depressie. Ook het emotionele zelf neemt toe. Omdat iemand meer geneigd is om een emotionele kant te laten zien aan een vertrouwde persoon, kan dit wijzen op een sterkere therapeutische relatie.

Bij Lara is er niet eenduidig een identiteit aan te wijzen die van invloed is op de effectiviteit. Aansluitend bij de bevinding dat mensen met hogere mate van depressieve symptomen meer baat hebben bij een interventie, is het aannemelijk dat het herstellende zelf en het onrechtvaardig behandelde zelf bij Lara een voorspeller zijn, deze lijken bij haar een peiler te zijn van negatieve emoties. Dit komt overeen met de vormen van herinnering die Korte et al. onderscheidde (Korte et al., 2012). Het onrechtvaardig behandelde zelf van Lara zou kunnen wijzen op verbitterde herbeleving.

De vermindering hiervan zou haar verbetering ten aanzien van depressieve symptomen kunnen verklaren.

Welke identiteiten van de therapeut dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?

Samenhangend met de hierboven beschreven toename van het wenselijke zelf, is het empathische zelf van de begeleider belangrijk. Deze kan een wenselijk zelf bemoedigen en versterken. Ook kan deze een emotioneel zelf uitnodigen, wat wederom weer kan bijdragen aan de therapeutische relatie. Toch is het empathische zelf alleen niet genoeg. Bij Lara's begeleider is het empathische zelf ook nadrukkelijk aanwezig, maar de wisselwerking is hier minder sterk. Dit leidt tot het antwoord op de volgende deelvraag.

Welke interactiepatronen dragen bij aan de werkzaamheid van de interventie?

Hierboven is al gebleken dat er vooral één interactie duidelijk te identificeren is. Het empathische zelf van een begeleider reageert op het onwenselijke zelf van een deelnemer door deze te nuanceren, en een wenselijk zelf uit te nodigen. Bij de deelnemer komt nu de wenselijke zelf meer naar voren. Tevens ontstaat hierdoor een vertrouwensband, waardoor de deelnemer eerder geneigd is een emotionele zelf te laten zien. Dit leidt weer tot een nog sterkere empathische zelf in de begeleider. Deze wisselwerking kan duiden op een sterke therapeutische relatie. Een sterke therapeutische relatie is veelal verbonden met meer/sterker effect, dus het ligt voor de hand dat deze interactie een belangrijk deel van de werkzaamheid vormt.

Kracht en beperkingen

Met dit onderzoek is getracht om meer inzicht te krijgen in de processen die zich afspelen tussen de deelnemer en begeleider van een cursus levensverhaaltherapie. Hierom is besloten om een kwalitatieve werkwijze te hanteren. Dit houdt echter wel in dat de resultaten nog niet te generaliseren zijn. Vanwege beperkte middelen zijn slechts twee casussen geanalyseerd, analyse van meerdere casussen zou meer duidelijkheid kunnen verschaffen. Omdat in de casussen niet alleen verschillende deelnemers maar ook verschillende begeleiders aan het woord zijn, is het soms niet eenduidig te zeggen door wie een interactie bevordert of belemmert wordt. Het zou om deze rede interessant zijn om casussen met eenzelfde begeleider te analyseren.

Het dient ook vermeld te worden dat de begeleiders van de cursus 'op verhaal komen' in deze casussen psychologiestudenten zijn. Zij hebben weinig tot geen ervaring op het gebied van professionele hulpverlening. Samad (2011) en McCarney (2012) vonden bij andere therapievormen dat expertise van de therapeut bijdraagt aan de effectiviteit van een interventie, dit zou ook hier het geval kunnen zijn. Het is mogelijk dat een meer ervaren therapeut beter op bepaalde signalen in had kunnen springen, waardoor er meer en duidelijkere interactiepatronen hadden kunnen ontstaan.

Het meest verassend was het verschil tussen de voorspellingen en het daadwerkelijke effect van de cursus. Er zijn enkele mogelijke verklaringen voor dit verschil. Ten eerste was de geringe vooruitgang bij Lara voor een groot deel gebaseerd op de inschatting van de therapeutische relatie tussen haar en de begeleider. Het zou echter kunnen dat Lara de therapeutische relatie als zeer goed heeft ervaren. Misschien vaart zij wel bij een niet al te diepe band, of misschien was de relatie die zij met haar begeleider had voor haar doen wel diepgaand. Eerder is genoemd dat de begeleider weinig in is gegaan op sommige uitingen van Lara. Het is mogelijk dat de begeleider hier goed aan heeft gedaan, omdat de relatie tussen Lara en haar begeleider op het moment goed was voor Lara, en de begeleider dit goed heeft aangevoeld. Andersson (2012) noemt dat een goede therapeutische relatie in internet interventies anders beoordeeld worden dan in face-to-face (Andersson, 2012). Omdat het hier een gestructureerde cursus betreft met vaststaande contactmomenten, zou het kunnen dat sommige deelnemers een relatief zakelijk contact met de begeleider waarderen.

Ten tweede bleek de inschatting dat Lara meer depressieve symptomen zou hebben dan Melissa incorrect. Op de CES-D hadden zij respectievelijke scores van 23 en 24. Bij Melissa kwamen er geen overwegend negatieve of verbitterde herinneringen voor in de case. De voorspelling was dat zij weinig vooruitgang zou tonen op depressie omdat zij weinig symptomen zou hebben. Vermoedelijk heeft haar onzekerheid, al dan niet in combinatie met de hyperventilatie, toch geleid tot depressieve symptomen, waardoor een grotere verbetering mogelijk werd.

Slotwoord

Ondanks de beperkingen van het onderzoek is een interactiepatroon geïdentificeerd dat mogelijk bijdraagt aan de effectiviteit van de cursus, namelijk het omvormen van een onwenselijk zelf tot een wenselijk zelf door middel van een empathische begeleider. Het verdient aanbeveling om op grotere schaal te onderzoeken of dit patroon een werkzaam bestanddeel is van interventies, zowel in de context van levensverhaaltherapie als in andere vormen van therapie. Indien dit het geval zou zijn, zou niet alleen de wetenschap, maar ook de praktijk hierbij gebaat zijn. Het zou therapeuten in opleiding een houvast kunnen bieden in welke vormen van begeleiding effectief zijn in specifieke situaties. Het is ook wenselijk dat er meer kwalitatieve analyses gedaan worden. In dit onderzoek is slechts één duidelijk patroon gevonden. Het ligt voor de hand dat er meerdere zijn die sterk kunnen bijdragen aan de effectiviteit van een interventie, die niet in deze casussen, maar wel in andere te identificeren zijn. Op deze manier kunnen we op het spoor komen van nieuwe startpunten voor vervolgonderzoek, alsmede eventuele toevoegingen in de opleiding van toekomstige therapeuten.

Referenties

- Andersson, G., Paxling, B., Wiwe, M., Vernmark, K., Felix, C., Lundborg, L., & ... Carlbring, P. (2012). Therapeutic alliance in guided internet-delivered cognitive behavioural treatment of depression, generalized anxiety disorder and social anxiety disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 50(9), 544-550.
- Blazer, D. G. (2003). Depression in late life: Review and commentary. *The Journals Of Gerontology: Series A: Biological Sciences And Medical Sciences*, 58A(3), 249-265.
- Bohlmeijer, E., Smit, F., & Cuijpers, P. (2003). Effects of reminiscence and life review on late-life depression: A meta-analysis. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 18(12), 1088-1094.
- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P., & Smit, F. (2007). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 11(3), 291-300.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252-260.
- Bucholtz, M., & Hall, K. (2005). Identity and interaction: A sociocultural linguistic approach. *Discourse studies*, 7(4-5), 585-614.
- Georgaca, E. (2011). The essential elements of dialogically based research on psychotherapy: a proposal. *International Journal of Dialogical Science*, 6(1), 161-171.
- Kelders, S. M., Kok, R. N., Ossebaard, H. C., & Van Gemert-Pijnen, J. C. (2012). Persuasive system design does matter: A systematic review of adherence to web-based interventions. *Journal Of Medical Internet Research*, 14(6), p16-p39.
- Korte, J., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Mediating processes in an effective life-review intervention. *Psychology And Aging*, 27(4), 1172-1181
- Korte, J. J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P. P., Smit, F. F., & Westerhof, G. J. (2012). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: A pragmatic randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(6), 1163-1173.
- Lamers, S. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal Of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.

- McCarney, R., Schulz, J., & Grey, A. (2012). Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal Of Psychotherapy And Counselling, 14*(3), 279-299.
- Pinquart, M., & Forstmeier, S. (2012). Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Aging & Mental Health, 16*(5), 541-558.
- Preschl, B., Maercker, A., & Wagner, B. (2011). The working alliance in a randomized controlled trial comparing online with face-to-face cognitive-behavioral therapy for depression. *BMC Psychiatry, 11*
- Preschl, B., Maercker, A., Wagner, B., Forstmeier, S., Baños, R. M., Alcañiz, M., & ... Botella, C. (2012). Life-review therapy with computer supplements for depression in the elderly: A randomized controlled trial. *Aging & Mental Health, 16*(8), 964-974.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Samad, Z., Brealey, S., & Gilbody, S. (2011). The effectiveness of behavioural therapy for the treatment of depression in older adults: A meta-analysis. *International Journal Of Geriatric Psychiatry, 26*(12), 1211-1220.
- Serrano, J., Latorre, J., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults With Depressive Symptomatology. *Psychology And Aging, 19*(2), 272-277.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2008). Contrasting perspectives on narrating selves and identities: An invitation to dialogue. *Qualitative Research, 8*(1), 5-35.
- Webster, J., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2010). Mapping the future of reminiscence: A conceptual guide for research and practice. *Research On Aging, 32*(4), 527-564.